

18+

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК ЖЕЛУДКА



### ФАКТОРЫ РИСКА:

**1. Бактериальная инфекция.** В последние годы большое внимание уделяется особой инфекции желудка – хеликобактериозу, вызванному бактерией *Helicobacter pylori*. Инфицированность населения хеликобактериозом составляет около 40%. Бактерия *Helicobacter pylori* является причиной возникновения ряда желудочно-кишечных заболеваний (гастрит, язва). А также создает условия, которые врачи называют предраковым состоянием. Поврежденная слизистая желудка более склонна к образованию опухолей.

**2. Неправильное питание.** Повышенный риск рака желудка отмечен у людей, употребляющих недостаточное количество белковых животных продуктов (нежирные сорта мяса, птица, рыба, молочные и кисломолочные продукты, сыр, творог); жиров (растительное масло), свежей зелени с большим содержанием витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, но при этом употребляющих большое количество копченых продуктов, соленой рыбы, жирных сортов мяса, маринованных овощей и пищи, богатой крахмалом и бедной клетчаткой (хлебобулочные изделия из муки высшего сорта: булочки, батоны, белый хлеб)

**3. Табакокурение.** Курение удваивает риск развития рака желудка.

**4. Ранее перенесенные операции на желудке.** Рак желудка чаще возникает у тех, кто перенес частичное удаление желудка по поводу других заболеваний, например, язвы желудка.

**5. Пол.** Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.

**6. Полипы желудка.** Некоторые виды полипов могут переходить в рак.

**7. Семейный анамнез рака.** Люди, чьи близкие родственники болели раком желудка, имеют повышенный риск развития опухоли.

18+

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК ЖЕЛУДКА



### ФАКТОРЫ РИСКА:

**1. Бактериальная инфекция.** В последние годы большое внимание уделяется особой инфекции желудка – хеликобактериозу, вызванному бактерией *Helicobacter pylori*. Инфицированность населения хеликобактериозом составляет около 40%. Бактерия *Helicobacter pylori* является причиной возникновения ряда желудочно-кишечных заболеваний (гастрит, язва). А также создает условия, которые врачи называют предраковым состоянием. Поврежденная слизистая желудка более склонна к образованию опухолей.

**2. Неправильное питание.** Повышенный риск рака желудка отмечен у людей, употребляющих недостаточное количество белковых животных продуктов (нежирные сорта мяса, птица, рыба, молочные и кисломолочные продукты, сыр, творог); жиров (растительное масло), свежей зелени с большим содержанием витаминов, микроэлементов, пищевых волокон, но при этом употребляющих большое количество копченых продуктов, соленой рыбы, жирных сортов мяса, маринованных овощей и пищи, богатой крахмалом и бедной клетчаткой (хлебобулочные изделия из муки высшего сорта: булочки, батоны, белый хлеб)

**3. Табакокурение.** Курение удваивает риск развития рака желудка.

**4. Ранее перенесенные операции на желудке.** Рак желудка чаще возникает у тех, кто перенес частичное удаление желудка по поводу других заболеваний, например, язвы желудка.

**5. Пол.** Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.

**6. Полипы желудка.** Некоторые виды полипов могут переходить в рак.

**7. Семейный анамнез рака.** Люди, чьи близкие родственники болели раком желудка, имеют повышенный риск развития опухоли.

## СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАСТАВИТЬ ВАС ПОЙТИ К ВРАЧУ:

- ! необъяснимое похудание и отсутствие аппетита;
- ! боль в области желудка;
- ! неприятные ощущения (дискомфорт) в животе, часто выше пупка;
- ! чувство переполнения желудка после принятия малого количества пищи;
- ! изжога, нарушение пищеварения или симптомы, напоминающие язву;
- ! тошнота;
- ! рвота с кровью или без нее;
- ! увеличение размеров живота;
- ! нарастающая бледность кожи.

**Если имеются указанные симптомы, необходимо срочно обратиться к врачу!**

### ПРОФИЛАКТИКА

Если Вы питаетесь нерегулярно и небрежно, Вам может угрожать гастрит, язва желудка и прочие заболевания, являющиеся группой риска.

Постарайтесь питаться правильно. Измените структуру питания. Соленым, маринованным и копченым продуктам предпочитайте быстрозамороженные.

Свежие фрукты и овощи должны присутствовать на вашем столе. **500 граммов свежих овощей и фруктов (без учета картофеля) ежедневно - залог вашего здоровья.** Полюбите хлеб из зерна грубого помола: отрубной, зерновой, подовый или ржаной хлеб. В этих сортах содержится много полезной клетчатки. Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше употреблять не чаще, чем 2 раза в неделю. Заменить его можно курицей или рыбой. Как можно реже употребляйте мясные полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбасу.

Ограничьте употребление алкогольных напитков. Если не курите, то и не начинайте. Если же курите, то постарайтесь бросить.

Обязательно проходите ежегодные медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию (углубленные медицинские осмотры, которые проходят один раз в три года).

**Избежать заболеваний желудка позволит соблюдение правил здорового образа жизни!**

Приглашаем всех желающих в  
Онлайн-школу «Основы здорового  
образа жизни»!

Занятия проводятся бесплатно.  
Справки по телефону: 23-82-57



☎ 23-82-57

VK vk.com/kosmp

🌐 med-prof.kurgan-med.ru

🌐 mz.kurgan-med.ru

## СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАСТАВИТЬ ВАС ПОЙТИ К ВРАЧУ:

- ! необъяснимое похудание и отсутствие аппетита;
- ! боль в области желудка;
- ! неприятные ощущения (дискомфорт) в животе, часто выше пупка;
- ! чувство переполнения желудка после принятия малого количества пищи;
- ! изжога, нарушение пищеварения или симптомы, напоминающие язву;
- ! тошнота;
- ! рвота с кровью или без нее;
- ! увеличение размеров живота;
- ! нарастающая бледность кожи.

**Если имеются указанные симптомы, необходимо срочно обратиться к врачу!**

### ПРОФИЛАКТИКА

Если Вы питаетесь нерегулярно и небрежно, Вам может угрожать гастрит, язва желудка и прочие заболевания, являющиеся группой риска.

Постарайтесь питаться правильно. Измените структуру питания. Соленым, маринованным и копченым продуктам предпочитайте быстрозамороженные.

Свежие фрукты и овощи должны присутствовать на вашем столе. **500 граммов свежих овощей и фруктов (без учета картофеля) ежедневно - залог вашего здоровья.** Полюбите хлеб из зерна грубого помола: отрубной, зерновой, подовый или ржаной хлеб. В этих сортах содержится много полезной клетчатки. Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше употреблять не чаще, чем 2 раза в неделю. Заменить его можно курицей или рыбой. Как можно реже употребляйте мясные полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбасу.

Ограничьте употребление алкогольных напитков. Если не курите, то и не начинайте. Если же курите, то постарайтесь бросить.

Обязательно проходите ежегодные медицинские профилактические осмотры и диспансеризацию (углубленные медицинские осмотры, которые проходят один раз в три года).

**Избежать заболеваний желудка позволит соблюдение правил здорового образа жизни!**

Приглашаем всех желающих в  
Онлайн-школу «Основы здорового  
образа жизни»!

Занятия проводятся бесплатно.  
Справки по телефону: 23-82-57



☎ 23-82-57

VK vk.com/kosmp

🌐 med-prof.kurgan-med.ru

🌐 mz.kurgan-med.ru