

[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)

**07 – 13 ноября**



**НЕДЕЛЯ**

**ПРОФИЛАКТИКИ РАКА**

**ТОЛСТОЙ КИШКИ**

Центр  
Общественного  
Здоровья  
и Медицинской профилактики  
Пермский край



# КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК

**КРР** – понятие, объединяющее злокачественные новообразования ободочной и прямой кишки. Согласно данным ВОЗ за 2020 год КРР прочно занимает места в пятерке лидеров по заболеваемости

**III место**  
по смертности



Обе локализации КРР характеризует низкий процент активной выявляемости:



**ОБОДОЧНАЯ  
КИШКА**

**14,3%**



**ПРЯМАЯ  
КИШКА**

**18,5%**

И в то же время, КРР традиционно входит в список локализаций, в которых высок процент выявления на запущенной (III-IV) стадии

# ФАКТОРЫ РИСКА:



## НЕЗДОРОВЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

(чрезмерное потребление жирной, жареной и соленой пищи, переработанного красного мяса в виде мяскоколбасных изделий)



## ОТЯГОЩЕННАЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

(случаи КРР у ближайших родственников)



## МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ (курение, алкоголь)



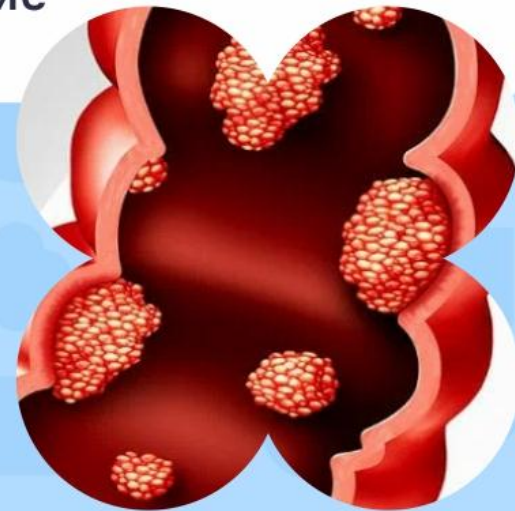
## ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС



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. Важно понимать, что в любом случае при удалении полипа врач обязан отдать его на гистологическое исследование



## К СОЖАЛЕНИЮ, КРР НА РАННИХ СТАДИЯХ ПРАКТИЧЕСКИ СЕБЯ НЕ ПРОЯВЛЯЕТ

Отчасти именно поэтому столь велик процент запущенных случаев от общего числа впервые выявленных. Насторожить должны: 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



## СТАНДАРТОМ СКРИНИНГА РАКА КИШЕЧНИКА ЯВЛЯЕТСЯ:



**Иммунохимический тест кала на скрытую кровь, который необходимо сдавать один раз в 2 года, начиная с 40 лет. 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. После 64 лет скрининговая программа предполагает сдачу теста раз в год. Если тест положительный (в кале присутствует кровь), то это является прямым показанием к процедуре колоноскопии**



## ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ



Не белый пшеничный , а черный ржаной, цельнозерновой хлеб или с отрубями, не белый, а бурый необработанный рис и т.д. Полезны не только для пищеварительной системы, но и для здоровья в целом. Высокое потребление цельнозерновых продуктов снижает риск смерти от всех причин на 17%, а от сердечно-сосудистых заболеваний на 18%