

РАК ЖЕЛУДКА

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



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*.

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

