

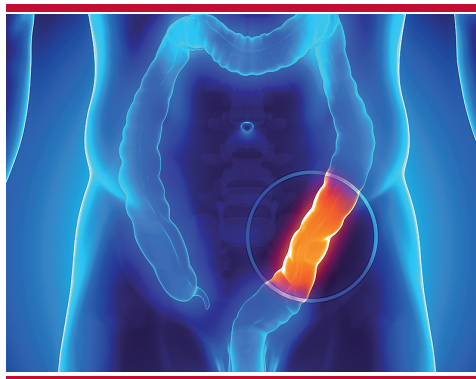
Тревожные симптомы

- Нерегулярность стула (запоры или поносы)
- Вздутие, чувство распирания, ощущение переполненности кишечника
- Кровь, слизь в кале (малиновый или черный кал)
- Чувство неполного опорожнения кишечника
- Ноющие боли в животе, колики, ложные позывы к дефекации
- Снижение веса
- Постоянная усталость, слабость
- Снижение аппетита
- Сероватый оттенок кожи
- Снижение гемоглобина в крови



Помогут выявить опухоль на ранних стадиях

- Пальцевое исследование прямой кишки **1 раз в год**
- Исследование кала на скрытую кровь **1 раз в год**
- Эндоскопическое исследование кишечника (ректороманоскопия, колоноскопия с биопсией) **1 раз в 3-5 лет**
- У пациентов с высоким риском заболевания **1 раз в год**



Министерство здравоохранения
Удмуртской Республики

РАК КИШЕЧНИКА



Длительное время рак может протекать бессимптомно и проявить себя лишь на поздних стадиях.

Если вы заметили у себя один или несколько признаков, срочно обратитесь к врачу! При подозрении на рак обследование больного необходимо выполнить в течение 10 дней.

Памятка разработана БУЗ УР
«Республиканский центр медицинской профилактики
МЗ УР» при участии Филиала «Удмуртский»
АО «Страховая группа "Спаские ворота-М»

ВОВРЕМЯ ЗАПОДОЗРИТЬ!

Рак кишечника

Рак кишечника (колоректальный рак, рак толстой кишки) – понятие, объединяющее злокачественные опухоли различных отделов толстой кишки. У мужчин опухоль чаще локализуется в прямой кишке, у женщин – в ободочной.

Рак может возникнуть в любом возрасте, но в 90% случаев он диагностируется у пациентов после 40 лет. Каждые 10 лет риск развития заболевания удваивается.

Факторы риска

- Возраст старше 40 лет
- Избыточный вес и ожирение
- Малоактивный образ жизни
- Склонность к запорам
- Курение
- Злоупотребление алкоголем
- Употребление в пищу большого количества красного и переработанного мяса
- Сахарный диабет 2 типа
- Воспалительные заболевания кишечника (неспецифический язвенный колит, болезнь Крона)
- Полипы толстой кишки (бессимптомные доброкачественные опухоли, имеют склонность перерождения в злокачественные)
- Наследственность (наличие у кровных родственников злокачественных заболеваний кишечника)
- Перенесенные ранее операции по поводу рака толстой кишки или молочной железы



Что нам под силу?



Следить за ежедневным опорожнением кишечника. Запоры увеличивают время контакта токсических веществ, содержащихся в каловых массах, со слизистой оболочкой кишечника.

Ограничить содержание в пище жиров и животных белков, так как при их избыточном употреблении бактериальная флора кишечника продуцирует канцерогенные вещества. Обеспечить достаточное поступление витаминов, прежде всего А и С.



Снизить массу тела, если она избыточна

Удалять полипы толстой кишки, своевременно лечить воспалительные заболевания толстого кишечника



Ограничить употребление алкоголя, особенно пива, отказаться от курения

Регулярно обследоваться и соблюдать все рекомендации врача



Для предупреждения запоров необходимо:

Ежедневно употреблять достаточное количество жидкости (1,5-2 литра)



Больше двигаться, вести активный образ жизни

Принимать пищу 4-5 раз в сутки небольшими порциями



Ежедневно употреблять овощи, фрукты, злаки с высоким содержанием клетчатки. Растительная клетчатка увеличивает массу кала, стимулирует перистальтику кишечника, облегчая тем самым его опорожнение.

Помните!

Лечение рака на ранних стадиях – залог сохранения вашей жизни!
Будьте внимательны к своему здоровью.
Будьте внимательны к здоровью ваших родственников и друзей.
Время и здоровье – это единственное в мире, что может быть утрачено безвозвратно.