

Názov: Rakovina hrubého čreva a konečníka – kolorektálny karcinóm
Autor: Dagmar Mozolová, redakcia
Termín: 20/12
Rubrika:
Upútavka:

Máte krv v stolici, hnačku či zápchu, bolesť pri vyprázdňovaní, tmavú stolicu, pocit, že sa črevo úplne nevyprázdni, či ste unavený bez zjavnej príčiny?

Rakovina hrubého čreva a konečníka – kolorektálny karcinóm

„Schudol som 20 kilo a mám krv v stolici, aj mám takú hrču pri konečníku“ hovorí mužský hlas.

„A čo si na to dávate, ujo?“

„Indulonou si to natieram.“

„Indulonou používate na rakovinu?“

„Na rakovinu?.....“

Takéto rozhovory nie sú výnimkou na bezplatnej linke 0800 800 183 neziskovej organizácie Europacoln, ktorá sa zameriava na problematiku kolorektálneho karcinómu, teda rakoviny hrubého čreva a konečníka. Napriek tomu, že patrí k najčastejším typom rakoviny na Slovensku, máme o nej len biedne vedomosti. Hanbíme sa ísť k lekárovi. Takmer polovica z nás nevie, ktoré orgány vlastne postihuje a až štvrtina si myslí, že sa nedá odhaliť vo včasnom štádiu.

Zistíme ju včas!

*Rakovina hrubého čreva je vyliečiteľná,
ak sa zistí včas.*

*Predbehnite ju skôr,
než ona dobehne vás!*

S týmto sloganom ste sa mohli stretnúť na plagátoch. To „zistenie“, či ju máme alebo nie je naozaj jednoduché a nebolí. Ide totižto o test na skryté, „okultné“ krvácanie z konečníka. Podobne ako tehotenský test si ho môžete kúpiť v lekárni, alebo vám ho dá váš praktický lekár a urobíte si ho v intimite domáceho prostredia. Všetci po päťdesiatke ho majú zadarmo, inak stojí zo dve stovky. Potom už len stačí priniesť ho k praktickému lekárovi diskretné zabalený v obálke a výsledok sa dozviete o pár dní! Ak aj je test na okultné krvácanie pozitívny, len v 8 % prípadov pôjde o rakovinu, v 25 % o polyp. Pozor však! Z toho polypu sa môže vyvinúť zhubný nádor, takže je ho potrebné odstrániť. *„Kolorektálny karcinóm vzniká až v 90% transformáciou z adenomatózneho polypu sliznice konečníka a hrubého čreva. Čas potrebný na túto transformáciu je dostatočne dlhý na vykonanie účinných preventívnych opatrení. Doterajšie štúdie dokázali jednoznačný pozitívny efekt skriningových programov založených na teste okultného krvácania - redukcia mortality 18-30%,“* uvádza sa v tlačovej správe neziskového združenia Europacoln Slovensko.

Aké sú možné príznaky?

Máte:

- krv v stolici,
- hnačku či zápchu,
- bolesť pri vyprázdňovaní,
- tmavú stolicu,
- pocit, že sa črevo úplne nevyprázdni,
- či ste unavený bez zjavnej príčiny?

A sú toto vôbec dôvody, ktoré by vás prinútili navštíviť lekára? Podľa prieskumu pre mnohých ľudí nie sú. A mali by byť, pretože aj tieto symptómy môžu byť signálom toho, že máte rakovinu hrubého čreva a konečníka!

Rizikovými faktormi sú:

- ochorenie v rodine,
- vyšší vek,
- obezita,
- nezdravý životný štýl.

KRK sa týka viac mužov ako žien, po 50. roku veku však oboch skupín rovnako. V r. 2003 bolo na Slovensku zistených **2961** nových prípadov, 1704 mužov a 1257 žien. Ich počet z roka a rok stúpa (Za 10 rokov od r. 1987 do r. 1997 o 653 prípadov viac ročne!). Najhoršie je, keď sa rakovina zistí neskoro. Vtedy sa už vyliečiť nedá.

Prevencia je dôležitá!

Rakovine hrubého čreva a konečníka sa dá účinne predchádzať. Zmenou životného štýlu a pravidelnými kontrolami by sa dalo zabrániť vzniku rakoviny až u polovice pacientov.

