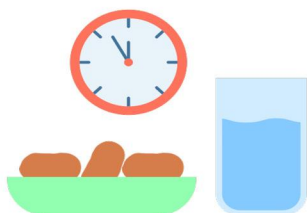
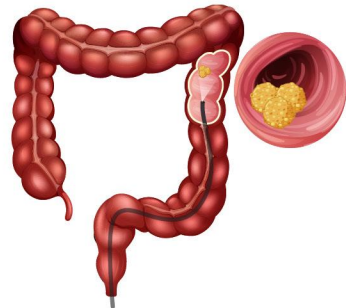


# ПРОФИЛАКТИКА КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА



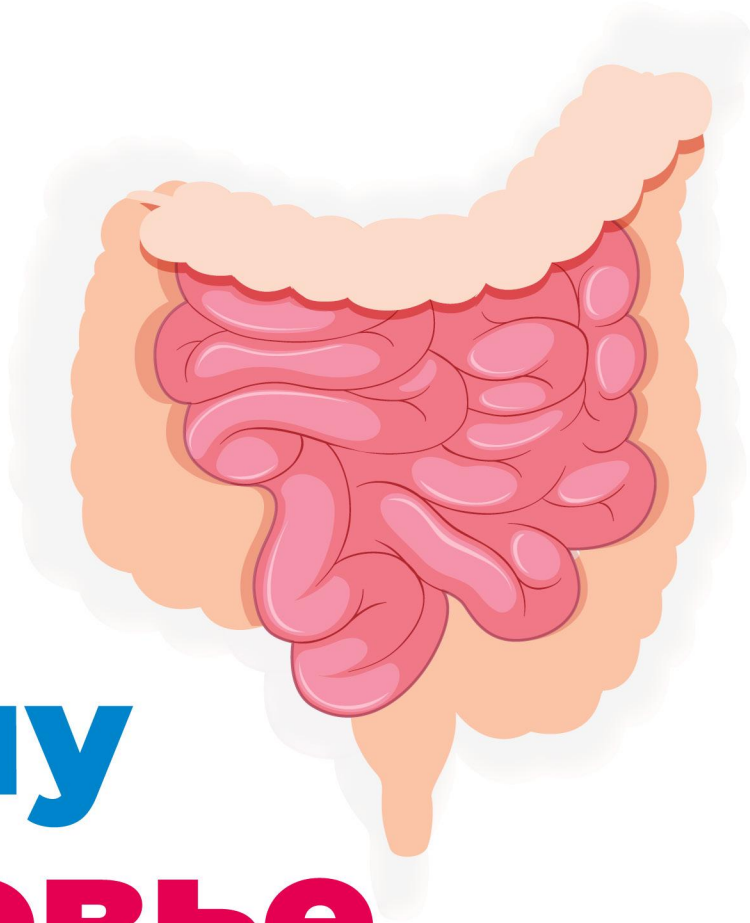
- **Здоровое питание**, умеренное употребление красного мяса обязательно в сочетании с пищевыми волокнами



- **Водный баланс**
- **Нормализация стула**, лечение запоров. Рак развивается в тех местах, где дольше всего задерживаются каловые массы



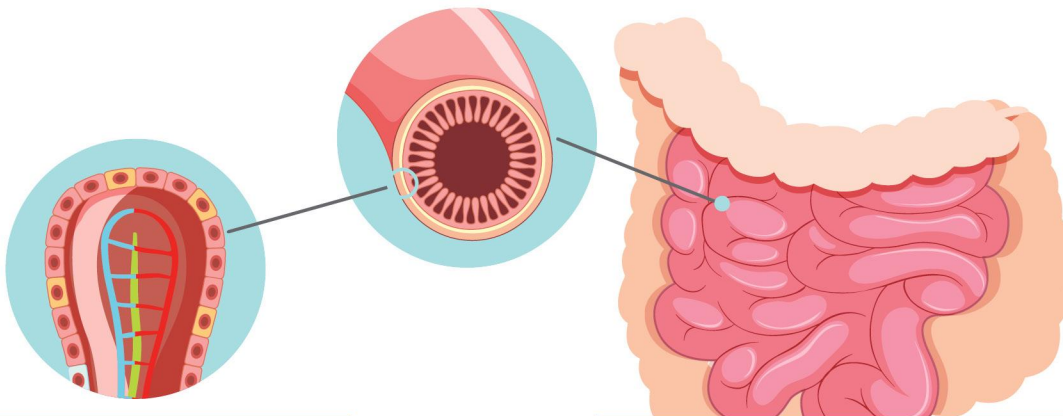
- **Для людей 40+** ежегодное прохождение профилактического медицинского осмотра со сдачей анализа кала на скрытую кровь и с заполнением анкеты.



