

Nowotwór jelita grubego jest zwykle wykrywany w zaawansowanym stadium, gdy terapia jest znacznie trudniejsza, a prawdopodobieństwo pełnego wyleczenia – niższe. Choroba przebiega początkowo bezobjawowo albo daje symptomy podobne do zespołu jelita drażliwego, przypadałości uciążliwej dla pacjenta, ale niegroźnej w skutkach. Dlatego istotny jest kontakt ze specjalistą przy pojawieniu się podejrzanych objawów i regularne badania profilaktyczne.



KOGO TO DOTYCZY?

Na raka jelita grubego chorują zarówno mężczyźni, jak i kobiety, ale częściej jest diagnozowany u mężczyzn. Jest to jeden z najpowszechniej występujących nowotworów złośliwych, w dodatku liczba zachorowań rośnie z roku na rok, co przypisuje się rozwojowi cywilizacji, siedzącemu trybowi życia i niezdrowej diecie. Ryzyko zachorowania rośnie po 50. roku życia, choć bezobjawowo choroba może się rozwijać znacznie wcześniej.

Oprócz czynników genetycznych istotny wpływ na pojawienie się raka jelita grubego ma tryb życia. Osoby palące, nadużywające alkoholu, otyłe, preferujące potrawy mięsne bogate w tłuszcze zwierzęce i cukier są częściej narażone na ten rodzaj nowotworu. Najwięcej przypadków notuje się w wyniku połączenia czynników genetycznych i środowiskowych.

Wystąpieniu raka jelita grubego sprzyjają także choroby towarzyszące, takie jak zespół jelita drażliwego, uporczywe zaparcia, choroba Leśniowskiego-Crohna, a zwłaszcza polipowatość gruczolakowata jelita.

JAK POZNAĆ CHOROBE?

Najprościej można odpowiedzieć na to pytanie przecząco: nie da się rozpoznać raka jelita grubego jedynie na podstawie samokontroli. Dlatego niezbędne są badania przesiewowe wykonywane rutynowo u osób powyżej 50. roku życia. Zmiany nowotworowe może sygnalizować obecność krwi utajonej w kale. Takie badanie laboratoryjne warto wykonać nawet już po 40. roku życia. Jest dostępne bezpłatnie w ramach pakietu badań realizowanych przez NFZ w programie Profilaktyka 40 Plus.

Potwierdzenie, że pacjent może cierpieć na nowotwór jelita grubego daje dopiero wynik badania kolonoskopowego. Przeprowadza je proktolog wykorzystując specjalny wziernik doodbytniczy z kamerą. W szczególnych przypadkach, badanie może odbywać się

w znieczuleniu, ale poziom dyskomfortu ma raczej charakter psychologiczny niż związany z bólem. Pacjenci poddani temu badaniu zapewniają, że ból jest umiarkowany. Badanie wymaga jednak krótkiego przejścia na dietę płynną i zażycia środków przeczyszczających. Po 50 roku życia kolonoskopię wystarczy robić profilaktycznie co 10 lat.

– Miałem obawy przed tym badaniem, ale niepotrzebnie – wyznaje Józef (lat 58) z Częstochowy zaraz po opuszczeniu gabinetu proktologa. – Lekarz był bardzo uprzejmy, dokładnie mówił, co robi, pytał o moje samopoczucie. Wszystko to trwało około pół godziny. Nie ma się czego bać. Lekarz powiedział, że przy okazji badania usunął mi jakieś dwa polipy. Mam nadzieję, że dzięki temu rak mi nie grozi. Zawsze warto się badać, żeby dłużej żyć.

JAK SIĘ BRONIĆ?

Rak jelita grubego najczęściej ujawnia się dopiero w starszym wieku, jednak można zapobiegać jego powstaniu wcześniej stosując konsekwentnie dietę bogatą w błonnik, unikając spożywania czerwonego mięsa, wysokoprzetworzonych produktów zwierzęcych, zwłaszcza wędlin, grillowanego mięsa, słodczy, słodkich napojów. Warto ograniczyć alkohol i nie palić papierosów.

Nie można zapominać o piciu co najmniej 2 litrów wody dziennie. Picie wody i jedzenie potraw bogatych w błonnik zapobiega groźnym zaparciom. Organizm musi być cały czas nawodniony i jeśli ma deficyt wody, pobiera ją w pierwszej kolejności z jelit.

Im więcej ruchu, tym mniejsze ryzyko choroby nowotworowej. Codzienne lekkie ćwiczenia i długie spacery powinny stać się stałym elementem życia. Trenerzy personalni polecają zmianę stylu życia na bardziej aktywny rozpoczynając od małych kroków, np. wysiadania z autobusu przystanek wcześniej



i dochodzenia do celu podróży na nogach. Odradzają przechodzenie z siedzącego trybu życia bezpośrednio do intensywnych ćwiczeń na siłowni lub biegania, bo to może stanowić gwałtowny szok dla organizmu.

Zdrowy tryb życia zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i wiele innych chorób. Tylko badania przesiewowe dla pacjentów z grupy ryzyka pozwalają wcześniej wykryć i wyleczyć chorobę nowotworową.



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.



PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.