

Профилактика рака толстой кишки

Кондрашова Наталья Александровна

Группа 4с6

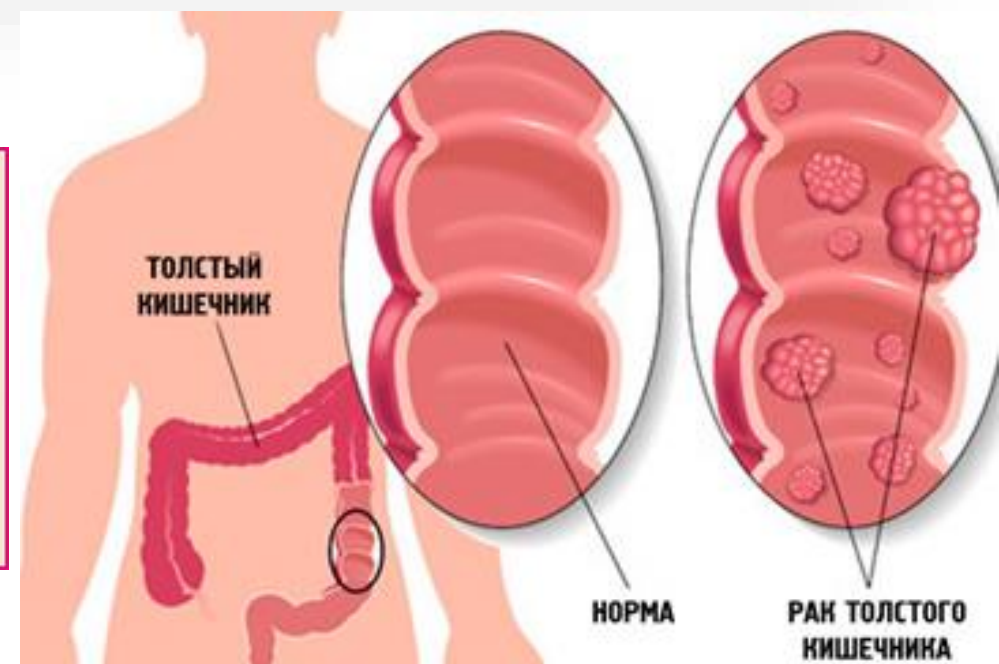
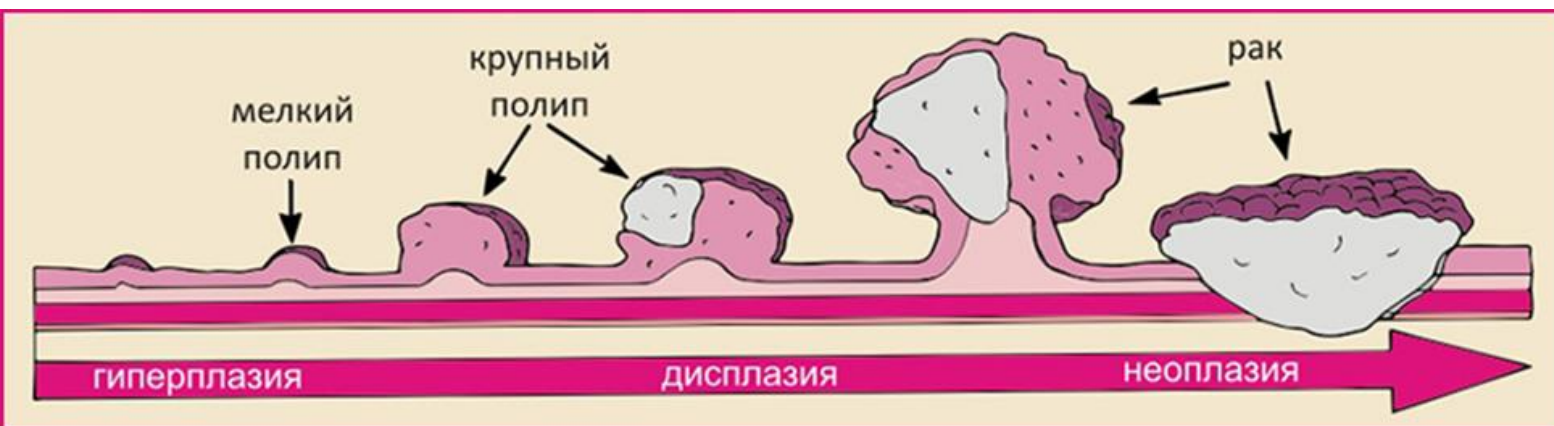
Специальность: Сестринское дело

Преподаватели: Волкова Е.В.,

Арямова Т.А.

