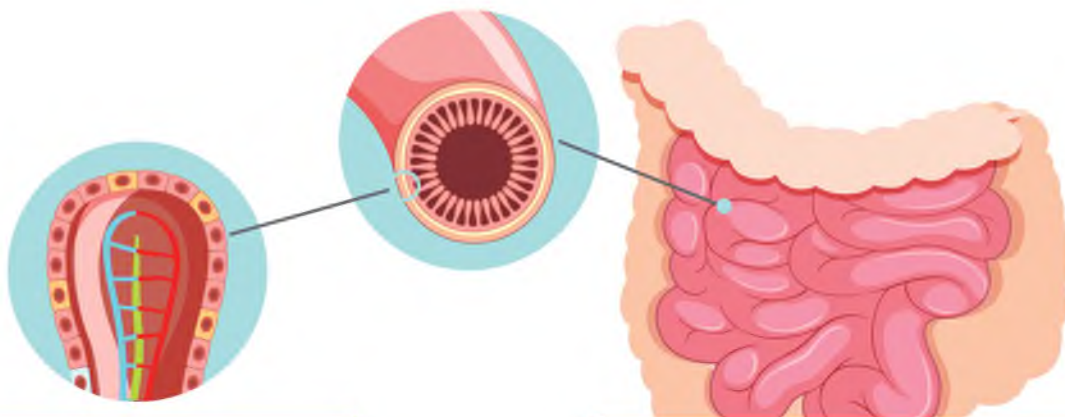


**Почему
здоровье
кишечника
так важно?**

КИШЕЧНИК – это сложный орган:

- **Максимальная площадь поверхности за счет ворсинок**
- **Оптимальные условия жизни для нормальной микрофлоры**
- **Клетки, выстилающие ворсинки, постоянно обновляются.**



Обеспечивает
все клетки
питательными
веществами
и энергией



Обеспечивает
адекватное
функционирование
центральной
нервной системы

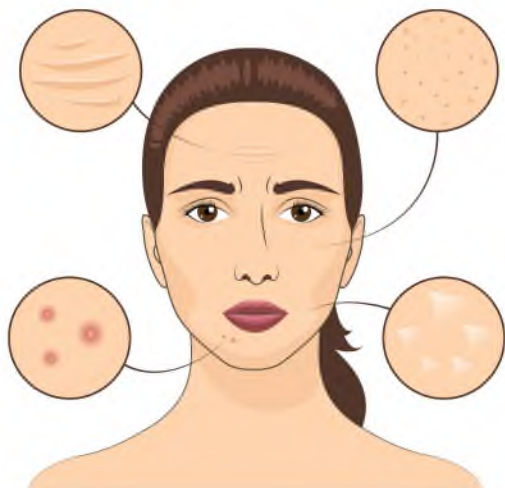
Кишечник и иммунная система



70 % клеток
иммунной
системы
расположены
в кишечнике



Кишечник и кожа



Сухость кожи
и снижение ее
эластичности, акне
и другие симптомы,
как на экране,
отражают нарушения
пищеварения в
кишечнике.

Здоровый кишечник – здоровое пищеварение



Именно через кишечник получаем все необходимые для жизни вещества. В тонком кишечнике активно работают собственные ферменты, в толстом – микроорганизмы

Без нормальной микрофлоры здоровое пищеварение невозможно

Запор или жидкий стул, вздутие живота, метеоризм, блуждающие боли в животе могут быть симптомами нарушения работы кишечника.



Здоровый кишечник – качественный сон



Качественный сон

у человека обеспечивает гормон сна – мелатонин, 90% его предшественника – серотонина вырабатывается в кишечнике



Кишечник и настроение, ментальное здоровье



Доказано, что **баланс бактерий** в кишечнике влияет на работу мозга и наше эмоциональное состояние. А нарушение баланса микрофлоры или появление патогенов повышают тревожность, вызывают депрессивные расстройства.

ПОЧЕМУ РАК КИШЕЧНИКА ТРУДНО ОБНАРУЖИТЬ НА РАННИХ СТАДИЯХ?



