**Простые правила для здоровья и долголетия:**

**немного о профилактике опухолей толстой кишки**

За последние два-три года в Самарской области изменилась структура онкологической заболеваемости. Еще совсем недавно среди основных причин как у мужчин, так и женщин были такие заболевания, как рак легкого и рак молочной железы. По итогам 2020 года - на первом месте: опухоли толстой кишки (колоректальный рак). При этом, снизить риск возникновения этого недуга возможно при соблюдении принципов здорового образа жизни.

На часто задаваемые вопросы жителей нашей области отвечает эксперт Самарского областного клинического онкологического диспансера: заместитель главного врача по медицинской профилактике, реабилитации и связям с общественностью, к.м.н. – Татьяна Геннадьевна Золотарева.

**Каковы факторы риска развития опухолей толстой кишки?**

К факторам риска развития колоректального можно отнести: возраст, нерациональное питание и избыточная масса тела в сочетании с низкой физической активностью, хронические воспалительные заболевания толстой кишки, семейную предрасположенность.

Остановлюсь более подробно на каждом из факторов. Большинство пациентов с опухолями толстой кишки - старше 50 лет, при этом риск заболеть колоректальным раком удваивается с каждым прожитым десятилетием. Однако сейчас мы наблюдаем тенденцию по развитию онкологических заболеваний и улиц моложе 40 лет. Питание играет также значительную роль в развитии колоректального рака. Избыточное потребление жирной и высококалорийной пищи, недостаток в рационе растительной клетчатки приводят к нарушению моторики кишечника. Малоподвижный образ жизни – низкая физическая активность способствует снижению моторики кишечника. Нарушение моторики (запоры), согласно большинству медицинских исследований, способствует образованию как доброкачественных, так и злокачественных опухолей в кишке. Хронические неспецифические воспалительные заболевания кишечника, такие как неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, дивертикулит, синдром раздраженной кишки, могут стать причиной для развития опухолей. Полипы толстой кишки, которые развиваются на стенке кишки, и, в конечном итоге, увеличиваясь в размерах, могут стать злокачественными. Еще одним немаловажным фактором является семейная предрасположенность, наличие родственников первой линии родства, у которых имеются опухоли толстой кишки, а также ряд наследуемых заболеваний, таких как диффузный семейный полипоз.

**Какие могут быть симптомы рака толстой кишки?**

Лучше самого человека, его организм не знает никто. Но врачи выделяют три основные группы симптомов, которые должны насторожить и послужить поводом для посещения врача в поликлинике.

Самая частая группа симптомов – появление примесь крови или слизи в кале и нарушение функции кишечника, такое как частый жидкий стул или запор, вздутие живота, ощущение переполненности кишечника или их сочетание.

Вторая - боль в животе, возникающая в разное время суток, не связанная с приемом пищи.

Третья – слабость и снижение массы тела, которым часто сопутствует снижение гемоглобина в крови (анемия).

Все эти жалобы также могут встречаться и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта и требуют обязательного обследования у врача в поликлинике по месту жительства.

К сожалению, вышеперечисленные признаки проявляются тогда, когда патологические процессы в организме уже запущены. Поэтому ключевой путь к своему здоровью – это профилактика и ранняя диагностика состояния своего организма.

**Какие современные методы диагностики рака толстой кишки в настоящее время существуют?**

Мы настоятельно рекомендуем всем жителям проходить профилактические и диспансерные осмотры в поликлинике. Даже при небольших жалобах, врач сможет назначить углубленное диспансерное обследование. В программу диспансеризации взрослого населения входит несколько обследований, направленных на выявление патологии толстой кишки: пальцевое исследование прямой кишки, анализ кала для анализа на скрытую кровь людям в возрасте старше 40 лет. По показаниям назначается инструментальное обследование с осмотром слизистой кишки: ректороманоскопия и фиброколоноскопия, а также ирригоскопия под рентген - контролем.

При обнаружении полипов и при отсутствии других противопоказаний, желательно их удаление для профилактики развития опухолей толстой кишки. по месту прикрепления при обнаружении тревожных симптомов.

При наличии направления жители Самарской области могут пройти более углубленное диагностическое обследование в Центрах амбулаторной онкологической помощи (ЦАОП). В настоящее время в регионе прием ведут в 4 ЦАОПах: в городских больницах №4 и №8 г. Самара, городской поликлинике №3 г. Тольятти и на базе Центрально городской больницы г. Сызрань.

**Будьте внимательны к своему здоровью!**

**Любые нарушения функции кишечника, такие как запоры, диарея, появление крови в стуле, должны быть сигналом для немедленного обращения к врачу.**