

MIHIN SYÖPÄÄN SAIRASTUU LÄHES 3700 SUOMALAISTA VUOSITTAIN

Eurooppalaisen suolistosyöpäkuukauden aikana vastaamme tärkeisiin kysymyksiin.

Euroopan tasolla, kahdeksan sadasta kansalaisesta sairastuu suolistosyöpään elämänsä aikana. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi jokaisesta loppuun myydystä teatteriesityksestä löytyisi yleisöstä joku, joka saa suolistosyövän.

Sinäkin luultavasti tiedän jonkun, jonka elämää suolistosyöpä on koskettanut. Euroopan tasolla suolistosyöpä on naisten kolmanneksi ja miesten toiseksi yleisin syöpä. Valitettavasti yli 12 % eurooppalaisista syöpäkuolemista johtuu suolistosyövästä. Vuonna 2020 suolistosyöpään kuoli Euroopassa 240 000 ihmistä, eikä pidä unohtaa sitä surua ja kärsimystä, mitä tämä aiheuttaa heidän perheilleen ja läheisilleen.

Hyvä uutinen on, että suolistosyöpää voidaan ehkäistä seulonnalla ja varhaisessa vaiheessa löydetty syöpä on yleensä hyvin hoidettavissa. Lisäksi, suolistosyöpään sairastumisen riskiä voi itse pienentää noudattamalla terveellisiä elintapoja. Ne terveellisiä elintapoja tukevat valinnat, joita teet, tuovat sinulle myös muita terveyshyötyjä.

Jos olet yli 56-vuotias osallistu suolistosyövän seulontaan saatuasi kutsun.

Jos suvussasi on ollut suolistosyöpää tai sinulla on suolistosyöpään viittavia oireita, älä odota seulontakutsua vaan hakeudu tutkimuksiin.

SEULONTA, OIREET JA RISKIT

Seulonta- million osallistua?

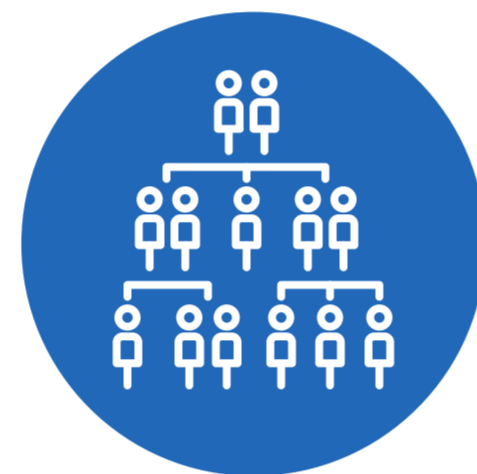
MIKÄ SYÖPÄ SAADAAN PARANNETTUA 90% TAPAUKSISTA, JOS SE LÖYDÄÄN AJOISSA?

Suolistosyövän seulonta on tärkeää, sillä suolistosyöpä on usein oireeton monia vuosia. Suolistosyöpään sairastumisen riski kasvaa iän myötä, joten seulonta suositellaan aloitettavan 50 ikävuoden jälkeen.

Jos vastaat myöntävästi yhteenkään alla olevista kysymyksistä, on tärkeää osallistua seulontaan ja tarvittaessa hakeutua tutkimuksiin.



Oletko yli
56vuotias?



Onko suvussasi
suolistosyöpää?



Onko sinulla alla
kuvattuja oireita, jotka
voivat liittyä
suolistosyöpään?

Tiedätkö mitä nämä oireet ovat?

MIKÄ SYÖPÄ VOI AIHEUTTAA PAINON LASKUA, VÄSYMYSTÄ TAI MUUTOKSIA SUOLEN TOIMINNASSA?

Näiden oireiden tunnistaminen voi mahdollistaa suolistosyövän varhaisen tunnistamisen ja paremman ennusteen.

