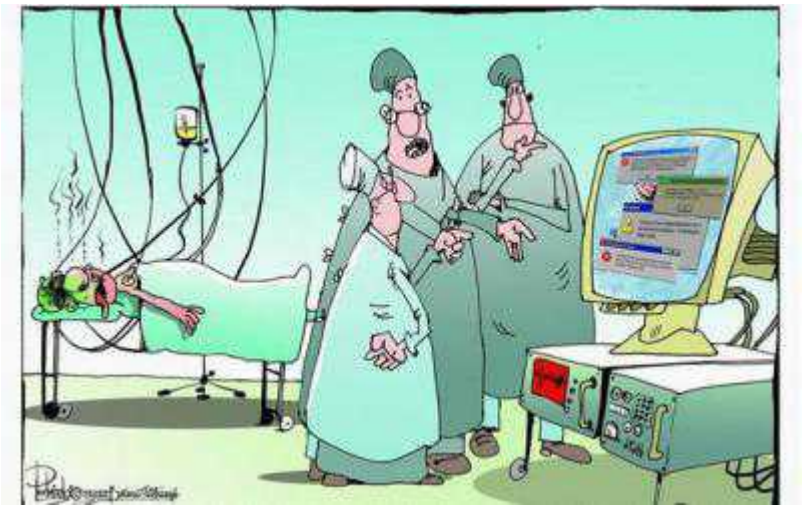
Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Профилактика рака кишечника |

Автор: Елена Ткачук, Женева , 24.02.2009.

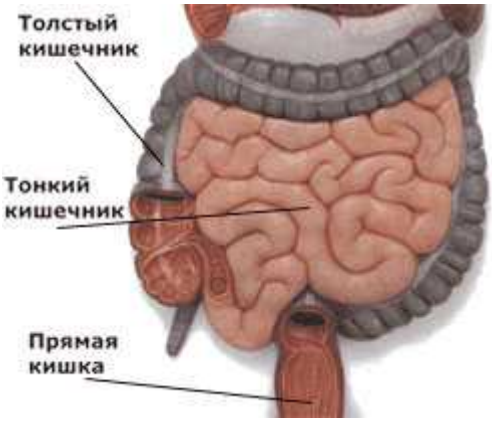


В Швейцарии каждый год эта проблема затрагивает 3700 человек.
|
Возможность заболеть раком кишечника (РК) возрастает после 40 лет. Ежегодно в мире регистрируется около миллиона новых случаев этого заболевания. В Швейцарии каждый год эта проблема затрагивает 3700 человек и становится причиной 1900 смертельных исходов.

В 60% случаев диагноз РК ставится после 70 лет. У мужчин он стоит на третьем месте после рака легкого и предстательной железы, но затрагивает в равной степени, как мужчин, так и женщин (за исключением рака прямой кишки, который наблюдается преимущественно у мужчин).

РК развивается медленно и до появления симптомов проходят годы. Первыми симптомами являются кровь в кале, длительное нарушение стула, боли и вздутие кишечника. Позднее может появиться хроническое кровотечение, ведущее к анемии, и потеря в весе. В отсутствии лечения опухоль может привести к непроходимости кишечника и к перфорации (разрыву) его стенки.

90% РК исходит из полипов (аденом), которые могут быть обнаружены и удалены во время колоноскопии. Убирая эти предраковые поражения, можно предупредить возникновение рака. После удаления полипа лучше повторить исследование через 1-2 года, чтобы удостовериться в отсутствии новых очагов.



Причины РК пока плохо изучены, но можно смело назвать некоторые серьезные воспалительные заболевания кишечника, чрезмерное употребление жирной пищи и недостаточное - клетчатки. Около 5% раков имеют наследственный фактор, а это значит, что дети, братья и сестры больных РК находятся под угрозой его возникновения. Часто РК наблюдается в семьях с наследственным полипозом, когда в кишечнике множество доброкачественных полипов, которые почти всегда переходят в рак, если их вовремя не убрать. Рак яичника, груди или матки в семье также могут служить наследственным фактором.

Если РК распознать на ранней стадии и сразу начать лечение, то шансы на выздоровление повысятся на 90%. Отсюда - необходимость ранней, начиная с 50 лет, диагностики. Поговорим о ней.