- Strava by mala byť bohatá na vlákninu a chudobnejšia na živočíšne tuky. Z mäsa treba uprednostniť hydinu a ryby, jesť veľa ovocia, zeleniny a celozrnných výrobkov. Významný ochranný účinok má dostatočný príjem vápnika, vitamínov A, C a E, kyseliny listovej a selénu.
- Pravidelná fyzická aktivita zníži riziko nadváhy i rakoviny.
- Ak sa u niekoho z rodiny objavila rakovina hrubého čreva a konečníka či adenómy (polypy) v hrubom čreve, treba sa poradiť so svojím lekárom.
- Pozorujte svoj tráviaci systém a jeho normálnu funkciu, aby ste si všimli, keby sa niečo zmenilo.

Ja som mladá, mňa sa to netýka

Nebud'te si taká istá! Problémy s polypmi môže mať aj žena po pôrode. A o pár rokov je z nich rakovina! Podobnú skúsenosť má Ing. Jana Pifflová – Španková, prezidentka spoločnosti Europacolon Slovensko

„Keď sa mi po pôrode zjavil hemoroid, všetky ženy, dokonca aj moja gynekologička ma ubezpečovali – To je bežné, to som mala aj ja. Daj si čípok, alebo mastičku!- Nechápala som ako môžu bagatelizovať takú strašnú bolesť. Nevládala som ani sedieť, ani ležať, ani žiť, svoje si žiadala aj staršia dvojročná dcérka a ohrozené bolo aj moje kojenie. Naozaj po dvoch pôrodoch, a to prvý bol bez akéhokoľvek tláenia bolesti či epidurálky-, toto bola najhoršia bolesť môjho života. Chodila po lekároch, mastičkovala, a bolo to len horšie a horšie. Nakoniec som dostala vysoké horúčky. A tak som si sadla za internet a vygooglovala si hemoroidy a ich liečbu. Dozvedela som o operácii laserom, zavolala skvelej a promptnej doktorke Šrámekovej, ktorá hneď dohodila skvelého chirurga Dr. Dimova a na druhý týždeň som šla na operáciu: Moja pôrodníčka kričala, že nech to nerobím, že po pôrode sa nesmú robiť žiadne výkony! A že aj babské poverky hovoria, že cez šestonedelie sú žena aj dieťa ešte stále jednou nohou v hrobe... Bola som však tvrdohlavá a išla som. Nuž a pri oprácii sa našlo nielen niekoľko vnútorných hemoroidov, ale aj riadny polyp. Taký, čo sa rokmi vie zvrhnúť na rakovinu. A tak si často dojatá hovorím, že nič nie je náhoda: keby ma ten hemoroid nepotrápil už by som v tom hrobe mohla byť a moje maličké deti, by boli sirôtky. Táto moja skúsenosť ma priviedla až k Europacolону a k svojmu vnútornému záväzku burcovať aj mladých aj starých k prevencii. Tlačiť ich do starostlivosti o svoje zdravie, posielat' ich na testy skrytého krvácania do stolice, aj na kolonoskopie – preto, aby mali deti svojich rodičov, rodičia svoje deti, manželia svoje manželky a naopak, a boli spolu dlho šťastní a zdraví.

Dajte si novoročný záväzok! Pomôžte sebe – a svojim rodičom!
Napriek snahám odborníkov a organizácií, ktoré šíria osvetu o rakovine hrubého čreva a konečníka, patríme na prvé miesto v úmrtnosti na toto ochorenie. Dajte si k sviatkom najvzácnejší darček – urobte si test. **Obdobie Vianoc je zároveň časom, kedy môžeme urobiť niečo viac pre zdravie našich blízkych a podporiť ich.** Rakovina hrubého čreva a konečníka postihuje najčastejšie starších ľudí a nemali by na to zabúdať ani ich deti. Ak vaši rodičia neabsolvovali test na skryté krvácanie v stolici, apelujte na nich, aby svojmu zdraviu venovali aspoň minútku a možno si tak zachránili život!

Europacolon Slovensko je nezávislá, nezisková organizácia, ktorá sa zameriava na problematiku kolorektálneho karcinómu (rakovina hrubého čreva a konečníka) a na Slovensku vznikla 22. mája 2007. Je členom celoeurópskeho združenia Europacolon. Jej cieľom je informovať o tejto zákernej diagnóze, naučiť širokú verejnosť rozpoznať prvé príznaky choroby a účinne s ňou bojovať. Zároveň je jeho ambíciou podporovať chorých a ich príbuzných a pomáhať im. Chce spájať pacientov, lekárov, politikov, médiá a širokú verejnosť v boji proti rakovine hrubého čreva a konečníka. Viac sa dozviete na www.europacolon.sk.

Zdroj: tlačová správa, www.europacolon.sk