

## ***Профилактика рака прямой кишки***

В последние десятилетия в экономически развитых странах наметилась тенденция роста заболеваемости злокачественными опухолями толстой кишки—прямой и ободочной. И связано это главным образом с изменением характера питания, уменьшением в рационе растительной пищи, увеличением потребления животных жиров (бараний, говяжий, свиной), что способствует повышению концентрации желчных кислот в содержимом толстой кишки. А это, как показали исследования, увеличивает риск развития как доброкачественных, так и злокачественных опухолей. **НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ И ТОТ ФАКТ, ЧТО В РАЦИОНЕ МНОГИХ ЛЮДЕЙ ПРЕОБЛАДАЮТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ И ОЧЕНЬ МАЛО ОВОЩЕЙ, БОГАТЫХ РАСТИТЕЛЬНОЙ КЛЕТЧАТКОЙ.** Все это приводит к изменению микрофлоры кишечника, возникновению в нем гнилостных процессов, способствующих синтезу соединений, обладающих канцерогенными свойствами.

Если на нашем столе присутствуют картофель, морковь, свекла, капуста, то очень редко бывают репа, брюква, кабачки, баклажаны, тыква. А ведь именно эти овощи являются источниками витаминов и микроэлементов.

Необходимы нашему организму и растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты. Но, к сожалению, есть люди, которые не включают их в свое меню.

Отсутствие в рационе достаточного количества овощей и фруктов, растительного масла, которым, кстати, хорошо заправлять блюда из овощей, а также свежих кисломолочных продуктов делает питание несбалансированным, однообразным, а это приносит непоправимый вред здоровью.

**ИССЛЕДОВАНИЯ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ ДАЮТ ОСНОВАНИЯ ПОЛАГАТЬ, ЧТО ВИТАМИНЫ С, Е, А И ГРУППЫ В ТОРМОЗЯТ ОБРАЗОВАНИЕ В ОРГАНИЗМЕ НЕКОТОРЫХ КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ И ТАКИМ ОБРАЗОМ СПОСОБСТВУЮТ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ ТОЛСТОЙ КИШКИ. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ, И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПИВО, УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ ТОЛСТОЙ КИШКИ. Об этом свидетельствуют ряд научных работ и данные статистики.**

**В ПРОФИЛАКТИКЕ НОВООБРАЗОВАНИЙ ТОЛСТОЙ КИШКИ СУЩЕСТВЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ РЕГУЛЯРНЫЕ ОТПРАВЛЕНИЯ КИШЕЧНИКА,**

Большую ошибку совершают те, кто оставляет без внимания такие заболевания, как хронический колит, трещина заднего прохода, полипы в толстой кишке.

**Будьте внимательны к своему здоровью !**

Врач-онколог

Дорошенко Н.Н.