



## Prevenencia

Rakovina hrubého čreva a konečníka patrí medzi zhubné ochorenia, ktorým sa dá účinne predchádzať. Odborníci tvrdia, že zmenou životného štýlu a pravidelnými kontrolami by sa dalo zabrániť vzniku rakoviny u veľkej časti pacientov. Viete ako na to?

- **Jedzte vyváženú stravu**

Strava by mala byť bohatá na vlákninu. Každý deň by ste mali zjesť aspoň 5 dávok čerstvého ovocia a zeleniny. Nezabúdajte ani na dostatok tekutín, ideálna je voda. Obmedzte živočíšne tuky.

- **Strážte si kondíciu**

Pravidelne cvičte, aby ste znížili riziko nadváhy. Stačí mierna fyzická aktivita každý deň a budete fit.

- **Preverte si príbuzných**

Ak sa u niekoho z vašej rodiny objavila rakovina hrubého čreva a konečníka či adenómy v hrubom čreve, poraďte sa so svojím lekárom.

**A najmä: Pozorujte svoj tráviaci systém a jeho normálnu funkciu, aby ste si všimli, keby sa niečo zmenilo. Rakovina hrubého čreva a konečníka totiž väčšinou nebolí, a tak ju mnohí pacienti odhalia až príliš neskoro.**

**Ak vás naša činnosť zaujala a chceli by ste pomôcť združeniu Europacolon Slovensko, kontaktujte nás prosím.**



www.europacolon.sk, europacolon@europacolon.sk  
tel./fax: 02/59 32 41 42  
Cukrová 14, Bratislava 813 39  
**bezplatná infolinka: 0911 733 183**



europacolon  
slovensko

## Rakovina

je voči životu ľahostajná



*Patrik Herman*

Všetko to bolo rýchle a nečakané. To hrozné slovo som ani nedokázal vysloviť. Pozreli sme sa vzájomne do očí a otec pochopil. Pustil sa do ťažkého boja. Bol neuveriteľne statočný. Možno stačilo málo – raz do roka návšteva u lekára, jednoduchý, banálny test a otec mohol žiť... Už bolo neskoro... Rakovina hrubého čreva nemá pravidlá – treba byť vždy krok pred ňou. Nielen kvôli sebe, ale aj kvôli svojim blízkym. Dnes je ten správny čas, lebo zajtra vám už rakovina nemusí dať šancu!

Patrik Herman, televízny moderátor a zakladateľ Europacolon Slovensko

Cukrová 14, 813 39 Bratislava, [www.europacolon.sk](http://www.europacolon.sk)



## Europacolon Slovensko

Europacolon Slovensko je nezávislá, nezisková organizácia, ktorá sa zameriava na problematiku kolorektálneho karcinómu (rakovina hrubého čreva a konečníka). Na Slovensku bola založená 22. mája 2007. Jej cieľom je informovať o tejto zákernej diagnóze, naučiť širokú verejnosť rozpoznať prvé príznaky choroby a účinne s ňou bojovať. Zároveň je našou ambíciou podporovať chorých a ich príbuzných a pomáhať im. Chceme spájať pacientov, lekárov, politikov, médiá a širokú verejnosť v boji proti rakovine hrubého čreva a konečníka.



MUDr. Tomáš Šálek  
zakladajúci člen Europacolon Slovensko  
riaditeľ Národného onkologického ústavu



Ing. Jana Pifflová-Španková  
zakladajúca členka Europacolon Slovensko

## Čo je kolorektálny karcinóm

Ide o rakovinu hrubého čreva (kolón) a konečníka (rektum). Rakovina hrubého čreva a konečníka často vzniká z nezhubných nádorov, ktoré sú známe ako adenómy či adenómové polypy. Niekedy začnú rásť a ich bunky zmenia štruktúru, tvar a funkciu. Proces môže vyústiť až do rakoviny hrubého čreva a konečníka (kolorektálny karcinóm).

### Príznaky

Ak má byť liečba úspešná, je mimoriadne dôležité odhaliť ochorenie včas a čo najskôr navštíviť odborníka. Medzi najčastejšie príznaky patria:

- dlhotrvajúce poruchy vylučovania stolice (hnačka alebo zápcha),
- veľmi tmavé sfarbenie stolice,
- krvácanie z konečníka bez bolesti, svrbenie, podráždenie a opuch,
- bolesti v brušnej oblasti (plynatosť, silná bolesť) bez zjavnej príčiny,
- pocit, že črevo sa úplne nevyprázdňuje,
- nevysvetliteľná únava, horúčka, závraty,
- nechúť do jedla, strata hmotnosti.

### Rizikové faktory

Presnú príčinu vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka sa zatiaľ nepodarilo odhaliť, no poznáme faktory, ktoré riziko ochorenia zvyšujú.

- **ochorenie v rodine**

Mnohí pacienti majú príbuzných, ktorí trpia alebo trpeli rovnakou diagnózou.

- **vyšší vek**

Riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka rastie najmä po päťdesiatke, i keď niekedy choroba napadne aj mladých ľudí.

- **iné ochorenia hrubého čreva a konečníka**

Pacienti, ktorí už mali v minulosti polypy v hrubom čreve, trpia rakovinou hrubého čreva a konečníka častejšie. Rovnako aj pacienti s Crohnovou chorobou.

- **obezita**

Klinické štúdie potvrdili, že obezita má priamy vzťah k rakovine hrubého čreva a konečníka.

- **stravovanie a životný štýl**

Riziko ochorenia zvyšuje strava bohatá na tuky a chudobná na vláknu, pitie alkoholu, fajčenie, stres a sedavý spôsob života.

## EUROPACOLON Slovensko, návratka

Meno: \_\_\_\_\_

Priezvisko: \_\_\_\_\_

Adresa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Súhlasím, že uvedené údaje môžu byť spracované a použité pre ďalšie potreby projektu Europacolon Slovensko.

tu preložte

V prípade, že máte záujem získať o projekte Europacolon Slovensko viac informácií alebo sa stať členom združenia Europacolon Slovensko, zašlite nám, prosím, bezplatný korešpondenčný lístok.

Prihlásiť sa môžete aj cez webovú stránku: [www.europacolon.sk](http://www.europacolon.sk)

Europacolon Slovensko vám bude pravidelne zasielať informácie o svojich aktivitách a novinkách. Ďakujeme vám za prejavovaný záujem a veríme, že spoločne dokážeme ešte viac.