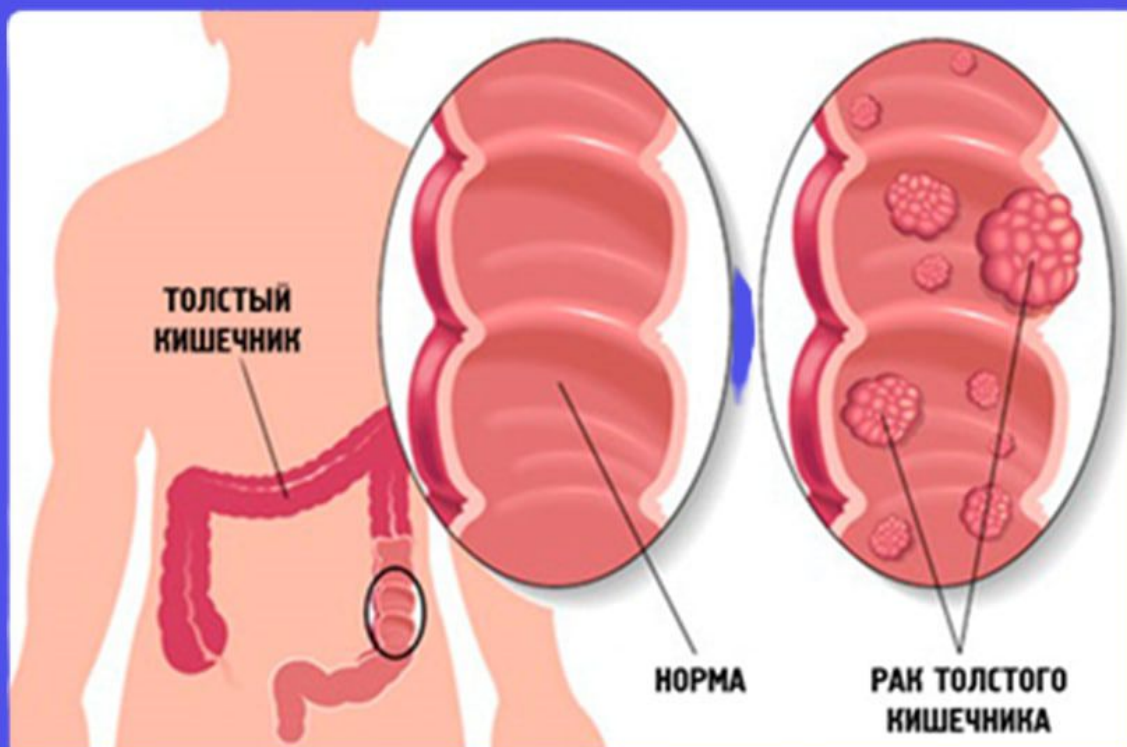


# Неделя профилактики рака толстой кишки



# Рак толстой кишки -

злокачественный рост опухоли в ободочном и ректальном отделе толстого кишечника.

## Факторы, влияющие на развитие заболевания:



Алкогольные напитки



Красное мясо, жиры и углеводы



Воспалительные заболевания кишечника



Табакокурение



Ожирение



Семейный анамнез и наследственность

# Возможные симптомы рака толстой кишки



**Частые  
запоры**



**Недержание газов  
или каловых масс**



**Вздутие  
живота**



**Потеря аппетита  
и веса,  
боли в животе**



**Сильные боли  
при дефекации**



**Гнойные,  
кровянистые  
или слизистые  
примеси в  
каловых массах**



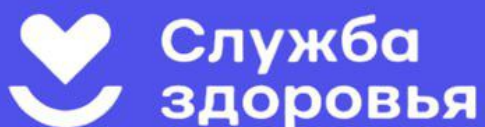
# Как не допустить заболевание?

**Заменить красное мясо на рыбу или белое (нежирное) мясо**



**Употребляйте больше овощей и фруктов**





**Ежедневно  
уделяйте  
не менее 30 минут  
физической  
активности**



**Откажитесь от  
курения  
и злоупотребления  
алкоголем**



**Своевременно  
проходите  
обследование и  
диспансеризацию**





**Помните, что болезнь  
легче предупредить,  
чем лечить!**

