



Nezatvárajme viac očí!



Words by Táňa Pokorná

Photos: europacoln slovensko

RAKOVINA HRUBÉHO ČREVA A KONEČNÍKA KAŽDOROČNE USMRTÍ POLMILIÓNA ĽUDÍ NA CELOM SVETE, Z TOHO AŽ DVESTOTISÍC EURÓPANOV. HOCI JE KOLOREKTÁLNY KARCINÓM JEDNÝM Z NAJLEPŠIE LIEČITEĽNÝCH NÁDOROVÝCH OCHORENÍ, POČET ÚMRTÍ USTAVIČNE VZRASTÁ.

Vysoký výskyt ochorenia, no predovšetkým zbytočne veľa smrteľných prípadov, ktorým sa dalo pri včasnom diagnostikovaní zabrániť, podnietili vznik nezávislej neziskovej organizácie europacoln združujúcej krajiny Európy v boji proti kolorektálnemu karcinómu. V máji tohto roku sa do jej činnosti zapojilo aj Slovensko, a to ako jedna z prvých krajín nášho kontinentu.

O rakovine musíme rozprávať!

Jana Pifflová-Španková, prezidentka organizácie europacoln slovensko, zhrnula činnosť slovenskej pobočky do jedinej vety: „Vyhlásili sme rakovine hrubého čreva a konečníka vojnu a prehra neprichádza do úvahy!“ Jej alarmujúce slová majú hroziť príčinu – Slovensko sa spolu s Českou





Jana Pifflová-Španková

republikou vzhľadom na počet obyvateľov strieda na prvom mieste v úmrtnosti na toto ochorenie!

► Pani Španková, v čom spočíva príčina tohto stavu?

Keď sme zisťovali, prečo má taká malá krajina také obrovské čísla, čakal nás šok. Sprvoti sme sa domnievali, že na vine je životný štýl. Áno, nie je práve najzdravší, no nijako radikálne sa nelíši od spôsobu života Poliakov či Maďarov. My však máme čosi, čo v týchto krajinách neexistuje. Stud, ostych, hanbu otvorene hovoriť o rakovine a o rakovine hrubého čreva a konečníka dvojnásobne. Keď sme si urobili monitoring médií, čakalo nás ďalšie nepríjemné prekvapenie. V porovnaní s rakovinou prsníkov sa o tomto ochorení prakticky vôbec nehovorí a nepíše. A práve absencia informácií sa podpisuje pod katastrofálny stav u nás. Ľudia nevedia nič o príznakoch, preventívnych vyšetreniach a lekára vyhľadajú, keď už je neskoro. Preto je úmrtnosť taká obrovská!

► Sú Slováci už pripravení hovoriť o tomto ochorení?

Nie sú. Práve preto sme založili slovenskú pobočku **europacolon** (europacolon v preklade znamená európske hrubé črevo). Dnes už máme paneurópsku silu, a to nám umožňuje dostať sa k absolútne najnovším

klinickým štúdiám a poznatkom. Slovensko už nebude v informovanosti zaostávať za ostatnými vyspelými krajinami Európy.

► Na čo kladiete najväčší dôraz?

Naším jediným cieľom je bojovať proti kolorektálnemu karcinómu na všetkých frontoch a všetkými možnými spôsobmi. V prvom rade sa sústreďujeme na prevenciu, no nielen na tú „životnosťovú“. Chceme ľudí upriamiť skôr na jej aktívnu formu, aby chodili na preventívne prehliadky, aby sa zaujímali o svoje zdravie, vnímali signály svojho tela a vyhľadali lekára, keď sa im niečo nepozdáva. Od prvého dňa našej existencie sme preto zaviedli bezplatnú infolinku. Denne nám volajú desiatky ľudí. Tento nečakaný záujem nám len potvrdzuje, že hlad po informáciách je obrovský! Drvivá väčšina ľudí si nechce pripustiť, že ich stav môže súvisieť s rakovinou, a podceňuje svoje problémy. Je šokujúce, že mnohých z volajúcich už niekoľko rokov trápia problémy s vylučovaním, krvou v stolici či bolesťami brucha a doteraz nevyhľadali pomoc! Na Slovensku už zomrelo priveľa ľudí len preto, lebo sa utešovali, že krv v stolici je z hemoroidov! Medzi našimi zakladajúcimi členmi je aj pán Pavol z Veľkého Krtíša, ktorý takmer doplatil na takéto utešovanie. Ako hovorí, sám sa diagnostikoval, sám sa dva roky liečil mastičkami na hemoroidy, až si vypestoval nádor, ktorý mu vytŕčal z ko-

