

#В ПОМОЩЬ ПАЦИЕНТУ

Колоректальный рак: основная информация

Термин «колоректальный рак» (КРР) подразумевает под собой эпителиальные злокачественные опухоли (карцинома, рак) некоторых отделов кишечника: восходящей, поперечно-ободочной, нисходящей толстой кишки, сигмовидной кишки, прямой кишки, анального канала.

Актуальность обсуждения данной проблемы исходит из высокого уровня заболеваемости (выявляемости) и, соответственно, высокого уровня смертности населения России от данной патологии, что подтверждается приведенными ниже статистическими данными.

В последние годы злокачественные новообразования колоректальной зоны совокупно занимают в структуре заболеваемости КРР мужского населения России 3-е место, уступая опухолям легких и предстательной железы, и также 3-е место – среди женского населения.

Ежегодно в России выявляется около **68 000** новых случаев злокачественных опухолей колоректальной зоны: около **36 000** случаев – у женщин и около **32 000** – у мужчин. Причем, такая тенденция – численное превалирование выявления данной патологии у женского населения над мужским – сохраняется уже не одно десятилетие. Интересно, что за последние 10 лет ежегодный темп прироста заболеваемости мужчин в среднем превышал в 2 раза таковой показатель для женского населения.

КРР является также третьим наиболее распространенным видом рака, за исключением рака кожи, диагностируемым в Соединенных Штатах Америки. Оценки Американского онкологического общества количества случаев КРР в Соединенных Штатах на 2023 г. таковы, что ожидается выявление **106 970** новых случаев рака толстой кишки и **46 050** новых случаев рака прямой кишки.

СИМПТОМЫ

Признаки и симптомы КРР включают:

- стойкое изменение характера стула, включая диарею, запор, изменение консистенции стула, появление крови в стуле;
- постоянный дискомфорт в животе, такой как спазмы, газы или боль;
- ощущение недостаточного опорожнения кишечника;
- слабость или усталость;
- необъяснимая потеря массы тела, лихорадка.

Большинство пациентов с КРР не испытывают никаких симптомов на ранних стадиях заболевания. Когда появляются симптомы, они, вероятно, будут различаться в зависимости от размера и расположения опухолевого узла.

ПРИЧИНЫ:

Как правило, рак толстого кишечника начинается, когда в здоровых клетках развиваются изменения (мутации) в их ДНК. Здоровые клетки растут и делятся упорядоченным образом, чтобы ваше тело функционировало нормально. Но когда возникает мутация в ДНК, клетки начинают бесконтрольно делиться. По мере их деления они образуют опухоль. Пусковым фактором может явиться один из перечисленных ниже.

ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы, которые могут увеличить риск развития рака толстой кишки, включают:

- 1** Возраст старше 50 лет.
- 2** Негроидная раса
- 3** Отягощенный анамнез (ранее диагностированный рак толстого кишечника или доброкачественные полипы).
- 4** Хронические воспалительные заболевания толстого кишечника, такие как язвенный колит и болезнь Крона, могут увеличить риск развития рака толстой кишки.
- 5** Наследственные синдромы. Некоторые генные мутации, передаваемые из поколения в поколение в семье, могут значительно увеличить риск развития рака толстого кишечника. Лишь небольшой процент связан с унаследованными генами. Наиболее распространенными наследственными синдромами являются: семейный аденоматозный полипоз и синдром Линча, который так же известен, как наследственный неполипозный колоректальный рак.
- 6** Отягощенный семейный анамнез. Риск возникновения КРР выше, если есть кровный родственник, перенесший это заболевание; если имеется более чем один такой родственник, то, соответственно, риск заболеть увеличивается в несколько раз.
- 7** Диета с низким содержанием клетчатки и высоким содержанием жиров. Возникновение КРР может быть связано с диетой с низким содержанием клетчатки и высоким содержанием жиров и килокалорий. Некоторые исследования обнаружили повышенный риск возникновения КРР у людей, которые придерживаются такой диеты с высоким содержанием красного и/или обработанного мяса (колбасы, мясoproдукты и т.п.).
- 8** Сидячий и малоподвижный образ жизни.
- 9** Сахарный диабет. Люди с данным заболеванием имеют повышенный риск развития рака толстого кишечника.
- 10** Ожирение. Люди, страдающие ожирением, имеют повышенный риск рака толстого кишечника и повышенный риск летального исхода от данного злокачественного заболевания по сравнению с людьми с нормальной массой тела.
- 11** Курение.
- 12** Алкоголь.

ПРОФИЛАКТИКА

Изменения в образе жизни для снижения риска рака толстой кишки

Вы можете предпринять шаги, чтобы снизить риск развития рака толстой кишки, внеся изменения в свою повседневную жизнь. Примите меры, чтобы:

- увеличить употребление свежих фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов. Эти продукты содержат витамины, минералы, клетчатку и антиоксиданты;
- отказаться от приема никотинсодержащей продукции;
- вести активный образ жизни: старайтесь уделять физическим упражнениям не менее 30 мин в день.
- поддерживать оптимальную массу тела.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ВЫСОКИМ РИСКОМ

Обнаружено, что некоторые лекарства снижают риск предраковых полипов или рака толстого кишечника. Например, по некоторым данным, это связывают с регулярным приемом аспирина или аспириноподобных препаратов. Остается неясным, какая доза и какой период времени потребуется для снижения данного риска. Но в то же время прием аспирина сопряжен с риском возникновения желудочно-кишечных язв и кровотечений.

Помните, что любой прием лекарственного препарата должен быть обоснован и назначен врачом!

При поддержке «Беседы о здоровье».