

РАК ЖЕЛУДКА

На ранних стадиях заболевания симптомы появляются редко. По этой причине рак желудка трудно диагностировать своевременно.



ФАКТОРЫ РИСКА:

- **ПИТАНИЕ.** Повышенный риск рака желудка отмечен у людей, употребляющих мало животных белков, жиров, свежей зелени и микроэлементов, но большое количество копченых продуктов, соленой рыбы и мяса, маринованных овощей и пищи, богатой крахмалом и бедной клетчаткой.
- **ТАБАК.** Курение удваивает риск развития рака желудка.
- **РАННЕЕ ПЕРЕНЕСЕННЫЕ ОПЕРАЦИИ НА ЖЕЛУДКЕ.** Рак желудка чаще возникает у тех, кто перенес частичное удаление желудка по поводу других заболеваний, например, язвы.
- **ПОЛ.** Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.
- **ПОЛИПЫ ЖЕЛУДКА.** Некоторые виды полипов могут переходить в рак.
- **СЕМЕЙНЫЙ АНАМНЕЗ РАКА.** Люди, чьи близкие родственники болели раком желудка, имеют повышенный риск развития этой опухоли.
- **БАКТЕРИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ.** Специалисты связывают возможность возникновения рака желудка с особой инфекцией - хеликобактериозом, вызываемой бактерией *Helicobacter pylori*.

РАК ЖЕЛУДКА

На ранних стадиях заболевания симптомы появляются редко. По этой причине рак желудка трудно диагностировать своевременно.



ФАКТОРЫ РИСКА:

- **ПИТАНИЕ.** Повышенный риск рака желудка отмечен у людей, употребляющих мало животных белков, жиров, свежей зелени и микроэлементов, но большое количество копченых продуктов, соленой рыбы и мяса, маринованных овощей и пищи, богатой крахмалом и бедной клетчаткой.
- **ТАБАК.** Курение удваивает риск развития рака желудка.
- **РАННЕЕ ПЕРЕНЕСЕННЫЕ ОПЕРАЦИИ НА ЖЕЛУДКЕ.** Рак желудка чаще возникает у тех, кто перенес частичное удаление желудка по поводу других заболеваний, например, язвы.
- **ПОЛ.** Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин по сравнению с женщинами.
- **ПОЛИПЫ ЖЕЛУДКА.** Некоторые виды полипов могут переходить в рак.
- **СЕМЕЙНЫЙ АНАМНЕЗ РАКА.** Люди, чьи близкие родственники болели раком желудка, имеют повышенный риск развития этой опухоли.
- **БАКТЕРИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ.** Специалисты связывают возможность возникновения рака желудка с особой инфекцией - хеликобактериозом, вызываемой бактерией *Helicobacter pylori*.

СИМПТОМЫ:

- Отсутствие аппетита и необъяснимое похудание
- Боль в области желудка
- Неприятные ощущения (дискомфорт) в животе, часто выше пупка
- Чувство переполнения желудка после принятия малого количества пищи
- Изжога, нарушение пищеварения или симптомы, напоминающие язву
- Тошнота
- Рвота с кровью или без нее
- Увеличение размеров живота
- Нарастающая бледность кожи

Если имеются указанные симптомы необходимо срочно обратиться к врачу.



СИМПТОМЫ:

- Отсутствие аппетита и необъяснимое похудание
- Боль в области желудка
- Неприятные ощущения (дискомфорт) в животе, часто выше пупка
- Чувство переполнения желудка после принятия малого количества пищи
- Изжога, нарушение пищеварения или симптомы, напоминающие язву
- Тошнота
- Рвота с кровью или без нее
- Увеличение размеров живота
- Нарастающая бледность кожи

Если имеются указанные симптомы необходимо срочно обратиться к врачу.



ПРОФИЛАКТИКА

Если вы питаетесь нерегулярно и небрежно, вам может угрожать гастрит, язва желудка и другие болезни. А это уже группа риска!



- Измените структуру питания. Соленым, маринованным и копченым продуктам предпочитайте быстрозамороженные. **Свежие фрукты и овощи должны присутствовать на вашем столе пять раз в день** наряду с продуктами из зерна грубого помола - хлеба, зерновых хлопьев, макаронных изделий, риса и бобов. Красное мясо, особенно жирное или переработанное, следует ограничить в своем рационе
- Исключите употребление алкогольных напитков
- Если не курите, то и не начинайте. Если уже курите, то постарайтесь бросить



ПРОФИЛАКТИКА

Если вы питаетесь нерегулярно и небрежно, вам может угрожать гастрит, язва желудка и другие болезни. А это уже группа риска!



- Измените структуру питания. Соленым, маринованным и копченым продуктам предпочитайте быстрозамороженные. **Свежие фрукты и овощи должны присутствовать на вашем столе пять раз в день** наряду с продуктами из зерна грубого помола - хлеба, зерновых хлопьев, макаронных изделий, риса и бобов. Красное мясо, особенно жирное или переработанное, следует ограничить в своем рационе
- Исключите употребление алкогольных напитков
- Если не курите, то и не начинайте. Если уже курите, то постарайтесь бросить

