

Всем и каждому профилактика рака



**Профилактика и ранняя
диагностика
злокачественных опухолей
желудка**

Онкологические заболевания уносят сотни тысяч жизней в год. По распространенности одно из первых мест занимает злокачественное поражение желудка, протекающее в разных формах. В том случае, если патология диагностируется на первой стадии, шанс на выздоровление составляет более 80%. Поэтому важно при появлении начальных признаков, предположительно указывающих на рак, пройти всестороннее обследование, проводимое современными способами диагностики.

Около 30 тысяч россиян ежегодно умирает от рака желудка

К проявлениям, указывающим на развитие опухоли в желудке, относят:

- **Нарушения в процессе пищеварения:** человек может ощущать периодически тошноту, вздутие живота, изжогу или отрыжку воздухом, снижение аппетита, непереносимость определенных продуктов (чаще всего это мясо). Больных часто беспокоят запоры, сменяющиеся поносами.
- **Заметное снижение работоспособности,** вялость, депрессивное состояние, проблемы со сном.
- **Периодический подъем температуры тела.**
- **Снижение массы тела.**
- **Дискомфортные ощущения вверху живота:** чувство тяжести, распирания.
- **Боль.** Болезненность появляется не сразу и вначале она быстро проходит. По характеру боли могут быть ноющими, тянущими, режущими. Появляются боли при раке желудка часто независимо от приема пищи, и они могут локализоваться не только в области эпигастрия, но и в проекции поджелудочной железы, чуть выше пупка. Часто боли отдают в спину и в грудную клетку.



Нужно помнить! Перечисленные выше симптомы бывают и при многих других заболеваниях. Достоверный диагноз может быть выставлен специалистами только на основании ряда проведенных диагностических процедур, но затягивать с обследованием не стоит.

Как диагностировать рак желудка на ранних стадиях?

Выявление болезни на самой ранней стадии позволяет врачам онкологам подобрать наиболее эффективное лечение.

При появлении необычных симптомов и при заметном и немотивированном ухудшении самочувствия нужно всегда обращаться в медучреждение.

Врачу обязательно нужно описать все свои ощущения, указать время их появления и нарастания.

На основании осмотра и опроса врач назначает необходимые анализы и инструментальные методы обследования, позволяющие с большей долей вероятности подтвердить или исключить рак.

Особое внимание своему здоровью и появлению необычных симптомов стоит уделять тем людям, у которых уже имеются или были полипы желудка, язвенная болезнь, хронические гастриты.

Почему развивается рак желудка?

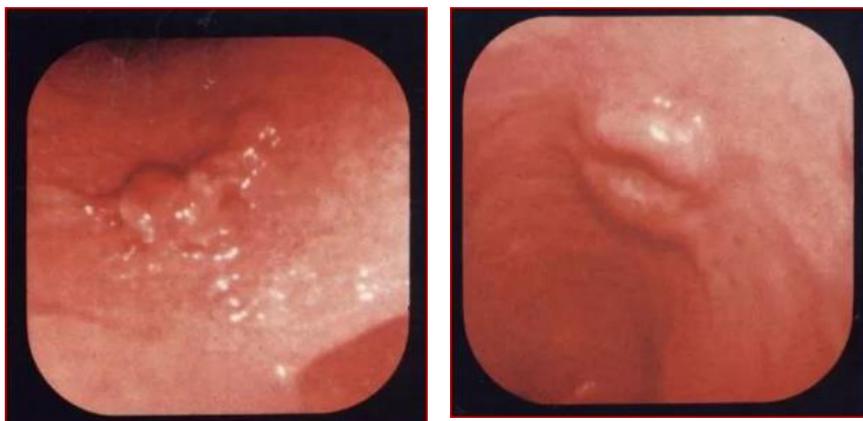
Причины носят комплексный характер. К основным факторам риска относятся:

- наследственная предрасположенность и особенности обменных процессов;
- хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (полипоз, атрофический гастрит);
- переедание, увлечение фастфудом, острой и жирной пищей;
- курение и употребление алкоголя;
- иммунодефицит;
- хелиобактериоз;
- состояния после резекции желудка.

Диагностика

Исследование кала на скрытую кровь

Анализ кала на скрытую кровь определяет нарушение целостности слизистой оболочки органов ЖКТ. Если результаты анализа положительные, требуется дополнительное обследование, подтверждающее заболевание желудка.



Гастроскопия

Это один из самых частых методов обследования, применяемых для обследования людей с симптомами, указывающими на злокачественное или воспалительное поражение стенок желудка. Гастроскопия позволяет врачу оценить состояние стенок органа –

наличие на них опухолей разного вида, язв, инфильтратов.

