



**Рак толстой кишки является второй по распространенности причиной смертности от рака в США. Его симптомы незаметны на ранней стадии, поэтому не забывайте регулярно проходить обследования —это может спасти вам жизнь.**

### Кто находится в группе риска?

С возрастом риск развития колоректального рака увеличивается. Людям старше 45 лет рекомендуется регулярно проходить обследования.

Люди, у которых в личном или семейном анамнезе отмечены полипы или колоректальный рак, а также те, кто страдает воспалительными заболеваниями кишечника, такими как язвенный колит или болезнь Крона, подвергаются более высокому риску.

**победите  
рак!**



**Снизить риск развития колоректального рака МОЖНО, придерживаясь описанных ниже рекомендаций.**

- Соблюдайте диету с высоким содержанием клетчатки и низким содержанием жиров, ешьте больше фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов.
- Поддерживайте физическую активность и нормальный вес.
- Избегайте употребления мясопродуктов, алкоголя и табака.

## Теперь вы можете обследоваться самостоятельно!

Прошли те времена, когда колоноскопия была обязательным первым обследованием. Если вы соответствуете критериям, вам предоставят набор для тестирования и инструкции по сбору образцов. Вы сможете сами все сделать у себя дома в комфортных условиях и уединении.

**В случае обнаружения колоректального рака на ранней стадии** выживаемость у пациентов превышает 90%! В настоящее время на ранней стадии выявляются только 4 из 10 случаев, поэтому скрининговые тесты по-прежнему остаются первой линией защиты от этого контролируемого заболевания.

**К симптомам колоректального рака могут относиться** изменение частоты и характера стула, наличие крови в стуле, диарея, запор, ощущение неполного опорожнения кишечника, боль в животе или спазмы, которые не проходят, или необъяснимая потеря веса.

Узнайте больше о способах выявления и диагностики колоректального рака, перейдя по ссылке <https://www.cancer.org/cancer/types/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/detection.html>, или сканируйте этот QR-код —>

