Методы профилактики рака желудка и пищевода

Рациональное питание:

- Ешьте больше овощей и фруктов
- Ограничьте красное и переработанное мясо (колбасы, сосиски, бекон и др.).

Регулярная физическая активность:

- Не менее 30 минут ежедневно.

Отказ от курения и алкоголя

Контроль веса

Ограничение потребления поваренной соли и соленых продуктов (соленой рыбы, овощей)

Отказ от приема очень горячей (обжигающей) пищи или напитков.

Важно!

Следуя указанным рекомендациям, Вы снизите риск рака желудка и пищевода и значительно улучшите своё здоровье и самочувствие.

Обследование для предотвращения развития рака желудка и пищевода в рамках диспансеризации

1. Анкетирование
2. Определение врачом медицинских показаний для проведения гастроскопии по результатам анкетирования и проведение процедуры вне зависимости от возраста
3. Прохождение гастроскопии (в год исполнения 45 лет)

Процедура гастроскопии занимает около 5–10 минут и позволяет врачу оценить состояние слизистой пищевода и желудка

Так здорово!
Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье

Официальный канал Минздрава России

www.aocmp.ru

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». 3. С-26-2664.

Служба здоровья

Разработчики:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
ФГБУ «НМИЦ радиологии» Минздрава России
Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

Как защититься от рака желудка и пищевода?

Что такое рак желудка и пищевода?

Рак желудка и пищевода — это злокачественные опухоли, которые развиваются из клеток этих органов.

На ранних стадиях болезнь может протекать бессимптомно, поэтому регулярное обследование особенно важно.

Факторы риска рака желудка и пищевода

40+ Возраст старше 40 лет

Семейный анамнез (наличие рака у близких родственников)

Хронические заболевания желудка и пищевода (гастрит, язвенная болезнь, рефлюкс)

Бактерия Helicobacter pylori

Неправильное питание (диета с обилием красного мяса, низким содержанием овощей и фруктов)

Ожирение и малоподвижный образ жизни

Курение и злоупотребление алкоголем

Избыточное потребление поваренной соли

Хроническое воздействие очень горячей пищи или напитков

Симптомы рака желудка и пищевода

Рак желудка и пищевода на ранних стадиях часто протекает бессимптомно. Однако с развитием заболевания могут появляться следующие признаки:

Боль, дискомфорт в животе или при глотании пищи

Непреднамеренная потеря веса без видимых причин

Частые поперхивания едой или чувство «застревания» пищи

Постоянное чувство тошноты, рвота, изжога, отвращение к мясу

Общая слабость и быстрая утомляемость, бледность кожных покровов

При появлении любого из этих симптомов важно обратиться к врачу. Эти симптомы требуют тщательного обследования. Ранняя диагностика повышает шансы на успешное лечение.

Поэтому важно своевременно проходить ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Рак желудка и пищевода в цифрах

41 тыс.
случаев рака желудка и пищевода выявлено впервые в 2025 году в России

5-е место
занимает рак желудка среди причин смерти от онкологических заболеваний в мире

7-е место
занимает рак пищевода среди причин смерти от онкологических заболеваний в мире

2-е место
занимает рак желудка среди причин смертности от рака в России

66–68 лет
средний возраст диагностики рака желудка и пищевода

60-70%
всех случаев выявляются на поздних стадиях (III–IV ст.)