

Тему рака толстой кишки затронули в эфире программы «О самом главном» Александр Мясников и приглашенный в студию эксперт, колопроктолог, хирург Бадма Башанкаев.

Врачи назвали проблему популярной, так как это второй по выявляемости рак у мужчин и третий у женщин. Причем он один из немногих видов рака, которые можно предотвратить.

– Пройдя диспансеризацию, сдав анализ кала на скрытую кровь и если надо сделав колоноскопию, можно снизить риск рака кишечника на 95%, – пояснил Башанкаев.

Мясников добавил, что полип превращается в рак, если он имеет такой риск, не сразу, а в течение в среднем 10 лет. Поэтому, пояснили медики, стоит только пройти колоноскопию в возрасте 50 лет, чтобы сохранить себе жизнь.

Одним из факторов развития рака кишечника становится наследственность. 5-15% рака кишечника могут быть именно такими.

– Если у вас у мамы или папы рак обнаружен в возрасте до 50 лет, вам надо пройти колоноскопию на 10 лет раньше срока, чем было у мамы или папы. Если у папы, например, рак был обнаружен в 40 лет, вам колоноскопию делать надо уже в 30 лет, – предупредил Мясников. Как у Кейт Миддлтон. Онколог перечислил симптомы рака кишечника Подробнее

Доктор Мясников назвал опасные продукты, которые рано или поздно могут спровоцировать развитие рака кишечника.

– Мясо, сосиски, колбаса, картошка, белый рис, сахар, все переработанное, обработанное, – отметил Мясников.

Башанкаев поделился такой статистикой: если человек употребляет 50 граммов переработанного мяса в сутки, это повышает риск развития рака толстой кишки на 16%.

– А усугубить ситуацию способно отсутствие овощей и клетчатки, – подчеркнул Мясников.

Конечно, это не значит, что о мяса надо полностью раз и навсегда отказаться.

– Никто вам не запрещает один-два раза в неделю есть мясо. Только вы ходите на

диспансеризацию, проходите тесты, которые сегодня повсеместно по всей стране выполняют, диспансеризация бесплатная, – подчеркнул Башанкаев. Не только пожилые. Врач развеяла 7 главных мифов о колоректальном раке Подробнее

Кроме опасностей в виде ожирения, диабета и неалкогольного стеатогепатоза, есть защитные факторы – в частности, ацетилсалициловая кислота, статины, витамин D, солнце.

– Нужна грубая клетчатка – от пшеницы до капусты – она сильно помогает нашим бактериям в толстой кишке, которые выделяют бутират, являющийся защитным фактором и снижающим риски развития рака. Клетчатка хороша тем, что она ускоряет пищеварение, и каловые массы быстрее проскакивают, тем самым контакт стенки с потенциальным канцерогеном снижается, – пояснил хирург.

– Фактором риска развития рака кишечника является физическая неактивность. Активность приводит к усилению перистальтики. Тот, кто сидит на попе ровно, имеет больше рисков получить рак вообще и рак толстой кишки, в частности, – добавил Мясников.

Достаточно лишь получаса активности в день, чтобы риски снизились. Например, можно просто гулять с собакой по полчаса утром и вечером.

Конечно же, важно следить за весом.

– Ожирение – это фактор риска всего. Если вы снизили вес, поврежденные клетки все равно остаются еще некоторое время, и риск сохраняется, – пояснил Башанкаев. Когда кишка тонка. Как часто болезни кишечника переходят в рак? Подробнее

– Запомните один крайне важный постулат. Любая степень железодефицитной анемии у мужчин влечет за собой гастроскопию и колоноскопию, потому что там могут быть язва, полип или рак. И у женщин анемия тоже может быть опасна – не надо все списывать на менструацию, – предупредил Мясников.

Сам запор нет. Но вот наоборот – запор из-за рака – вполне может быть. Нормой дефекации считается диапазон один раз в 1-3 дня. При этом не должно быть дискомфорта, вздутия живота, тяжести.

Геморрой тоже к раку не приводит, подчеркнули медики. Но может спровоцировать своевременное посещение врача. Схожие симптомы. Проктолог пояснил, как отличить геморрой от рака кишечника Подробнее

На запоре. Доктор Мясников пояснил, что может привести к
раку кишечника

При подготовке материала использованы следующие источники: О самом главном