

Колоректальный рак

Что это такое и как его предотвратить?

Колоректальный рак – понятие, объединяющее злокачественные новообразования отделов толстого кишечника: ободочной и прямой кишки.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения **около миллиона новых случаев** колоректального рака **ежегодно** диагностируют во всем мире. Колоректальный рак занимает 3-е место по смертности. **Ежегодно он уносит около 2 миллионов жизней.**

В 2021 году в России колоректальный рак стал наиболее распространенной формой рака.

Колоректальный рак на ранних стадиях выявляется очень редко. Главным образом, это связано с тем, что на ранних стадиях рак ободочной и прямой кишки себя никак не проявляет. Чаще его диагностируют на поздних стадиях.

Факторы риска колоректального рака:

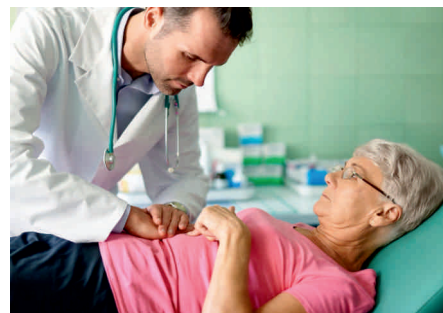
- избыточный вес;
- нездоровые пищевые привычки: чрезмерное потребление жирной, жареной и соленой пищи, переработанного красного мяса в виде мясосолбасных изделий;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки (курение, алкоголь);
- отягощенная наследственность (случаи колоректального рака у близких родственников).

Особое внимание стоит обратить на полипоз кишечника. Некоторые виды полипов, а именно тубулярные, зубчатые и villous аденомы, имеют высокий риск переродиться в рак.

Их обязательно нужно удалять!

Симптомы, которые должны насторожить:

- снижение показателей гемоглобина (анемия);
- умеренные боли в нижней части живота, чаще слева;
- примесь крови или слизи в кале;
- чередование поносов и запоров;
- резкое снижение массы тела;
- признаки общей интоксикации: слабость, похудание, головные боли.



Стандартом скрининга рака кишечника является иммунохимический анализ **кала на скрытую кровь**, который необходимо сдавать **один раз в 2 года, начиная с 40 лет**. Если в семейном анамнезе есть ближайшие родственники (мама, папа, бабушка, дедушка), которые страдали колоректальным раком, то проводить скрининг нужно начинать на 5 лет раньше, то есть с 35 лет. После 64 лет анализ кала на скрытую кровь необходимо сдавать 1 раз в год. Если тест положительный (в кале присутствует кровь), то это является прямым показанием к **колоноскопии**.

Профилактика рака толстой кишки:

- устранение или ограничение факторов риска колоректального рака;
- ежегодное прохождение диспансеризации, в которую входит бесплатное исследование кала на скрытую кровь (кратность согласно возрасту);
- включение в рацион цельнозерновых продуктов (не белый пшеничный хлеб, а черный ржаной, цельнозерновой или с отрубями; не белый, а бурый необработанный рис и т.д.). Они полезны не только для пищеварительной системы, но и для здоровья в целом.

