

## РАК ЖЕЛУДКА

Больным, имеющим повышенный онкологический риск по раку желудка, рекомендуется проходить ФГС один - два раза в год.

### **В целях профилактики рака желудка нужно соблюдать специальную диету:**

- В рацион требуется включать фрукты, овощи, зелень и корни. В свежих фруктах и овощах присутствуют противораковые элементы, которые не только могут защищать желудок от развития опухолей, но и действовать на болезнь как химические лекарственные препараты (при отсутствии токсичности).
- Риск заболеть раком уменьшится, если ежедневно употреблять 200 – 250 мл молока.
- Хорошим средством профилактики злокачественных новообразований в желудке являются томаты. Рекомендуется ежедневно съедать по два – три спелых красных помидора. Они содержат антиоксиданты, способные стимулировать иммунитет.
- Мощным антиоксидантом, препятствующим появлению онкологических болезней, является витамин Е. Много его содержится в растительном масле, орехах. В целях профилактики рака желудка нужно ежедневно есть 150 орехов или употреблять не менее 2-3 столовых ложек любого растительного масла.
- В онкопрофилактическую диету должны входить корень сельдерея, хрен, редька, редис. В их составе присутствуют мощные антиканцерогенные вещества. Ежедневно рекомендуется съедать по 50 граммов этих корнеплодов.
- В качестве профилактики рака желудка нужно употреблять одну луковицу в день.
- Следует включать в рацион жирные сорта рыбы (лосось, тунец, сардина, сельдь, скумбрия, макрель), в них содержится большое количество омега -3 - жирных кислот, которые повышают противоопухолевый иммунитет.
- Замечательным средством профилактики рака желудка считается зеленый чай. Этот напиток нужно пить ежедневно.

Предотвращение появления таких предраковых заболеваний, как хроническая язва желудка и двенадцатиперстной кишки имеют исключительное значение в профилактических мероприятиях **злокачественных новообразований этих органов.**

- Уменьшение влияния вредных факторов окружающей среды, таких как автомобильные выхлопные газы, промышленные отходы.
- Нитраты, нитриты, в большом количестве содержащиеся в тепличных растениях (помидоры, огурцы), копченостях, также необходимо ограничить в питании, так как данные продукты являются опасным и с точки зрения канцерогенного влияния на организм.
- Соблюдать умеренность в применении различных медикаментозных средств.
- Свежие фрукты и овощи, богатые витаминами, макро и микроэлементами, сбалансируют рацион питания, также свежие овощи и фрукты служат хорошим источником антиоксидантов, которые эффективны в борьбе против появления раковых клеток.
- Каждодневные вечерние прогулки, занятия физической культурой и закаливающие процедуры, все это укрепит иммунитет, придаст бодрости и дополнительных жизненных сил.

**Рак желудка** – один из самых опасных видов злокачественных опухолей. Зачастую он выявляется лишь на поздних стадиях и приводит к высокой смертности. После радикальной операции пятилетняя выживаемость больных раком желудка около 40%. Но большинству пациентов адекватное лечение провести не удастся. Из-за этого не более 12 % всех заболевших переживут пяти летний рубеж. Поэтому **профилактика рака желудка** сегодня очень актуальна.

В нашей стране рак желудка - массовое явление. Заболеваемость у мужчин выше, чем у женщин.

## Факторы риска развития рака желудка

1. низкий уровень жизни;
2. плохое питание;
3. злоупотребление нитратами, солью, консервированными продуктами, крепкими спиртными напитками;
4. недостаточное потребление белков, овощей, фруктов, витаминов;
5. полипы, язва желудка, низкая кислотность желудочного сока;
6. хеликобактериоз;
7. очень редко - врожденные генетические нарушения (семейный рак желудка).

**Предраковым** заболеванием считается **хронический атрофический гастрит**. Он вызывает уменьшение желез слизистой, угнетение функций желудка, ослабление выработки пищеварительных ферментов и соляной кислоты. Сначала клетки слизистой желудка теряют обычный вид и становятся похожими на клетки кишечника. Это так называемая кишечная метаплазия. В дальнейшем возникает дисплазия (неправильное развитие). Вот характерная последовательность изменения клеток слизистой желудка: атрофия - кишечная метаплазия - дисплазия - рак.

Хронический атрофический гастрит не имеет яркой клинической картины. Человека беспокоят неприятные ощущения после еды – ноющие тупые боли в подложечной области, тяжесть в желудке, тошнота, отрыжка, иногда с тухлым запахом. Могут быть нарушения стула (поносы или запоры), повышенное газообразование.

Многие исследования показали, что заражение **хеликобактером** повышает риск рака желудка в 2-4 раза. Заразиться можно через грязные руки, загрязненные продукты, во время поцелуев. Профилактика заражения проста: мыть перед едой руки с мылом, обдавать кипятком фрукты, овощи, а также не целоваться с больными людьми. Как же бактерия противостоит воздействию соляной кислоты желудочного сока и не погибает? Выжить помогает особый фермент, уреазы - она расщепляет мочевину из содержимого желудка. В результате вокруг бактерии образуется облачко аммиака, который нейтрализует кислоту и дает возможность продержаться несколько часов. За это время бактерия ввинчивается в выстилку желудка при помощи спиральных жгутиков, удаляется от поверхности. Там бактерия может жить десятилетиями. Она медленно размножается, постепенно разрушает слизистую оболочку желудка и способствует развитию гастрита, язвы и рака желудка. Излечение хеликобактериоза улучшает состояние слизистой и приводит к полной регрессии лимфомы желудка и выздоровлению.

Разработаны надежные методы диагностики хеликобактериоза и схемы его эффективного лечения при помощи антибиотиков. Очень важно своевременное выявление и лечение хронического атрофического гастрита, язвы, полипов, хеликобактериоза.

**Следует внимательно относиться к своему состоянию.**