

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!**

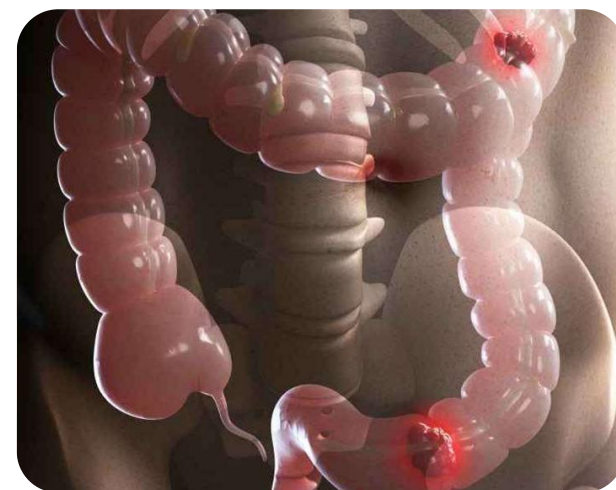
**Ваша жизнь и здоровье в Ваших руках!**

ГБУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики"  
Волгоград, ул. политрука Тимофеева, 5

Телефон: (8442) 36-26-20  
E-mail: vocmp@vomiac.ru

государственное бюджетное учреждение  
здравоохранения  
"Волгоградский областной центр  
медицинской профилактики",  
Волгоград

# ОНКО- ПРОФИЛАКТИКА



# Рак

# 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-

