Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Из всех онкологических заболеваний рак желудка, к сожалению, по-прежнему занимает лидирующие позиции. Впечатляют цифры печальной онкологической статистики – **ежегодно во всем мире от рака желудка погибает до 700 тысяч человек**
. Однако основная опасность этого заболевания заключается не столько в большой распространенности, сколько в сложности своевременной диагностики –
**его обнаружение на ранней стадии весьма проблематично**
.
Нечеткая ,стертая симптоматика, на которую чаще всего люди не обращают внимания, очень часто становится причиной позднего обращения к врачу.
В то же время известно, что на ранней стадии вероятность полного выздоровления достаточно высока, а пятилетняя выживаемость достигает 80-90%
.
Именно поэтому важно знать первые симптомы и признаки рака желудка и обращать на них пристальное внимание. При повторяющихся недомоганиях следует обязательно пройти медицинское обследование!

Невыразительность симптомов рака желудка можно объяснить тем, что многие заболевания желудочно-кишечного тракта, включая гастрит и язву желудка, имеют во многом схожие проявления. Но все же существует комплекс симптомов, который сигнализирует о скрытой угрозе в организме человека – «раннем» раке желудка. Его еще называют «синдромом малых признаков»:

- **дискомфорт в желудке после приема пищи (вздутие живота, чувство переполнения)** ;

- **частая тошнота, рвота, легкое слюнотечение**;

- **боль в эпигастрии (ноющая, тянущая или тупая), которая возникает периодически, иногда после еды** ;

- **немотивированная другими причинами потеря аппетита, отвращение к пище**

**(например, к мясу, рыбе)** ;

- **частая изжога, затрудненное глотание пищи и жидкости (при локализации опухоли в верхнем отделе желудка)** ;

- **рвота «кофейной гущей» или с примесью неизмененной крови, жидкий стул черного цвета – симптомы желудочного кровотечения (требует срочного обращения за медицинской помощью!)** ;

- **нарушение стула (поносы, запоры)**.

Кроме того, рак желудка имеет общие для других онкологических заболеваний признаки, к которым относятся чувство хронической усталости, быстрая утомляемость, необъяснимая прогрессирующая потеря веса, анемия, общая слабость. По отдельности эти симптомы могут не вызывать беспокойства, но если отмечается сразу несколько признаков одновременно, то стоит обязательно обратиться к врачу для проведения более тщательного обследования.

Ранняя диагностика рака желудка чрезвычайно важна! **В этой связи необходимо упомянуть о заболеваниях, которые могут быть его предшественниками. К ним относятся полипы желудка, некоторые виды хронического гастрита, язвенная болезнь и анемия, вызванная дефицитом витамина В**
**12**
. Пациенты с указанной патологией автоматически попадают в группу риска и должны проходить ежегодное эндоскопическое обследование с биопсией, которое в настоящее время стало стандартом диагностики.
Не стоит забывать и о других мерах профилактики рака желудка:

- **следует пересмотреть рацион питания: уменьшить потребление жирной, соленой, копченой и жареной пищи, избегать консервантов, красителей и продуктов с большим содержанием нитратов и других канцерогенов** ;

- **употреблять в пищу больше свежих продуктов, богатых витаминами и микроэлементами** ;

- **соблюдать рациональный режим питания, не допуская слишком длительных перерывов между приемом пищи и переедания** ;

- **поддерживать физическую активность**;

- **не увлекаться чрезмерным и необоснованным приемом лекарственных средств (обезболивающих, гормональных препаратов)** ;

- **избавиться от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем)**.

Помните: шанс обнаружить рак желудка на ранней стадии есть! Главное – вовремя им воспользоваться и не откладывать надолго поход к врачу.