Клетки, выстилающие ворсинки, постоянно делятся, и в какой-то момент в результате мутации генов появляются раковые клетки, бесконтрольно размножающиеся



На ранних стадиях этот процесс ничем себя не выдает



Анализ кала на скрытую кровь поможет обнаружить рак на той стадии, когда уже повреждаются мелкие кровеносные сосуды



Обнаружить рак при условии прохождения профилактического обследования возможно при наличии жалоб. Пристальное внимание к работе своего кишечника следует уделять людям из групп риска.

КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА?



ЛЮДИ, имеющие семейную историю злокачественных опухолей в двух поколениях



ОЖИРЕНИЕ, сахарный диабет повышают риск развития рака, особенно у мужчин



ИМЕЮЩИЕ хронические интоксикации (курение, алкоголь и другие) – повышается риск мутаций



ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ заболевания кишечника (болезнь Крона, язвенный колит)



У МЯСОЕДОВ колоректальный рак встречается чаще, чем у любителей растительной пищи



СЕМЕЙНЫЙ ПОЛИПОЗ толстой кишки, наличие полипов и аденом при предыдущих обследованиях



ВОЗРАСТ старше 50 лет.

ПРОФИЛАКТИКА КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА



- **Здоровое питание**, умеренное употребление красного мяса обязательно в сочетании с пищевыми волокнами



- **Водный баланс**
- **Нормализация стула**, лечение запоров. Рак развивается в тех местах, где дольше всего задерживаются каловые массы



- **Для людей 40+** ежегодное прохождение профилактического медицинского осмотра со сдачей анализа кала на скрытую кровь и с заполнением анкеты.





Профилактика

РАКА

грудки



1 из 8 женщин

по статистике подвержена раку
молочной железы.

У мужчин соотношение 1 : 100.

Рак – смертельно

опасное заболевание,

НО статистика успеха

лечения выглядит так:

