

# МЫ - ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

**Заболевания желудочно-кишечного тракта одни из наиболее распространенных в сравнении с патологиями других органов. По статистике около 95% населения в той или иной степени нуждается в регулярных консультациях гастроэнтеролога. Но злокачественные новообразования ЖКТ чаще встречаются у людей старше пятидесяти. Профилактике онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта посвятил свою лекцию врач-онколог Красноярского краевого онкодиспансера Эдуард Семенов. Встреча медика с жителями Железногорска прошла в рамках просветительской акции «Прогулки с онкологом», которую инициировала общественная организация «Железногорский хоспис».**

**З**ЛОКАЧЕСТВЕННАЯ опухоль может появиться в любом отделе желудочно-кишечного тракта. Факторы риска возникновения онкозаболеваний в полости рта - недостаточная гигиена, табакокурение, алкоголь. Существенное значение имеет и пол - у мужчин рак ротовой полости, а именно носоглотки, встречается чаще. Развитию заболевания способствует наследственная предрасположенность, а также плохое питание и травмы (прикусывание слизистой рта).

Химический ожог слизистой является основной причиной злокачественных опухолей пищевода. Например, если человек случайно или специально выпьет какой-то химический растворитель. Травмировать пищевод может и пища. С большой осторожностью

нужно есть карповую рыбу - карасей, окуней, карпов. В ней много мелких косточек, и если их проглотить, они могут серьезно поранить пищевод. Не исключено, что травмированная ткань органа переродится. Точно к такому же процессу приводит любая плохо пережеванная пища.

Но самой актуальной проблемой онкологии во всем мире признаны злокачественные опухоли желудка. В Японии этот вид рака стоит на первом месте, всем жителям страны ежегодно проводят исследование ФГДС (фиброгастродуоденоскопия). В России такие исследования по экономическим причинам поголовно не делают. Они показаны лишь пациентам с ранее выявленными проблемами, например, тем, кому выставлен диагноз «гастрит». Но часто бывает, что «нехоро-

шие» заболевания не дают клиническую картину. Она проявляется, когда уже бывает поздно. Именно поэтому медики настойчиво рекомендуют упорядочивать свое питание. Достаточно убрать из рациона копченое, соленое, жирное, мучное, чтобы избежать многих проблем. Характер приема пищи должен быть дробным и сбалансированным. И конечно, никакого фастфуда. От «быстрой еды» человек приобретает не только лишние килограммы, но еще и кучу болячек.

Как и другие виды злокачественных опухолей, рак желудка связан с плохой наследственностью. Самым известным человеком, имеющим наследственные проблемы с желудком, был Наполеон Бонапарт. По мужской линии в его роду умирали от злокачественного полипоза. Нужно отметить, что далеко не все полипы, образующиеся в желудке, злокачественные. Но решать проблему нужно обязательно, ведь каждый пятый-шестой полип может оказаться тем самым «нехорошим». Чаще всего выросты на слизистой желудка удаляют хирургическим путем.

Фактором риска возникновения онкологии являются и все виды гастритов, а также язвы. Безусловно, далеко не все люди, имеющие в анамнезе подобные проблемы, станут пациентами



онкодиспансеров, но подстраховаться все же стоит. Кроме того, справиться с гастритами и язвами при современном уровне медицины не так уж сложно. Полное выздоровление гарантировано при адекватной терапии и правильном питании. Здесь самое главное понять, что мы не становимся с годами моложе. Стенки желудка со временем становятся тоньше, поэтому пища с возрастом должна быть легкоусвояемой. Это значит, что шашлычок под коньячок пенсионерам не рекомендуется.

Несбалансированное питание также увеличивает риск развития рака печени. Копченое и соленое, мучное и сладкое влияют на вязкость желчи, которую этот

орган вырабатывает для пищеварения. В густой, вязкой желчи постепенно образуются камни. Они засоряют протоки и травмируют их, нарушая функции печени. Проблемы в итоге будут у всего желудочно-кишечного тракта. Среди факторов риска и цирроз печени. Заболевание чаще всего вызывается вирусами гепатита А, В и С, а также связано с характером питания - употреблением алкоголя и других токсических веществ.

Кишечник - еще один отдел ЖКТ, страдающий по причине неправильного питания. К сожалению, все заболевания кишечника в нашей стране считаются какими-то постыдными. Люди обращаются к врачу слишком поздно. Проблема

кишечника - это неправильный стул. Слизь, кровянистые выделения говорят о том, что в больницу бежать нужно немедленно.

Практически все проблемы ЖКТ, в том числе и риск возникновения злокачественных опухолей этих органов, не в последнюю очередь зависят от того, что мы едим. Но взрослому человеку, который еще не заболел, научить принимать правильную пищу практически невозможно, поскольку у него уже сформированы вкусовые привычки. Питание нужно подбирать с рождения, уверен врач Эдуард Семенов. Тогда же и начинается профилактика онкологических заболеваний ЖКТ.

**Марина СИНЮТИНА**