



РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА



ПРИ НАЛИЧИИ ДАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ТЕРАПЕВТУ, ХИРУРГУ ИЛИ ОНКОЛОГУ!



ФАКТОРЫ РИСКА



Хронические воспалительные заболевания толстой кишки;



Ожирение;



Злоупотребление алкоголем;



Низкая физическая активность;



Курение;



Генетическая предрасположенность:

- синдром Линча;
- семейный аденоматоз (полипоз) толстой кишки;
- рак толстой кишки у кровных родственников;



Злоупотребление красным мясом;



Полипы толстой кишки.



Сахарный диабет;

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА



С 40 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови - **1 раз в 2 года**;



С 45 лет выполнение фиброколоноскопии - **1 раз в 10 лет** (при отсутствии указанных симптомов);



С 65 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови - **1 раз в год**;



При выявлении полипов в толстой кишке необходимо их удаление эндоскопическим методом с последующим гистологическим исследованием. При наличии полипов колоноскопию необходимо выполнять **1 раз в 3 года** (при наличии указанных симптомов).



ПОМНИТЕ!

Колоректальный рак на ранних стадиях в 90% случаев излечим. Будьте внимательны к своему здоровью и регулярно проходите профилактические осмотры.

КАК СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА



Не употребляйте табак в любом виде, сделайте свой дом свободным от табачного дыма



Используйте **солнцезащитные** косметические средства



Наслаждайтесь **здоровой пищей**



Снижайте **загрязнение воздуха**



Грудное вскармливание снижает риск развития рака молочной железы у матери



Будьте **физически активны**



Ограничьте потребление **алкоголя**



Вакцинируйте своих детей от вируса гепатита В и от вируса папилломы человека



Принимайте участие в государственных программах скрининга рака