

Колоректальный рак

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

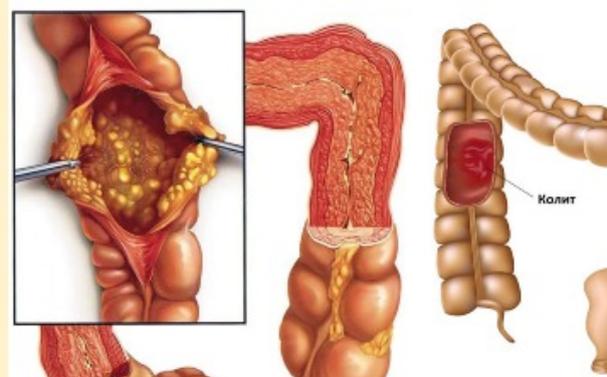
СТАТИСТИКА



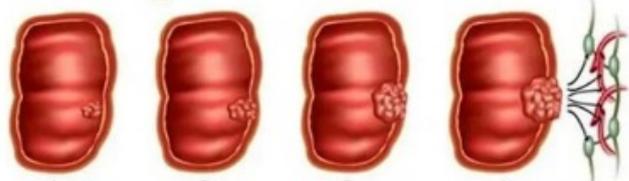
- Согласно данным ВОЗ за колоректальный рак прочно занимают в пятерке лидеров по заболеваемости (ежегодно около миллиона новых случаев в мире, по полу), так и по смертности - 3-е место (около 700 тысяч смертей ежегодно, миллионы унесенных жизнью ежегодно).
- В структуре заболеваемости на территории Тверской области колоректальный рак занимает 4-е место по заболеваемости и 3-е место по смертности от злокачественных новообразований.



- 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



Тверская область, данные

- Около 50% случаев рака прямой кишки и 60% случаев рака ободочной кишки выявляются в поздних, запущенных стадиях
- Из них прожили меньше года с момента установления диагноза 19% 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.



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?

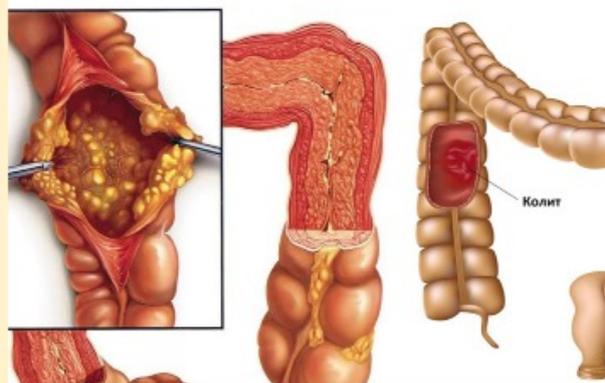
- Для того чтобы обнаружить заболевание на ранних стадиях, до появления симптомов, необходимо проходить регулярные скрининговые обследования - иммунохимический тест кала на скрытую кровь.
- В рамках диспансеризации с 40 до 64 лет это исследование проводится 1 раз в 2 года, а с 65 лет до 75 - каждый год.
- 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.



Что должно насторожить?!

- Особое внимание стоит обратить на изменения стула и боли в области кишечника - некоторые виды, именно тубулярные, зубчатые и аденомы, имеют высокий риск перерасти в рак. Их обязательно нужно удалять. В случае при удалении полипа в обязательном порядке его нужно отдать на гистологическое исследование.



СБОР КАЛА НА АНАЛИЗ





Факторы риска

- наличие в органах пищеварительной системы хронических воспалительных процессов: полипоз, 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)





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 отдельная группа продуктов не обеспечивает организм необходимыми пищевыми веществами. Питайтесь разнообразно, пейте не менее 2 литров воды





ФЕДЕРАЛЬНОЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕLSКОЕ ЦЕНТРСРОВОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОГО НАУЧНОГО ЦЕНТРА
ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПИТАНИЯ

Здоровые советы: как питаться правильно

- запекайте, отваривайте мясо и овощи, вместо того, чтобы их обжаривать. Так не только полезнее, но и полезнее!
- перед готовкой опрыскивайте овощи и мясо маслом, а не смазывайте им сковородку;
- срезайте весь жир с мяса и снимайте кожу с курицы до их приготовления. Вкус и польза изменятся!
- 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 - 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-волокнутой пищи (1 порция - это примерно 150 грамм сельдерея);
- употребление в пищу хлеба с отрубями, необработанного риса, макарон твердых сортов пшеницы предотвращают риск возникновения рака толстой кишки;
- ограничивайте потребление сахара, кондитерских изделий и сладких напитков;
- откажитесь от употребления сладких газированных напитков;
- питайтесь небольшими порциями, но регулярно, не менее 3-4 раз в день.

