



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ
БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ»



Ранние признаки рака толстой кишки

Рак толстой кишки занимает
ВТОРОЕ МЕСТО среди
онкологических заболеваний,
приводящих к летальному исходу.



Вы находитесь в группе риска развития

рака толстой кишки, если:

- У вас есть хронические заболевания кишечника, язвенный колит, полипы толстой кишки или был рак у близких родственников (мать, отец, бабушка, дедушка)
- В вашем рационе много мяса, животных жиров, мучных изделий и мало зеленых овощей
- Ваш образ жизни не назовешь активным – избыточный вес, ожирение
- Вы употребляете алкоголь или курите
- Ваш возраст – старше 40 лет

Из вышеперечисленных факторов риска рака каждый отдельно взятый не может стать причиной развития опухоли, но их сочетание имеет неблагоприятные последствия

Тревожные симптомы

- **Дискомфорт** и/или продолжительная тупая или ноющая боль в животе
- **Длительные, не поддающиеся лечению, затруднения** пищеварения, расстройства стула, тошнота, отрыжка, чувство тяжести, распираания в животе, вздутие, урчание;
- **Нерегулярный стул**, запоры, длительная острая кишечная непроходимость;
- **Отсутствие** аппетита и потеря веса;
- **Общая слабость**, недомогание, бледность;
- **Повышение** температуры тела;
- **Кровяные выделения** со стулом и кровотечения.

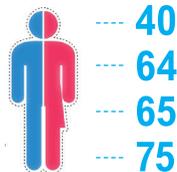
**Заметили хотя бы один тревожный симптом?
Обратитесь к терапевту, хирургу, колопроктологу!**

НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ!

Явным симптомом рака кишечника является кровь в каловых массах, но её можно не заметить, поэтому **важен анализ кала на скрытую кровь**

БЕСПЛАТНО сдать анализ на скрытую кровь вы можете **в поликлинике** в рамках диспансеризации

- **в возрасте 40–64 лет – один раз в два года**
- **в возрасте 65–75 лет – ежегодно**



Профилактика рака кишечника

- **Регулярные медицинские обследования**, если вы в группе риска
- **Колоноскопия** – осмотр всей толстой кишки эндоскопом, считается эталонным
- **Сбалансированная диета** с большим содержанием клетчатки, грубых растительных волокон (норма в день 30–35 г). Это цельные злаки, зеленые овощи – капуста, кабачки, укроп, петрушка, сельдерей и др. Обязательно ешьте свежие салаты, квашеную капусту, кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира



- **Следите за ежедневным опорожнением** кишечника, видом и формой стула
- **Исключите психоактивные вещества** (табак, алкоголь) и ведите активный здоровый образ жизни.



takzdorovo.ru
Портал Минздрава РФ
о Вашем здоровье

**Ваше здоровье —
в Ваших руках**



www.cozimp.ru