

Будь здоров, опереди  
рак кишечника!

Что делать,  
чтобы  
не заболеть



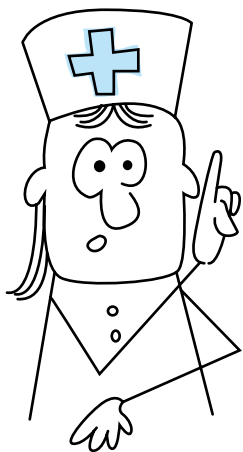
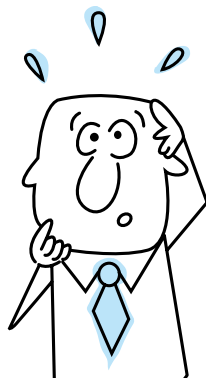
Будь здоров, опереди рак кишечника!  
Что делать, чтобы не заболеть

Преподаватель медицинского факультета ЛУ  
д-р Дайга Шантаре



Рига, 2015 г.

Могу ли я заболеть раком толстого кишечника?



Рак кишечника является вторым наиболее распространенным злокачественным заболеванием как среди мужчин, так и среди женщин в Латвии.

Риск заболевания увеличивается после 50 лет, особенно если в кишечнике были обнаружены полипы или воспалительные заболевания.

Какие признаки могут указывать на заболевание?

Рак кишечника может долгое время, часто на протяжении нескольких лет, развиваться без каких-либо симптомов или признаков.

Наиболее часто встречающиеся симптомы рака кишечника:

- изменения прежнего характера опорожнения кишечника, например, понос, запор, изменение формы кала. Особенно важно, если эти изменения сохраняются в течении нескольких дней;
- потребность в повторном опорожнении кишечника, ощущение неполного опорожнения;
- кровотечение из прямой кишки или наличие крови в стуле;
- схваткообразные или постоянные боли в животе.

Нередко наблюдаются общие признаки заболевания:

- слабость, усталость при физической нагрузке, отсутствие аппетита, потеря веса, если эти симптомы проявляются без видимой на то причины;
- бледность, головокружение, обмороки.

## Что делать?

Если вам от 50 до 74 лет, один раз в год необходимо пройти скрининговый тест, который оплачивает государство.

1. Нужно обратиться к семейному врачу, чтобы получить тест для выявления примеси скрытой крови в кале или направление в лабораторию.
2. Тест проводят дома в соответствии с прилагаемой инструкцией.
3. Как можно быстрее, но не позднее чем в трехдневный срок, тест доставляют по месту практики семейного врача или в лабораторию.
4. Затем узнают результат теста. Если он:
  - а. отрицательный – повторяют тест через год;
  - б. положительный – семейный врач направляет на дополнительное исследование – колоноскопию;
  - в. результат не определен – тест повторяют.

В любом случае, если имеются жалобы, необходимо обращаться к семейному врачу!

## Что такое скрининг?

Скрининг (от английского слова *screening* – проверка) – это своевременное выявление рака или предракового состояния у людей с повышенным риском заболевания, у которых еще не проявились симптомы этого недуга.

При скрининге используются простые диагностические тесты. В ситуации, когда скрининговый тест показывает положительный результат, не всегда обнаруживается злокачественное заболевание.

В случае положительного результата теста, необходимо пройти дополнительные обследования, чтобы исключить или подтвердить наличие заболевания, для выявления которого проводился скрининг.

**В случае рака кишечника скрининговым тестом является анализ кала на скрытую кровь (в трёх последовательных дефекациях), которое проводится у женщин и мужчин в возрасте от 50 до 74 лет один раз в год.**

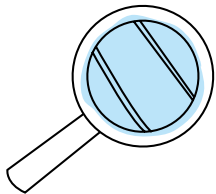
## Что означает положительный результат теста?

В ситуации, когда скрининговый тест показывает положительный результат, не всегда обнаруживается злокачественное заболевание. В случае положительного результата теста, необходимо пройти дополнительные обследования, чтобы исключить или подтвердить наличие заболевания.

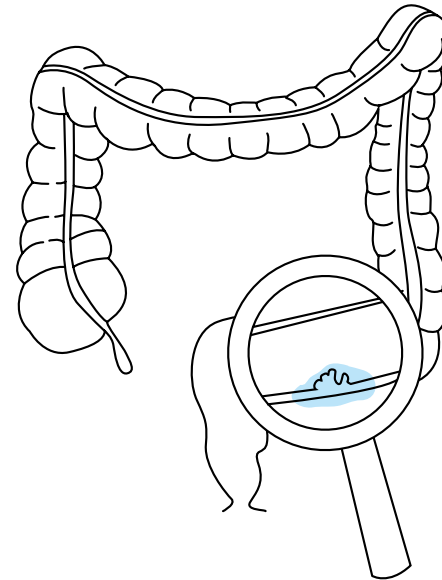
Для успешного лечения рака кишечника важно выявить заболевание до появления каких-либо симптомов (жалоб). Чем раньше обнаружена опухоль, тем лучше прогноз на излечение. Рак кишечника развивается медленно, поэтому его можно своевременно обнаружить на ранней стадии.

Многие повреждения, в том числе рак, могут время от времени кровоточить.