nečníka. Dnes žije s vývodom a zväzda boj o každý deň života. Často nám volajú ľudia zo vzdialených kútov Slovenska, ktorí nevedia, na koho sa vlastne obrátiť. V takýchto prípadoch sme už neraz kontaktovali príslušného lekára a dohodli návštevu. S aktívnou prevenciou úzko súvisí aj podpora národného skriningového programu. Jeho cieľom je testovanie ľudí, ktorí prekročili vekovú hranicu päťdesiat rokov, na rakovinu hrubého čreva. Slovensko sa hrdí tým, že ako jedna z prvých európskych krajín rozvinulo národný skriningový program. Keďže chceme, aby skriningom prešiel čo najväčší počet ľudí z rizikovej skupiny, pripravujeme veľké mediálne aktivity. Budeme búšiť do Slovákov zo všetkých strán, aby sami vyhľadali lekára a podrobili sa testu na okultné (skryté) krvácanie.

► Chystáte Supercolon tour. O čo vlastne pôjde?

Aj do najmenších dedínok a najvzdialenejších kútov Slovenska zavítame so superobrovským plastickým hrubým črevom, v ktorom sa budú môcť ľudia osobne poprechádzať. Na vlastné oči uvidia, ako vyzerá zdravé hrubé črevo, ako „chytené“ polypom, možným predrakovinovým štádiom, a ako s rozvinutým nádorovým ochorením. Chystáme sa poprosiť o pomoc aj farárov, aby nám pomohli „nahnať“ ľudí na „návštevu“ čreva. Na spolupráci by sme sa chceli dohodnúť aj s ministerstvom školstva, aby sme mohli naše superčrevo



vystavovať na stredných školách. Lebo práve deti môžu účinne apelovať na svojich rodičov. Hoci je už celá akcia naplánovaná, chýba nám zatiaľ to najdôležitejšie – superčrevo. Ešte stále sa boríme so zhánaním potrebných finančných prostriedkov na jeho zakúpenie.

► Medzi zakladajúcich členov organizácie **europacolon slovensko** patria aj ľudia trpiaci týmto ochorením. Zameriate svoju pozornosť i na pacientov?

Áno, chceme pomáhať aj pacientom. V programe máme dokonca sociálno-ekonomickú podporu chorých. Tá je zatiaľ len v prípravnom štádiu. Aj na rozbehnutie takejto aktivity potrebujeme darcov.

► Bude **europacolon** aktívne pôsobiť aj na legislatívu?

Chceme vytvárať prostredie, v ktorom budú navzájom komunikovať pacienti, lekári, lekárske a odborné organizácie, aby bolo Slovensko informované o najnovších metódach a trendoch diagnostikovania a liečby. A budeme lobingovou organizáciou. Chceme lobiť v prospech pacientov, v prospech verejnosti, aby sa u nás prijali potrebné legislatívne opatrenia umožňujúce ochorenie včas diagnostikovať, účinnejšie liečiť a poskytovať pacientom i vyliečeným kvalitnejšiu starostlivosť.

► Nemyslíte si, že vychovávať treba aj lekárov?

Skúsenosti z bezplatnej linky skutočne potvrdzujú, že lekári prvého kontaktu neraz podceňujú problémy svojich pacientov. Mnohí dokonca nevedia, že im môžu, ba musia v prípade ťažkostí ponúknuť test na okultné krvácanie, ktorý zdravotné poisťovne hradia v plnej výške, či poslať ich na ďalšie vyšetrenie k špecialistovi. Dúfame, že naše „masírovanie“ verejnosti, tlak na potenciálnych pacientov nám pomôže prebudiť aj lekárov. Veď aj dnes sme mali dva šokujúce telefonáty. Volal nám pán, ktorý už štyri mesiace trpí hnačkami a obvodný lekár ho lieči celý čas endiaronom! Ďalšia pani má už niekoľko mesiacov v stolici krv a lekárka ju presviedča, že sa zle stravuje... No „vychovávať“ treba aj niektorých našich odborníkov. Často nám volajú chorí, ktorí majú pocit, že sa im ošetrojúci lekár nevenuje dostatočne, a chceli by poznať iný názor. A na to majú právo! Majú právo vyžiadať si zdravotnú dokumentáciu a konzultovať svoj stav s iným odborníkom.

► Kto sa môže do činnosti organizácie **europacolon slovensko** zapojiť?



MUDr. Tomáš Šálek

Každý. Postupne chceme založiť regionálne pobočky vo všetkých mestách Slovenska. A čím viac členov budeme mať, tým väčšiu aktivitu budeme môcť vyvinúť. Radi medzi nami privítame ľudí, ktorí už s rakovinou bojujú, a ich rodinných príslušníkov. Ale lekárov a onkológov zo všetkých kútov nášho štátu, aby sa chorí aj z tej najmenšej dedinky a najzapadnutejšej osady mali na koho obrátiť a nemuseli cestovať do Bratislavy či väčšieho mesta. A vôbec, potrebujeme každého, komu nie je zdravie ľahostajné.

