

Правильное питание – важнейший способ профилактики онкологических заболеваний, в том числе колоректального рака

- Ограничьте употребление красного и переработанного мяса (копчености, ветчина, рулеты, сосиски, колбасы)
- Увеличьте употребление овощей и фруктов – не менее 400 г ежедневно
- Ограничьте употребление жареной пищи и пищи, приготовленной на огне. Отдайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, вареным или запеченным
- Увеличьте употребление продуктов, богатых клетчаткой (крупы, пшеничные и овсяные отруби и т.д.)
- Увеличьте употребление продуктов, содержащих кальций (кисломолочные продукты и т.д.)
- Ограничьте употребление сладких газированных напитков и алкоголя. Пейте больше воды.



ПРОФИЛАКТИКА РАКА КИШЕЧНИКА



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



profilaktica.ru

всё о профилактике
заболеваний и здоровом
образе жизни



vseorake.ru

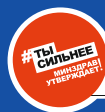
информационный портал
об онкологических
заболеваниях



информационный сетевой ресурс
ЗДОРОВЬЕ УРАЛЬЦЕВ



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Рак кишечника является одним из самых распространенных онкологических заболеваний.

Он очень коварен и долгое время остается незамеченным. Чаще заболеванию подвержены люди старше 40 лет.

Причины возникновения:

- наследственность
- вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курение)
- неправильное питание (употребление большого количества мясных продуктов, недостаточное употребление овощей и фруктов)
- лишний вес
- низкая физическая активность



На что надо обратить внимание?

Первые симптомы и признаки при раке:

Диспепсические расстройства:

- потеря аппетита
- потеря веса

Энтероколитические расстройства:

- вздутие живота / метеоризм
- длительные запоры, сменяющиеся поносом
- стул с примесью крови

Если вы обнаружили у себя один или несколько признаков – обратитесь к врачу для проведения дополнительной диагностики с целью постановки диагноза и назначения лечения.

Как себя защитить?

- Проходите профилактические медицинские осмотры (ежегодно, от 18 лет) и диспансеризацию (1 раз в 3 года, от 40 лет – ежегодно) в поликлинике по месту жительства или прикрепления
- Следуйте принципам правильного питания
- Поддерживайте регулярный умеренный уровень физической активности – не менее 30 минут в день
- Откажитесь от алкоголя и курения
- Своевременно обращайтесь к врачу при появлении тревожных симптомов