Выявленный на стадии	Излечивается
0	100%
1	98%
2	93%
3	72%
4	28%

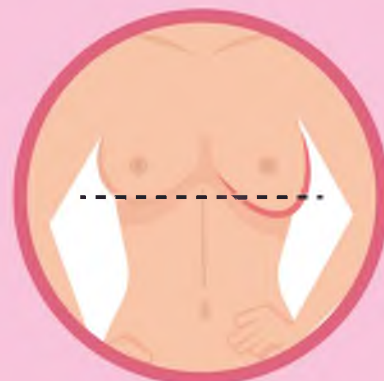
Ранние признаки рака молочной железы



Уплотнения
в груди, спаянные с
окружающими тканями



Выделения
из молочной
железы



Изменение размеров,
формы и цвета кожи
груди



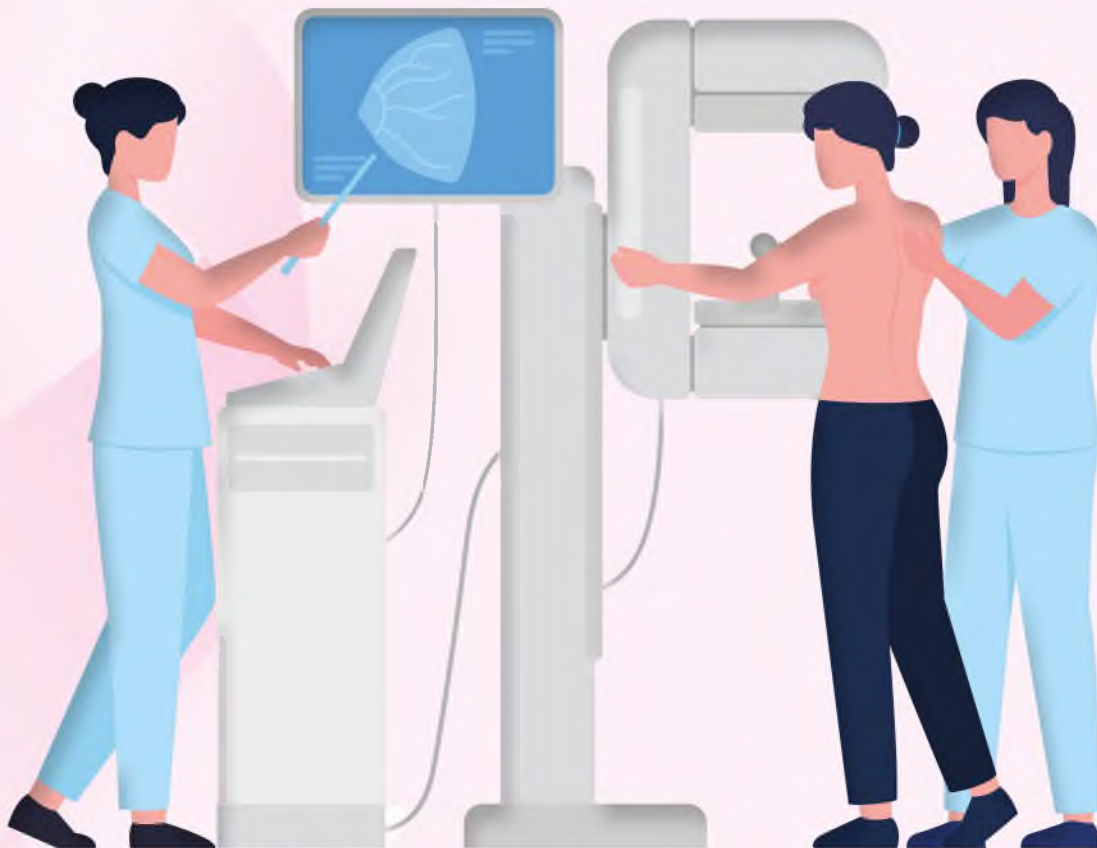
Боль как в молочной
железе, так и в сосках



Изменение формы
и втягивание соска

ВАЖНО! «Нулевая» и «первая» стадии рака выраженных симптомов не имеют

Ранняя диагностика спасает жизнь



40-75 лет



Маммография 1 раз в 2 года бесплатно

Вы в зоне риска



Ежегодное обследование у гинеколога и/или маммолога, УЗИ молочных желез

В зоне риска – женщины, имеющие:



**Семейную историю.
Рак молочной железы
у мамы или бабушки.**



**Хронические
воспалительные
заболевания женских
репродуктивных
органов и молочной
железы.**



Гормональные качели:

- Раннее менархе
- Поздний климакс
- Длительный прием гормональных препаратов
- Оральных контрацептивов
- Эндокринные расстройства
- Поздние роды
- Аборты
- Отсутствие беременности и кормления грудью
- Хронический стресс



**Длительный контакт
с канцерогенами
(курение,
производственные
яды)**



**Ультрафиолетовое
излучение**



**Травмы и ушибы
молочной железы**



Ожирение

Самообследование молочных желез

Проводите
на 6-10-й
день с начала
менструации

Кончики пальцев
смажьте
массажным
маслом или гелем
для душа

Обследуйте молочную железу
и подмышечную впадину
с поднятой рукой



Осмотрите обе молочные
железы перед зеркалом.
Нет ли дефектов?



Проверьте кожу, нет ли
изменений, покраснения,
«апельсиновой корки»



Сосок не должен быть
втянут, из него нет
выделений



Ощупайте грудь круговыми
движениями. Не должно быть
уплотнений, узелков, шариков.



Проверьте лимфоузлы
в подмышечной
впадине.

**ПОМНИТЕ! Рак молочной железы –
гормонозависимая опухоль.**

**Поддержание гормонального
баланса – очень важное условие
профилактики:**

- **Здоровый сон**
- **Гигиена эмоций и
стрессоустойчивость**
- **Сбалансированное
питание**
- **Оптимальная
физическая
активность**
- **Отсутствие
контактов
с канцерогенами**
- **0 сигарет, трезвый
образ жизни.**

