- Не принимайте очень горячую пищу и не злоупотребляйте острой пряной пищей.
- Ешьте медленно, хорошо пережевывая пищу, не отвлекайтесь разговорами или чтением во время еды.
- Не курите и не употребляйте алкогольные напитки.
- Занимайтесь физической культурой, поддерживайте чистоту тела.
- Следите за состоянием зубов и полости рта. При недостатке зубов следует позаботиться о протезировании.
- Поддерживайте ежедневные регулярные опорожнения кишечника.
- Щадите нервную систему, избегайте ссор, волнений, учитесь управлять своими чувствами, воспитывайте в себе выдержку.
- Разумно чередуйте труд и отдых.
- Своевременно лечите все хронические заболевания желудка, т.к. в последствии они могут стать почвой для развития рака.

Помните, что рак, так же, как и другие болезни, легче предупредить, чем лечить.

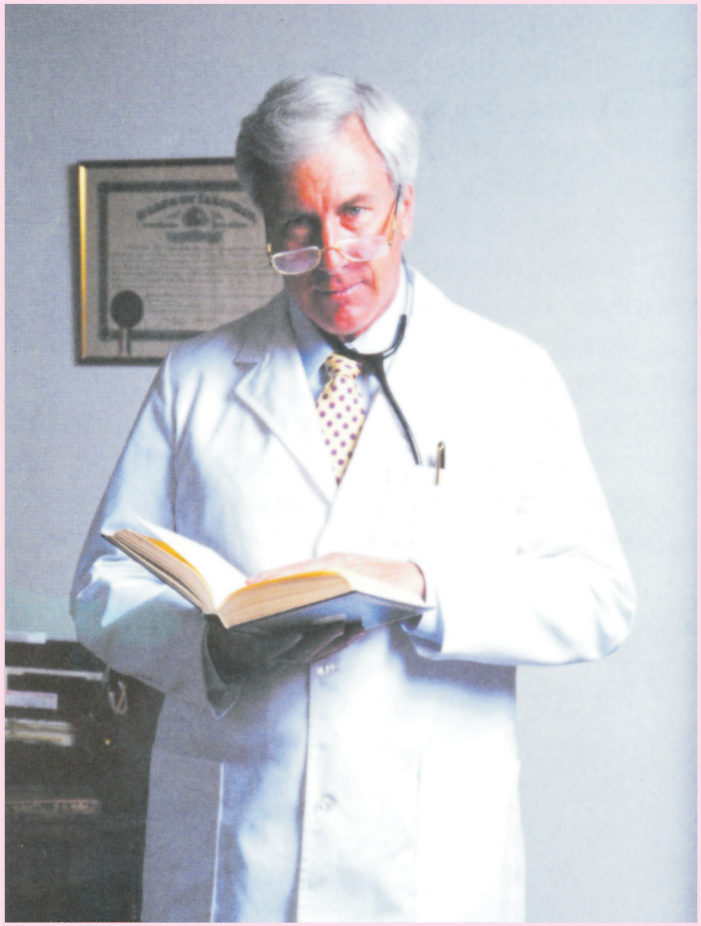
Зав. хирургическим отделением
Липецкого областного
онкологического диспансера
Ландо М.Н.

ЛИПЕЦКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Россия, 398002
г. Липецк,
ул. Гагарина, д. 61, оф. 22
т/ф.: (4742) 27-37-97
т.: (4742) 27-37-50
e-mail: medprof@lipetsk.ru
www.medprof.h14.ru

Издатель: Липецкий областной Центр медицинской профилактики, т.: (4742) 27-37-97, 27-37-50
Отпечатано: ООО "Проф-Медиа", г. Липецк, пл. Коммунальная, 9а, т.: (4742) 77-53-19

Управление здравоохранения Липецкой области
Липецкий областной Центр медицинской профилактики



ЭТО ПРЕДУПРЕДИТ РАК ЖЕЛУДКА

Липецк, 2007

ЛИПЕЦКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

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 надо иметь в виду, что 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 могут предупредить развитие рака.

Что приводит к заболеваниям желудка?

Торопливая еда и недостаточное пережевывание пищи затрудняют ее переваривание и неблагоприятно воздействуют 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 приводят к болезням желудка.

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

- Беспричинная, по мнению больного, общая слабость, снижение работоспособности, быстрая утомляемость.
- 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.
- Чувство тяжести и тупые боли в области желудка, тошнота, отрыжка.
- Прогрессирующее похудение, бледность кожных покровов.
- 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 страдающие связанной болезнью желудка и анацидными атрофическими гастритами - два раза в год.

Эти советы помогут сохранить здоровье:

- 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).
- Если вы страдаете хроническими заболеваниями желудка, пищу принимайте через три часа, но небольшими порциями, чтобы не перегружать желудок.
- Особенно строго соблюдайте назначенную врачом диету в период обострения заболевания, который длится от 3 до 12 дней.
- Ваша пища должна быть разнообразна и богата витаминами.
- Избегайте переедания.