

Колоректальный рак — это злокачественные новообразования ободочной и прямой кишки.

ПРИЗНАКИ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

- Изменения работы кишечника, которых ранее не было — затруднение опорожнения кишечника, чередование запоров и поносов.
- Метеоризм — повышенное газообразование.
- Изменение консистенции, цвета или запаха кала.
- Наличие примесей в кале, таких как кровь, слизь, гной.
- Кровотечение из прямой кишки.
- Периодический дискомфорт или боли внизу живота.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

- Несбалансированное питание: избыточное потребление животных жиров с недостаточным количеством клетчатки.
- Ожирение.
- Малоподвижный образ жизни.
- Вредные привычки: курение и злоупотребление алкоголем.
- Хронические заболевания кишечника: болезнь Крона, неспецифический язвенный колит, полипы.
- Наследственность.
- Пожилой возраст.

Важно помнить, что рак толстой кишки является потенциально предотвратимым заболеванием!

ПРОФИЛАКТИКА КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

1. Ежегодное прохождение диспансеризации или профилактического медицинского осмотра.

В рамках данных профилактических мероприятий проводится ряд исследований, направленных на раннее выявление злокачественных новообразований толстого кишечника:

- анкетирование, уточняющее наличие факторов риска и ранних симптомов — всем с 18 лет;
- анализ кала на скрытую кровь — основной скрининговый метод выявления колоректального рака — в возрасте от 40 до 64 лет — 1 раз в 2 года, а с 65 до 75 лет — 1 раз в год;
- ректороманоскопия и колоноскопия — по показаниям.

2. Своевременное лечение воспалительных заболеваний кишечника и удаление полипов.

При длительном воспалении происходит ускоренное разрастание и изменение клеток, что может приводить к их перерождению и развитию полипов, а затем и рака. Чем дольше существует полип, тем выше вероятность его злокачественной трансформации.

3. Ведение здорового образа жизни.

■ Рациональное питание.

Отдавайте предпочтение нежирному белому мясу и рыбе. Включайте в меню продукты, богатые клетчаткой — овощи, фрукты и цельнозерновые продукты. Пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника и его своевременное опорожнение, тем самым сокращая контакт стенки с пищевыми канцерогенами.

■ Контроль веса.

Следите за весом, не допускайте ожирения. При избыточном количестве жировая ткань способна вырабатывать вещества (гормоны, белки), которые сами дополнительно могут стимулировать рост раковых клеток.

■ Достаточная физическая активность.

Старайтесь совершать ежедневные хотя бы получасовые прогулки. Физическая нагрузка способствует улучшению работы пищеварительной и иммунной систем, снижает уровень циркулирующих в крови воспалительных маркеров, ответственных за перестройку клеток в опухолевые, а также позволяет поддерживать нормальный вес.

■ Отказ от курения и алкоголя.

При курении образуется несколько десятков канцерогенов, и часть из них выводятся через стенки кишечника.

Этанол, содержащийся в любом алкогольном напитке, помимо непосредственного повреждающего действия, также усиливает воздействие других канцерогенов.