Рак толстой кишки (или колоректальный рак)

занимает четвертое место среди всех злокачественных опухолей. Опасность рака кишечника кроется в отсутствии значимых симптомов на ранних стадиях заболевания. Заболевание начинается с появления небольшого очага, который можно выявить только при колоноскопии.



Человек способен самостоятельно

увидеть

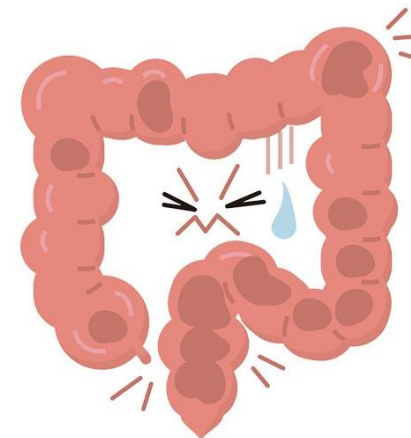


Кровь и слизь в кале



Диарею или запор

почувствовать



ощутить



состояние неполного опорожнения кишечника



заметить

снижение аппетита и массы тела, появление бледности, общей слабости

Факторы риска

- Возраст —старше 40 лет.
- Особенности питания —копченое, жирное, соленое, жаренное...
- Ожирение и избыточный вес.
- Наличие хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта
- Сидячий образ жизни.
- Высокое потребление алкоголя и курение.
- Наследственность — наличие двух и более случаев колоректального рака среди кровных родственников.

Как самостоятельно контролировать состояние своего кишечника:

Всем людям старше 40 лет рекомендовано ежегодно сдавать кал на скрытую кровь. Образцы тестируют на наличие скрытой крови в кале, то есть определяют невидимую глазом, но присутствующую в кале кровь. Выявление скрытой крови в кале указывает на необходимость консультации у колопроктолога и дальнейшего обследования — колоноскопии.

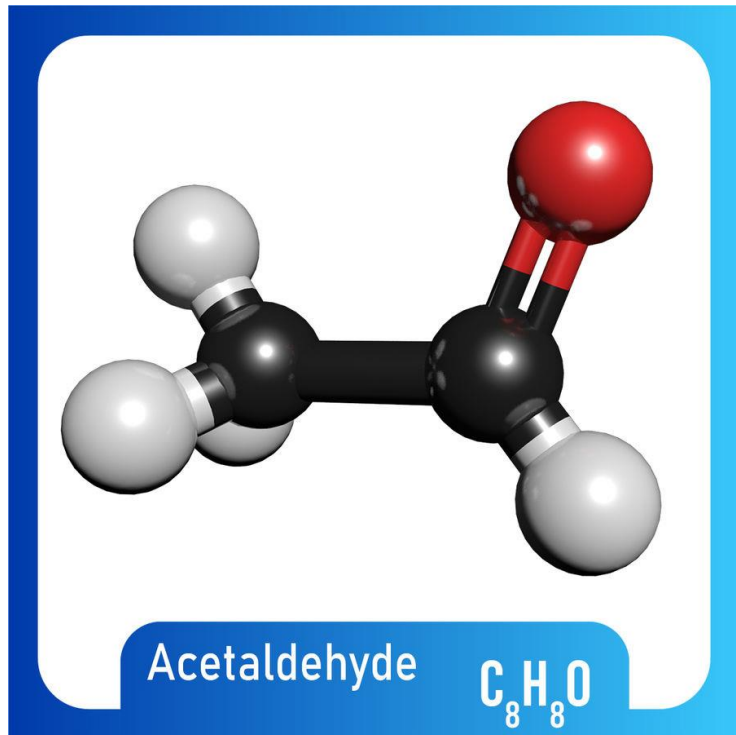


расскажите всем своим взрослым



Факторы, влияющие на развитие Колоректального рака

Алкогольные напитки



Несмотря на то, что этиловый спирт не является канцерогеном, канцерогенными свойствами обладает его метаболит – ацетальдегид.