Колоноскопия - самый эффективный способ на сегодняшний день, позволяющий снизить смертность от рака кишечника на 60-80%. Она является одновременно и диагностическим и терапевтическим методом, во время нее можно сделать биопсию, удалить полип или остановить кровотечение. Если в вашей семье существовал РК, то Вам этот метод показан на 10 лет ранее поставленного диагноза у заболевшего члена семьи.

Колоноскопия не самая приятная медицинская процедура. Например, за 2-3 дня до нее необходимо сесть на диету, а за сутки принять специальную смесь, позволяющую эффективно очистить кишечник. Но под седативным действием легких анестетиков исследование длится 30 минут, а анализ биопсии позволит диагностировать рак. Так что можно потерпеть.

Другой метод диагностики, ректо- или сигмоидоскопия не позволяет исследовать кишечник в полном объеме, а это значит, что 30% РК может быть пропущено. Анализ кала на скрытую кровь является самым экономным методом диагностики РК. Но он не эффективен на ранних стадиях, когда опухоль еще не проявила себя клинически и не дает кровотечения. А между тем существуют доброкачественные полипы, которые, как раз, способны дать кровотечение. Отсюда и берутся так называемые ложно-позитивные и ложно-негативные результаты, ведущие к неправильной оценке ситуации и неверному диагнозу.

Если сравнить 3 основных метода диагностики РК с точки зрения снижения смертности, то получится, что анализ кала на скрытую кровь способствует ее снижению на 10-30%, сигмоидоскопия на 40-50%, а колоноскопии на 60-80%.

По последним данным международных коллегий гастроэнтерологов и профилактической медицины, скрининг РК должен проводиться с 50 до 75 лет. Если

методом скрининга выбран анализа кала на скрытую кровь и сигмоидоскопия, то он должен иметь место каждые 5 лет, а если колоноскопия, то каждые 10 лет.

Хирургическое вмешательство позволяет вылечить 50% РК. В зависимости от стадии ракового процесса лечение может сопровождаться химиотерапией.

После операции пациент должен наблюдаться у гастроэнтеролога. Колоноскопия показана 1 раз в год, это поможет избежать рецидива или повторного рака. Если все идет хорошо, впоследствии можно делать колоноскопию один раз в 2 или 3 года.

Помните, что РК вылечивается, если он обнаружен вовремя. К сожалению, РК часто протекает бессимптомно, но даже если симптомы присутствуют, они могут недооцениваться, и на момент диагноза присутствует опухоль с поражением лимфатических узлов и метастазами.

Пока нет стопроцентного средства эффективной борьбы с возникновением РК, но существуют рекомендации, к которым стоит прислушаться. Вот некоторые из них.

Обратитесь к врачу без промедления, как только появились описанные выше симптомы. Наличие крови в кале не должно наводить на обывательскую мысль о геморроидальных узлах, даже если вы не достигли критического возраста.

Все современные методики профилактики РК сходятся в показаниях к питанию, богатому клетчаткой: оно предохраняет от возникновения РК. Сегодня уже доказано, что необходимо съедать минимум 5 порций фруктов, овощей и отрубей в день, а также выпивать достаточное количество воды (1½ - 2 л).

Если ваш рацион содержит небольшое количество клетчатки, то одним из возможных способов профилактики может стать Metamucil. Это 100% натуральная клетчатка, растворимая в воде, которая не абсорбируется и не переваривается в нашем организме, в отличие от других продуктов. Она проходит в неизмененном виде через желудок и тонкий кишечник, а когда поступает в толстый кишечник, вызывает набухание и размягчение каловых масс, что позволяет нормализовать и отрегулировать стул.

Долгое время Metamucil рассматривался наравне со слабительными. Сегодня же он является дополнением к диете, бедной клетчаткой, но может стать и хорошим дополнением вашему рациону.

Целью современных онкологических исследований является улучшение ранней диагностики в группах риска. В будущем генная инженерия поможет найти людей, составляющих группу риска возникновения РК наследственного типа и вылечить их. Пробуются новые схемы химио- и лучевой терапии, позволяющие уменьшить побочные эффекты лечения. Возможно, что одним из методов диагностики в будущем станет виртуальная колоноскопия, которая будет выполнена во время обыкновенного сканера и позволит избежать неприятных ощущений. А анализ кала на скрытую кровь заменит ДНК анализ.

Но это в будущем. А вот умение вовремя прислушаться к своему организму и своевременная профилактика защитят вас и помогут предупредить заболевание уже сегодня.

здоровье

Source URL: *http://www.nashagazeta.ch/news/sante/profilaktika-raka-kishechnika*