

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

# Рак прямой кишки

*Задумываться об этой деликатной проблеме, конечно, не хочется. Можно сколько угодно отгонять от себя эти мысли, лишь бы не стало поздно. Когда речь идет о болезнях, вместо «лучше поздно, чем никогда» правильнее будет сказать «лучше рано, чем поздно». Чем раньше человек задумывается о здоровье своего кишечника, тем ниже риск развития такого опасного заболевания, как колоректальный рак.*

**Колоректальный рак — это рак толстой кишки. Данное заболевание поражает и мужчин, и женщин вне зависимости от национальности и расы.**

Значение имеет возраст — как правило, рак кишечника диагностируется у людей старше 50 лет.

Рак толстой кишки занимает третье место в мире по заболеваемости среди всех онкологических заболеваний. Таким образом, вероятность столкнуться с этой болезнью очень высока для каждого из нас. Поэтому так важно знать основные меры по профилактике колоректального рака. Платить нужно беречь снова, а кишечник — смолоду. Если раньше вы этого не делали, начните заботиться о своем кишечнике прямо сейчас.

## Профилактика рака кишечника

### Профилактические обследования. Кому, когда и как?

Всем людям в возрасте старше 50 лет рекомендуется проходить колоноскопию раз в 5-10 лет. Дело в том, что рак кишечника обычно начинается с полипов. Для роста полипа и превращения его в злокачественную опухоль требуется как раз 10-15 лет. Поэтому одного исследования в 5-10 лет будет достаточно, чтобы обнаружить и удалить полипы, тем самым предотвратив возникновение страшной болезни. Если же опухоль уже появилась, благодаря плановой колоноскопии можно обнаружить ее на ранней стадии. Рак кишечника, обнаруженный на ранней стадии, очень хорошо поддается лечению.

## Колоноскопия

Если имеются факторы риска, начинать регулярные обследования следует гораздо раньше. И чем выше риски — тем более ранним должен быть возраст. Обследования необходимо проходить чаще, чем раз в 5-10 лет.

**О каких факторах риска идет речь?** Прежде всего, это наследственность. Если в семье есть HNPCC (наследственный неполипозный колоректальный рак) или FAP (семейный аденоматозный полипоз), стоит проконсультироваться с генетиком для определения рисков. В любом случае, если семейная история отягощена этим заболеванием, уже с молодого возраста нужно регулярно обследовать кишечник.

### В группе риска:

1) те, у кого по меньшей мере трое кровных родственников болели раком толстой кишки, эндометрия желудка, поджелудочной железы, тонкого кишечника, яичников, почек, головного мозга;

2) те, у кого в семье был рак перечисленных органов, по меньшей мере, в двух поколениях;

3) те, у кого есть кровные родственники, у которых был диагностирован рак кишечника (или других перечисленных выше органов) в возрасте до 50 лет. Тем, кто входит в группу риска, отвечающая хотя бы одному, а тем более всем трем критериям, настоятельно рекомендуется регулярно проходить колоноскопию с 20 лет.

Это важнейшая профилактическая мера!

## Контроль массы тела

Согласно медицинской статистике, рак кишечника чаще поражает людей с избыточным весом. В особенности это актуально для мужчин. Женщин это тоже касается, пусть и в меньшей мере.

Таким образом, второй важной профилактической мерой является соблюдение нормального веса.

Большое количество жира в области живота особенно опасно! У англичан есть пословица: «Чем меньше талия — тем больше жизнь». Эти слова очень мудры и справедливы. Ожирение, особенно абдоминальное, чревато возникновением множества заболеваний, в том числе рака кишечника.

Некоторые исследователи отмечают несколько более высокий риск заболевания у людей с типом фигуры «яблоко». Телосложение по типу «яблоко» характеризуется узкими бедрами и широкой талией, а также склонностью к отложению жира в области живота и боков. Людям с таким типом фигуры нужно особенно тщательно следить за своим весом.

## Правильное питание

Роль питания в профилактике колоректального рака очень высока. Чтобы сделать такой вывод, достаточно взглянуть на статистику заболеваемости по странам. Наиболее высока заболеваемость раком кишечника в странах, где едят преимущественно жирную калорийную пищу — в США, Австралии, Великобритании. Зато уровень заболеваемости весьма низок в странах Африки, Индии и др. Таким образом, раком кишечника чаще болеют там, где едят много жирного мяса; реже болеют там, где потребляют много зерновых, овощей и фруктов.

Все чаще говорят о пагубном влиянии мяса на кишечник. Мясные продукты нужно потреблять в умеренных количествах. Необходимо чередовать жирное мясо с диетическим (крольчатина, мясо птицы). Почаще стоит устраивать «рыбные дни».

Для кишечника особенно вредны копчености, колбасы и т.п., а также соленое сало. От этой пищи лучше отказаться раз и навсегда, особенно тем, у кого высоки риски развития заболеваний кишечника.

Необходимо потреблять больше клетчатки. Продукты, богатые клетчаткой, очищают кишечник, тем самым сохраняя его здоровым. Пища, богатая клетчаткой — это профилактика запоров, являющихся одной из основных причин развития рака кишечника.

Есть данные, что возникновению колоректального рака может способствовать недостаток кальция в организме. Поэтому для профилактики нужно потреблять продукты, богатые кальцием и витамином Д (он необходим для того, чтобы кальций усваивался).

Большое количество алкоголя тоже вредит кишечнику. Если есть риски и опасения, количество употребляемого алкоголя необходимо снизить.

