Профилактика рака толстой кишки

1. Первичная профилактика остается ключевым фактором снижения заболеваемости колоректальным раком. Она включает в себя здоровый образ жизни и рациональное питание.

🍏Потребление молока, цельного зерна, свежих фруктов и овощей, а также потребление кальция, клетчатки, поливитаминов и витамина D снижают риск развития заболевания. Вместе с этим рекомендуется не менее 30 г. содержания пищевых волокон в пищевом рационе. Важно придерживаться умеренного употребления красного мяса и жиров.

🏃‍♂️ Отказ от курения и алкоголя, контроль массы тела и ежедневная физическая активность в течение 30 минут также снижают риск развития заболевания.

2. Вторичная профилактика (скрининг) – раннее выявление заболевания в бессимптомную фазу с целью снижения заболеваемости и смертности.

Скрининг направлен на обследование «бессимптомных» пациентов с целью выявления ранних форм заболевания.

Невозможно предотвратить развитие множества злокачественных заболеваний, но эндоскопическое обследование кишечника после 45 лет жизни способно предотвратить развитие КРР — это научная истина.

3. Третичная профилактика – профилактика рецидива заболевания.

#ЗдоровьеЭтоБлаго #профилактикаракатолстойкишки #здоровье