

У СРБИЈИ...

Рак дебелог црева је други малигни тумор по учесталости оболевања и умирања! Мушкарци оболевају у нешто већем броју у односу на жене.

- Сваке године, региструје се око 4.500 нових случајева, преко 400 само у Београду!
- Само у главном граду са овом болешћу живи укупно преко 5.000 људи.
- Од рака дебелог црева у нашој земљи умре око 3.000 становника сваке године.

КАКО СПРЕЧИТИ НАСТАНАК РАКА?

- У своју свакодневну исхрану уведите што више:

- поврћа и воћа,
- намирница богатих влакнима
- житарица од целог зрна!

Ово ће помоћи редовном пражњењу дебелог црева.

- Трудите се да не конзумирате алкохол!

Ако то ипак чините, потрудите се да то буде повремено и у умереним количинама.

- Немојте пушити!

- Будите физички активни сваки дан!

30 минута дневно пуно значи!

- Одржавајте нормалну телесну тежину!

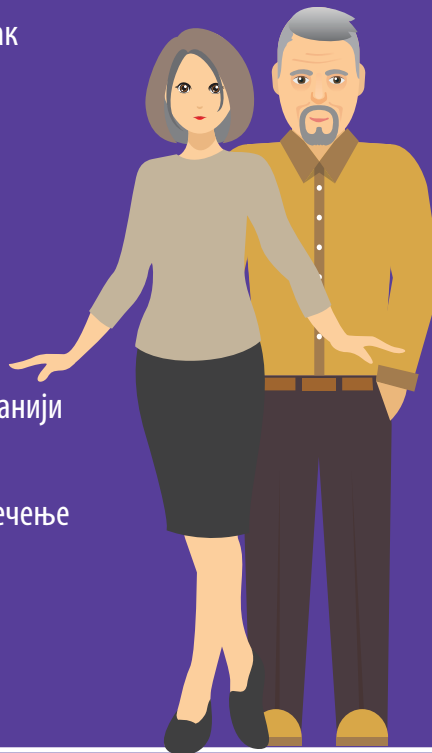
Уколико сте гојазни, потрудите се да смршате!

- Упознајте се са породичном историјом оболевања од малигних болести! Важно је да знате да их је било, посебно ако су се појављивале у раној животној доби чланова уже породице.

И не заборавите...

Циљ редовних тестирања, на сваке две године, код особа старости од 50. до 74. године јесте да се не пропусти тренутак за благовремено откривање почетне промене у дебелом цреву, пре него што се развије малигно обољење.

Јер... када се рак дебелог црева открије у одмаклом стадијуму, третман постаје тежи, све компликованији и скупљи, а шансе за излечење све су мање...



У Републици Србији је 2012. године започет организовани скрининг програм за рано откривање рака дебелог црева.

Информације о Националном програму скрининга доступне су на <http://www.skriningsrbija.rs>

ПРЕВЕНЦИЈА РАКА ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА

СМАЊИТЕ
РИЗИК
ОТКРИЈТЕ
НА ВРЕМЕ



ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД

ШТА ЈЕ РАК ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА?

Рак дебелог црева (колоректални карцином) је злоћудни тумор, локализован на завршном делу дигестивног (цревног) тракта. Болест најчешће почиње настанком малих бенигну израстаја на унутрашњем зиду који се зову **аденоматозни полипи**. Управо ови полипи временом се могу изменити и прерасти у малигни тумор.

КО МОЖЕ БИТИ У РИЗИКУ ДА ОБОЛИ?

Од рака дебелог црева може да оболи практично свако, али се он најчешће јавља код људи између 50. и 74. године старости, у оба пола.

Тачан узрок настанка рака није у потпуности познат. Сматра се да настаје као последица удруженог деловања наследних фактора, фактора средине и начина живота.

КОЈИ СУ ФАКТОРИ РИЗИКА?

- исхрана богата црвеним месом и животињским мастима
- пушење
- алкохол
- гојазност
- недостатак физичке активности
- дијабетес
- ранија зрачна терапија у пределу трбуха

НАЈЧЕШЋИ СИМПТОМИ РАКА ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА СУ:

- крварење у столицу
- промене у пражњењу црева (проливи, затвори, промена својстава столице која траје више недеља, осећај непотпуног пражњења)
- болови у трбуху
- малокрвност
- нагли невољни губитак телесне тежине
- слабост и осећај прекомерног умора

Само постојање ових симптома, обично је знак да је болест већ унапредовала.

АЛИ... ВАЖНО ЈЕ ДА ЗНАТЕ...

За прелазак премалигне промене у рак понекад треба да прође и неколико година!

То је период у коме често нема никаквих тегоба, а веома је драгоцен!

Благовременим откривањем и уклањањем полипа, пре него што у њима почну да се дешавају малигне промене, може се успешно спречити настанак рака!

РАНО ОТКРИВАЊЕ (СКРИНИНГ) РАКА ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА

Подразумева тестирање здравих особа, без присутних симптома и знакова болести, у циљу откривања промена, најчешће полипа, које претходе настанку рака или откривање рака у раној фази.

Имунохемијски тест за рано откривање скривене крви у столицу најчешће је коришћена дијагностичка метода. Присуство крви у столицу често је први знак постојања полипа или рака.

Све особе које имају од 50 до 74 године требало би да ураде овај тест!

КАКО ТУМАЧИТИ РЕЗУЛТАТЕ ТЕСТА?

Позитиван тест још не значи постојање рака!

Особа код којих је тест позитиван упућују се на колоноскопију, како би се поуздано открио узрок крварења. То не мора бити малигна болест, некад је то само доброћудни полип или неко друго обољење дебелог црева.

Негативан тест значи поновно тестирање на скривено крварење у столицу и ради се након две године.

ШТА ЈЕ КОЛОНОСКОПИЈА?

- Преглед дебелог црева, који се ради после добијеног позитивног резултата имунохемијског теста.
- Ову дијагностичку методу, у адекватно опремљеној амбуланти или сали, спроводи за њу обучени лекар специјалиста
- Обавља се инструментом у виду савитљиве цеви са камером, којим се пролази читавом дужином дебелог црева.
- Често представља и терапијско решење, јер се приликом прегледа могу безболно уклонити уочени полипи.
- Углавном је безболна, али се често обавља и у анестезији.
- Ова метода захтева добру припрему пацијента, која најчешће почиње два дана пре заказаног прегледа, а са свим детаљима Вас упознаје Ваш лекар.