

Профилактика рака желудка

- ◆ Устранение вредных факторов внешней среды, влияющих на человека.
- ◆ Правильный режим труда и отдыха в сочетании с физической нагрузкой, режим сна.
- ◆ Соблюдение полноценной диеты без жареной и острой пищи. Употребление растительной пищи, в частности, овощей, фруктов и зерновых продуктов находится в обратной связи с частотой возникновения рака. В рационе должно быть ограниченное количество животных жиров и углеводов.
- ◆ Исключение вредных привычек – курения, злоупотребления алкоголем.
- ◆ Своевременное выявление и лечение хронических заболеваний желудка – предраковых заболеваний.

Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО
«Региональный центр
медицинской профилактики»
www.rcmp.zdravnsk.ru

РАК ЖЕЛУДКА



Рак желудка – злокачественная опухоль, растущая из слизистой (внутренней) оболочки желудка.

По частоте заболеваемости всех опухолей рак желудка занимает 4-е место, по смертности – 2-е место и уступает только раку легких. Мужчины болеют чаще женщин почти в 2 раза.

60-70% всех больных раком желудка выявляются уже на III-IV стадиях заболевания, то есть уже в запущенном состоянии. Это связано с тем, что как таковых симптомов болезни на ранних стадиях нет, а, следовательно, и трудна диагностика.

Факторы, приводящие к развитию рака желудка

Неправильное питание – чрезмерное систематическое употребление пережаренной, острой пищи приводит к длительному раздражению слизистой оболочки желудка и появлению опухолевых клеток.

Курение – никотин и смолы, попадающие в желудок при курении, являются мощными канцерогенами.

Злоупотребление алкоголем, особенно крепким.

Химические вещества – определенные химические соединения (бензол, анилиновые красители, консерванты) действуют избирательно на генетическую информацию клеток и изменяют ее.

Ионизирующее излучение – является канцерогенным (вызывающим рак) для человека и приводит к возникновению большинства злокачественных опухолей.

Иммунодефицитные состояния – в организме человека каждые 20 минут образуется генетически чужеродная клетка, но при нормальном состоянии иммунной системы, лимфоциты уничтожают ее, не давая размножаться.

Наследственный фактор – наследственные формы рака встречаются почти при всех формах злокачественных новообразований и составляют в среднем от 5 до 10% всех случаев заболеваемости злокачественными новообразованиями.

Некоторые вирусные инфекции (вирус Эпштейна-Барр, папилломавирус) при длительном встраивании в генетическую информацию клетки, способны ее изменять, соответственно клетка становится чужеродной.

Инфицирование Helicobacter pilori – частая причина большинства хронических заболеваний желудка (Helicobacter pilori – это бактерия, способная жить и размножаться в желудке, а, иногда и в кишечнике человека).

Предшествующие хронические заболевания желудка – предраковые заболевания:

✓ хронический атрофический гастрит – заболевание, при котором происходит атрофия (истончение) слизистой оболочки желудка и нарушаются процессы размножения клеток с образованием опухоли;

✓ эрозия, язва желудка – длительно незаживающая рана в стенке желудка является фактором риска развития рака;

✓ полипы желудка – это доброкачественная опухоль, однако есть риск ее малигнизации (перехода в злокачественную);

✓ дуодено-гастральный рефлюкс – предраковое состояние желудка, при котором содержимое двенадцатиперстной кишки забрасывается в полость желудка, желчные кислоты являются сильным раздражителем для слизистой оболочки желудка, провоцируют образование опухоли.

Симптомы рака желудка

На ранних стадиях рак никак не проявляется. Затем появляются неспецифические признаки: слабость, быстрая утомляемость, похудание при обычном питании, снижение аппетита, потеря и извращение вкуса. При наличии данных жалоб не стоит терять время, необходимо обратиться к врачу за консультацией и проведением дополнительного обследования.

По мере прогрессирования заболевания присоединяются боли в области желудка, изжога, отрыжка, тошнота, рвота.

Раннее выявление заболевания

Ранняя диагностика важна при любом заболевании, но особенно хочется подчеркнуть значение этого положения в онкологии: если при многих заболеваниях лечение даже запущенных форм приводит к стойкому улучшению или выздоровлению, то при опухолях такие явления не наблюдаются. Выявление заболевания на ранней стадии наиболее благоприятно для прогноза и результатов лечения.