Автор: *Отделение общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Колоректальный рак, также известный как рак толстого кишечника, является злокачественной опухолью, развивающейся в толстой кишке или прямой кишке. Этот вид рака является одним из наиболее распространенных онкологических заболеваний.

Однако существует множество мифов вокруг этого заболевания, которые могут привести к недостаточной информированности. Давайте рассмотрим и разберём подробнее наиболее распространенные из них:

Миф 1. Опухоль толстого кишечника – это проблема только для пожилых людей. Возникновения опухоли толстого кишечника увеличивается с возрастом, но, к сожалению, даже молодые люди в возрасте 20-30 лет подвержены риску заболевания. Кроме того, у молодых людей, перенесших колоректальный рак, вероятность образования второй злокачественной опухоли в кишечнике значительно выше.

Миф 2. Я не подвержен риску, так как в моей семье никто не болел раком толстой кишки. Действительно, генетика может играть ключевую роль в развитии этого заболевания, но в большинстве случаев это заболевание не передается по наследству. Семейный анамнез лишь приводит к необходимости начать скрининг раньше или проводить его чаще.

Миф 3. Колоректальным раком болеют в основном мужчины. Это заболевание одинаково часто диагностируется как у мужчин, так и у женщин. Поэтому важно, чтобы представители обоих полов регулярно проходили скрининговые обследования для

своевременного выявления заболевания.

Миф 4. Если я чувствую себя хорошо, мне не надо волноваться, что у меня может быть опухоль толстого кишечника. Опухоль толстого кишечника в ранней стадии не имеет особых признаков. Она может проявиться только при разрастании и прогрессировании. Большинство случаев начинаются с доброкачественных полипов, которые со временем могут стать злокачественными.

Миф 5. Скрининг необходим только тем людям, у которых есть симптомы заболевания. Скрининг колоректального рака рекомендуется всем взрослым людям старше 50 лет и лицам с повышенным риском (например, семейная история заболевания). Он позволяет обнаружить предраковые изменения и рак на ранней стадии, когда они ещё не вызывают симптомов, что увеличивает шансы на успешное лечение.

Профилактические рекомендации для предотвращения возникновения рака толстой кишки:

- Регулярный скрининг (даже при отсутствии симптомов).
- Соблюдение здорового питания (в том числе употребление овощей, фруктов, морепродуктов, ограничение копченостей).
- Умеренная физическая активность.
- Контроль массы тела.
- Приём поливитаминов в соответствии с сезоном (после консультации с врачом).

Профилактика колоректального рака является важным шагом в поддержании общего здоровья. **Проверяйте достоверность информации и будьте здоровы!**