► **europacolon slovensko** je nezisková organizácia, z čoho financujete svoje aktivity?

Za krátky čas našej existencie sme už rozbehli viacero aktivít a zaznamenali prvé úspechy. Samozrejme, bez finančnej podpory by sme to nezvládli. Našťastie, prvých darcov už máme. Patrí medzi nich napríklad farmaceutická spoločnosť Roche, svetový líder vo vývoji a výrobe liekov na nádorové ochorenia viacerých typov, ktorá nám pomohla rozbehnúť činnosť.

► Máte už prvé konkrétne výsledky?

Momentálne prežívame miernu eufóriu, lebo zisťujeme, že to funguje! Že naša práca nevychádza nazmar. Veď len vďaka infolinke sa nám podarilo zachrániť či aspoň predĺžiť zopár životov! Niet väčšej radosti, ako keď nás ľudia, ktorým sme poradili a pomohli, šťastní informujú o tom, ako pochodili. Ako sa tešia, že konečne prekonali strach a ostych! To nás poháňa ďalej! Dáva nám silu bojovať s finančnými problémami, administratívnymi prekážkami i ľudskou hlúposťou.

Len neprísť neskoro

Odbornú verejnosť zastupuje v organizácii **europacolon slovensko** MUDr. Tomáš Šálek, riaditeľ Národného onkologického ústavu v Bratislave, ktorý s nádorovými ochoreniami, kolorektálny karcinóm nevynímajúc, zápasí prakticky deň čo deň.

► Pán doktor, aká je incidencia rakoviny hrubého čreva a konečníka?

Veľmi vysoká. Každý rok naň ochorie na svete takmer milión ľudí a približne polmilióna mu podľahne. Na Slovensku ročne diagnostikujeme približne 21-tisíc onkologických ochorení, z čoho vyše tritisíc prípadov predstavuje práve kolorektálny karcinóm. Patríme medzi krajiny s najvyšším výskytom tohto ochorenia na svete a každý rok konštatujeme vzostup počtu novodiagnostikovaných prípadov.

► O aké ochorenie vlastne ide?

Vychádza zo sliznice hrubého čreva, respektíve konečníka, kde sa vytvorí origo-primárny nádor. Postupne sa zväčšuje a následne môže napríklad upchať črevo alebo prerastať do okolitých štruktúr – orgánov – a poškodiť ich. Respektíve vytvára tzv. dcérske ložiská – metastázy, ktoré sa môžu rozšíriť do celého organizmu. Najčastejšie sa zvyknú usídliť v pečeni a postupne ju poškodia.

► Aké sú prvé príznaky?

Žiaľ, príznaky tohto ochorenia bývajú veľmi často nešpecifické. Môže ísť o tráviace ťažkosti prejavujúce sa pocitom plnosti, poboľovaním brucha, zmenou vo výpráz-

dňovaní – objavenie zápchy, hnačky, respektíve striedanie zápchy a hnačky. Ale aj slabosť, malátnosť, pocit zvýšenej únavnosti. Vyslovenie varovným príznakom je krv v stolici. Je to jednoznačný príznak, ktorý sa nesmie ignorovať a musí – opakujem ešte raz – musí byť urgentne vyšetrený odborníkom, t. j. gastroenterológom, chirurgom alebo onkológom. Ale ani predchádzajúce príznaky nesmieme podceňovať a treba ich konzultovať s lekárom.

► Ktoré skupiny obyvateľov sú ohrozené najviac a aké sú rizikové faktory?

Vo všeobecnosti sem patria ľudia nad 50 rokov. Maximum výskytu sa udáva vo vekovej skupine 65 – 74 rokov. Medzi rizikové faktory patrí napríklad výskyt ochorenia v rodine, chronické zápalové ochorenie čreva, prítomnosť polypov v hrubom čreve a konečníku.

► Aká je efektívnosť liečby?

Výsledky liečby jednoznačne závisia od štádia ochorenia v čase stanovenia diagnózy. Kým v prvom štádiu je päťročné prežívanie pacientov 85 – 95 %, v druhom klesá na 60 – 80 %. V treťom je to už len 30 – 60 % a vo štvrtom, tzv. metastatickom, sa udáva päťročné prežívanie menej ako 5 %.

► Kedy vlastne hovoríme, že pacient vyždravel, a aká je hrozba recidívy?

