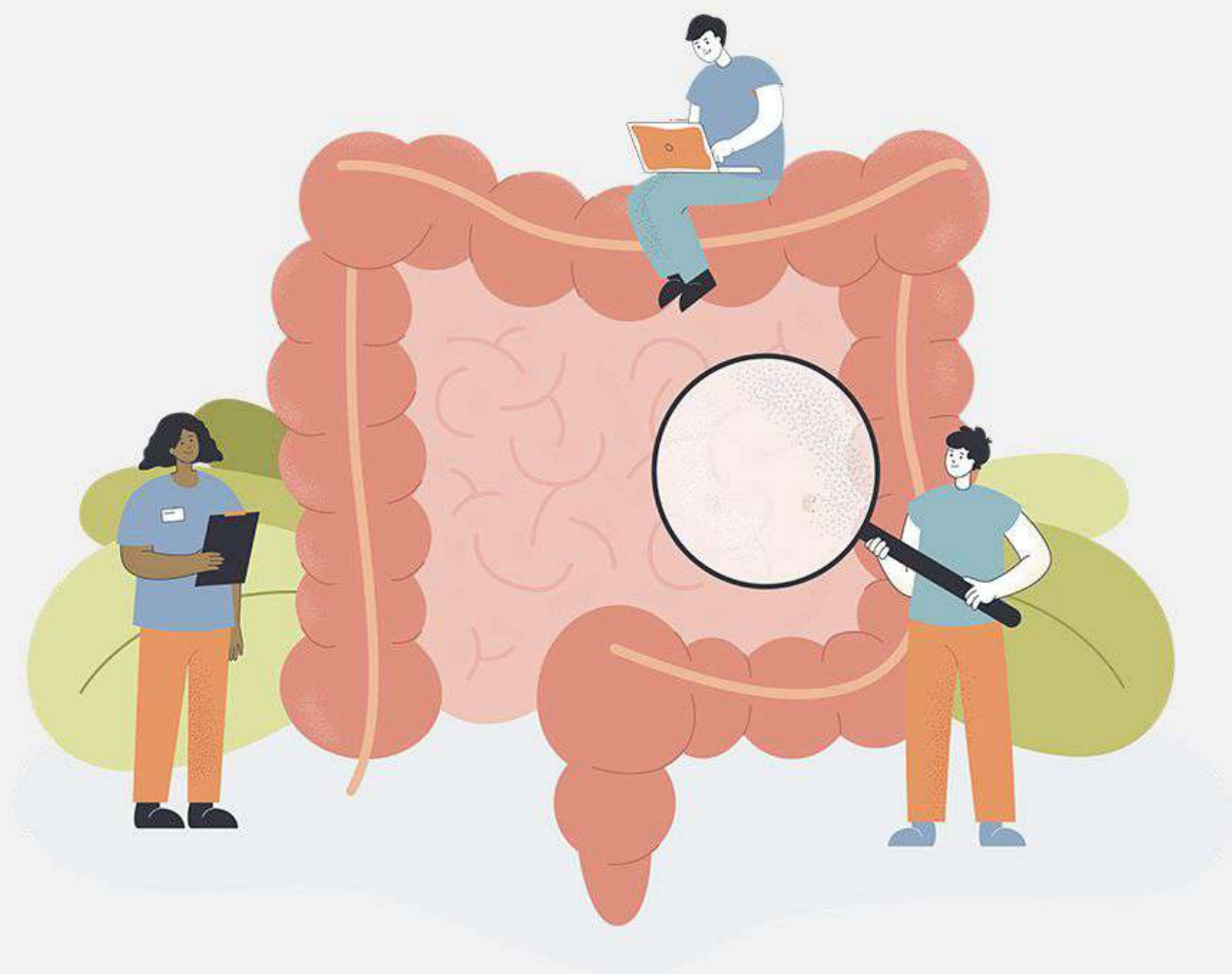


7 главных принципов для профилактики рака желудка, пищевода и кишечника



1. НЕ ПЕРЕЕДАТЬ И НЕ НАБИРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

«Неправильное питание и ожирение приводят к тому, что содержимое желудка забрасывается в пищевод, - предупреждает врач. - Происходит механическая травматизация слизистой пищевода. В норме у человека есть барьер, нижний пищеводный сфинктер, который обеспечивает замыкательный механизм и препятствует тому, чтобы пища и содержимое желудка попадали в пищевод. Если же человек набирает избыточную жировую массу и/или переедает, то повышается внутрибрюшное давление, и происходит «выдавливание», заброс пищи в пищевод».

Воспаленная слизистая пищевода со временем перерождается, в конечном счете — в аденокарциному, то есть рак пищевода.



2. ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ И ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ

- Прежде всего, тревожный признак – это появление изжоги. Как минимум, нужно обратиться к врачу-гастроэнтерологу, чтобы он назначил соответствующие препараты. Если они не помогают, то однозначно нужно делать гастроскопию. Чем раньше вы узнаете, что есть проблемы, воспаление и начнете бороться с ним, тем ниже будет угроза возникновения злокачественной опухоли».

Также важный сигнал дисфагия. Это нарушение прохождения пищи, когда у человека как бы встает ком в горле. Это очень грозный симптом, к сожалению. Поскольку значит, что есть перекрытие просвета, пища дальше не идет. В таком случае однозначно нужно обследование. Если вам трудно сразу решиться на гастроскопию, сначала можно сделать неинвазивное исследование. Это рентгенография, перед которой нужно выпить контрастное вещество — барий. Исследование может показать, что у человека вовсе не онкология (опухоль, мешающая глотанию), а функциональные нарушения (спазмы) на фоне стресса.



3. НЕ ИГНОРИРУЙТЕ КАШЕЛЬ И ОСИПЛОСТЬ ГОЛОСА

«Как кашель, так и охриплость голоса могут быть признаками рефлюкс-эзофagита. В этом случае настолько высоко происходит заброс содержимого желудка, что обжигаются даже голосовые связки. Это так называемый высокий рефлюкс, внепищеводные проявления рефлюкс-эзофagита. Человек ночью ложится в кровать, занимает горизонтальное положение, происходит заброс содержимого желудка так высоко, что возникает воспаление, и у человека появляется охриплость голоса».



Но это полбеда. Охриплость голоса может быть вызвана и другими производными, а именно банально сдавливанием нервов опухолью. Это уже совсем другая, более грозная история. Так что обязательно обследуйтесь при перечисленных симптомах.



4. САМЫЙ ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ — ЧАСТО И ПОМАЛУ

«Питаться надо мало-мало и часто-часто, - говорит Сергей Осминин. - В чем главная ошибка многих людей? Мы все бегаем, занимаемся делами весь день, приходим домой, открываем холодильник, и начинается полное раздолье и разврат. Едим все, что хотим, ни в чем себе не отказывая. А еще всё это запьем газировкой, бокалом пива или вина. И что будет получаться?

Происходит механическая травматизация. Особенно опасен крепкий алкоголь. Это разведенный, но спирт, который обжигает слизистую. Если вы даже здоровую кожу просто помажете ваткой с водкой, у вас она покраснеет. Это будет защитная реакция. А это вы заливаете в себя.

Если вы все—таки не можете удержаться от того, чтобы выпить крепкого алкоголя, то хотя бы перед ним выпейте какой-нибудь компот или морс. То же, кстати, касается кофе. Черный кофе прекрасно бодрит, но это едкая среда, которая обжигает слизистую желудка. Поэтому, если выбираете кофе, обязательно добавляйте молоко или сливки.



5. ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ И ХОЛОДНОЙ ПИЩЕ — НЕТ

«Пища должна быть не горячей и не холодной, - подчеркивает онколог. - Потому что происходит не только химическое, но и физическое воздействие на слизистую за счет температуры. Если к здоровой руке вы приложите холод, реакция будет такая же, как если дотронуться до огня. Под действием очень высокой и очень низкой температуры будет покраснение, будет ожог или обморожение тканей».

То же самое происходит у вас с пищеводом, со слизистой оболочкой любого органа желудочно-кишечного тракта, когда вы едите или пьете слишком холодную или слишком горячую пищу.



6. БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ

«Ешьте больше зелени и овощей, - призывает врач. - они стимулируют моторику кишечника. Не надо охотиться за привозными плодами и есть пластиковые помидоры, которые нам пытаются круглогодично предлагать. Ешьте сезонные продукты, которым свое время. Природа умная, она о нас заботится и каждый сезон предлагает те или иные продукты, которые будут для нас максимально полезны».

Такие фрукты, как груши, дыни, яблоки, различные ягоды, не только содержат витамины, но и отлично стимулируют работу желудочно-кишечного тракта. Употребление большого количества растительной клетчатки способствует моторике, адекватному и своевременному опорожнению толстой кишки, препятствует застою пищи. Соответственно, оздоравливает наш организм, не давая отравляющим веществам в нас долго задерживаться.



