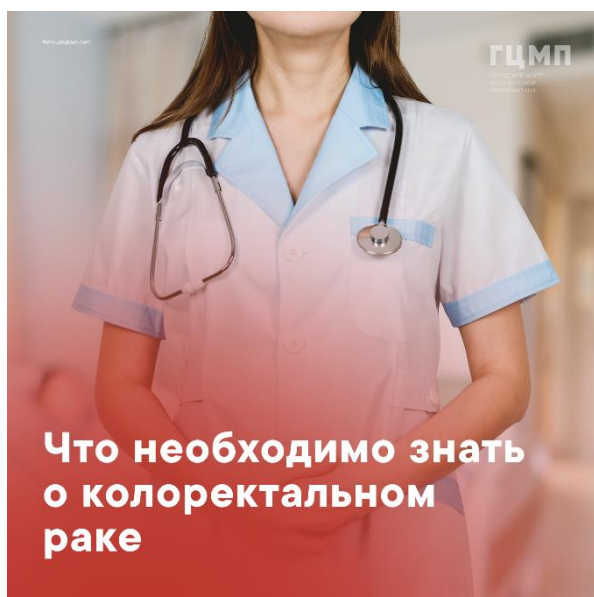


## КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЛОРЕКТАЛЬНЫМ РАКОМ?

(в рамках профилактической недели 7-13 ноября)



Колоректальный рак — «болезнь цивилизации».

Питание - это важнейший биологический фактор, от которого зависит функционирование человеческого организма. Известна связь развития колоректального рака с питанием и пищевыми привычками.

К факторам риска относятся: курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, ожирение, сахарный диабет, хроническое воспаление слизистой кишечника при язвенном колите, неправильное питание.

**Группы риска.** С какого возраста следует начинать профилактические обследования?

Группа среднего риска — это большинство из нас: здоровые люди, у которых нет близких родственников, которые бы болели КРР, раком желудка, раком тела матки или раком молочной железы. У них отсутствуют наследственные синдромы и хронические воспалительные заболевания кишечника, а именно неспецифический язвенный колит или синдром раздраженной кишки. В этой группе скрининговые обследования нужно проводить с 55 лет.

Группа повышенного риска — это пациенты, у которых кровные родственники (родители или бабушки\дедушки) болели указанными выше видами рака. У таких людей повышен риск возникновения злокачественного новообразования, в том числе и КРР. Представителям этой группы следует начинать обследования с 45 лет.

Группа высокого риска. В нее входят пациенты с доказанными наследственными синдромами: диффузным семейным полипозом, синдромом Пейтца–Егерса или синдромом Линча. Для таких людей характерно раннее возникновение полипов в кишечнике и затем развитие из них злокачественной опухоли. Также сюда относят пациентов, более 10 лет страдающих неспецифическим язвенным колитом или болезнью Крона. Этой группе нужно начинать скрининговую программу не позже 40 лет.

### ПРОФИЛАКТИКА.

Колоректальный рак относится к тем заболеваниям, которые можно предотвратить. Вам помогут следующие мероприятия:

- откажитесь от курения;
- употребляйте больше клетчатки и меньше переработанного красного мяса;

- если есть проблемы с функционированием кишечника (синдром раздраженной кишки, нарушения стула) - обязательно обращайтесь к врачам за лечением;
- обязательно с 50 лет, даже если Вас ничего не беспокоит, сдавайте кал на скрытую кровь и сделайте колоноскопию;
- правильно питайтесь, содержание пищевых волокон в рационе должно быть не менее 30 г.,

В рационе должны преобладать цельнозерновые продукты (не белый пшеничный, а черный ржаной, цельнозерновой хлеб или с отрубями, не белый, а бурый необработанный рис и т.д.) полезны не только для пищеварительной системы, но и для здоровья в целом, уменьшают риск заболеть колоректальным раком. Высокое потребление цельнозерновых продуктов снижает риск смерти от всех причин на 17%;

- ограничьте потребление соли;
- будьте физически активны;
- ограничьте потребление алкоголя;
- ежегодно проходите профилактические обследования в отделениях профилактики.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**