Pri väčšine onkologických ochorení považujeme za kritérium vyliečenia päťročné prežívanie bez prejavov aktivity choroby. K recidíve však niekedy dochádza i neskôr. Jej riziko stúpa so štádiom ochorenia. Vysoké je najmä v treťom štádiu, keď je, ako som uviedol, päťročné prežívanie 30 – 60 %. Znamená to, že úmrtnosť je v tomto štádiu 40 – 70 %.

► A čo prevencia? Na čo si máme dávať pozor?

Doteraz sme jednoznačne neidentifikovali faktory vyvolávajúce kolorektálny karcinóm, preto v prevencii dominuje zdravý životný štýl – dostatok pohybu, udržanie si hmotnosti v normálnych hraniciach, správny spôsob stravovania. A rád by som upriamil pozornosť aj na depistáž (skrining), čo je vyhľadávanie ochorenia v štádiu, keď o svojej prítomnosti „majiteľovi“ ešte nedalo vedieť. Vo všeobecnosti sa udáva veková hranica 50 rokov, nad ktorú sa tento spôsob vyšetrenia indikuje. Samozrejme, je to aj bezodkladné vyšetrenie spomínaných varovných príznakov odborníkom. Veľmi dôležité je neprísť neskoro!

Budme zodpovední

K zakladajúcim členom **europacolon slovensko** patrí aj **Patrik Herman**. Prived-

la ho sem tragická strata veľmi blízkeho človeka.

„Rok čo rok sa ocitám zoči-voči človeku, ktorý ochorel na niektorú z foriem rakoviny. A mnohí z nich dnes už nežijú. Nechcem a už ani nemám síl vyrovnávať sa s ďalšou stratou! Tá posledná bola najťažšia. Je to rok, čo rakovine hrubého čreva



Patrik Herman

podľahol môj otecko a moje pocity úzkosti a smútku sa ani trochu nezmiernili. S jeho stratou sa zrejme nikdy v živote nevyrovnám... Každý máme vo svojom živote človeka, ktorý je našim oporným bodom, v ktorom sa stretáva náš osobný pocit istoty a bezpečia. Človeka, pre ktorého žijeme, snažíme sa byť dobrí, aby sme mu urobili radosť, a naopak, nespôsobíť nič, za čo by sa musel hanbiť. Človeka, o ktorom sme presvedčení, že tu bude navždy, a keby sa nám čokoľvek prihodilo, môžeme za ním kedykoľvek prísť. Pre mňa bol takým človekom otec. Preto ma správa o jeho chorobe veľmi zasiahla. To slovo – rakovina – som ani nedokázal vysloviť! A ja som bol ten, kto mu to mal oznámiť! Otec sa nedal nikdy oklamať a ja som klamať nikdy veľmi nevedel. Boli to najhošie sekundy môjho života. Pozreli sme si vzájomne do očí a otec pochopil... Ušetril ma tej bolestnej úlohy. Prišli však ďalšie ťažké chvíle. Ten boj bol veľmi dlhý, únavný a bolestivý. Po dlhých hodinách strávených v nemocnici,

po nekonečných nočných rozhovoroch na nemocničnej chodbe sme obaja pochopili, že ťaháme za kratší koniec. Na začiatku sme dali rakovine priveľký náskok...

Nechcem, aby ma opúšťali ďalší ľudia, ktorých mám rád. Aby rovnakým spôsobom prichádzali o svojich blízkych iní synovia a dcéry! Ak máme šancu proti tomu niečo urobiť – urobme to! **europacolon** má jasný cieľ. Čím menej bude nových pacientov, tým menej bude utrpenia na ich strane i na strane ich najbližších! Musíme rakovinu vždy predbehnúť. Teraz máme šancu pre to niečo urobiť. Ísť k lekárovi, dať si urobiť jednoduchý test, sledovať svoj zdravotný stav a dbať oň. Keď spoznáme riziká a dôsledky, určite si dáme väčší pozor! A práve na to budú zamerané kampane **europacolon slovensko**. Verím, že sa mi podarí ľudí presvedčiť, aby nebrali svoje zdravie na ľahkú váhu a stali sa zodpovednými voči sebe, a keď už nie voči sebe, tak voči svojim deťom, manželkám, rodičom. Lebo menej nových pacientov znamená aj menej zúfalých a nešťastných prí-

buzných a priateľov! Urobme každý niečo preto, aby bolo smutných ľudských osudov čo najmenej!“ ♦

Novodiagnostikované prípady kolorektálneho karcinómu ročne:

svet – 945 000 (rok 2000),
v pokročilom štádiu 50 %
Slovensko – 2 961 (rok 2003),
v pokročilom štádiu 1 700

Dôležité adresy a kontakty:

www.europacolon.sk,
europacolon@europacolon.sk,
europacolon slovensko
Cukrová 14
813 39 Bratislava

číslo účtu: Tatra banka 2620803890/1100

Bezplatná infolinka: 0800 800 183