Suolistosyövän tyypillisimmät oireet ovat:

MUUTOKSET SUOLEN TOIMINNASSA (RIPULI, UMMETUS, TUNNE ETTÄ SUOLI EI TYHJENE KUNNOLLA) JOTKA EIVÄT MENE OHI

TAVALLISTA OHUEMPI ULOSTE

VERI (KIRKAS TAI HYVIN TUMMA VERI) ULOSTEESTA

KIRKAS VERENVUOTO PERÄSUOLESTA

JATKUVAT KIVULIAAT ILMAVAIVAT, TURVOTUS TAI VATSAKRAMPIT

SELITTÄMÄTÖN PAINON LASKU

SELITTÄMÄTÖN VÄSYMYS

HARVINAISEMPI MUTTA TÄRKEÄ TUTKITTAVA- ALASELKÄKIPU

Suolistosyöpään sairastuneella voi olla yksi, useampia tai ei yhtäkään yllä kuvatuista oireista.

On tärkeää muistaa, että yksikään näistä oireista ei sellaisenaan tarkoita, että kyseessä on suolistosyöpä. Jos näitä oireita on, ei siis ole syytä hätäntyä, mutta on tärkeää hakeutua tutkimuksiin.

Sairastumisriskin pienentäminen

MINKÄ SYÖVÄN SAIRASTUMISRISKIIN VOI ITSE VAIKUTTAA TERVEELLISILLÄ ELINTAVOILLA JA SYÖMÄLLÄ VÄHEMMÄN PROSESSOITUJA LIHAVALMISTEITA?

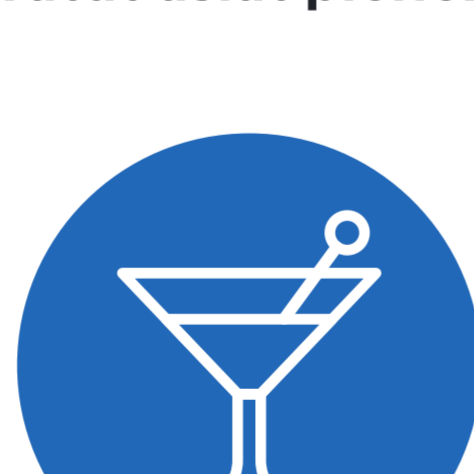
PUNAISEN LIHAN SYÖMISEN VÄHENTÄMINEN ON HYVÄ YMPARISTÖLLE, MUTTA SE VÄHENTÄÄ MYÖS SAIRASTUMISRISKIÄ SYÖPÄÄN. MIHIN SYÖPÄÄN ERITYISESTI?

Vaikka sinulla ei olisi suolistosyöpään viittaavia oireita kannattaa silti tehdä päätöksiä, jotka tukevat terveyttäsi ja vähentävät riskiä sairastua suolistosyöpään sekä useaan muuhun sairauteen.

Kaikki alla kuvatut asiat pienentävät riskiä sairastua suolistosyöpään:



Tupakoimattomuus



Alkoholin
välttäminen



Punaisen lihan
syönnin
vähentäminen



Prosesoitujen
liharuokien
välttäminen



Normaalipainossa
pysyminen



Kasvien ja
hedelmien
syöminen



Säännöllinen
liikkuminen

Nämä elintapavinkit tukevat kokonaisvaltaisesti terveyttäsi ja suolistosyövän lisäksi vähentävät riskiä sairastua moneen muuhunkin sairauteen.

SEULONTA- MITEN OSALLISTUN?

MIKÄ SYÖPÄ SAADAAN PARANNETTUA 90% TAPAUKSISTA, JOS SE LÖYDÄÄN AJOISSA?

MINKÄ SYÖVÄN SEULONTAAN SAAT KUTSUN JOS OLET YLI 56-VUOTIAS?

Eri maiden suolistosyövän seulontaohjelmat ovat erilaisia.

Voit olla yhteydessä paikalliseen potilasyhdistykseesi saadaksesi lisätietoja siitä, miten suolistosyövän seulonta järjestetään maassasi. Löydät listan jäsenyhdistyksistämme täältä. Mikset ottaisi yhteyttä nyt kun olet asian äärellä? Se voi pelastaa henkesi.

Voit myös keskustella lääkärin kanssa siitä, miten voi hakeutua suolistosyöpää seuloviin tutkimuksiin omassa tilanteessasi. Lääkäri osaa kertoa, milloin ja miten asiaa on paras selvittää