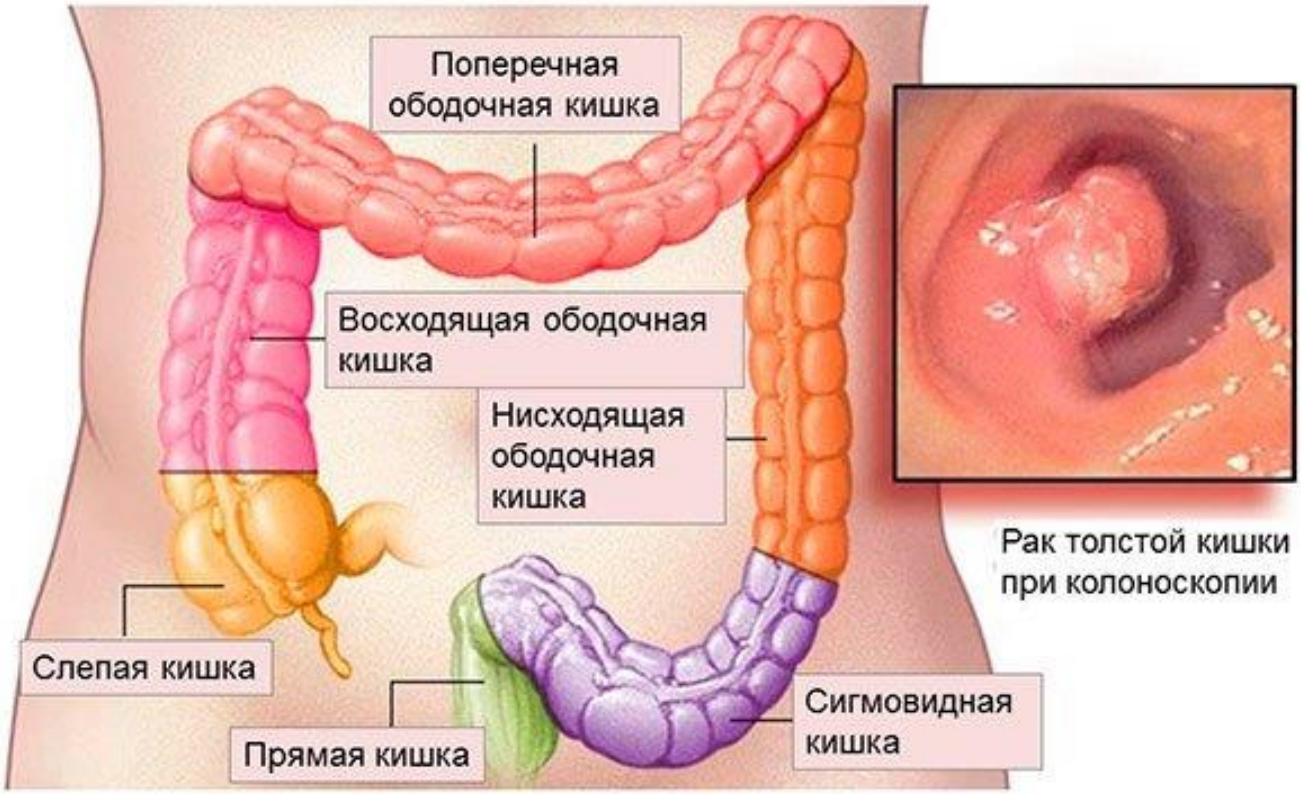
Всем и каждому - профилактика рака



Профилактика и ранняя диагностика колоректального рака

Колоректальный рак (КРР) – одна из самых часто встречающихся видов опухолей, включает в себя злокачественные новообразования, локализованные в толстой кишке.

Факторы риска КРР

Колоректальный рак является полиэтиологическим заболеванием. Факторами риска его развития являются:

- **Возраст старше 50 лет**
- **Избыточный вес и ожирение**
- **Малоподвижный образ жизни**
- **Курение**
- **Злоупотребление алкоголем**
- **Сахарный диабет 2-го типа**
- **Приверженность к употреблению жареного мяса и продуктов с низким содержанием растительных волокон.**
- **Генетическая предрасположенность.** Выявление колоректального рака у одного из ближайших родственников автоматически относит к группе риска всех членов его семьи.

Риск развития колоректального рака значительно повышен при синдроме Гарднера и Тюрко, болезни Крона, семейном аденоматозном полипозе, неспецифическом язвенном колите.

Симптомы КРР

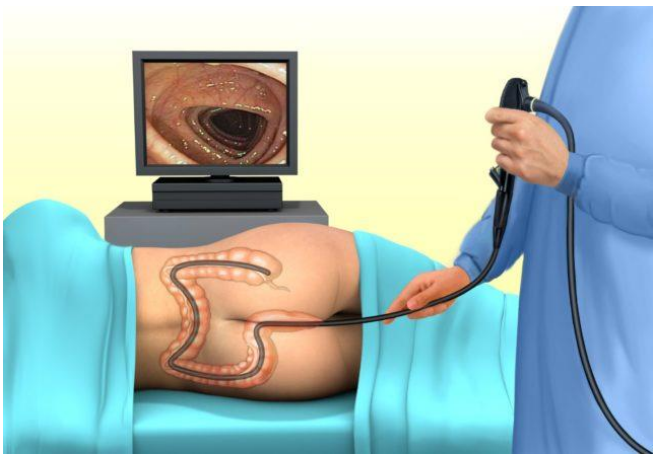
КРР на начальных стадиях своего развития чаще всего протекает бессимптомно.

Проявления, которые требуют обращения к врачу и дальнейшего дообследования:

- патологические выделения (крови, гноя и слизи) из заднего прохода;
- немотивированная слабость, вялость, ощущение постоянного недомогания, снижение веса;
- боли в брюшной полости, степень интенсивности и характер которых обусловлены локализацией опухолевого процесса;
- нерегулярный характер стула, характеризующийся чередованием поносов и запоров;
- склонность к запорам;
- чувство неполного опорожнения кишечника, чувство инородного тела в прямой кишке.

Раннее выявление КРР:

- С 40 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови – 1 раз в год
- С 65 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови – 1 раз в год
- С 45 лет выполнение фиброколоноскопии – 1 раз в 10 лет (при отсутствии указанных симптомов)
- При выявлении полипов в толстой кишке необходимо их удаление эндоскопическим методом с последующим гистологическим исследованием. При наличии полипов в анамнезе фиброколоноскопию необходимо выполнять 1 раз в 3 года.
- Пальцевое обследование прямой кишки – ежегодно при каждом посещении смотрового кабинета поликлиники. Этот метод позволяет обнаружить до 70% локализованных в ней карцином.



Профилактика КРР

- Ешьте больше фруктов, овощей, продуктов из зерна грубого помола и ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием жира.
- Поддерживайте ежедневную умеренную физическую активность (не менее 30-45 минут).
- В случае избыточного веса постарайтесь похудеть до нормального веса и поддерживайте его.
- Не курите!
- Не злоупотребляйте алкогольными напитками!
- **ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!**

Полноценное обследование и лечение злокачественных новообразований Вы можете получить в Государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Клинический онкологический диспансер №1» министерства здравоохранения Краснодарского края

350040 г. Краснодар, ул. Димитрова, 146

Телефоны: главный врач (861) 2336818, регистратура поликлиники (861) 2336604