

# Неделя профилактики рака толстой кишки с 07 ноября по 13 ноября

---

Рак толстой кишки относится к наиболее распространенным злокачественным заболеваниям. В России рак толстой кишки находится на четвертом месте в структуре онкологической заболеваемости. Это группа онкологических заболеваний, при которых злокачественная опухоль формируется из слизистой оболочки дистального отдела кишечника (слепой, ободочной, сигмовидной и прямой кишки).

**Злокачественное образование в области толстой кишки развивается при сочетании неблагоприятных факторов:**

- Злоупотребление алкоголем и курением;
- Проживание в регионах с ухудшенной экологической обстановкой;
- Хронические заболевания толстой кишки;
- Наследственная предрасположенность.

**Симптомы рака толстой кишки включают в себя:**

- Изменения в привычной работе кишечника, включая диарею или запоров, изменение консистенции стула, которые длятся более четырех недель.
- Выделение крови или примесь крови в стуле.
- Постоянный дискомфорт в животе, такой как вздутие живота, боли переменного характера.
- Чувство не полного опорожнения кишечника.
- Общая слабость, быстрая утомляемость.
- Необъяснимая потеря веса.

Основным методом диагностики заболевания является эндоскопический — колоноскопия с биопсией. Во время обследования врач осматривает и оценивает состояние внутренней поверхности толстой кишки при помощи эндоскопа. Колоноскопия позволяет обнаружить язвы, полипы и др., а также провести биопсию и удалить эти поражения.

Установление диагноза рака толстой кишки не является фатальным. Во многих случаях эту болезнь можно полностью победить. Даже в тех случаях, когда на до операционном этапе выявляются метастазы можно и нужно жить и бороться с болезнью. Принципиально важно сразу обратиться к специалисту.



**Овощи семейства крестоцветных**

Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.

**Зеленый чай**

Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.

**Куркума**

Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.

**Грибы**

Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японский грибов.

**Оливковое масло**

Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.

**Сливы, персики, абрикосы**

Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают не хуже ягод.

**Помидоры**

Вареные, лучше с оливковым маслом.

**Чеснок, все виды лука**

Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.

**Ягоды**

Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.

**Черный шоколад**

Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!

**8 ШАГОВ В СТОРОНУ ОТ РАКА**

**ВЕС**

Поддерживайте нормальный вес тела. Лишние килограммы увеличивают вероятность развития рака.

**ФИЗКУЛЬТУРА**

Будьте физически активными. Минимальная ежедневная нагрузка - 30 мин. ходьбы в быстром темпе.

**ДИЕТА**

Потребляйте меньше высококалорийных продуктов (содержат сахар и жиры).

**ФРУКТЫ**

Ежедневно съедайте не менее 400 граммов овощей и фруктов.

**МЕНЬШЕ МЯСА**

Ешьте меньше мяса, особенно переработанного (колбасные изделия, полуфабрикаты, ветчины, корейка и т. п.).

**АЛКОГОЛЬ**

Максимально ограничьте потребление алкоголя или откажитесь от него вообще.

**СОЛЬ**

Максимально сократите потребление соли (не более 5-6 г в день).

**ЦЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Старайтесь, чтобы все продукты были цельными, а не переработанными (цельные овощи, фрукты, цельнозерновые хлеб и каши, кусковые мясо, птица и рыба).

