Колоректальный рак

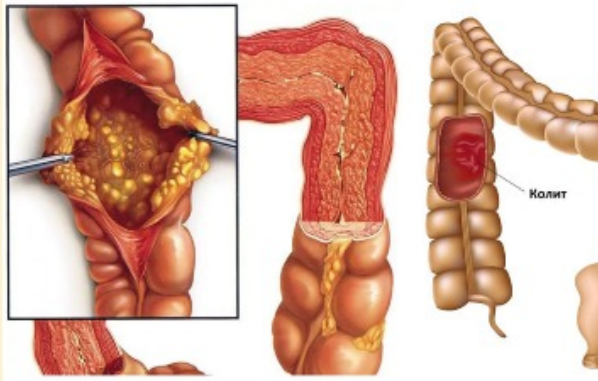
Это понятие, объединяющее злокачественные новообразования ободочной и прямой кишки, в 90% случаев являющиеся по морфологической структуре аденокарциномой.

СТАТИСТИКА



- Согласно данным ВОЗ за колоректальный рак прочно занима в пятерке лидеров по заболе ежегодно около миллиона новых с пола), так и по смертности - 3-е м миллионами унесенных жизней ежег
- В структуре заболеваемости на Тверской области колоректальный занимал 4е место и 3е место смертности от злок новообразований

- По данным онкологической службы заболеваемость колоректальным раком в Тверской области значительно выше российских показателей и показателей по ЦФО
- В 2021 году в Тверской области отмечен рост заболеваемости в разрезе локализаций опухоли в сравнении с 2020 годом при злокачественных новообразованиях ободочной и прямой кишки, как у мужчин, так и у женщин.





Тверская область, данные

- Около 50% случаев рака прямой случаев рака ободочной кишки вы поздних, запущенных стадиях
- Из них прожили меньше года с мо установления диагноза 19% паци пациентов соответственно

Что должно насторожить?!

- 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.

Что должно насторож

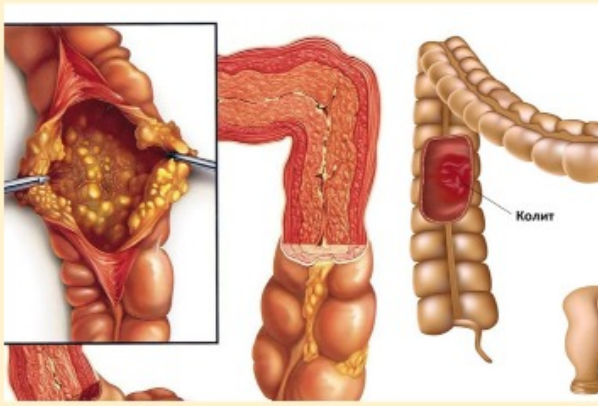
- Особое внимание стоит обратить
кишечника - некоторые виды
именно тубулярные, зубчатые и
аденомы, имеют высокий риск пер
рак. Их обязательно нужно удаля
случае при удалении полипа в
отдать его на гистологическое иссл

Причины позднего выявления колоректального рака

- В 62% рак ободочной кишки протекает скрыто, но в остальных случаях – это несвоевременное обращение, отказ от обследований.
- С раком прямой кишки – обратная ситуация - скрытое течение – это только 33% всех случаев! Остальные - 67% случаев приходятся на позднее обращение, отказ от обследований, игнорирование диспансеризации



- *Процент ошибок медицинских работников в диагностике злокачественных новообразований*
- *в 2021 году составил 1,0% (2020г. - 2,1%);*



Что делать, чтоб не опоздать?

- Для того чтобы обнаружить заболевание на ранних стадиях, до появления симптомов, необходимо проходить регулярные скрининговые обследования - иммунохимический тест кала на скрытую кровь.
- В рамках диспансеризации с 40 до 64 лет это исследование проводится 1 раз в 2 года, а с 65 лет до 75 – каждый год.
- 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.



- Если тест положительный (в кале присутствует кровь), то это является прямым показанием к процедуре колоноскопии.



Факторы риск

- наличие в органах пищеварительной системы хронических воспалительных процессов: полип болезни Крона, хронического колита и пр.
- генетическая или наследственная предрасположенность,
- вредные привычки (злоупотребление алкоголе курение),
- малоподвижный образ жизни
- неправильное питание (употребление жирной, жареной, копченой пищи, большого количества красного мяса



Профилактика

- Откажитесь от вредных привычек (курение, алкоголь
- Регулярно двигайтесь, умеренная физическая нагруз снижает риск возникновения большинства видов рака сердечно-сосудистых заболеваний;
- Поддерживайте оптимальный вес тела.
- Уравновешивайте калорийность пищи и вашу физиче активность.
- Питайтесь правильно. Помните, что ни одна от взятая группа продуктов не обеспечивает организ необходимыми пищевыми веществами. Пи разнообразно, пейте не менее 2 литров воды



Здоровые советы: как питаться правил

- запекайте, отваривайте мясо и овощи, вместо того, чтобы их обжаривать. Так на
и полезнее!
- перед готовкой опрыскивайте овощи и мясо маслом, а не смазывайте им сковор
- срезайте весь жир с мяса и снимайте кожу с курицы до их приготовления. Вкус
изменится!
- отдавайте предпочтение низкокалорийным мясным продуктам. Ограничьте упо
сливочного масла, используйте растительные масла;
- каждый день включайте в свой рацион от 3 до 5 порций фруктов и овощей (1 по
например, 1 яблоко или груша);
- для восполнения в организме дефицита кальция каждый день употребляйте кис
продукты. Кальций защищает от возникновения рака толстой кишки;
- каждый день съедайте от 2 до 4 порций грубо-волокнистой пищи (1 порция - это
150 грамм сельдерея);



- употребление в пищу хлеба с отрубями, необработанного риса, макарон
твердых сортов пшеницы предотвращают риск возникновения рака
- ограничивайте потребление сахара, кондитерских изделий и по
- откажитесь от употребления сладких газирова
- питайтесь небольшими порциями, но регулярно, не менее