

18+

**КАК
ПРЕДУПРЕДИТЬ
РАК ПРЯМОЙ
И ОБОДОЧНОЙ
КИШКИ**
**КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ
РАК**



ТЫ
СИЛЬНЕЕ
МИНДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

(памятка для населения)

Это заболевание опасно для всех возрастов. Развивается медленно. В большинстве случаев начинается с полипа. В течение многих лет (обычно 5-10 лет) такие полипы постепенно перерождаются в рак. Полип представляет собой кусочек ткани, растущей в просвете кишки.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАСТАВИТЬ ВАС ПОЙТИ К ВРАЧУ:

- Изменение характера стула (понос, запор, скудный кал в течение нескольких дней).
- Кровотечение из прямой кишки или кровь в стуле.
- Спазмы или боли в животе.
- Слабость и быстрая утомляемость.

▲ Чем раньше обнаружен колоректальный рак, тем больше шансов на успешное лечение.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- 1. Семейный аденоматозный полипоз** – заболевание, характеризующееся возникновением множественных полипов в толстой и прямой кишках. Выявляется в возрасте от 5 до 40 лет. Рак развивается в одном или нескольких полипах, начиная с 20-летнего возраста, поражая человека к 40 годам, если не выполняется профилактическая операция.
- 2. Наследуемый неполипозный рак толстой кишки** развивается тоже в относительно молодом возрасте. В этом случае также имеются полипы, но их не так много, а лишь несколько.
- 3. Хроническое воспалительное заболевание толстой кишки (язвенный колит).** Это состояние, при котором толстая кишка воспалена в течение длительного периода времени, повышает риск развития рака этой локализации. Необходимо начинать скрининг в молодом возрасте и часто повторять обследование.

18+

**КАК
ПРЕДУПРЕДИТЬ
РАК ПРЯМОЙ
И ОБОДОЧНОЙ
КИШКИ**
**КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ
РАК**



ТЫ
СИЛЬНЕЕ
МИНДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

(памятка для населения)

Это заболевание опасно для всех возрастов. Развивается медленно. В большинстве случаев начинается с полипа. В течение многих лет (обычно 5-10 лет) такие полипы постепенно перерождаются в рак. Полип представляет собой кусочек ткани, растущей в просвете кишки.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАСТАВИТЬ ВАС ПОЙТИ К ВРАЧУ:

- Изменение характера стула (понос, запор, скудный кал в течение нескольких дней).
- Кровотечение из прямой кишки или кровь в стуле.
- Спазмы или боли в животе.
- Слабость и быстрая утомляемость.

▲ Чем раньше обнаружен колоректальный рак, тем больше шансов на успешное лечение.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- 1. Семейный аденоматозный полипоз** – заболевание, характеризующееся возникновением множественных полипов в толстой и прямой кишках. Выявляется в возрасте от 5 до 40 лет. Рак развивается в одном или нескольких полипах, начиная с 20-летнего возраста, поражая человека к 40 годам, если не выполняется профилактическая операция.
- 2. Наследуемый неполипозный рак толстой кишки** развивается тоже в относительно молодом возрасте. В этом случае также имеются полипы, но их не так много, а лишь несколько.
- 3. Хроническое воспалительное заболевание толстой кишки (язвенный колит).** Это состояние, при котором толстая кишка воспалена в течение длительного периода времени, повышает риск развития рака этой локализации. Необходимо начинать скрининг в молодом возрасте и часто повторять обследование.

4. Неправильное питание. Употребление продуктов с высоким содержанием жира, особенно животного происхождения. Малоактивный образ жизни, избыточный вес повышают риск развития колоректального рака, особенно в том случае, когда окружность талии превышает объем бедер. Избыточный жир (особенно в области талии) оказывает наибольшее влияние на метаболизм (обменные процессы в организме) и способствует росту клеток в толстой и прямой кишке.

5. Диабет. У людей, больных сахарным диабетом, на 30-40% повышена вероятность возникновения рака толстой кишки и более высокой смертности от рака.

6. Табакокурение и злоупотребление алкоголем. Курильщики имеют на 30-40% большую вероятность умереть от колоректального рака по сравнению с некурящими людьми. Колоректальный рак связан со значительным потреблением алкогольных напитков.

ПРОФИЛАКТИКА:

! Старайтесь придерживаться правильного здорового питания.

! Ешьте больше фруктов, овощей в свежем виде. **500 г овощей и фруктов ежедневно (без учета картофеля) – залог здоровья.**

! Хлебобулочные изделия из муки высшего сорта (белый хлеб, булочки, батоны) **замените на хлеб:** отрубной, зерновой, подовый, ржаной. В этих сортах содержится много полезной клетчатки, витаминов группы В, железа.

