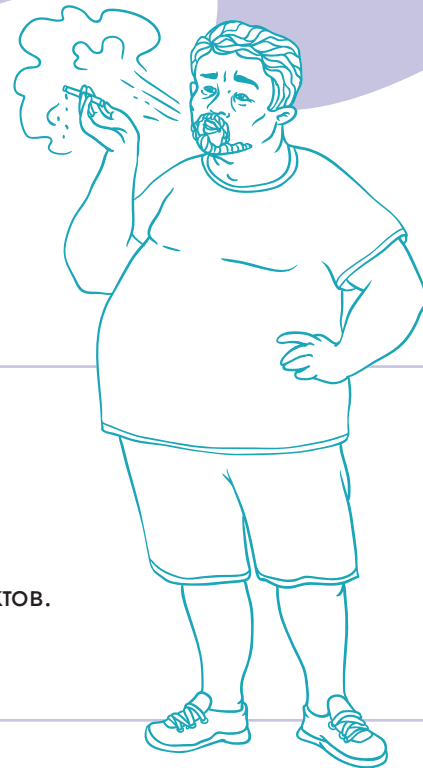


ПРОФИЛАКТИКА И РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ



ФАКТОРЫ РИСКА

Возраст: 50–75 лет.

Образ жизни: курение, употребление алкоголя, недостаток физической активности, избыточный вес.

Питание: избыток переработанного мяса и рафинированных продуктов, недостаток овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов.

Наследственность: случаи рака или полипов у родственников.

С какого возраста нужно проходить обследования

1

Средняя группа риска

Люди старше 50 лет без дополнительных факторов риска.

Рекомендуется начинать скрининг с 50 лет.

3

Высокая группа риска

Люди с наследственными опухолевыми синдромами (синдром Линча, семейный аденоматозный полипоз).

Скрининг рекомендуется начинать как можно раньше (по назначению врача).

2

Повышенная группа риска

Люди, у которых:

- у ближайших родственников был рак толстой кишки или предраковые полипы.
- уже диагностированы полипы или рак толстой кишки.
- есть хронические воспалительные заболевания кишечника (язвенный колит или болезнь Крона).

Скрининг рекомендуется с 40 лет или за 10 лет до возраста, в котором был выявлен рак у родственника.

КАК ЧАСТО НУЖНО ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЯ

По программе диспансеризации с 50 лет один раз в два года рекомендуется сдавать анализ кала на скрытую кровь. При положительном анализе рекомендуется сделать фиброколоноскопию. Если у вас есть жалобы (изменение стула, боли в животе, необъяснимая потеря веса), обратитесь к врачу вне зависимости от возраста и регулярности скрининга.

Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.



ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ

Хотя на ранних стадиях симптомы могут отсутствовать, важно быть внимательными к следующим изменениям:

1. Изменения в стуле
Частая диарея, запоры или сужение стула, которые продолжаются дольше обычного.
2. Кровь в стуле (ректальные кровотечения)
Может быть ярко-красной или тёмной, как смола.
3. Боль и дискомфорт в животе
Постоянные спазмы, боль или вздутие, которые не проходят.
4. Необъяснимая потеря веса
Внезапная потеря веса без попыток похудеть.
5. Постоянная усталость
Ощущение истощения даже при достаточном отдыхе.
6. Железодефицитная анемия
Может возникать из-за хронического кровотечения, вызывая слабость, бледность и усталость.

Если вы замечаете симптомы, особенно несколько из них, обратитесь к врачу для обследования.

Профилактика

- ✓ Поддерживайте нормальный вес.
- ✓ Регулярно занимайтесь физической активностью.
- ✓ Увеличьте потребление овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, орехов и бобовых.
- ✓ Ограничьте употребление красного и переработанного мяса.
- ✓ Откажитесь от курения и сократите употребление алкоголя.

Виды скрининга:

Визуальные методы

- Колоноскопия (золотой стандарт, позволяет выявить и удалить полипы).
- КТ-колонография (виртуальная колоноскопия).
- Гибкая сигмоидоскопия (исследование части толстой кишки).

Анализы:

- Анализ кала на скрытую кровь. Помогает выявить минимальные кровотечения, которые невозможно заметить невооружённым глазом.

ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ АНАЛИЗА КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ

За 3 дня до анализа:

1. Исключите слабительные препараты, ректальные свечи и масла.
2. Ограничьте приём медикаментов, влияющих на перистальтику кишечника.
3. Откажитесь от аскорбиновой кислоты, препаратов железа и нестероидных противовоспалительных средств.
4. Исключите алкоголь, так как он может вызвать раздражение кишечника и скрытое кровотечение.

Особые указания:

1. Если вы принимаете антибиотики, анализ можно сдавать только через 3–5 дней после окончания курса.
2. Женщинам не рекомендуется сдавать анализ во время менструации и в течение 3–5 дней после её завершения.
3. Не собирайте кал во время геморроидального кровотечения.

Что делать, если тест на скрытую кровь положительный

Положительный результат не означает, что у человека рак. Это может быть связано с другими причинами (например, геморроем или доброкачественными полипами). В этом случае необходимо пройти дополнительные обследования, такие как фиброколоноскопия.