Специалисты утверждают, что употребление чистого этилового спирта (в составе алкогольных напитков) в количестве более 45 г/день приводит к увеличению риска развития рака толстой кишки на 45% и рака прямой кишки на 49%.

Более того, действие алкоголя как фактора развития колоректального рака может усиливаться на фоне ожирения.

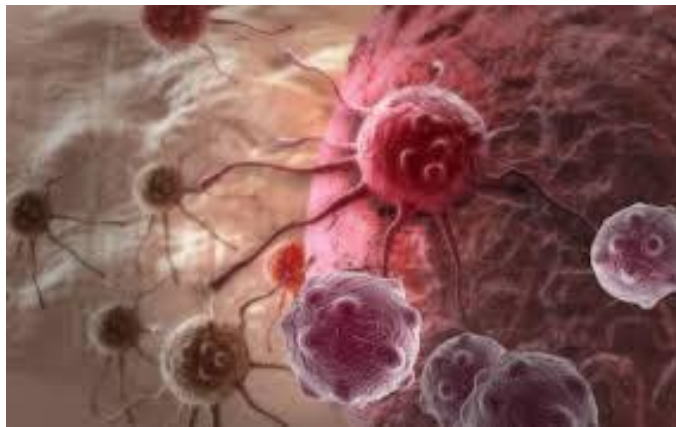
Факторы, влияющие на развитие Колоректального рака

Красное мясо, жиры и углеводы



Во многих исследованиях было продемонстрировано, что употребление красного мяса (говядины, свинины, баранины) приводит к повышению риска развития полипов толстой кишки.

Эта связь обусловлена приготовлением мяса при высоких температурах, с образованием химических веществ, обладающих канцерогенными свойствами.



Факторы, влияющие на развитие Колоректального рака

Табакокурение



Курение повышает риск развития полипов толстой кишки. Ежедневное выкуривание 40 сигарет в день увеличивает риск развития колоректального рака на 38%, продолжительность курения более 40 лет увеличивает этот риск еще на 20%. А вот прекращение курения снижает риск развития колоректального рака до изначального уровня.

Дефицит фолиевой кислоты и витамина B6



Может приводить к нарушению восстановительных процессов ДНК и ослаблению систем антиоксидантной защиты организма. Как следствие, низкое содержание фолиевой кислоты в рационе может увеличивать риск развития колоректального рака.

Факторы, благоприятно влияющие толстый кишечник

Пищевые волокна, клетчатка



Диета с высоким содержанием клетчатки снижает риск развития колоректального рака, поскольку пищевые волокна адсорбируют канцерогены, сокращают время прохождения каловых масс по кишечнику, снижают кислотность кишечной среды и изменяют обмен жирных кислот.

Физическая активность

Физически активные люди имеют на 20–30% сниженный риск развития колоректального рака. Даже умеренный уровень физических нагрузок (ходьба в течение 3–4 часов в неделю) значительно снижает риск развития этого заболевания.



Факторы, благоприятно влияющие толстый кишечник

Витамины и минералы



Научные данные показывают, что регулярное употребление витамина D и кальция может способствовать уменьшению риска развития колоректального рака.

Бета-каротин вместе с витаминами А, С и Е обладает антиканцерогенным действием, участвуя в антиоксидантной защите и способствуя регуляции иммунного ответа.



Продукты, содержащие витамины

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТОЙ



Сладкий перец



Орехи



Окра



Свекла



Семечки



Бобы



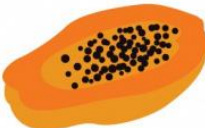
Горох



Чечевица



Цветная капуста



Папайя



Брокколи



Апельсин



Зелень



Спаржа



Брюссельская капуста



Авокадо



Профилактика



Ешьте больше овощей
и фруктов каждый день



Избегайте
жареного мяса



Сократите потребление
красного мяса



Сократите употребление
алкоголя: 2 порции в день
для мужчин и 1 - для
женщин



Сократите потребление
обработанного мяса:
ветчины, бекона,
сосисок, колбасы



Регулярно занимайтесь
спортом и поддерживайте
здоровый вес

На этом слайде – советы для молодых или для вас)

*Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!*





МЕДИЦИНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ
№6

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ «МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ №
6» (ГБУЗ ДЗМ «МК № 6»)

Профилактика рака толстой кишки

Кондрашова Наталья Александровна
Группа 4с6
специальность: Сестринское дело