

## Colorectal Cancer: What You Need To Know

### Colorectal Cancer

Colorectal cancer is cancer that starts in either the colon or the rectum. It remains a leading cause of cancer death for men and women in the United States, despite the fact that it is one of the most preventable forms of cancer.

Each year, more than 130,000 people in the U.S. learn that they have colorectal cancer.

One in 20 people will develop colorectal cancer in his or her lifetime; however, some factors greatly increase the risk of colorectal cancer.

### Risk Factors

- **Age.** Colorectal cancers occur most often in people who are over the age of 50, and the risk increases as people get older.
- **Family history.** Having a first order relative (parent, sister or brother or child) who has had colorectal cancer increases a person's risk of developing this disease. The more family members who have had colon cancer, the higher the risk.
- **Polyps.** Most colorectal cancers develop in certain types of polyps or tissue growths. Polyps are noncancerous, but they may become cancerous over time.

## Что нужно знать о колоректальном раке

### Колоректальный рак

Колоректальный рак является онкологическим заболеванием, возникающим в толстой или прямой кишке. Он остается основной причиной смерти, вызванной онкологическим заболеванием, среди мужчин и женщин в Соединенных Штатах, несмотря на то, что этот тип рака можно сравнительно просто выявить и не допустить его развития.

Каждый год свыше 130000 человек в Соединенных Штатах узнают, что у них обнаружен колоректальный рак.

Одному человеку из 20 поставят диагноз колоректального рака на каком-то этапе его жизни; однако некоторые факторы значительно увеличивают риск возникновения колоректального рака.

### Факторы риска

- **Возраст.** Колоректальный рак чаще возникает у людей старше 50 лет, и этот риск увеличивается с возрастом.
- **Наследственные факторы.** Колоректальный рак у ближайших кровных родственников (родители, братья, сестры или дети) увеличивает риск возникновения этой болезни. Чем больше родственников больны раком толстого кишечника, тем выше риск.
- **Полипы.** В большинстве случаев колоректальный рак развивается в определенных типах полипов или других видах разрастания тканей. Полипы не являются злокачественными опухолями, но со временем могут ими стать.

(over)

- **Diet.** The risk of developing colon cancer seems to be higher in people whose diet is high in fat and low in fiber.
- **Polyyps, ulcerative colitis and Crohn's disease.** These long-term diseases cause inflammation of the lining of the colon. A history of these diseases greatly increases the risk of colon cancer. Special screening can find early cancer changes.
- **Tobacco use, obesity and lack of exercise.** Using tobacco, being overweight and not getting regular exercise can increase the risk of colon cancer.

## Symptoms

The following symptoms may be the result of colorectal cancer. Warning signs may include:

- rectal bleeding
- blood in or on the stool (bright red or very dark in color)
- stools that are narrower than usual for some period of time
- consistent pain during bowel movements
- constipation or diarrhea lasting more than one month
- general stomach discomfort (bloating, fullness, cramps, gas pains) for a period of time
- a feeling that the bowel does not empty completely
- weight loss for no reason
- constant tiredness
- vomiting.

- **Питание.** Риск возникновения рака толстого кишечника выше у людей, которые едят жирную пищу с высоким содержанием жира и недостаточным содержанием грубой клетчатки.
- **Полипы, язвенный колит и болезнь Крона.** Эти хронические болезни вызывают воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Такие болезни в анамнезе значительно увеличивают риск возникновения рака толстого кишечника. Специальный скрининг позволяет выявить ранние онкологические изменения.
- **Табак, ожирение и недостаточная физическая активность.** Употребление табака в любой форме, лишний вес и систематическая недостаточная физическая активность увеличивают риск рака толстого кишечника.

