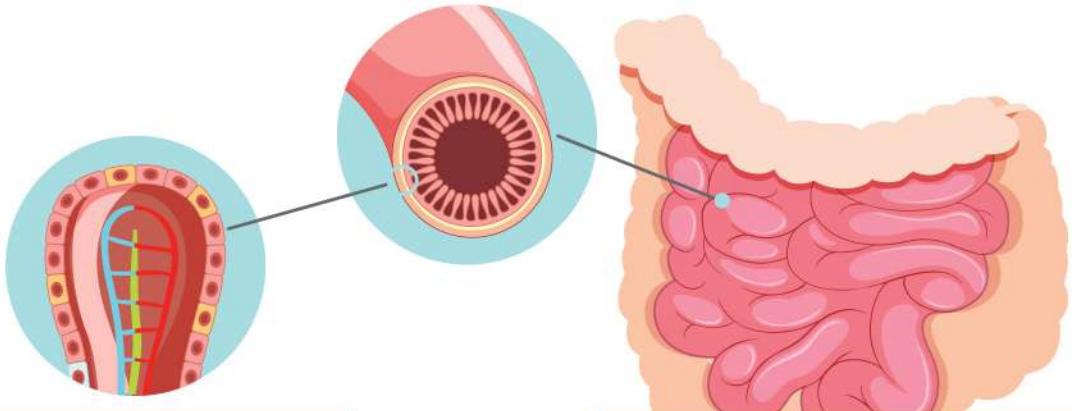


**Почему
здравье
кишечника
так важно?**

КИШЕЧНИК – это сложный орган:

- **Максимальная площадь поверхности за счет ворсинок**
- **Оптимальные условия жизни для нормальной микрофлоры**
- **Клетки, выстилающие ворсинки, постоянно обновляются.**



Обеспечивает все клетки питательными веществами и энергией



Обеспечивает адекватное функционирование центральной нервной системы

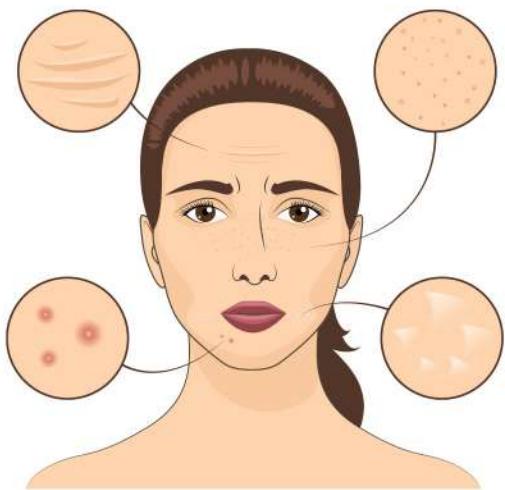
Кишечник и иммунная система



**70 % клеток
иммунной
системы
расположены
в кишечнике**



Кишечник и кожа



**Сухость кожи
и снижение ее
эластичности, акне
и другие симптомы,
как на экране,
отражают нарушения
пищеварения в
кишечнике.**

Здоровый кишечник – здоровое пищеварение



Именно через кишечник
получаем все необходимые
для жизни вещества.
В тонком кишечнике активно
работают собственные
ферменты, в толстом –
микроорганизмы

**Без нормальной
микрофлоры** здоровое
пищеварение невозможно

Запор или жидкий стул,
вздутие живота, метеоризм,
блуждающие боли в животе
могут быть симптомами
нарушения работы
кишечника.

Здоровый кишечник – качественный сон



Качественный сон

у человека обеспечивает гормон сна – мелатонин, 90% его предшественника – серотонина вырабатывается в кишечнике



Кишечник и настроение, ментальное здоровье



Доказано, что **баланс бактерий** в кишечнике влияет на работу мозга и наше эмоциональное состояние. А нарушение баланса микрофлоры или появление патогенов повышают тревожность, вызывают депрессивные расстройства.

ПОЧЕМУ РАК КИШЕЧНИКА ТРУДНО ОБНАРУЖИТЬ НА РАННИХ СТАДИЯХ?



-  **Клетки**, выстилающие ворсинки, постоянно делятся, и в какой-то момент в результате мутации генов появляются раковые клетки, бесконтрольно размножающиеся
-  **На ранних стадиях** этот процесс ничем себя не выдает
-  **Анализ кала** на скрытую кровь поможет обнаружить рак на той стадии, когда уже повреждаются мелкие кровеносные сосуды
-  **Обнаружить рак** при условии прохождения профилактического обследования возможно при наличии жалоб. Пристальное внимание к работе своего кишечника следует уделять людям из групп риска.

КТО ВХОДИТ В ГРУППУ РИСКА?



ЛЮДИ, имеющие семейную историю злокачественных опухолей в двух поколениях



ИМЕЮЩИЕ хронические интоксикации (курение, алкоголь и другие) – повышается риск мутаций



У МЯСОЕДОВ колоректальный рак встречается чаще, чем у любителей растительной пищи



ОЖИРЕНИЕ, сахарный диабет повышают риск развития рака, особенно у мужчин



ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ заболевания кишечника (болезнь Крона, язвенный колит)

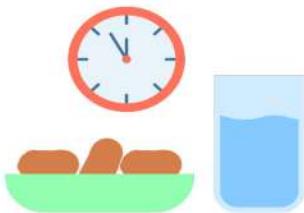


СЕМЕЙНЫЙ ПОЛИПОЗ толстой кишки, наличие полипов и аденом при предыдущих обследованиях



ВОЗРАСТ старше 50 лет.

ПРОФИЛАКТИКА КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА



- **Здоровое питание**, умеренное употребление красного мяса обязательно в сочетании с пищевыми волокнами
- **Водный баланс**
- **Нормализация стула**, лечение запоров. Рак развивается в тех местах, где дольше всего задерживаются каловые массы
- **Для людей 40+** ежегодное прохождение профилактического медицинского осмотра со сдачей анализа кала на скрытую кровь и с заполнением анкеты.

