

## Причины, которые могут привести к раку кишечника

**Рак кишечника** (колоректальный рак, рак толстой кишки) – понятие, объединяющее злокачественные опухоли различных отделов толстой кишки.

Длительное время рак может протекать бессимптомно и проявить себя лишь на поздних стадиях. Если вовремя не выявить заболевание, опухоль может заполнить просвет кишки и вызвать кишечную непроходимость. Новообразование может прорасти в стенку кишечника, внедриться в окружающие органы. Возможно появление метастазов (отдаленных опухолей) в лимфатических узлах и других органах (в печени, легких и др.).

Точные причины колоректального рака не известны. Однако, зная определенные факторы риска, **можно снизить вероятность развития данного заболевания.**

Хотя колоректальный рак может возникнуть в любом возрасте, более чем у 90% пациентов рак диагностируют после 40 лет. Каждые 10 лет риск развития заболевания удваивается.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

### Тревожные симптомы:

- частые запоры или диарея;
- вздутие живота, ощущение переполненности кишечника;
- кровь, слизь в кале;
- боли, колики, ложные позывы к дефекации;
- потеря веса без видимых причин;
- постоянная усталость, слабость;
- потеря аппетита.

## Что нам под силу?

**Изменить рацион.** Избыточное употребление животных жиров, белков и рафинированных углеводов (сахара), а также недостаточное употребление продуктов, содержащих растительную клетчатку (фруктов, овощей) приводят к развитию заболеваний кишечника.

**Больше двигаться.** Малоподвижный образ жизни, избыточный вес также являются факторами риска возникновения рака.

**Отказаться от курения.** Вероятность «заработать» колоректальный рак у курильщиков на 30-40% выше, чем у некурящих.

**Узнать, есть ли наследственная предрасположенность.** Люди, чьи близкие родственники болели колоректальным раком, особенно если это было в молодом возрасте, относятся к группе риска. Если у родителей диагностированы полипы в кишке, то у детей вероятность их появления равна 50%.

**Удалять полипы толстой кишки.** Полипы – доброкачественные образования, которые имеют склонность к перерождению в злокачественные. После их удаления необходимо проводить колоноскопию не реже 1 раза в год.

**Лечить воспалительные заболевания толстой кишки (язвенный колит, болезнь Крона).** Обязательно наблюдение у специалиста, соблюдение всех врачебных рекомендаций, проведение колоноскопии с биопсией 1 раз в год.

**Очень важно проходить профилактическое обследование у гастроэнтеролога, которое включает исследование кала на скрытую кровь. После 40 лет профилактические осмотры необходимо проходить каждые три года, а сдавать анализ кала на скрытую кровь раз в год.**

**Помните, лечение рака на ранних стадиях – это залог сохранения вашей жизни!**

**Не стесняйтесь обращаться к специалистам, не ждите появления симптомов и их нарастания. Обследуйтесь вовремя!**

Комплексное обследование желудочно-кишечного тракта вы можете пройти по направлению в многопрофильном лечебном учреждении **Московский клинический научный центр (МКНЦ)** [www.mknc.ru](http://www.mknc.ru) по адресу: г. Москва, шоссе Энтузиастов, 86.

---

Остались вопросы? Читайте материалы о колоректальном раке [www.mosgorzdrav.ru](http://www.mosgorzdrav.ru)

[www.mosgorzdrav.ru](http://www.mosgorzdrav.ru)  
[www.profov-raka.ru](http://www.profov-raka.ru)

---

При поддержке ГБУЗ «Московский клинический научный центр» ДЗ г. Москвы

