

KOLONOSKOPIA JEST SUPER!

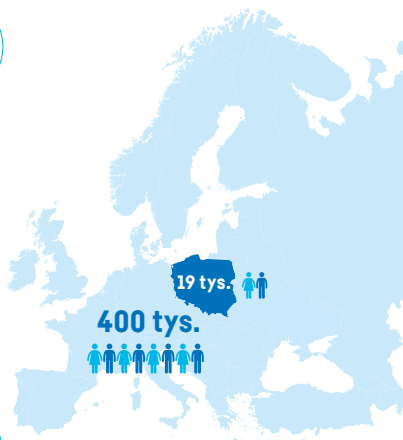
JAK UNIKNĄĆ RAKA JELITA GRUBEGO? – czyli PROFILAKTYKA ONKOLOGICZNA

FAKTY

Rak jelita grubego to nowotwór złośliwy, który rozwija się w okrężnicy lub odbytnicy. Zalicza się go do chorób cywilizacyjnych, ponieważ najwyższe wskaźniki zapadalności notuje się w wysokorozwiniętych krajach Europy Zachodniej i Ameryki Północnej.

Jest drugim pod względem zachorowalności nowotworem złośliwym w Europie – co roku diagnozuje się go u **ponad 400 tys.** Europejczyków.

W Polsce co roku na raka jelita grubego zapada **ponad 19 tys. osób**, a **ponad 12 tys. umiera**.



OBJAWY



Rak jelita grubego we wczesnej fazie choroby **nie powoduje wyraźnych objawów**. Nasz organizm wysyła niepokojące sygnały dopiero w zaawansowanym procesie choroby.

Należą do nich:

- **zmiana rytmu wypróżnień** w ostatnich kilku miesiącach (np. nagłe wystąpienie biegunek z równoczesnym odchodzeniem gazów);
- **krwawienie przy oddawaniu stolca** (obecność krwi w stolcu);
- **zaparcia spowodowane zwężeniem jelita** (prowadzące nawet w skrajnych przypadkach do niedrożności jelit);
- **zmiana kształtu stolca**, stolce ołówkowate (uformowane, o wąskiej średnicy);
- **anemia, osłabienie sprawności**, niezamierzone chudnięcie, zwiększona podatność na zmęczenie, gorączka;
- **bóle w dolnej części brzucha**, nudności, wymioty.

Nie należy bagatelizować powyższych objawów.

Ich występowanie powinno być wyraźnym wskazaniem do konsultacji lekarskiej.

CZYNNIKI RYZYKA



Wyniki badań naukowych wykazały, że osoby o określonych czynnikach ryzyka **mogą być bardziej podatne na rozwój raka jelita grubego**. Do czynników ryzyka zwiększających prawdopodobieństwo rozwoju choroby należą:

- **wiek powyżej 50. roku życia** (wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo wystąpienia raka);
- **polipy jelita grubego** (łagodne zmiany w obrębie ścian jelita grubego mogą z czasem przekształcić się w nowotwór złośliwy);
- **zmiany genetyczne** (występowanie raka bywa dziedziczne);
- **występowania raka w przeszłości** (rak jest schorzeniem, które może nawrócić);
- **występowanie chorób zapalnych jelit** (wzrostające zapalenie jelita grubego lub choroba Leśniowskiego-Crohna zwiększają ryzyko raka jelita grubego);
- **niewłaściwa dieta** (bogata w przetworzone czerwone mięso, uboga w wapń, kwas foliowy i błonnik zwiększają ryzyko zachorowania);
- **palenie papierosów** (palacze częściej są narażeni na rozwój polipów oraz raka jelita grubego).

BADANIA PROFILAKTYCZNE



Wykonywanie badań profilaktycznych pomaga wykryć polipy lub zmiany rakowe **zanim pojawią się ich objawy**. Wczesne wykrycie i usunięcie polipów może przeciwdziałać rozwinięciu się ich w raka jelita grubego. Diagnoza raka jelita grubego na wczesnym etapie **zwiększa szansę skuteczności terapii**. Do najczęściej stosowanych badań przesiewowych należą:

- **badanie obecności krwi w kale** (wstępne badanie, które w przypadku pozytywnego wyniku wymaga pogłębionej diagnostyki; test nie jest w pełni miarodajny – zdarza się, że przyczyną krwawienia są np. hemoroidy lub przeciwnie, mimo obecności raka nie daje on objawów w postaci krwawienia; podstawowy test może być wykonywany w warunkach domowych, a bardziej szczegółowy – w laboratorium),
- **sigmoidoskopia** (badanie wnętrza odbytnicy oraz dolnej części okrężnicy za pomocą sigmoidoskopu, czyli giętkiego przewodu zakończonego światłem),
- **kolonoskopia** (pełna diagnostyka jelita grubego, polegająca na badaniu wnętrza odbytnicy oraz całej okrężnicy, po jej wcześniejszym oczyszczeniu, przy użyciu kolonoskopu, czyli długiego giętkiego przewodu zakończonego światłem; umożliwia diagnostykę znacznie większego fragmentu jelita grubego niż sigmoidoskopia; podczas badania możliwe jest również usuwanie polipów; kolonoskopia pozostaje wciąż najlepszą i najbardziej wiarygodną metodą diagnostyki i jednocześnie wstępnej terapii).

