

### ЭТО ПРЕДУПРЕДИТ РАК ЖЕЛУДКА

В настоящее время современная онкология располагает эффективными методами диагностики и лечения злокачественных опухолей. Главное в предупреждении злокачественных опухолей – своевременно обнаружить предопухолевый процесс и ликвидировать его как благоприятную для рака почву.

Однако, некоторые болезни желудка протекают почти без болевых ощущений, мало беспокоят человека, и больные зачастую не придают особого значения слабовыраженным проявлениям болезни, не обращаются к врачу за помощью и используют для лечения домашние средства.

Болезнь в таких случаях становится хронической и, как известно, труднее поддается лечению. В первую очередь, это касается заболеваний желудочно-кишечного тракта. Если хронические заболевания – гастриты, язвенную болезнь, полипоз желудка и другие не лечить, то они прогрессируют с годами и постепенно могут привести к развитию злокачественной опухоли. Выявление и излечение этих заболеваний может предупредить развитие рака.

#### **Что приводит к заболеваниям желудка?**

Торопливая еда и недостаточное пережевывание пищи затрудняет ее переваривание и неблагоприятно воздействует на слизистую оболочку желудка. При обильной еде переполненный желудок хуже справляется с нагрузкой. Нерегулярное питание, большие промежутки между приемами пищи, злоупотребление спиртными напитками, курение, злоупотребление острой пищей также приводит к болезням желудка.

Чаще заболевают раком желудка люди в возрасте после 60 лет, однако болеть могут и более молодые. Существуют ли определенные клинические признаки ранних форм рака желудка?

**Приведем ряд небольших, может быть в отдельности мало характерных признаков, которые в совокупности с другими признаками, должны насторожить каждого человека:**

1. Беспричинная, по мнению больного, общая слабость, снижение работоспособности, быстрая утомляемость.
2. Немотивированное стойкое снижение аппетита, иногда даже полная потеря его, вплоть до отвращения к мясной и жирной пище – желудочный дискомфорт, т. е. утрата физиологического чувства удовлетворения от принятия пищи.
3. Чувство тяжести и тупые боли в области желудка, тошнота, отрыжка.
4. Прогрессирующее похудение, бледность кожных покровов.
5. Психическая депрессия, потеря интереса к окружающему миру, к труду, отчужденность.

Больные, страдающие полипозом желудка, язвенной болезнью желудка и хроническими гастритами относятся к группам повышенного риска и подлежат ежегодному обследованию, а с язвенной болезнью желудка и атрофическими гастритами – два раза в год.

### **Эти советы помогут сохранить здоровье:**

1. Соблюдайте правильный режим питания. При любых условиях труда и быта находите время для приема пищи в необходимые часы (не реже 3-4 раз в день).
2. Если вы страдаете хроническими заболеваниями желудка, пищу принимайте через три часа, но небольшими порциями, чтобы не перегружать желудок.
3. Особенно строго соблюдайте назначенную врачом диету в период обострения заболевания, который длится от 3 до 12 дней.
4. Ваша пища должна быть разнообразна и богата витаминами.
5. Избегайте переедания.
6. Не принимайте очень горячую пищу и не злоупотребляйте острой и пряной пищей.
7. Ешьте медленно, хорошо пережевывайте пищу, не отвлекайтесь разговорами или чтением во время еды.
8. Не курите и не прибегайте к употреблению алкогольных напитков.
9. Занимайтесь физической культурой, поддерживайте чистоту тела.
10. Следите за состоянием зубов и полости рта. При недостатке зубов следует позаботиться о протезировании.
11. Поддерживайте ежедневные регулярные опорожнения кишечника.
12. Щадите нервную систему – избегайте ссор, волнений, учитесь управлять своими чувствами, воспитывайте в себе выдержку.
13. Разумно чередуйте труд и отдых.
14. Своевременно лечите все хронические заболевания желудка, т. к. впоследствии они могут стать почвой для развития рака.

**Помните, что рак, также как и другие болезни, легче предупредить, чем лечить!**