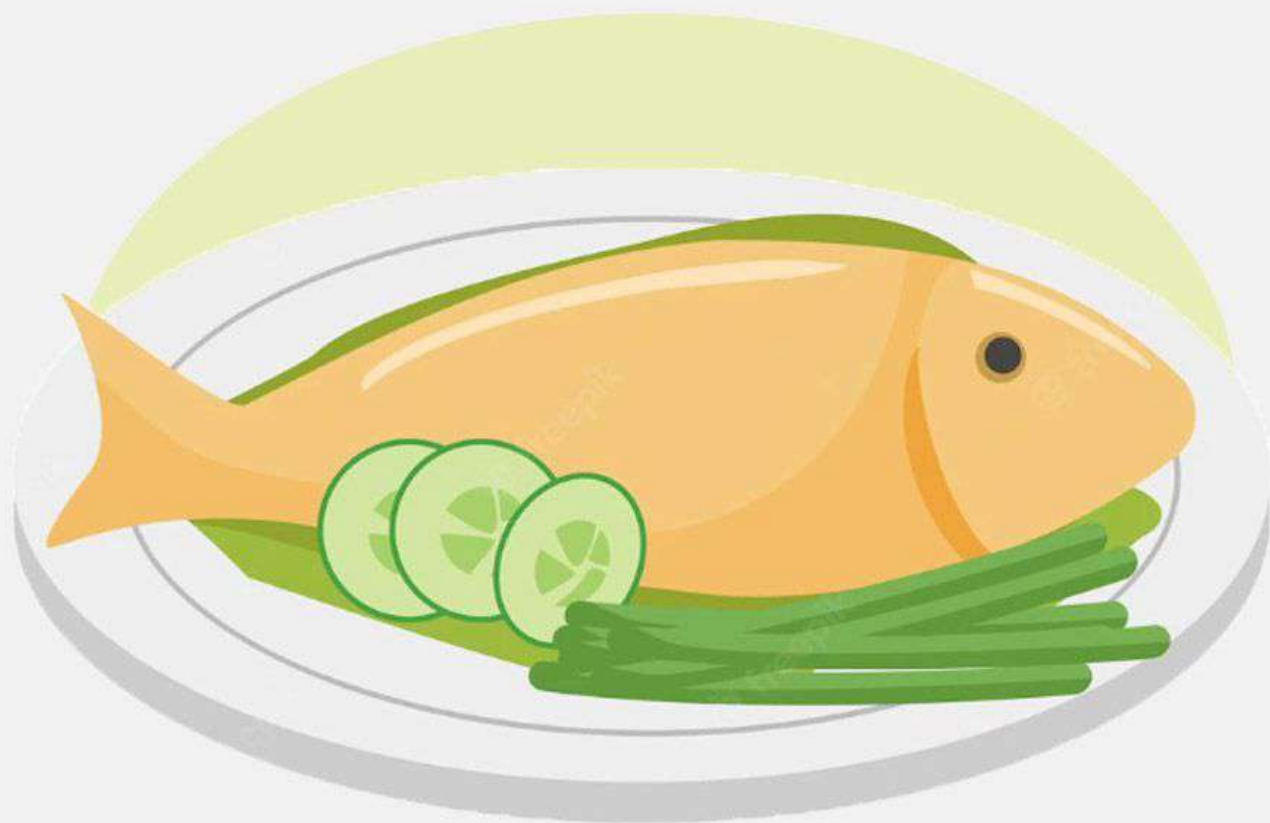
7. ДАЕШЬ ОВСЯНКУ, РЫБУ И ОЛИВКОВОЕ МАСЛО!

«Если у человека есть проблемы, сделали гастроскопию, и у него больной желудок, то ему рекомендуют есть постное мясо, - продолжает врач-онколог Сергей Осминин. - Знаете, почему? При язве желудка в конце XIX – начале XX века в английском флоте была специальная диета. Назначали 7 фунтов мяса в неделю. Потому что в желудке соляная кислота, она разъедает белок. Если человек ест много мяса, которое практически белок в 100-процентном виде, то получается, что желудок не переваривает сам себя, а концентрируется на том, чтобы переварить эти куски мяса. Соответственно, соляная кислота занимается своим делом, и человек выздоравливает».

Также много исследований говорят о пользе оливкового масла. А на завтрак лучше всего съесть овсянку. Так вы себе на весь последующий день обеспечите обволакивание слизистой желудка, вы его как бы «смазываете». И пища, которая потом будет проходить, несмотря на то, что она может оказаться даже не самой полезной, тем не менее будет проскакивать, как по маслу, через ваши полые органы желудочно-кишечного тракта.



И, конечно же, очень полезна рыба. Только не в виде суши — если вы часто будете их есть, то рискуете быстро превратиться в японцев в смысле их высокой заболеваемости раком желудка. Рыба должна быть обработанной, в идеале - запеченной или приготовленной на пару.



По материалам Министерства здравоохранения Российской Федерации



 vk.com/kosmp



med-prof.kurgan-med.ru



23-82-57