PROFILAKTYKA NA CO DZIEŃ



W trosce o zapewnienie zdrowia dla siebie i swojej rodziny **należy ograniczać modyfikowalne czynniki ryzyka** chorób nowotworowych oraz aktywnie podejmować wyzwania w swoim stylu życia.

Zdaniem ekspertów kluczem do długiego życia w zdrowiu jest **właściwa dieta i regularna aktywność fizyczna**.

W diecie zorientowanej na profilaktykę raka jelita grubego **należy jeść dużo owoców i warzyw**, szczególnie tych charakteryzujących się dużą zawartością błonnika (biała fasola, zielony groszek, brukselka, marchew, suszone morele, rodzynki, gruszki, jabłka), zaś **unikąć żywności przetworzonej i nadmiaru węglowodanów** [cukrów]. Zaleca się spożywać pięć posiłków dziennie, ale mniej obfitych.

Właściwie zbilansowana dieta antyrakowa, obok warzyw i owoców, **powinna uwzględniać również inne źródła błonnika**, tj. produkty zbożowe [kasza gryczana, kasza jęczmienna, ryż brązowy, płatki zbożowe pszenne i żytnie, otręby] oraz rośliny strączkowe. Należy również częściej zamieniać mięso na ryby, bogate w **kwas omega 3**, które wspomagają perystaltykę jelit.

W dłuższej perspektywie **zbilansowana dieta** wpływa na stan śluzówki układu pokarmowego, naturalną florę bakteryjną oraz częstotliwość występowania zaparć, które mogą powodować mutacje rakowe. Należy skutecznie ograniczyć spożywanie wysoko przetworzonych produktów poddawanych obróbce w wysokich temperaturach oraz wyeliminować jedzenie typu fast food.

Aktywność fizyczna to drugi z filarów codziennej profilaktyki raka jelita grubego. Powinna być nieodłącznym towarzyszem codziennego życia. Ćwiczenia fizyczne mogą wspomóc walkę z nowotworem. Mają także znaczenie w zapobieganiu chorobie i niedopuszczeniu do jej nawrotów.

Podstawowym celem podejmowania aktywności fizycznej jest **dotlenienie organizmu**, które zmniejsza ryzyko zachorowania na raka. Eksperci szczególnie zwracają uwagę na aspekt regularności ćwiczeń, stawiając go wyraźnie ponad kwestią ich intensywności. **Zaleca się umiarkowaną aktywność fizyczną**, trwającą minimum 30 minut dziennie, a w celu osiągnięcia poprawy wydolności i sprawności organizmu należy wydłużać ten czas do 60 minut każdego dnia.

Aktywny tryb życia wspomaga odmładzanie funkcji organizmu, zwiększenie wytrzymałości mięśni, rozładowanie napięcia psychicznego i uregulowanie masy ciała. Dodatkowo w czasie wysiłku fizycznego do organizmu **wydzielany jest korzystny cholesterol (HDL)**, który zabezpiecza tętnice przed odkładaniem się w nich tego niekorzystnego [LDL]. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych **zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego**, ale również podnosi ogólny dobrostan organizmu.



ABY UNIKAĆ RAKA JELITA GRUBEGO:

- **wykonuj badania profilaktyczne**, zwłaszcza gdy jesteś w grupie podwyższonego ryzyka,
- **usuń polipy oraz lecz choroby zapalne jelit**,
- **wprowadź zasady zbilansowanej diety**, pamiętając o produktach z dużą zawartością błonnika,
- **regularnie podejmuj aktywność fizyczną**, najlepiej codziennie,
- **unikaj nadmiernego picia alkoholu i bezwzględnie rzuć palenie papierosów.**

Szczegóły dotyczące kampanii **SERVIER – WYŁĄCZ RAKA!**:

www.wylaczraka.pl



Organizator:



Patronat merytoryczny:



POLSKA UNIA ONKOLOGII



Polskie Towarzystwo
Onkologii Klinicznej

Partnerzy kampanii:



POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMIENIE POL-KO

Polska Koalicja
Pacjentów Onkologicznych



Patronat medialny:



Manager Apteki

SWIAT LEKARZA

rynekzdrowia.pl



ŹRÓDŁA:

Krajowy rejestr nowotworów, www.onkologia.org.pl

Polska Unia Onkologii, www.puo.pl/badania-profilaktyczne/rak-jelita-grubego

Co warto wiedzieć. Rak jelita grubego, National Cancer Institute of United States

www.onkolmed.pl/rak-jelita-grubego-jeden-z-najbardziej-zabojczych-nowotworow

www.poradnikzdrowie.pl/diety/lecznicze/dieta-chroniaca-przed-rakiem-jelita-grubego_36750.html

www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/nowotwory/rak-jelita-grubego-profilaktyka-objawy-leczenie_35992.html

<http://www.poradnikzdrowia.pl/Serwis-Onkologia/Specjalisci-w-Polsce-nadal-rosnie-zachorowalnosc-na-raka-jelita-grubego.187969.1013.html>

www.zwrotnikraka.pl/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie-2/