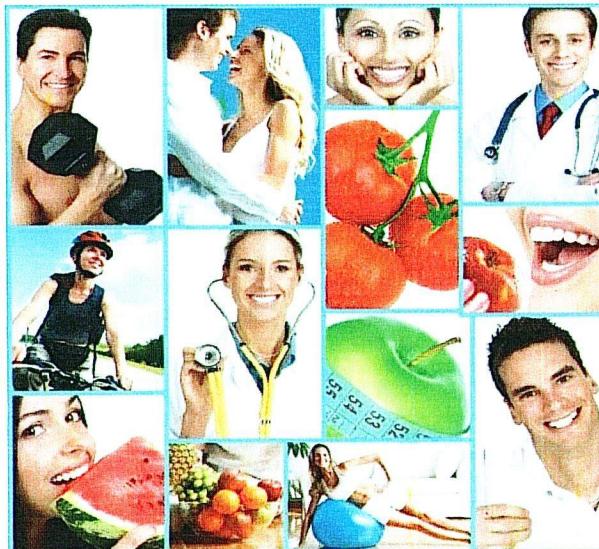


хание, что также ведет к активации работы ленивого кишечника.

❖ Отказ от курения

Перестаньте курить! Причиной возникновения трети всех раковых заболеваний является активное или пассивное курение. Несмотря на то, что курение не является ведущим фактором риска возникновения рака кишечника, у курящих вероятность заболеть все же выше, чем у некурящих. Имеются данные, что курение ускоряет рост полипов кишечника.



Профилактические мероприятия снижают риск развития рака толстого кишечника примерно на 45% и зачастую позволяют обнаружить злокачественное новообразование в начале развития заболевания, что дает возможность вовремя провести необходимое лечение.

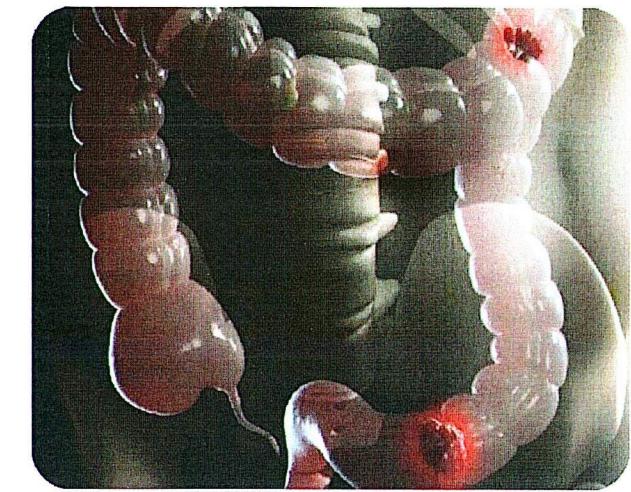


Какие бы новые методы лечения ни применяли онкологи, успех зависит от своевременного выявления ранних форм онкологического заболевания!

Не отказывайтесь от диспансеризации и профилактического обследования!

Ваша жизнь и здоровье в Ваших руках!

ОНКО- ПРОФИЛАКТИКА



Rak
кишечника

Рак толстого кишечника занимает третье место в мире среди всех онкологических заболеваний.

Рак кишечника поражает и мужчин и женщин, чаще людей старше 45 лет. Коварство его состоит в том, что он очень долго не проявляет себя и зачастую диагностируется на поздних стадиях, трудно поддающихся лечению.

К группе повышенного риска развития онкологических заболеваний кишечника относятся:

- лица, чьи близкие родственники болели полипозом или раком кишечника, эндометрия, желудка;
- лица, страдающие хроническими воспалительными заболеваниями кишечника;
- лица, страдающие постоянными запорами;
- имеющие лишний вес;
- ведущие сидячий образ жизни и пренебрегающие рекомендациями по здоровому питанию;
- лица в возрасте старше 45 лет.



Меры профилактики

Соблюдение ряда несложных правил поможет предотвратить беду:

► Профилактические обследования

Всем, кому исполнилось 45 лет, необходимо раз в 3 года проходить профилактическое обследование, включающее **исследование кала на скрытую кровь и колоноскопию**.

Эти исследования позволяют выявить новообразования кишечника на ранней стадии.

► Своевременное обращение к специалисту при появлении ряда симптомов:

- усиление запоров: если сложно сходить в туалет без клизмы и клизма не приносит большого облегчения;
- наличие в кале следов крови;
- длительная диарея;
- неожиданная многократная рвота без явной причины;
- резкое похудение без соблюдения диеты, потеря аппетита, судороги в мышцах.

► Контроль массы тела

Если у Вас есть лишний вес, постарайтесь снизить его до нормы. Избыточный вес увеличивает риск заболевания раком на 40%. Особенно это актуально для мужчин. Отложение жира в области живота и боков увеличивает риск



многих онкологических заболеваний, в том числе новообразований кишечника.

► Правильное питание

Сократите в пищевом рационе долю животных жиров, откажитесь от копченостей, изделий из переработанного мяса. Употребляйте больше овощей и фруктов – продукты, богатые клетчаткой, очищают кишечник, предотвращают возникновение запоров.

Выпивайте в день не менее полутора литров чистой негазированной воды.

Откажитесь от употребления алкоголя.

► Физическая активность

Больше двигайтесь! У людей, активно занимающихся физкультурой и спортом, рак кишечника возникает крайне редко. Физические упражнения укрепляют мышцы брюшного пресса, усиливают перистальтику кишечника, что ведет к нормализации стула и может служить профилактикой запоров. Физические занятия улучшают диафрагмальное ды-