

Колоректальный рак



Колоректальный рак

объединяет группу опухолей разных отделов толстой и прямой кишки.

Является **третьим по распространённости** злокачественным новообразованием, диагностируемым у мужчин и женщин.



Факторы риска



Курение повышает риск развития полипов толстой кишки. Ежедневное выкуривание 40 сигарет в день увеличивает риск развития колоректального рака на 38%.

Злоупотребление алкоголем.

Употребление чистого этилового спирта в составе алкогольных напитков в количестве более 45 г/день, приводит к увеличению риска развития рака толстой кишки на 45% и рака прямой кишки на 49%.

Профилактика

Рацион питания, обогащённый пищевыми волокнами. Клетчатка снижает концентрацию канцерогенных веществ в толстой кишке. Главные источники клетчатки – овощи, фрукты, зелень, бобовые. Следует съедать не менее 400 г овощей и фруктов в день.

Отказ от фаст-фуда, переработанного мяса: сосисок, колбас, копчёностей и промышленных сладостей.



Ранняя диагностика

Ранняя диагностика КРР возможна в случае регулярного исследования кала на скрытую кровь.

Иммунохимический тест на скрытую кровь **доступен** для людей 40 лет и старше **в рамках диспансеризации взрослого населения.**

Регулярное обследование поможет избежать развития этого заболевания.



Факторы риска



Заболеваемость КРР высока среди тех, кто употребляют пищу, бедную клетчаткой, с высоким содержанием животного белка, жира и рафинированных углеводов: фаст-фуд, сладости.

Ожирение примерно в 1,5 раза увеличивает риск развития колоректального рака, причём в большей степени у мужчин.

Профилактика



Контроль массы тела и физическая активность.

Ограничение употребления алкоголя и отказ от курения.

Своевременное лечение воспалительных заболеваний кишечника, соблюдение рекомендаций лечащего врача.

Внимательность к своему организму, прохождение скрининга КРР.