## Физическая активность

Исследования показывают, что у людей, активно занимающихся спортом на протяжении жизни, рак кишечника возникает крайне редко. Поэтому онкологи для профилактики колоректального рака рекомендуют вести активный образ жизни. Необходимо становиться спортсменом, но держать мышцы в тонусе необходимо.

Можно заниматься в зале силовыми упражнениями, ходить на аэробику, йогу или пилатес, плавать в бассейне, делать утренние пробежки или просто много двигаться. Чем больше движения — тем ниже риск заболеть колоректальным раком.

## Лечение запоров

Нельзя допускать появления запоров! Это одна из главных причин ненаследственного рака кишечника! Застойные явления становятся причиной воспалений кишечника, что может привести к развитию злокачественной опухоли. По некоторым данным, систематические запоры повышают риск развития колоректального рака в 2-3 раза. Поэтому очень важно нормализовать стул, всегда следить за его систематичностью: опорожнять кишечник следует не реже 1 раза в 3 дня, но лучше чаще.

Если мучают запоры и смена рациона не помогает исправить ситуацию, следует обратиться к доктору.

## Витамины и минералы

Согласно результатам некоторых исследований, риск развития рака кишечника снижается в том случае, если человек регулярно принимает фолиевую кислоту. Однако предпочтительнее все же принимать ее не постоянно, а курсами.

Не следует регулярно принимать фолиевую кислоту, если опухоль уже диагностирована. Имеются данные, что фолиевая кислота способствует ускорению роста опухоли.

Женщинам для профилактики рака кишечника можно курсами принимать кальций с витамином Д. Мужчинам делать это не рекомендуется, т.к. высокое потребление кальция может провоцировать развитие рака простаты.

Необходимо получать достаточное количество аскорбиновой кислоты. Это важно для защиты от рака.

## Отказ от курения

Это известно всем: курение часто становится причиной онкологии. Когда речь идет о раке кишечника, курение не является первейшим фактором, увеличивающим риски. Однако у курящих вероятность заболеть колоректальным раком все же выше, чем у некурящих. Имеются данные, что у курящих людей быстрее растут полипы кишечника.

## Своевременное обращение к доктору при появлении симптомов

Рак кишечника опасен тем, что очень долго никак не проявляет себя. Зачастую колоректальный рак диагностируется только на четвертой стадии. Однако если внимательно прислушиваться к своему организму и не лениться посещать докторов, рак кишечника можно обнаружить гораздо раньше.

Что должно насторожить? В первую очередь, усиление запоров. Это может говорить о кишечной непроходимости, причиной которой чаще всего являются новообразования в кишечнике. Если в течение нескольких дней, недель и тем более месяцев не удается нормализовать стул, если сложно сходить в туалет без клизмы, да и клизма не приносит большого облегчения — срочно к врачу! Можно посетить гастроэнтеролога, проктолога или терапевта. Главное — не откладывать.

Если в кале были замечены следы крови — необходимо тут же обратиться к врачу.

Если долго мучает диарея — тоже следует посетить доктора. Резкое похудение без соблюдения диеты, потеря аппетита и судороги в мышцах тоже должны насторожить.

Помните: чем раньше диагностирован рак кишечника — тем выше шанс полностью излечиться.

**Будьте здоровы, любите себя и живите долго!**

Медицинская сестра кабинета профилактики  
Т.Г. ФИОХИНА.

# Вневедомственная охрана

Проблема борьбы с квартирными кражами, а также кражами из домов и гаражей была и остается на протяжении последних лет одной из наиболее актуальных проблем. Несмотря на то, что регистрируемая преступность в целом то снижается, то вновь возрастает, количество краж, совершенных с незаконным проникновением в жилище, находится на достаточно высоком уровне и причиняет гражданам значительный материальный ущерб. Преступники, проникнув в квартиру, забирают все, что попадает под руку: ноутбуки, телевизоры, мобильные телефоны, деньги, драгоценности, документы и ключи от машин. При этом, как правило, не оставляют ни следов, ни свидетелей.



Вневедомственная охрана призвана обеспечивать охрану всех форм собственности, высывая на место происшествия группы задержания, а также осуществляя круглосуточное патрулирование на улицах города, охраняя общественный порядок и безопасность граждан. Входящие в состав подразделения вневедомственной охраны сотрудники прошли обучение в учебных центрах, все они вооружены табельным и автоматическим оружием, а также средствами связи и индивидуальной бронезащитой.

Надежным способом защиты имущества является централизованная охрана с помощью технических средств сигнализации. Современные технические средства охраны своевременно и безошибочно фиксируют проникновение посторонних на объект, в квартиру или гараж и мгновенно передают сигнал тревоги на пульт централизованной охраны. Сотрудники вневедомственной охраны незамедлительно прибывают на объект для пресечения противоправных действий и задержания правонарушителей. Прибытие наряда полиции гарантируется в течение нескольких минут. Отсутствие телефона не является проблемой, т.к. в этом случае гражданам предлагается оборудование, работающее по радиоканалу или сети GSM. Неоспоримые преимущества радиохраны в том, что она осуществляется независимо от наличия и состояния телефонной связи.

В настоящее время большую часть личного состава ОВО по Меленковскому району составляют сотрудники, отслужившие в органах 10 лет и более, что говорит о большом опыте работы и надежности выполнения основных задач.

Доверяйте охрану своего имущества профессионалам. По интересующим вопросам и за справками обращаться в ОВО по Меленковскому району — филиал ФГКУ «УВО ВНГ России по Владимирской области» г. Меленки, ул. Р. Люксембург, д. 55 или по телефону 2-42-80.

**Врио начальника ОВО В.П. ЦВЕТКОВ.**

