

Проверка на рак кишечника (Colorectal Cancer Screening)

Почему так важна проверка на рак кишечника?

- Рак кишечника занимает второе место по количеству смертей среди всех видов рака в США
- Он развивается и у мужчин, и у женщин.
- Часто симптомы на ранней стадии рака отсутствуют.
- Рак кишечника предотвратим и излечим (шансы выздоровление - свыше 90%) при раннем обнаружении посредством ежегодного теста на латентную (скрытую) кровь.

Что такое анализ стула на латентную кровь (FOBT)?

- Некоторые полипы и раковые образования кровоточат в очень маленьких количествах, незаметных для глаза. Этот анализ проверяет кал на содержание “скрытой” крови.
- Анализ можно проводить в домашних условиях. Образцы стула можно взять с помощью набора, выданного Вам врачом, и отослать их в лабораторию. Инструкции, приложенные к набору, объяснят, как правильно провести анализ. В течение двух дней до анализа Вам необходимо ограничить себя в употреблении определенных продуктов.

Что означает положительный результат анализа стула на латентную кровь?

У большинства пациентов с положительным FOBT рак не обнаруживается. Этот анализ эффективен в определении наличия крови в кале, но не в определении причин. Для того, чтобы узнать причину появления крови могут потребоваться дополнительные тесты, как, например, колоноскопия. Кроме рака кишечника, причиной кровотечений могут также быть мягкие полипы, воспаление кишечника, геморрой и язвы.

Кому необходим ежегодный анализ на фекальную латентную кровь?

- Всем мужчинам и женщинам старше 50-ти.
- Мужчинам и женщинам моложе 50-ти с наследственной историей заболевания кишечным раком, полипами или другими формами рака. Им необходимо проконсультироваться у врача о видах проверочных тестов.
- При появлении ректального кровотечения или при изменениях в деятельности кишечника следует немедленно обратиться к врачу.

Несмотря на то, что рак кишечника поражает многих среди нас, его можно предотвратить и излечить, особенно при обнаружении рака на ранней стадии. Наряду с обычными способами поддержания здоровья мы также рекомендуем обратить внимание на следующие факторы при выборе образа жизни:

- **Диета:** Ешьте умеренно. Ограничивайте себя в потреблении красного мяса, соленых и ферментированных продуктов. Включите в свой ежедневный рацион фрукты и овощи. Регулярно пейте воду.
- Ежедневно пейте мультивитамины с фолатом.
- Избегайте курения и ограничьте употребление алкогольных напитков.
- Ведите активный образ жизни и следите за своим весом. Очень полезны работа в саду или ходьба пешком.
- **Отдых:** Находите время для физического и умственного отдыха, подберите хобби, стимулирующее умственную деятельность.

Этот материал используется с разрешения Ethnomed (<http://www.ethnomed.org>).

Перевод и печать стали возможны благодаря Отделу здравоохранения штата Вермонт и центру Champlain Valley Area Health Education Center при финансовом содействии Министерства здравоохранения и гуманитарной помощи США (U.S. Department of Health and Human Services), Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement).