

# KTORÚ RAKOVINU ODHALIA 4800 OBYVATEĽOV SLOVENSKA

## Marec - európsky mesiac povedomia o kolorektálnom karcinóme, Vám prináša odpovede, na ktorých skutočne záleží

Osem zo 100 Európanov má, žiaľ, počas svojho života nábeh na rozvoj kolorektálneho karcinómu. To je jeden člen publika v bežnom divadle.

Pravdepodobne každý z nás teda pozná niekoho, komu bola diagnostikovaná rakovina hrubého čreva a konečníka, ktoré sú druhou a tretou najčastejšou onkologickou diagnózou v Európe u žien a mužov. Žiaľ, kolorektálny karcinóm tvorí viac ako 12% všetkých úmrtí na onkologické ochorenia v Európe. V roku 2020 to prinieslo stratu viac ako 240 000 ľudských životov, nehovoriac o vplyve na ich rodiny a blízkych.

Dobrou správou je, že vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka sa dá v mnohých prípadoch vyvarovať a je veľmi dobre liečiteľná, ak sa diagnostikuje v ranom štádiu. Rakovine hrubého čreva a konečníka sa dá predísť dodržiavaním zdravého životného štýlu, takže každý môže znížiť riziko prijatím rozhodnutí, ktoré budú mať množstvo ďalších zdravotných výhod.

Ak máte nad päťdesiat rokov, máte právo sa pravidelne a zadarmo zúčastňovať skríningu rakoviny hrubého čreva a konečníka. Porozprávajte sa so svojim lekárom o možnostiach testovania.

Ak máte výskyt rakoviny hrubého čreva a konečníka v rodine alebo máte príznaky – nečakajte na pozvánku od zdravotnej poisťovne. Porozprávajte sa so svojim lekárom ešte dnes.

## SKRÍNING, SYMPTÓMY A RIZIKOVÉ FAKTORY

### Skríning - čas na test?

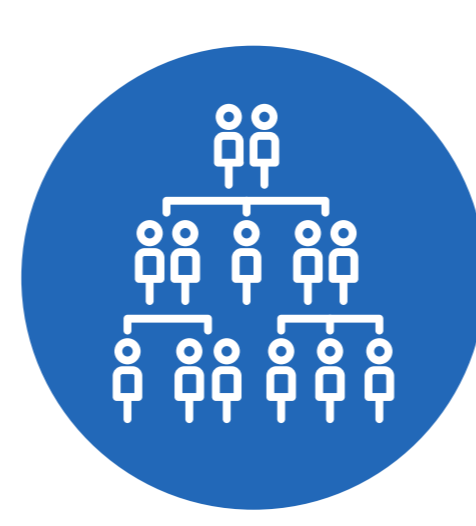
### JE TO ONKOLOGICKÉ OCHORENIE, KTORÉ MÁ 90% ÚSPEŠNOSŤ LIEČBY, AK JE VČAS DIAGNOSTIKOVANÉ.

Pravidelný skríning rakoviny hrubého čreva a konečníka je dôležitý, pretože mnoho ľudí s týmto ochorením nemusí mať žiadne príznaky niekoľko rokov. Väčšina prípadov kolorektálneho karcinómu sa vyskytuje u ľudí starších ako 50 rokov, preto sa pravidelný skríning odporúča od tohto veku.

**Ak odpoviete na niektorú z týchto otázok "áno", mali by ste sa porozprávať so svojim lekárom o možnostiach skríningu rakoviny hrubého čreva a konečníka.**



**Mali ste už 50 rokov?**



**Vyskytla sa u Vás v rodine rakovina hrubého čreva alebo konečníka?**



**Máte v súčasnosti niektorý z príznakov, ktoré sú uvedené nižšie?**

### Poznáte príznaky rakoviny hrubého čreva a konečníka?

### JE TO RAKOVINA, NA KTORÚ UPOZORNIA SYMPTÓMY AKO CHUDNUTIE, ÚNAVA ALEBO ZMENY VO VYPRÁZDŇOVANÍ STOLICE.

### VAROVNÝM SIGNÁLOM MÔŽE BYŤ KRV V STOLICI.

Poznanie príznakov rakoviny hrubého čreva a konečníka môže prispieť ku skoršej diagnostike a výrazne zlepšiť šance na úspešnú liečbu.

