

Вы все еще считаете, что причина рака желудка - неправильная пища? Нет, причина в маленькой и очень опасной бактерии – хеликобактер. Именно она вызывает эрозии, язвы и рак желудка, которые приводят к образованию опухоли. А заразиться бактерией можно даже в раннем детстве, через соску.

Как защититься от хеликобактер и рака желудка?

- Не давайте ребенку соску. Если без нее никак, то взрослым не рекомендуется облизывать ее перед тем, как дать малышу.
- Мойте руки и соблюдайте правила гигиены – не давайте бактерии никакого шанса.
- Мойте овощи и фрукты кипяченой водой.
- Правильно питайтесь: ешьте больше овощей, исключите из рациона пересоленные продукты. Чаще всего раком болеют люди, которые едят много соленых, копченых, маринованных продуктов.
- Бросайте курить. Курение повышает риск рака желудка примерно вдвое. Риски тем выше, чем больше стаж курильщика и ежедневное количество сигарет.
- Откажитесь от алкоголя. Научные исследования показывают, что употребление алкоголя также повышает риск развития рака желудка.
- Повышайте свой иммунитет и ведите здоровый образ жизни.

Когда бежать к врачу? Если у вас длительное время:

- анемия, низкий гемоглобин;
- вы худеете без причины;
- у вас длительное время температура, лихорадка;
- вы страдаете от болей в области желудка.

Как выявляют наличие бактерии?

Для выявления хеликобактер можно пройти дыхательный тест и ПЦР-диагностику. А также гастроскопию - осмотр пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки - на выявление рака желудка и пищевода, а также других заболеваний желудка. Проводится в рамках диспансеризации один раз гражданам в возрасте 45 лет.

Помните, что ранняя диагностика рака и других заболеваний важна для предотвращения распространения болезней и их эффективного лечения.

Где пройти диспансеризацию: в поликлинике в будни с 8-00 до 20-00, по субботам с 9-00 до 16-00. Нужны лишь паспорт и полис ОМС.

<https://profilaktica.ru/for-population/dispanserizaciya/onkoskrining/>