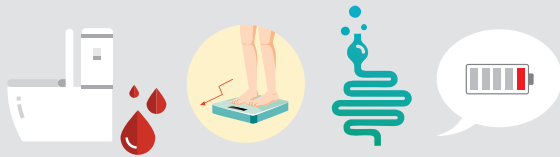




Длительное время рак кишечника может протекать незаметно для пациента и проявить себя лишь на поздних стадиях.

## 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 МЕДИЦИНСКОГО 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!**

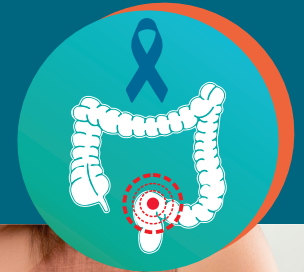


Министерство здравоохранения  
Калининградской области  
ГБУЗ «Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики»

# РАК КИШЕЧНИКА

По данным статистики за 2020 год, рак кишечника занимает 3-е место по распространенности среди онкологических заболеваний. Смертность в течение первого года с момента установления диагноза составляет 25 %.

*Будьте  
внимательны  
к своему  
здоровью*





## 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



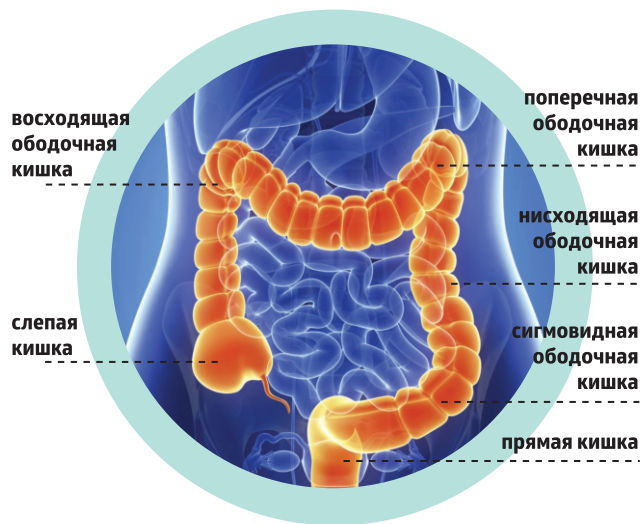
Заболевания кишечника: неспецифический язвенный колит, болезнь Крона



Полипы и доброкачественные опухоли кишечника



Наличие у кровных родственников злокачественных заболеваний кишечника



## 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.