## Симптомы

Колоректальный рак может быть причиной ряда симптомов. Обратите внимание на следующие признаки:

- ректальное кровотечение
- кровь в кале или на кале (цвет ярко-красный или очень темный)
- каловые выделения более тонкие, чем обычно, в течение некоторого периода времени
- регулярно возникающая боль при опорожнении
- запор или понос, длящиеся более месяца
- общее состояние дискомфорта в животе (вздутие, чувство переполнения, схваткообразные боли, боль от скопления газов) в течение продолжительного времени
- ощущение неполного опорожнения
- беспричинное похудание
- постоянная усталость
- рвота.

These symptoms can also be caused by other problems such as ulcers, an inflamed colon or hemorrhoids. If you develop any of these symptoms, see your health care provider to determine the cause.

## Screening/Early Detection Guidelines

Colorectal cancer responds best to treatment when it is diagnosed and treated as early as possible. You can take an active role in early detection by knowing when you should be screened (checked) for colorectal cancer.

Talk with your health care provider about screening guidelines if you:

- are between 50 and 75 years old
- have no personal history of polyps or colorectal cancer
- do not have a parent, sibling or child diagnosed with colorectal cancer before age 65
- do not have two first order relatives diagnosed with colorectal cancer at any age.

You and your health care provider can decide which screening is best for you:

- a yearly stool test to check for hidden blood in the stool
- a flexible sigmoidoscopy every 5 years
- a colonoscopy every 10 years.

If you have risks and/or a family history of colorectal cancer, you may need screening before age 50. Talk about this with your health care provider.

Эти симптомы могут также быть вызваны другими проблемами, например, язвами, воспалением толстого кишечника или наличием геморроидальных узлов. Если у вас возникнет какой-нибудь из этих симптомов, обратитесь к лечащему врачу или медсестре для установления причины.

## Скрининг/раннее обнаружение

Самые лучшие результаты лечения колоректального рака достигаются при ранней диагностике и немедленном лечении. Если вы знаете, когда и из-за чего вам нужно проходить скрининг (обследование) на колоректальный рак, то вы можете сами способствовать своевременной ранней диагностике.

Обсудите с лечащим врачом или медсестрой рекомендации о скрининге в следующих случаях:

- вам от 50 до 75 лет
- у вас никогда не обнаруживали полипы или колоректальный рак
- у ваших родителей, братьев или сестер, или детей не был обнаружен колоректальный рак в возрасте до 65 лет
- у вас нет двух ближайших кровных родственников, у которых в любом возрасте был обнаружен колоректальный рак.

Вы вместе с лечащим врачом или медсестрой можете решить, какой именно вид скрининга лучше всего подходит для вас:

- ежегодный анализ кала на скрытую кровь
- сигмоскопия каждые 5 лет
- колоноскопия каждые 10 лет.

Если у вас есть риски и/или наличие колоректального рака в семье, то может оказаться, что вам нужно будет пройти скрининг в возрасте до 50 лет. Обсудите это с лечащим врачом или медсестрой.

## Prevention

The following suggestions can promote colorectal health.

- Get regular screening tests.
- Keep a record of cancers or polyps if they occur in your parents, siblings, grandparents, aunts, uncles and children.
- Eat a diet low in fat and high in fiber. Eat plenty of fruits, vegetables and whole grains.
- Do not smoke and do not drink too much alcohol.
- Get regular exercise and maintain a healthy weight.

If you have any questions or concerns, please talk with your health care provider.

**Information adapted in part from the American Cancer Society.**

## Профилактика

Советы по поддержанию здорового толстого кишечника.

- Регулярно проходите скрининги.
- Следите за раковыми образованиями или полипами у своих родителей, их братьев и сестер, своих братьев и сестер, своих бабушек и дедушек, и своих детей.
- Избегайте жирной пищи, употребляйте больше грубой клетчатки. Ешьте много фруктов, овощей и продуктов из цельного зерна.
- Не курите и не злоупотребляйте алкоголем.
- Регулярно занимайтесь физкультурой и следите за весом.

Если вас что-нибудь беспокоит или у вас есть вопросы, поговорите с лечащим врачом или медсестрой.

**Частично использованы материалы Американского онкологического общества (American Cancer Society).**