

Wejdź w to głębiej

ZBADAJ SIĘ
I ŻYJ SPOKOJNIE!

Czy wiesz, że rak jelita grubego jest **drugim**
najczęściej występującym nowotworem w Polsce?

Co roku ponad 20 tysięcy Polaków słyszy tę diagnozę, a do 2050 roku
liczba zachorowań może wzrosnąć nawet o 70%!

👉 **Ale jest dobra wiadomość** – możesz temu zapobiec!

Kolonoskopia wykrywa i usuwa zmiany, zanim staną się groźne.



Dowiedz się więcej – jak wygląda badanie,
kto powinien je zrobić i jak się zapisać.



SERVIER
WYŁĄCZ
RAKA

ZRÓB KOLONOSKOPIĘ!

- Kolonoskopia może wykryć raka zanim się rozwinie.
- Podczas badania można usunąć polipy, które mogą przekształcić się w nowotwór.
- **Masz 50–65 lat?**
To najlepszy moment na badanie!



Kto powinien się zbadać?

Każdy, kto skończył 50 lat.	Osoby z niepokojącymi objawami (zmiana rytmu wypróżnień, krew w stolcu, bóle brzucha).
Osoby, które miały przypadki raka jelita grubego w rodzinie.	Osoby prowadzące stresujący lub niezdrowy tryb życia.

Jak wygląda badanie?



Kolonoskopia to bezpieczna procedura, która trwa około 30 minut.



Możesz przespać całe badanie – jest dostępne w pełnym znieczuleniu.



Lekarz wprowadza cienką kamerę do jelita, aby dokładnie je obejrzeć.



Jeśli znajdzie polipy – może je od razu usunąć!



Wszystko odbywa się w pełnym komforcie – to rutynowa procedura dla lekarza.

Jak się przygotować?

01 Na kilka dni przed badaniem trzeba wprowadzić lekko strawną dietę, najlepiej płynną, należy unikać kolorowych soków, kawy oraz produktów zawierających pestki.

02 Dzień przed badaniem pijesz specjalny płyn oczyszczający jelito.

03 Możesz normalnie pracować do popołudnia.

04 Wieczorem zostań w domu i odpocznij.

05 Następnego dnia jesteś gotowy do badania!

Jak jeszcze możesz zadbać o zdrowe jelita?



Ogranicz spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa – to może zmniejszyć ryzyko nowotworu.



Dieta bogata w błonnik – jedz więcej warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów i roślin strączkowych.



Zadbaj o aktywność fizyczną – już 30 minut ruchu dziennie pomaga utrzymać zdrowsze jelita.



Unikaj nadmiernego spożycia alkoholu i rzuć palenie – to dwa kluczowe czynniki zwiększające ryzyko raka.



Utrzymuj zdrową wagę – nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko nowotworów, w tym raka jelita grubego.

Najczęstsze mity vs. Fakty

- ✗ **„Boję się bólu”** - Podczas badania możesz być w znieczuleniu – nic nie czujesz!
- ✗ **„Nie mam czasu”** - 1 dzień przygotowania + 30 minut badania = 10 lat spokoju!
- ✗ **„To mnie nie dotyczy, nikt w rodzinie nie miał raka”** - Większość przypadków to nowotwory sporadyczne!
- ✗ **„To wstydliwe”** - Dla lekarza to rutynowe badanie, jak przegląd auta u mechanika.
- ✗ **„Mam test na krew utajoną”** - Kolonoskopia jest dokładniejsza i wykrywa niemal 100% zmian!

Jak się umówić?



Zadzwoń na bezpłatną
infolinię NFZ:

800 190 590



Możesz też umówić
się przez swojego
lekarza rodzinnego.



Badanie jest darmowe!
Możesz wziąć L4 na
dzień badania.

Nie czekaj – umów się już dziś!
Twoje zdrowie to Twój wybór.

Więcej informacji

www.wylaczkra.pl

ORGANIZATOR:



SERWIER
WYLACZKA
RAKA
moved by you

PATRONAT HONOROWY:



Patronat państwowy (prezencja) w Rakach CB
Patronage of the Polish presidency of the Council of the EU
Patronage de la présidence polonaise du Conseil de l'UE

PARTNERZY MERYTORYCZNI:



Polskie Towarzystwo
Gastroenterologii



Polskie Towarzystwo
Onkologii Klinicznej



POLSKA UNIA ONKOLOGII

PARTNERZY KAMPAII:



ALIVIA
onkofundacja



EuropaColan
Polska



MY
FUNDACJA
RYKACIENCI



Instytut Nowe Państwo
Edukacji i Rozwoju



POLKO
POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMIENI POL-USD



RAKIETY

PARTNERZY MEDIALNI:



coudzwoniw.pl



Pługo
i szczęśliwie



Med
express.pl



**SŁUŻBA
ZDROWIA**

ŚWIAT LEKARZA NOWE TERAPIE
ŚWIAT LEKARZA

ZWROTNIKRAKA.PL

Źródła danych:

- [1] Jaroszyńska Z., Wiśniewska K. Epidemiologia raka jelita grubego (C18-C21) w Polsce. Onkologia w Praktyce Klinicznej, eISSN 2391-8306.
- [2] Narodowy Fundusz Zdrowia. Program badań przesiewowych raka jelita grubego. Dostępne online: <https://www.nfz.gov.pl/>
- [3] Polskie Towarzystwo Onkologiczne. Zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne w raku jelita grubego. Dostępne online: <https://pto.med.pl/>
- [4] Krajowy Rejestr Nowotworów. Nowotwory złośliwe w Polsce – raport epidemiologiczny. Dostępne online: <http://onkologia.org.pl/>

