

# Europacolon Slovensko bojuje za životy Slovákov



## Mohli by ste nám objasniť, čo sa skrýva pod pojmom kolorektálny karcinóm?

Pod diagnózou kolorektálny karcinóm rozumieme 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 vyústi až do rakoviny hrubého čreva, rakoviny konečníka alebo kombinácie oboch (kolorektálny karcinóm).

Celosvetovo patrí toto zhubné ochorenie medzi najrozšírenejšie a ak mám byť úprimná, naše malé Slovensko zastáva popredné priečky vo výskyte a úmrtí na túto diagnózu v Európe! Hrozné je, že počet nových pacientov u nás každým rokom rastie a naši pacienti umierajú zbytočne. Keďže životný štýl u nás nie je veľmi odlišný od susedných krajín, príčinu vidíme v nižšej informovanosti a z toho dôvodu aj v slabšej prevencii a absencii včasného zachytenia predrakovinových štádií. O tomto type rakoviny sa píše a hovorí podstatne menej ako napríklad o boji proti nádorom prsníka, zrejme nie je pre médiá dostatočne „sexí“ témou. Spolu s ostychom našich ľudí – dať sa ísť vyšetriť k lekárovi – je to vražedná kombinácia.

## Aký je vzťah vašej neziskovej organizácie k tomuto zhubnému ochoreniu?

Zbytočne vysoký počet obetí rakoviny hrubého čreva a konečníka bol podnetom na vznik medzinárodnej organizácie Europacolon, ktorá združuje štáty Európy v boji proti tejto zhubnej diagnóze. Slovensko je jednou z prvých krajín, ktoré sa do organizácie aktívne zapojili. Vznik a snaženie Europacolon Slovensko prišla osobne podporiť aj prezidentka európskej centrály organizácie Jola Gore Booth.

Europacolon Slovensko je nezisková organizácia, ktorá vznikla koncom mája tohto roka. Zameriava sa na problematiku kolorektálneho karcinómu. Aké sú hlavné ciele tejto nezávislej organizácie, sme sa opýtali **prezidentky združenia Europacolon Slovensko, Ing. Jany Pifflovej-Špankovej.**

## Zdieľate názor odborníkov, ktorí tvrdia, že by sa správnu prevenciou mohla pred touto diagnózou uchrániť veľká časť pacientov?

Jednoznačne. Pravidelné vyšetrenia by navyše pomohli odhaliť nádory v rannom štádiu, a tak by malo nádej na vyliečenie podstatne viac chorých. Kolorektálny karcinóm je totiž vôbec najlepšie liečiteľnou rakovinou zo všetkých zhubných nádorov tráviacej sústavy, ak sa odhalí včas. Aj preto je šokujúce, že výskyt a počet úmrtí na toto ochorenie neustále rastie. Len

## Pravidelné vyšetrenia by pomohli odhaliť nádory v rannom štádiu, a tak by malo nádej na vyliečenie podstatne viac chorých.

v Európe zomiera každý rok až 200 000 ľudí na toto zákerné ochorenie. Pritom by sa u veľkej časti pacientov dalo účinne predísť tomuto ochoreniu prevenciou, pravidelnými kontrolami a zmenou životného štýlu...

## Zmena životného štýlu - v čom konkrétne?

Predovšetkým treba jesť vyváženú stravu. Strava by mala byť bohatá na vlákninu. Každý deň by ste mali zjesť aspoň 5 dávok čerstvého ovocia a zeleniny, čo je spolu asi 400 gramov. Nezabúdajte ani na tekutiny, ideálna je voda. Obmedzte živočíšne tuky. Pravidelne cvičte, aby ste znížili riziko nadváhy.

Dôležité je tiež „preveriť 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.

## Aké sú hlavné ciele združenia Europacolon Slovensko?

Naším cieľom je informovať o tejto zákernej diagnóze, naučiť širokú verejnosť aktívne sa starať o svoje zdravie, zaujímať sa o prevenciu, rozpoznať prvé príznaky choroby a účinne

s ňou bojovať. Zároveň je našou ambíciou upozorňovať na potrebu systematického vyhľadávania a skorej diagnostiky, presadzovať prijatie legislatívnych opatrení zabezpečujúcich optimálnu zdravotnú starostlivosť o pacientov s kolorektálnym karcinómom, presadzovať prijatie opatrení o kvalitnej podpornej starostlivosti pre pacientov počas a po liečbe kolorektálneho karcinómu. Našou veľmi dôležitou úlohou je podporovať chorých a ich príbuzných a pomáhať im. Zasadzovať sa za školenia lekárov a zdravotníckych

pracovníkov o špecifickom prístupe k pacientom s kolorektálnym karcinómom a k ich rodinám.

Chceme spojiť pacientov, lekárov, politikov, médiá a širokú verejnosť v boji proti rakovine hrubého čreva a konečníka. ■

*Zhovárala sa Valéria Nagyová*



**Ak potrebujete informácie o rakovine hrubého čreva a konečníka, ak sa chcete aktívne zapojiť v boji proti nej, alebo ak chcete finančne pomôcť – prosíme vás, kontaktujte nás na adrese: europacolon Slovensko, Cukrová 14, 813 39 Bratislava, mailujte nám na adresu [europacolon@europacolon.sk](mailto:europacolon@europacolon.sk), navštívte internetovú stránku [www.europacolon.sk](http://www.europacolon.sk) alebo nám zatelefonujte na bezplatnú infolinku 0800 800 183.**