**РАК ЖЕЛУДКА**

**Рак желудка** – злокачественная опухоль из эпителиального слоя стенки желудка. Является одним из самых распространенных видов рака, занимая второе место после рака легкого.

Единая причина развития рака желудка неизвестна. Специалисты выделяют ряд факторов, способствующих развитию этой болезни. В первую очередь, это **канцерогены.** Риск развития рака желудка повышается при частом употреблении продуктов, содержащих нитраты, различные консерванты, полициклические углеводороды, образующиеся в пище при копчении или высокой термической обработке. Также, рак желудка нередко развивается на фоне **хронического** гастрита, связанного с инфекцией Helicobacter pylori (спиралевидная бактерия, обитающая в пищеварительном тракте человека). **Язвенную болезнь** желудка саму по себе уже считают предраковым состоянием. Особенно возрастает риск развития рака после **оперативных** **вмешательств** по поводу язвенной болезни. Группу повышенного риска возникновения рака также представляют больные В12-дефицитной анемией.

Пациентов обычно беспокоят беспричинный дискомфорт и боли в верхней части живота. Большая часть отмечает резкое снижение массы тела, быстрое насыщение при употреблении пищи, нарушение глотания и рвоту. Из-за мощной сосудистой сети слизистой, рак желудка склонен к метастазированию, что только усугубляет течение болезни. Пятилетняя выживаемость больных раком желудка составляет всего 10-20%. Поэтому важно соблюдать следующие меры профилактики:

* **Регулярные профилактические медицинские осмотры,** особенно людям, перешагнувшим пятидесятилетний рубеж или уже имеющим хронические заболевания желудка (атрофический гастрит, язвенная болезнь).
* **Отказ от вредных привычек –**курения, злоупотребления алкоголем.
* **Занятия физической культурой.** Было показано, что увеличение массы тела уже на 5-10% выше нормальных значений резко увеличивает риск развитие рака желудка и колоректального рака.
* **Нормализация рациона и режима питания.** Врачи советуют отказаться от жаренной, сильно перченой, соленой, копченой пищи, а также от крахмалсодержащих продуктов – макаронных и мучных изделий. Предпочтение следует отдать нежирным сортам мяса и птице. Рекомендуется увеличить потребление свежих овощей и фруктов, кисломолочных продуктов, витаминов С, А и Е, которые являются клеточными факторами защиты.

Врач-эпидемиолог

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены

и эпидемиологии в ЧР – Чувашии в г. Новочебоксарске» Мочалова К.А.