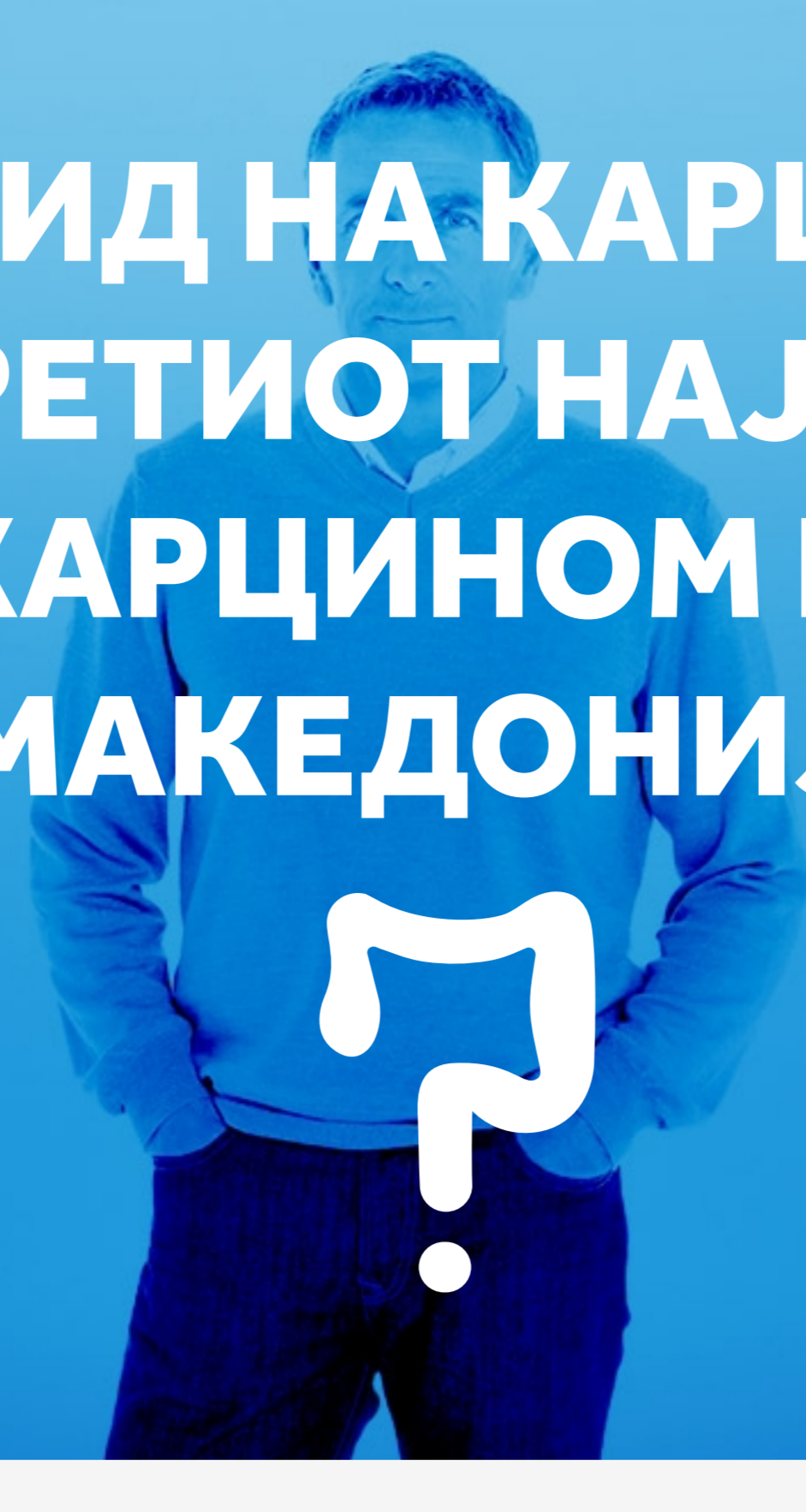


# КОЈ ВИД НА КАРЦИНОМ Е ТРЕТИОТ НАЈЧЕСТ КАРЦИНОМ ВО МАКЕДОНИЈА



## Овој европски месец за подигање на свеста за ракот на дебелото црево, ние одговараме на прашањата кои навистина се важни.