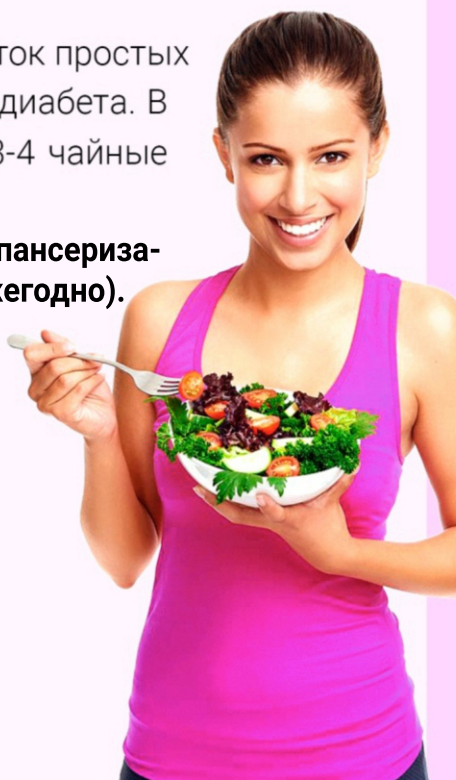
! **Ограничьте потребление** продуктов с высоким содержанием жира. Мясные полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбасу употребляйте как можно реже – содержат «скрытый жир». Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше заменить курицей, индейкой, а лучше всего рыбой.

! **Полезны молочные и кисломолочные продукты** с пониженным содержанием жира: 1,5-2,5% молоко, 1% кефир, 5% творог, 10% сметана.

! **Ограничьте употребление** чистого сахара до 30 г в день. Избыток простых сахаров преобразуется в жир, провоцирует развитие сахарного диабета. В течение дня достаточно употреблять 4-5 кусочков сахара или 3-4 чайные ложки варенья, или 2-3 чайные ложки меда.

Регулярно проходите медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию по месту жительства (в возрасте 40 лет и старше проводится ежегодно).

**Приглашаем всех желающих в
Онлайн-школу правильного питания.
Занятия проводятся бесплатно.
Справки по телефону: 23-82-57.**



4. Неправильное питание. Употребление продуктов с высоким содержанием жира, особенно животного происхождения. Малоактивный образ жизни, избыточный вес повышают риск развития колоректального рака, особенно в том случае, когда окружность талии превышает объем бедер. Избыточный жир (особенно в области талии) оказывает наибольшее влияние на метаболизм (обменные процессы в организме) и способствует росту клеток в толстой и прямой кишке.

5. Диабет. У людей, больных сахарным диабетом, на 30-40% повышена вероятность возникновения рака толстой кишки и более высокой смертности от рака.

6. Табакокурение и злоупотребление алкоголем. Курильщики имеют на 30-40% большую вероятность умереть от колоректального рака по сравнению с некурящими людьми. Колоректальный рак связан со значительным потреблением алкогольных напитков.

ПРОФИЛАКТИКА:

! Старайтесь придерживаться правильного здорового питания.

! Ешьте больше фруктов, овощей в свежем виде. **500 г овощей и фруктов ежедневно (без учета картофеля) – залог здоровья.**

! Хлебобулочные изделия из муки высшего сорта (белый хлеб, булочки, батоны) **замените на хлеб:** отрубной, зерновой, подовый, ржаной. В этих сортах содержится много полезной клетчатки, витаминов группы В, железа.

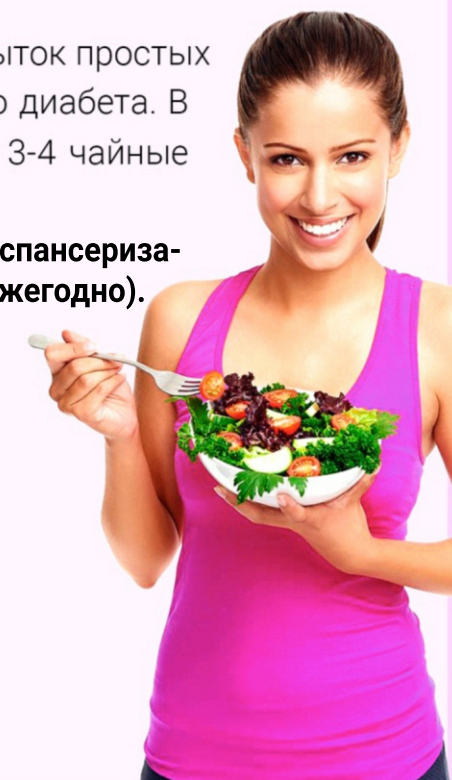
! **Ограничьте потребление** продуктов с высоким содержанием жира. Мясные полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбасу употребляйте как можно реже – содержат «скрытый жир». Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше заменить курицей, индейкой, а лучше всего рыбой.

! **Полезны молочные и кисломолочные продукты** с пониженным содержанием жира: 1,5-2,5% молоко, 1% кефир, 5% творог, 10% сметана.

! **Ограничьте употребление** чистого сахара до 30 г в день. Избыток простых сахаров преобразуется в жир, провоцирует развитие сахарного диабета. В течение дня достаточно употреблять 4-5 кусочков сахара или 3-4 чайные ложки варенья, или 2-3 чайные ложки меда.

Регулярно проходите медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию по месту жительства (в возрасте 40 лет и старше проводится ежегодно).

**Приглашаем всех желающих в
Онлайн-школу правильного питания
Занятия проводятся бесплатно.
Справки по телефону: 23-82-57.**



☎ 23-82-57

📌 vk.com/kocmp

🌐 med-prof.kurgan-med.ru

🌐 mz.kurgan-med.ru



☎ 23-82-57

📌 vk.com/kocmp

🌐 med-prof.kurgan-med.ru

🌐 mz.kurgan-med.ru