



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Что вы можете сделать, чтобы предотвратить рак толстой и прямой кишки

Узнайте степень своего риска заболевания раком толстой и прямой кишки

**Каждый час в США рак толстой и прямой
кишки диагностируется у 16 человек.**

Фактор риска — это все, что увеличивает вероятность возникновения заболевания, например, рака. У вас или у вашего близкого человека может присутствовать фактор риска развития рака толстой и прямой кишки. Некоторые факторы риска не меняются, например, ваш возраст, раса, история болезни и ваши гены. Однако риск можно снизить с помощью здоровых привычек на каждый день.

Вы находитесь в группе риска развития рака толстой и прямой кишки при наличии следующих факторов:

- возраст 45 лет и старше;
- предраковые полипы (небольшой клеточный очаг на внутренней поверхности толстой кишки), обнаруженные во время обследования;
- воспалительное заболевание кишечника, например, язвенный колит или болезнь Крона;
- диагностированный рак толстой и прямой кишки у близкого кровного родственника в возрасте до 50 лет;
- другие виды рака, такие как рак желудка, мочевыводящих путей, поджелудочной железы, матки и мозга, в семейном анамнезе;
- определенные изменения в ваших генах, такие как синдром Линча или семейный аденоматозный полипоз (A-deh-NOH-muh-tus PAH-lee-POH-sis), — эти заболевания иногда являются причинами наследственного рака толстой кишки (встречается в вашей семье);
- лишний вес или ожирение.

Ваша раса также может определять риск заболевания раком толстой и прямой кишки. Например, в Соединенных Штатах рак толстой и прямой кишки поражает население негроидной расы

чаще, чем любую другую расу.

Среди людей негроидной расы обнаруживается больше случаев рака толстой и прямой кишки, чем среди представителей любой другой расы.

Какие симптомы рака толстой и прямой кишки?

Колоректальный рак часто развивается медленно, в течение нескольких лет. Обычно он начинается как небольшое патологическое (аномальное) новообразование, называемое полипом, на внутренней поверхности толстой или прямой кишки. Некоторые полипы впоследствии могут перерасти в опухоль. У большинства людей с раком толстой и прямой кишки на ранней стадии не возникает никаких симптомов. Если вы заметите какие-либо изменения в своем теле, не игнорируйте их. Чаще всего рак толстой и прямой кишки поражает людей в возрасте 50 лет и старше. Но наблюдается тревожный [рост количества заболеваний у людей 20–30 лет](#). Важно понимать, что является нормой для вашего тела, чтобы вы могли обратиться к врачу и получить помощь.

К 2030 году ожидается почти двукратное увеличение случаев заболевания раком толстой и прямой кишки у людей моложе 50 лет.

Запишитесь на прием к своему медицинскому сотруднику, если вы обнаружили эти симптомы, и если они сохраняются в течение 2 недель или дольше:

- патологическое (аномальное) кровотечение из прямой кишки или кровь в стуле (кале);
- диарея (частый жидкий стул), запор (невозможность сходить в туалет по-большому) или скудный стул (тонкий, как карандаш);
- непрекращающиеся позывы к дефекации;
- боль в брюшной полости (в животе), которую вы не можете объяснить;
- быстрая потеря веса без усилий;
- частое необъяснимое чувство усталости.

Почему важным является обследование на наличие рака толстой и прямой кишки

При раннем обнаружении и лечении рака толстой и прямой кишки выживают 9 из 10 человек.

Для обнаружения рака толстой и прямой кишки существует много различных обследований.

Колоноскопия является хорошо известным и эффективным методом обследования. С ее помощью можно обнаружить и удалить небольшие новообразования, в том числе предраковые полипы, из слизистой оболочки толстой или прямой кишки. Это означает, что с помощью регулярно проводимой колоноскопии можно обнаружить и предотвратить рак.

Людям из группы среднего уровня риска развития рака толстой и прямой кишки центр MSK рекомендует пройти первичное обследование в возрасте 45 лет. Узнайте больше о рекомендациях по обследованию на наличие рака толстой и прямой кишки.

Наилучшим методом обследования на наличие рака толстой и прямой кишки является колоноскопия. Другим видом обследований является, например, анализ кала. Анализ кала является более простым

методом и может помочь обнаружить рак. Но он не так эффективен, как колоноскопия, для обнаружения новообразований, которые могут перерасти в рак. Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать пройти колоноскопию на основании результатов анализа кала.

Здоровые привычки для снижения риска возникновения рака толстой и прямой кишки

Первую колоноскопию рекомендуется пройти в возрасте 45 лет и затем регулярно проходить 1 раз в год.

В период между обследованиями центр MSK рекомендует придерживаться перечисленных ниже здоровых привычек, чтобы снизить риск возникновения рака толстой и прямой кишки.

- Ешьте меньше красного, обработанного, жареного, приготовленного с корочкой или на углях мяса. Примерами обработанного мяса являются бекон, хот-доги, мясные деликатесы, пепперони и ветчина. Мясо на углях готовится при высокой температуре на открытом огне, например, на угольном или газовом гриле.
- Уточните у своего медицинского сотрудника,

нужно ли вам принимать aspirin. У некоторых людей, регулярно принимающих aspirin или другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), снижается вероятность развития полипов и рака толстой и прямой кишки.

- Поддерживайте здоровую массу тела.
- Ешьте разнообразные продукты с высоким содержанием клетчатки, включая цельные злаки, бобовые (фасоль, орехи, горох), фрукты и овощи.
- Ограничьте употребление продуктов с добавлением сахара, трансжиров и насыщенных жиров.
- Не курите и не употребляйте табачные изделия. Тысячи людей смогли бросить курить с помощью [Программы лечения табакозависимости в центре MSK](#). Наша программа открыта для всех, а не только для пациентов с раком.
- Если вы употребляете алкоголь, ограничьте его количество.

Обследование на наличие рака толстой и прямой кишки позволяет выявить рак на ранней стадии, когда его легче лечить.

Действия, которые вы можете предпринять сегодня

- Узнайте о вашем риске заболевания раком толстой и прямой кишки.
- Изучите симптомы рака толстой и прямой кишки и поговорите со своим медицинским сотрудником о каких-либо изменениях в вашем организме.
- После 45 лет регулярно проходите обследование на наличие рака толстой и прямой кишки методом колоноскопии.
- Свяжитесь с нашей клиникой [MSK CATCH](#) при наличии у вас подтвержденного наследственного ракового синдрома, такого как синдром Линча. Мы помогаем людям с наследственным раковым синдромом, подверженным высокому риску развития рака, следить за изменениями состояния их здоровья. Постоянный контроль и регулярное обследование помогут обнаружить рак на ранней стадии, когда его легче лечить.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

What You Can Do To Prevent Colorectal Cancer - Last updated on February 22, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center