



Длительное время рак кишечника может протекать незаметно для пациента и проявить себя лишь на поздних стадиях.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- Резкая потеря веса.
- Наличие в кале крови – наиболее частый симптом, на который не всегда обращают внимания, трактуя его как проявление геморроя. Появление крови в кале, особенно впервые, обязательно должно быть поводом обращения к врачу.
- Наличие слизи в кале, черный кал.
- Снижение уровня железа в крови (анемия). Прием препаратов железа без выяснения причины анемии является большой ошибкой.
- Нерегулярность стула (приступы диареи или запоры), «ленточный» кал.
- Чувство переполненного кишечника до приема пищи.
- Чувство неполного опорожнения кишечника после туалета.
- Стойкое вздутие живота.
- Повторяющиеся ноющие боли в животе, колики.
- Ощущение тупой боли в крестце и заднем проходе.
- Частые ложные позывы к дефекации без выхода стула.
- Постоянная усталость, снижение работоспособности.
- Потеря аппетита.

Если вы заметили у себя один или несколько признаков — срочно обратитесь к врачу!

Не отказывайтесь от диспансеризации и профилактического обследования! Обследование на рак кишечника очень важно, поскольку чем раньше обнаружено заболевание, тем быстрее можно начать лечение.

Если рак кишечника обнаружен достаточно рано, его можно вылечить.



ПОМОГУТ ВЫЯВИТЬ РАК КИШЕЧНИКА НА РАННИХ СТАДИЯХ

Пальцевое исследование прямой кишки. Для этого необходимо посещение специального смотрового кабинета и мужчинам, и женщинам
1 раз в год

Исследование кала на скрытую кровь
1 раз в год

Эндоскопическое исследование кишечника (ректороманоскопия, колоноскопия).
Проводится при наличии факторов риска

ВАША ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ - В ВАШИХ РУКАХ!



**ГОД ЗДОРОВЬЯ
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



РАК КИШЕЧНИКА

По данным статистики за 2018 год, рак кишечника занимает 3-е место по распространенности среди онкологических заболеваний. Смертность в течение первого года с момента установления диагноза составляет 25 %.



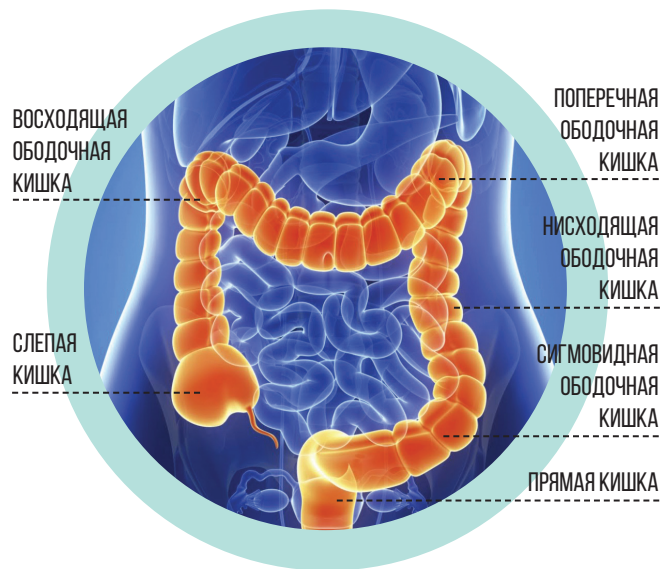
РАК КИШЕЧНИКА

— это злокачественные опухоли различных отделов толстой кишки.

Рак кишечника может возникнуть в любом возрасте, но чаще возникает после 40 лет, и риск возрастает с каждым годом.

ФАКТОРЫ РИСКА

- Возраст старше 40 лет
- Избыточный вес и ожирение
- Малоподвижный образ жизни
- Склонность к запорам
- Курение
- Злоупотребление алкоголем
- Употребление в пищу большого количества красного и переработанного мяса и колбас
- Сахарный диабет
- Заболевания кишечника: неспецифический язвенный колит, болезнь Крона
- Полипы и доброкачественные опухоли кишечника
- Наличие у кровных родственников злокачественных заболеваний кишечника
- Перенесенные ранее операции по поводу рака толстой кишки или молочной железы



ВАЖНО!

- Контролировать массу тела: норма индекса массы тела от 18,5 до 25.

$$\text{ИМТ} \text{ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА} = \frac{\text{ВЕС (кг)}}{\text{РОСТ (м)} \times \text{РОСТ (м)}}$$

- Ограничить в рационе красное мясо до 2 раз в неделю. В остальные дни рекомендуется рыба (не менее 2 раз в неделю) и птица.
- Ограничить употребление алкоголя, особенно пива и крепких спиртных напитков.
- Отказаться от курения.
- Своевременно удалять полипы толстой кишки.
- Проходить ежегодный профилактический осмотр, в том числе диспансеризацию. Это позволит вовремя заподозрить рак, даже если нет жалоб.

ПОМНИТЕ:
выявление рака на ранних стадиях — залог сохранения вашей жизни!

Будьте внимательны к своему здоровью. Необходимо следить за ежедневным опорожнением кишечника. Запоры увеличивают время контакта токсичных веществ, содержащихся в каловых массах, со слизистой оболочкой кишечника.

Для предупреждения запоров необходимо:

- 1 ежедневно употреблять достаточное количество жидкости (не менее 1,5 литра воды при отсутствии противопоказаний);
- 2 больше двигаться, вести активный образ жизни (проходить не менее 10 тысяч шагов в день, проявлять физическую активность более 30 мин. в день);
- 3 принимать пищу 5-6 раз в сутки небольшими порциями;
- 4 ежедневно употреблять не менее 600 г свежих овощей и фруктов, злаки с высоким содержанием клетчатки (гречневая, овсяная, перловая крупы, нешлифованный рис, полба) – клетчатка увеличивает массу кала и двигательную активность кишечника, облегчая его опорожнение.

