

18+



# КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК ПРОФИЛАКТИКА

Термин **«колоректальный рак»** объединяет злокачественные опухоли всех отделов толстой кишки:

**рак толстой кишки** – любая злокачественная опухоль толстой кишки

**рак ободочной кишки** – любая злокачественная опухоль толстой кишки, но не прямой

**рак прямой кишки** – когда опухоль располагается в пределах 15 см от заднего прохода.



# 1:20

ОБЩИЙ РИСК СРЕДИ  
НАСЕЛЕНИЯ

## ПРИЧИНЫ:

- Недостаток клетчатки и жидкости в питании
- Генетическая предрасположенность
- Аденоматозные полипы

ПРИ НАЛИЧИИ ДАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ- ТЕРАПЕВТУ, ХИРУРГУ ИЛИ ОНКОЛОГУ!

## СИМПТОМЫ:

- Неопределённые боли в области живота
- Чередование запоров и поносов
- Патологические примеси в кале (слизь, кровь)
- Внезапное выявление анемии
- Быстрая потеря в весе



ЧЕМ РАНЬШЕ БУДЕТ ОБНАРУЖЕНА ОПУХОЛЬ,  
ТЕМ ПРОЩЕ ЕЁ ВЫЛЕЧИТЬ И ТЕМ МЕНЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ  
ВОЗВРАЩЕНИЯ БОЛЕЗНИ!

## ПРОФИЛАКТИКА:

- Регулярное прохождение профилактических осмотров и диспансеризации
- Скрининговое исследование кала на скрытую кровь
- Отказ от курения и алкоголя
- Увеличение физической активности
- Употребление пищи, богатой содержанием клетчатки (овощи и фрукты)  
Значительное сокращение в рационе «красного мяса» и полуфабрикатов (колбасы, окорок, сосиски, сардельки, ветчина и т.п.).

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**