

Здоровые советы: как питаться правильно

- запекайте, отваривайте мясо и овощи, вместо того, чтобы их обжаривать. Так намного вкуснее и полезнее!
- перед готовкой опрыскивайте овощи и мясо маслом, а не смазывайте им сковороду;
- срезайте весь жир с мяса и снимайте кожу с курицы до их приготовления. Вкус от этого не изменится!
- отдавайте предпочтение низкокалорийным мясным продуктам. Ограничьте употребление сливочного масла, используйте растительные масла;
- каждый день включайте в свой рацион от 3 до 5 порций фруктов и овощей (1 порция - это, например, 1 яблоко или груша);
- для восполнения в организме дефицита кальция каждый день употребляйте кисломолочные продукты. Кальций защищает от возникновения рака толстой кишки;
- каждый день съедайте от 2 до 4 порций грубо-волоконистой пищи (1 порция - это, например, 150 грамм сельдерея);
- употребление в пищу хлеба с отрубями, необработанного риса, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы предотвращают риск возникновения рака толстой кишки;
 - ограничивайте потребление сахара, кондитерских изделий и поваренной соли;
 - откажитесь от употребления сладких газированных напитков;
 - питайтесь небольшими порциями, но регулярно, не менее трех раз в день.



Факторы риска

- наличие в органах пищеварительной системы хронических воспалительных процессов: полипов, болезни Крона, хронического колита и пр.
- генетическая или наследственная предрасположенность,
- вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курение),
- малоподвижный образ жизни
- неправильное питание (употребление жирной, жареной, копченой пищи, большого количества красного мяса)





ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОЙ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Профилактика

- Откажитесь от вредных привычек (курение, алкоголь);
- Регулярно двигайтесь, умеренная физическая нагрузка снижает риск возникновения большинства видов рака и сердечно-сосудистых заболеваний;
- Поддерживайте оптимальный вес тела.
- Уравновешивайте калорийность пищи и вашу физическую активность.
 - Питайтесь правильно. Помните, что ни одна отдельно взятая группа продуктов не обеспечивает организм всеми необходимыми пищевыми веществами. Питайтесь разнообразно, пейте не менее 2 литров воды в день;



Колоректальный рак

Это понятие, объединяющее злокачественные новообразования ободочной и прямой кишки, в 90% случаев являющиеся по морфологической структуре аденокарциномой.

- По данным онкологической службы заболеваемость колоректальным раком в Тверской области значительно выше российских показателей и показателей по ЦФО
- В 2021 году в Тверской области отмечен рост заболеваемости в разрезе локализаций опухоли в сравнении с 2020 годом при злокачественных новообразованиях ободочной и прямой кишки, как у мужчин, так и у женщин.

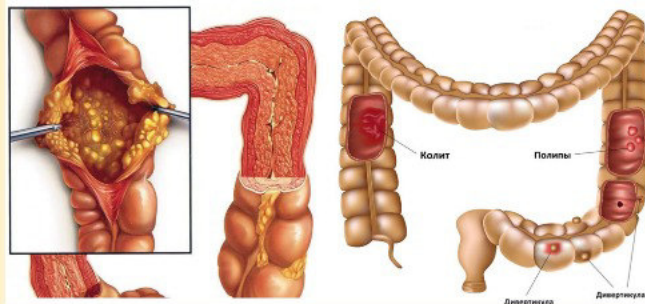


**Стадии
рака
толстой
кишки**

СТАТИСТИКА



- Согласно данным ВОЗ за 2020 г. колоректальный рак прочно занимает места как в пятерке лидеров по заболеваемости - ежегодно около миллиона новых случаев (оба пола), так и по смертности - 3-е место с 1,93 миллионами унесенных жизнью ежегодно.
- В структуре заболеваемости на территории Тверской области колоректальный рак в 2021г занимал 4е место и 3е место в структуре смертности от злокачественных новообразований



Тверская область, данные за 2021г.

- Около 50% случаев рака прямой кишки и 36% случаев рака ободочной кишки выявлено на поздних, запущенных стадиях
- Из них прожили меньше года с момента установления диагноза 19% пациентов и 26% пациентов соответственно

Что должно насторожить?!

- снижение показателей гемоглобина (анемия),
- умеренные боли в подвздошной области,
- примесь крови или слизи в кале,
- чередование поносов и запоров,
- резкое снижение массы тела,
- признаки общей интоксикации организма.

Что должно насторожить?!

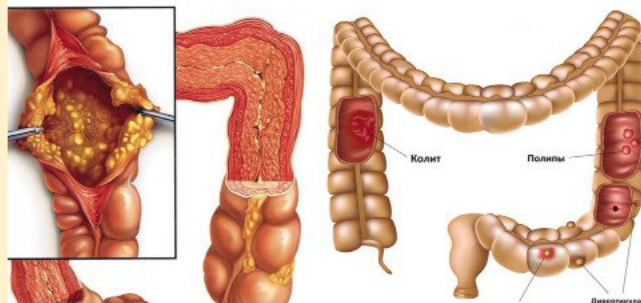
- Особое внимание стоит обратить на полипоз кишечника - некоторые виды полипов, а именно тубулярные, зубчатые и villous аденомы, имеют высокий риск переродиться в рак. Их обязательно нужно удалять. В любом случае при удалении полипа врач обязан отдать его на гистологическое исследование



Причины позднего выявления колоректального рака

- В 62% рак ободочной кишки протекает скрыто, но в остальных случаях - это несвоевременное обращение, отказ от обследований.
- С раком прямой кишки - обратная ситуация - скрытое течение - это только 33% всех случаев! Остальные - 67% случаев приходится на позднее обращение, отказ от обследований, игнорирование диспансеризации

- Процент ошибок медицинских работников в диагностике злокачественных новообразований
• в 2021 году составил 1,0% (2020г. - 2,1%);



Что делать, чтоб не опоздать?

- Для того чтобы обнаружить заболевание на ранних стадиях, до появления симптомов, необходимо проходить регулярные скрининговые обследования - иммунохимический тест кала на скрытую кровь.
- В рамках диспансеризации с 40 до 64 лет это исследование проводится 1 раз в 2 года, а с 65 лет до 75 - каждый год.
- Если в семейном анамнезе есть ближайшие родственники (мама, папа, бабушка, дедушка), которые страдали колоректальным раком, то выполнять скрининг нужно начинать на 5 лет раньше, то есть с 35 лет.
- Если тест положительный (в кале присутствует кровь), то это является прямым показанием к процедуре колоноскопии.



СБОР КАЛА НА АНАЛИЗ