Поэтому при получении положительного результата исследования кала на скрытую кровь необходимо дополнительное обследование другим диагностическим методом. Неправильно повторять тест в надежде получить отрицательный результат.



## Почему в случае положительного результата теста необходимо проводить колоноскопию?



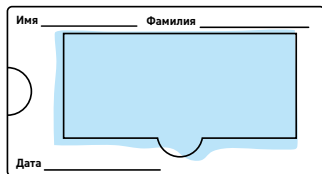
Во время обследования происходит осмотр всего толстого кишечника.

Своевременное обнаружение и удаление полипа толстой кишки, являющегося одним из предраковых заболеваний, позволяет предотвратить возникновение рака.

Обнаруженные полипы обычно удаляют во время колоноскопии. В настоящее время в Латвии возможно проводить обследование под общим обезболиванием, что позволяет избежать неприятных ощущений во время проведения процедуры.

## Проведение теста

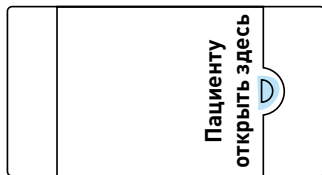
1. На обратной стороне тестовой пластины напишите Ваше имя, фамилию и дату взятия образца.



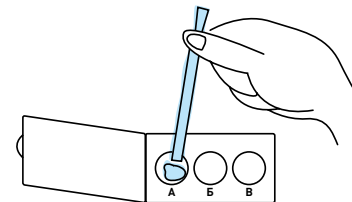
2. Положите в унитаз плотную бумагу (например, газету) и опорожните на нее кишечник.



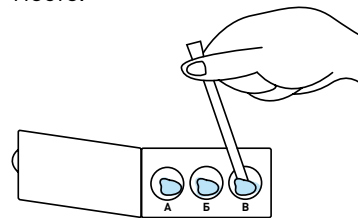
3. Откройте с лицевой стороны первую тестовую пластину (надпись «Пациенту открыть здесь»).



4. С помощью прилагаемого картонного аппликатора возьмите образец кала размером с горошину и размажьте его тонким слоем по полю «А» пластины. Из разных мест калового материала возьмите образцы размером с горошину, каждый раз пользуясь новым картонным аппликатором, и размажьте их тонким слоем по полям «Б» и «В».



5. Помещенную в унитаз плотную бумагу положите в пакет и выбросьте в мусорный контейнер. Вымойте руки.
6. Такую же процедуру выполните при двух последующих опорожнениях кишечника, размазывая образец кала по полям «А», «Б» и «В» соответственно. Закройте тестовую пластину. Положите тест в конверт и до отправки храните в холодильнике, при температуре от +4 до +8 °С в защищенном от света месте.
7. Когда все три картонные пластины будут заполнены, положите тесты в прилагаемый конверт. Заклейте конверт и как можно быстрее (желательно в течение 3 дней) доставьте семейному врачу по месту его практики. Если нет возможности отнести конверт с тестами незамедлительно, храните его в холодильнике в темном месте.



### Примечание.

Не выполняйте тест в следующих случаях:

- во время менструации,
- при кровотечении из толстой кишки (например, при геморроидах),
- если испражнения смешались с мочой,
- если у Вас понос.



Данный тест предназначен для обнаружения скрытых примесей крови в каловых массах (фекалиях). Для получения более точного результата за три дня до взятия образцов и на протяжении всего времени проведения процедуры рекомендуется соблюдать нижеупомянутые **рекомендации по диете**:

- по возможности чаще употребляйте в пищу продукты, богатые клетчаткой (овощи, салат, цельнозерновой хлеб, арахис или грецкие орехи). Это поможет выявить повреждения, которые кровоточат нерегулярно.
- не ешьте сырое или полусырое мясо, колбасу, хрен или содержащие хрен продукты, так как такая пища может дать ложноположительный результат, даже если кровотечения нет.
- не принимайте аспирин, витамин С или витаминные препараты, содержащие аскорбиновую кислоту (витамин С), суточная доза которой превышает 1 г. Это может дать ложноположительный результат.

## Как снизить риск развития рака толстого кишечника?

1. Будьте физически активны!
2. Не курите!
3. Старайтесь поддерживать нормальный вес тела!
4. Употребляйте здоровую пищу:
  - фрукты и овощи – по крайней мере 400 г, а лучше как минимум 500 г в день;
  - постное мясо – не более 600 г в неделю (предпочтение отдается мясу птицы; меньше употребляйте в пищу свинину, говядину и баранину);
  - ограничьте потребление жирной пищи!
5. Соблюдайте умеренность при употреблении алкоголя!

**В возрасте от 50 до 74 лет проходите скрининг один раз в год!**

Издатель:  
Roche Latvija SIA,  
Ул. Гунара Астрас, 8b, Рига, LV-1082, Латвия  
Тел.: +371 67 039 831  
Эл. почта: riga.info\_Latvija@roche.com

Бесплатное издание  
AVA-01-2015LV  
Ноябрь 2015 года

© Roche Latvija SIA

Электронная версия издания доступна на **[www.onko.lv](http://www.onko.lv)**



[WWW.ONKO.LV](http://WWW.ONKO.LV)