

7 главных принципов для профилактики рака желудка, пищевода и кишечника

1. НЕ ПЕРЕЕДАТЬ И НЕ НАБИРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

Неправильное питание и ожирение приводят к тому, что содержимое желудка забрасывается в пищевод. Происходит механическая травматизация слизистой пищевода. В норме у человека есть барьер, нижний пищеводный сфинктер, который обеспечивает замыкательный механизм и препятствует тому, чтобы пища и содержимое желудка попадало в пищевод. Если же человек набирает избыточную жировую массу и/или переедает, то повышается внутрибрюшное давление, и происходит «выдавливание», заброс пищи в пищевод». Воспаленная слизистая пищевода со временем перерождается, в конечном счете — в аденокарциному, то есть рак пищевода

2. ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ И ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Прежде всего, тревожный признак — это появление изжоги. Как минимум, нужно обратиться к врачу, чтобы он назначил соответствующие препараты. Если они не помогают, то однозначно нужно делать гастроскопию. Чем раньше вы узнаете, что есть проблемы, воспаление и начнете бороться с ним, тем ниже будет угроза возникновения злокачественной опухоли.

Также важный сигнал дисфагия. Это нарушение прохождения пищи, когда у человека как бы встает ком в горле. Это очень грозный симптом, к сожалению. Поскольку значит, что есть перекрытие просвета, пища дальше не идет. В таком случае однозначно нужно обследование. Исследование может показать, что у человека вовсе не онкология (опухоль, мешающая глотанию), а функциональные нарушения (спазмы) на фоне стресса

3. НЕ ИГНОРИРУЙТЕ КАШЕЛЬ И ОСИПЛОСТЬ ГОЛОСА

Как кашель, так и охриплость голоса могут быть признаками рефлюкс-эзофагита. В этом случае настолько высоко происходит заброс содержимого желудка, что обжигаются даже голосовые связки. Это так называемый высокий рефлюкс, внепищеводные проявления рефлюкс-эзофагита. Человек ночью ложится в кровать, занимает горизонтальное положение, происходит заброс содержимого желудка так высоко, что возникает воспаление, и у человека появляется охриплость голоса»

Но это полбеда. Охриплость голоса может быть вызвана и другими производными, а именно банально сдавлением нервов опухолью. Это уже совсем другая, более грозная история. Так что обязательно обследуйтесь при перечисленных симптомах

4. САМЫЙ ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ — ЧАСТО И ПОМАЛУ

Питаться надо мало-мало и часто-часто. В чем главная ошибка многих людей? Мы все бегаем, занимаемся делами весь день, приходим домой, открываем холодильник, и начинается полное раздолье, едим все, что хотим, ни в чем себе не отказывая. А еще всё

это запьем газировкой, бокалом пива или вина. И что будет получаться? Происходит механическая травматизация. Особенно опасен крепкий алкоголь. Это разведенный, но спирт, который обжигает слизистую. Если вы даже здоровую кожу просто помажете ваткой с водкой, у вас она покраснеет. Это будет защитная реакция. А это вы заливаете в себя. То же, кстати, касается кофе. Черный кофе прекрасно бодрит, но это едкая среда, которая обжигает слизистую желудка. Поэтому, если выбираете кофе, обязательно добавляйте молоко или сливки.

5. ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ И ХОЛОДНОЙ ПИЩЕ — НЕТ

Пища должна быть не горячей и не холодной, потому что происходит не только химическое, но и физическое воздействие на слизистую за счет температуры. Если к здоровой руке вы приложите холод, реакция будет такая же, как если дотронуться до огня. Под действием очень высокой и очень низкой температуры будет покраснение, будет ожог или обморожение тканей.

То же самое происходит у вас с пищеводом, со слизистой оболочкой любого органа желудочно-кишечного тракта, когда вы едите или пьете слишком холодную или слишком горячую пищу

6. БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ

Ешьте больше зелени и овощей, они стимулируют моторику кишечника. Не надо охотиться за привозными плодами и есть пластиковые помидоры, которые нам пытаются круглогодично предлагать. Ешьте сезонные продукты, которым свое время. Природа умная, она о нас заботится и каждый сезон предлагает те или иные продукты, которые будут для нас максимально полезны».

Такие фрукты, как груши, дыни, яблоки, различные ягоды, не только содержат витамины, но и отлично стимулируют работу желудочно-кишечного тракта. Употребление большого количества растительной клетчатки способствует моторике, адекватному и своевременному опорожнению толстой кишки, препятствует застою пищи. Соответственно, оздоравливает наш организм, не давая отравляющим веществам в нас долго задерживаться

7. ДАЕШЬ ОВСЯНКУ, РЫБУ И ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Если у человека есть проблемы, сделали гастроскопию, и у него больной желудок, то ему рекомендуют есть постное мясо. Также много исследований говорит о пользе оливкового масла. А на завтрак лучше всего съесть овсянку. Так вы себе на весь последующий день обеспечите обволакивание слизистой желудка, вы его как бы «смазываете». И, конечно же, очень полезна рыба. Рыба должна быть обработанной, в идеале - запеченной или приготовленной на пару.

Будьте здоровы!