**Почему  
здоровье  
кишечника  
так важно?**

# КИШЕЧНИК – это сложный орган:

- **Максимальная площадь поверхности за счет ворсинок**
- **Оптимальные условия жизни для нормальной микрофлоры**
- **Клетки, выстилающие ворсинки, постоянно обновляются.**



Обеспечивает  
все клетки  
питательными  
веществами  
и энергией



Обеспечивает  
адекватное  
функционирование  
центральной  
нервной системы

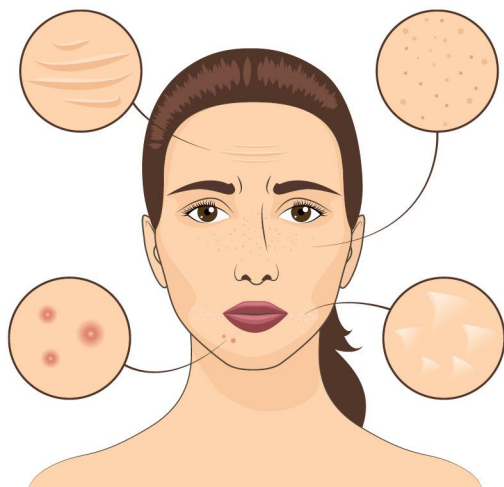
# Кишечник и иммунная система



**70 % клеток**  
иммунной  
системы  
расположены  
в кишечнике



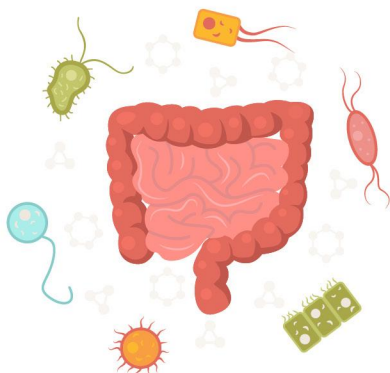
# Кишечник и кожа



**Сухость кожи**  
и снижение ее  
эластичности, акне  
и другие симптомы,  
как на экране,  
отражают нарушения  
пищеварения в  
кишечнике.



# Здоровый кишечник – здоровое пищеварение



**Именно через кишечник**  
получаем все необходимые  
для жизни вещества.  
В тонком кишечнике активно  
работают собственные  
**ферменты**, в толстом –  
**микроорганизмы**

**Без нормальной  
микрофлоры** здоровое  
пищеварение невозможно

**Запор или жидкий стул,**  
вздутие живота, метеоризм,  
блуждающие боли в животе  
могут быть симптомами  
нарушения работы  
кишечника.



# Здоровый кишечник – качественный сон



## Качественный сон

у человека обеспечивает  
гормон сна – мелатонин,  
90% его предшественника –  
серотонина вырабатывается  
в кишечнике



# Кишечник и настроение, ментальное здоровье



Доказано, что **баланс бактерий**  
в кишечнике влияет на работу мозга  
и наше эмоциональное состояние.  
А нарушение баланса микрофлоры  
или появление патогенов  
повышают тревожность, вызывают  
депрессивные расстройства.

# ПОЧЕМУ РАК КИШЕЧНИКА ТРУДНО ОБНАРУЖИТЬ НА РАННИХ СТАДИЯХ?



**Клетки**, выстилающие ворсинки, постоянно делятся, и в какой-то момент в результате мутации генов появляются раковые клетки, бесконтрольно размножающиеся



**На ранних стадиях** этот процесс ничем себя не выдает



**Анализ кала** на скрытую кровь поможет обнаружить рак на той стадии, когда уже повреждаются мелкие кровеносные сосуды



**Обнаружить рак** при условии прохождения профилактического обследования возможно при наличии жалоб. Пристальное внимание к работе своего кишечника следует уделять людям из групп риска.



# КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА?



**ЛЮДИ**, имеющие семейную историю злокачественных опухолей в двух поколениях



**ОЖИРЕНИЕ**, сахарный диабет повышают риск развития рака, особенно у мужчин



**ИМЕЮЩИЕ** хронические интоксикации (курение, алкоголь и другие) – повышается риск мутаций



**ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ** заболевания кишечника (болезнь Крона, язвенный колит)



**У МЯСОЕДОВ** колоректальный рак встречается чаще, чем у любителей растительной пищи



**СЕМЕЙНЫЙ ПОЛИПОЗ** толстой кишки, наличие полипов и аденом при предыдущих обследованиях



**ВОЗРАСТ** старше 50 лет.