Проведение гастроскопии заключается во введении в желудок пациента через горло тонкой трубочки - гастроскопа. Предварительно для уменьшения болевых ощущений возможно орошение горла Лидокаином и введение успокоительных средств в инъекциях. Рак желудка при визуальном осмотре выглядит как гриб, шишка, кишкообразное образование или язва с неровным, глубоким дном и рваными границами. Гастроскопия необходима и для забора измененных тканей на гистологическое исследование.

Рентгеноскопия

Рентгенографическое исследование желудка проводится с контрастным веществом – барием. Это вещество распределяется на слизистой оболочке пищевода, желудка и тонкого кишечника тонкой пленочкой, она задерживает рентгеновские лучи, и таким образом можно детально рассмотреть все патологические изменения.

Рентген желудка позволяет определить локализацию раковой опухоли, ее величину, четкость границ опухоли и еще ряд изменений, характерных для злокачественных новообразований.

Биопсия

Биопсия - это исследование полученного биоптата (ткани) в лабораторных условиях. Биоптат при подозрении на рак желудка обычно берется при проведении гастроскопии, это кусочки тканей из нескольких патологически измененных мест.

Образцы тканей в лабораторных условиях окрашиваются и осматриваются под микроскопом, обученные специалисты легко отличают нормальные клетки от атипичных – раковых. На основании гистологического исследования выставляется форма рака, что обязательно необходимо для того, чтобы врач смог предположить, как дальше будет развиваться болезнь и какое лечение будет для пациента наиболее эффективным.

Биопсия в настоящее время проводится и при проведении компьютерной томографии. При этом виде обследования опухоль выявляется с наиболее точной локализацией и врач под контролем снимков может ввести иглу для забора биологического материала в нужное место.

УЗИ и компьютерная томография

УЗИ диагностика назначается с целью оценки распространения ракового процесса по внутренним органам. При подозрении на рак желудка компьютерная томография проводится с целью обследования органов в брюшной полости и всего забрюшинного пространства. Метод выявляет новообразования, вторичные очаги, расположенные рядом с желудком и отдаленно.

Генетическое обследование

О наследственной предрасположенности к злокачественным новообразованиям рака желудка свидетельствует определение у человека атипично измененного (мутированного) гена CDH1. Подобное исследование рекомендуется проводить тем людям, в семье которых уже были случаи рака желудка.

Главные онкопрофилактические правила на каждый день

№1. Регулярные профилактические осмотры у врача

Необходимо проходить ежегодный онкологический профилактический осмотр в смотровом кабинете. Хотя он не включает обследования на рак желудка, медицинский работник по жалобам может заподозрить заболевание и направить к специалисту. Пациенты, страдающие язвенной болезнью, хроническими гастритами и полипозом, должны находиться под диспансерным наблюдением в поликлинике по месту жительства и регулярно проходить соответствующее обследование.

№2. Отказ от вредных привычек

Никотин и алкоголь раздражают слизистую оболочку желудка, что приводит к повышению кислотности и подавлению аппетита, вызывают отечность и покраснения слизистой, замедляют регенерацию тканей. Если вы заботитесь о своем благополучии, то необходимо избавиться от вредных привычек как можно скорее!

№3. Качественная личная гигиена

Своевременное выявление и лечение хеликобактерной инфекции снижает вероятность развития опухолевого процесса. Заражение происходит фекально-оральным путем, поэтому в основе профилактики лежит соблюдение элементарных правил гигиены, которые включают в себя мытье рук перед приемом пищи и после посещения общественных мест; использование индивидуальных предметов гигиены (полотенец, зубных щеток, посуды).

№4. Нормализация веса

Превышение массы тела значительно увеличивает риски заболевания раком желудка и является поводом для пересмотра пищевого рациона и образа жизни. Ежедневные прогулки (не менее часа) и интенсивные занятия спортом способствуют нормализации и поддержанию нормальной массы тела.

№5. Питание - самый важный аспект профилактики

На основе исследований ученые разработали рекомендации по профилактическому питанию:

- Ежедневно необходимо употреблять не менее шести разных видов фруктов и овощей.
- В рационе должна преобладать растительная пища и составлять не менее 60 % от общего количества.
- Употребление свинины, говядины и баранины ограничивается, предпочтение отдается мясу птицы, крольчатине и рыбе.
- При приготовлении пищи следует использовать растительные масла, также рекомендуется исключить жареную пищу.
- Для укрепления иммунитета рацион дополняют витаминно-минеральными комплексами.

Следует исключить копчености, пряности, жирную и жареную пищу, ограничить употребление продуктов длительного хранения, содержащих высокое количество нитратных соединений, которые являются активными канцерогенными веществами. Врачи советуют отказаться от мучных изделий, сладостей и продуктов с высоким содержанием крахмала.



Полноценное обследование и лечение злокачественных новообразований

Вы можете получить в Государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Клинический онкологический диспансер №1»

министерства здравоохранения Краснодарского края

350040 г. Краснодар, ул. Димитрова, 146

Телефоны: главный врач (861) 2336818,

регистратура поликлиники (861) 2336604