****

**Колоректальний рак** – це злоякісна пухлина слизової оболонки товстої або прямої кишки. Ракова пухлина товстої або прямої кишки є злоякісною, якщо активно й агресивно росте і поширюється на інші частини тіла. Доброякісна пухлина також може рости, але не поширюватиметься на навколишні органи і тканини.

Колоректальний рак найчастіше починається з поліпа – незлоякісного новоутворення, яке може розвиватися на внутрішній стінці товстої або прямої кишки в міру старіння людини. Якщо не лікувати або не видалити поліп, він може стати потенційно небезпечним для життя раковим утворенням. Виявлення та видалення передракових поліпів може запобігти колоректальному раку.

ФАКТОРИ РИЗИКУ розвитку колоректального раку

**Немодифіковані** (на які неможливо вплинути):

* спадкова схильність (аналогічна хвороба у близьких родичів);
* вік, як правило, хворіють особи старше 50 років;
* хронічні запальні хвороби кишківника;
* цукровий діабет ІІ типу (інсулінонезалежний).

**Модифіковані**, ті що пов’язані зі способом життя:

* особливості харчування, вживання великої кількості червоного м’яса;
* гіподинамія;
* паління;
* ожиріння;
* зловживання алкоголем.

 ОСНОВНІ СИМПТОМИ :

* тривала у часі, тупа, ниюча, тягнуча біль;
* біль при дефекації;
* з’являється кров, слизь та гній у випорожненнях;
* може спостерігатися кровотеча з прямої кишки;
* нудота та блювота;
* суттєве зменшення маси тіла;
* анемія;
* бліда шкіра обличчя;
* відсутність апетиту;
* здуття живота;
* метеоризм;
* постійні проблеми з дефекацією та закрепи;
* діарея;
* постійне відчуття втоми, загальна слабкість, підвищення температури тіла.

ЯК ЗАПОБІГТИ?

* ***Здорова їжа***. Більше овочів і фруктів, зелені, цільнозернових продуктів. Менше обробленого м’яса.
* ***Нормальна вага***. Контролюйте масу тіла. Ожиріння збільшує ризики появи різних видів раку.
* ***Фізична активність***. Робіть вправи, ходіть пішки. Рух — це життя!
* ***Відмовтеся від шкідливих звичок***. Куріння і алкоголь навряд чи сприяють довголіттю.
* Зверніться до сімейного лікаря та [***Пройдіть колоноскопію!***](https://www.lissod.com.ua/ua/prevention/take-care/scrining-programs/#1296)

Саме це обстеження — головна профілактична «опція». Під час колоноскопії лікар має змогу видалити поліпи та аденоми —  «підґрунтя» для появи злоякісного новоутворення.