7 -13 ноября 2022г. **Неделя профилактики рака толстой кишки**

В Республике Татарстан с 7 по 13 ноября проходит неделя профилактики рака толстой кишки.

Двадцать пять миллионов человек на планете больны раком различной локализации. Колоректальный рак занимает 3-е место по онкологической заболеваемости среди мужчин и 2-е среди женщин. Всего в мире колоректальный рак составляет почти 10% всей онкологической заболеваемости.

Чаще всего колоректальный рак возникает из аденом толстой кишки.

**Факторы, влияющие на развитие Колоректального рака:**

***Алкогольные напитки***

Несмотря на то, что этиловый спирт не является канцерогеном, канцерогенными свойствами обладает его метаболит – ацетальдегид. Специалисты утверждают, что употребление чистого этилового спирта (в составе алкогольных напитков) в количестве более 45 г/день приводит к увеличению риска развития рака толстой кишки. Более того, действие алкоголя как фактора развития колоректального рака может усиливаться на фоне ожирения.

***Красное мясо, жиры и углеводы***

Во многих исследованиях было продемонстрировано, что употребление красного мяса (говядины, свинины, баранины) приводит к повышению риска развития полипов толстой кишки. Эта связь обусловлена приготовлением мяса при высоких температурах, с образованием химических веществ, обладающих канцерогенными свойствами.

***Пищевые волокна, клетчатка***

Напротив, диета с высоким содержанием клетчатки снижает риск развития колоректального рака, поскольку пищевые волокна адсорбируют канцерогены, сокращают время прохождения каловых масс по кишечнику, снижают кислотность кишечной среды и изменяют обмен жирных кислот.

***Витамины и минералы***

Научные данные показывают, что регулярное употребление витамина D и кальция может способствовать уменьшению риска развития колоректального рака. Дефицит фолиевой кислоты и витамина В6 может приводить к нарушению восстановительных процессов ДНК и ослаблению систем антиоксидантной защиты организма. Как следствие, низкое содержание фолиевой кислоты в рационе может увеличивать риск развития колоректального рака. Бета-каротин вместе с витаминами A, С и Е обладает антиканцерогенным действием, участвуя в антиоксидантной защите и способствуя регуляции иммунного ответа.

***Табакокурение***

Курение повышает риск развития полипов толстой кишки. Ежедневное выкуривание 40 сигарет в день увеличивает риск развития колоректального рака. А вот прекращение курения снижает риск развития колоректального рака до изначального уровня.

***Физическая активность и ожирение***

Механизм влияния ожирения на развитие колоректального рака до конца не установлены, предполагают, что он заключается в гиперинсулинемии. Напротив, физически активные люди имеют на 20–30% сниженный риск развития колоректального рака. Даже умеренный уровень физических нагрузок (ходьба в течение 3–4 часов в неделю) значительно снижает риск развития этого заболевания.

***Семейный анамнез и наследственность***

Риск развития колоректального рака возрастает с наличием случаев заболевания среди членов семьи. Примерная доля колоректального рака, которая имеет в своей основе наследственные причины. Существует немало наследственных патологий (например, семейный аденоматозный полипоз, синдром Линча), результатом которых является развитие колоректального рака. Люди с такими наследственными нарушениями нуждаются в более частом медицинском наблюдении.

***Воспалительные заболевания кишечника***

Длительное течение воспалительных заболеваний кишечника, особенно в молодом возрасте, при отсутствии адекватной терапии и медицинского наблюдения, резко увеличивают риск дальнейшего развития колоректального рака в течение последующих нескольких десятков лет.

**С целью профилактики рака необходимо вести здоровый активный образ жизни:**

1. ***Изменения в питании:***
* значительное сокращение или исключение из рациона «красного мяса» (ветчина, окорока, сырокопчёные колбасы и т.п.);
* устранение злоупотребления сахаром;
* отказ от алкогольных напитков;
* увеличение употребления фруктов, овощей и продуктов, содержащих растительную клетчатку (хлеб из муки грубого помола, пшеничные или овсяные отруби);
* увеличение употребления продуктов, содержащих кальций (молоко и кисломолочные продукты);
* увеличение употребление витаминов A, C и D.

***2. Изменение образа жизни:***

* избегать сильного и длительного облучения солнца;
* соблюдать правила охраны здоровья на рабочих местах;
* поддерживать нормальный вес тела;
* регулярно проходить медицинские осмотры и диспансеризацию, 95% онкологических заболеваний, обнаруженных на 1-2 стадии, на сегодняшний день полностью поддаются лечению.

***Рак – это диагноз, а не приговор!***