**Hlavné príznaky rakoviny hrubého čreva a konečníka sú:**

**ZMENA VO VYPRÁZDŇOVANÍ STOLICE, KTORÁ TRVÁ VIAC AKO NIEKOĽKO DNÍ (HNAČKA, ZÁPCHA ALEBO POCIT, ŽE SA ČREVO ÚPLNE NEVYPRÁZDNILO)**

**STOLICA, KTORÁ JE UŽŠIA AKO OBVYKLE**

**KRV V STOLICI (BUĎ JASNE ČERVENÁ ALEBO VEĽMI TMAVÁ)**

**KRVÁCANIE Z KONEČNÍKA S JASNE ČERVENOU KRVOU**

**ČASTÉ NADÚVANIE, PLYNATOSŤ, KRČE A BOLESTI V BRUCHU**

**STRATA HMOTNOSTI BEZ ZNÁMEHO DÔVODU**

**POCIT ÚNAVY A SLABOSTI**

**BOLEST' V SPODNEJ ČASTI CHRBTU – JE MENEJ ČASTÁ ALE STOJÍ ZA POZORNOSŤ**

Ľudia s rakovinou hrubého čreva a konečníka môžu mať niektorý, všetky, alebo žiadne z vyššie uvedených príznakov.

Ak máte výskyt kolorektálneho karcinómu v rodine alebo máte niektorý z týchto príznakov, nepanikárte, ale čo najskôr sa poradte so svojim lekárom.

### Znižovanie rizika

### TEJTO RAKOVINE SA DÁ PREDÍSŤ ZDRAVÝM ŽIVOTNÝM ŠTÝLOM, NAPRIKLAD ZNÍŽENÍM KONZUMÁCIE PRIEMYSELNE SPRACOVANÉHO MÄSA A MÄSOVÝCH VÝROBKOV.

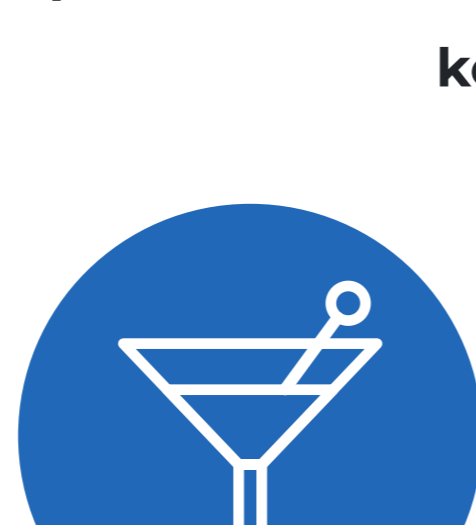
### PRE PREVENCIU TEJTO RAKOVINY, AKO AJ PRE NAŠU PLANÉTU JE PROSPEŠNÉ OBMEDZENIE KONZUMÁCIE ČERVENÉHO MÄSA.

Aj keď nemáte príznaky rakoviny hrubého čreva a konečníka, môžete už dnes začať znižovať riziko vzniku KRC a mnoho iných ďalších chorôb.

**Všetky nasledujúce odporúčania môžu znížiť riziko vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka:**



**Nefajčite**



**Vyhýbajte sa alkoholu**



**Konzumujte menej červeného mäsa**



**Vyhýbajte sa priemyselne spracovanému mäsu a údeným masovým výrobkom**



**Udržiavajte si ideálnu hmotnosť**



**Konzumujte viac ovocia a zeleniny**



**Pravidelne cvičte**

Všetky tieto rizikové faktory majú významný vplyv aj na zdravie Vášho srdca, pľúc a mnoho ďalších orgánov a orgánových systémov.

## SKRÍNING – AKO SA MÔŽEM DAŤ OTESTOVAŤ?

### TÁTO RAKOVINA PATRÍ K NAJROZŠÍRENEJŠÍM NÁDOROVÝM OCHORENIAM ALE MÁ 90% ÚSPEŠNOSŤ LIEČBY AK JE ZACHYTENÁ VČAS.

### JE TO ONKOLOGICKÉ OCHORENIE, U KTORÉHO ROBÍME SKRÍNING OD 50. ROKU ŽIVOTA.

### Skríningové programy sa v jednotlivých krajinách Európy líšia.

Navštívte webovú stránku [www.onkoskrininy.sk](http://www.onkoskrininy.sk). Obráťte sa na patientsku organizáciu. Nie rakovine: [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk), ktorá je členskou organizáciou DiCE, alebo na patientsku organizáciu Liga proti rakovine: [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk) a priamo u nich sa opýtajte na možnosti testovania na Slovensku. Zoznam členských organizácií DiCE a kontakt na patientsku organizáciu na Slovensku nájdete aj TU

Prečo ich nekontaktovať práve dnes? Môže Vám to zachrániť život.

Porozprávajte sa so svojim lekárom a získajte cenné rady o možnostiach skríningu kolorektálneho karcinómu.