Осум од 100 Европејци имаат шанса да развијат колоректален карцином во текот на животот. Тоа е еден член на публика за секое распродадено шоу во типичен театар.

Веројатно познавате некој заболен од колоректален карцином, бидејќи е трет најчест карцином во Европа. За жал, колоректалниот карцином е одговорен за повеќе од 12% од сите смртни случаи поврзани со рак во Европа. Во 2020 година ова донесе загуба на над 240.000 животи на луѓе, а да не ги спомнуваме разорните ефекти врз семејствата и најблиските.

Добрата вест е дека колоректалниот карцином може да се спречи во многу случаи и се лекува доколку се дијагностицира во рана фаза. Уште подобро, колоректалниот карцином може да се спречи со здрав начин на живот, а ризикот може да се намали со донесување одлуки кои ќе имаат безброј други придобивки за Вашата благосостојба.

Ако имате повеќе од педесет години, треба редовно да се тестираат за колоректален карцином - разговарајте со Вашиот доктор за да закажете тестирање.

Ако имате семејна историја на колоректален карцином или покажувате знаци и симптоми, не треба да чекате да се тестираат. Разговарајте со вашиот доктор денес.

## СКРИНИНГ, СИМПТОМИ И РИЗИЦИ

### Скрининг - Време за тестирање?

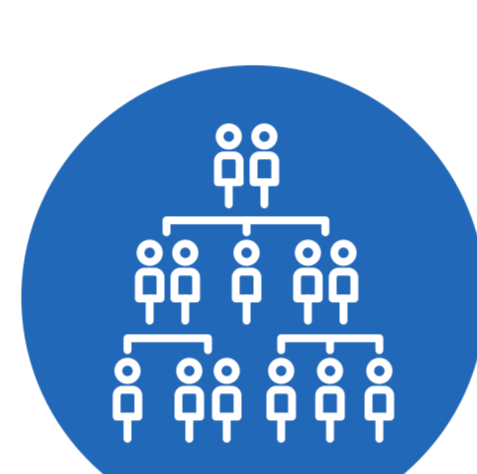
## КОЈ ВИД НА КАРЦИНОМ МОЖЕ ДА СЕ ПОБЕДИ ВО 90% ОД СЛУЧАИТЕ АКО СЕ ДЕТЕКТИРА РАНО?

Редовниот скрининг за колоректален карцином е клучен бидејќи многу луѓе погодени од оваа болест немаат симптоми неколку години. Повеќето случаи на колоректален карцином се јавуваат кај луѓе на возраст над 50 години, па затоа се препорачува скрининг за оваа возрастна група.

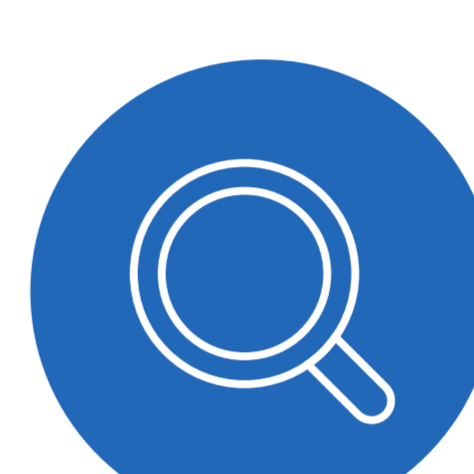
**Ако одговорите со „да“ на кое било од овие прашања, треба да разговарате со вашиот доктор за да ви закаже скрининг на колоректален карцином.**



Дали сте над 50 години?



Дали имате семејна историја на колоректален карцином?



Дали моментално имате некој од симптомите на колоректален карцином како што е наведено подолу?

### Дали знаете кои се симптомите на колоректален карцином?

## КОЈ ВИД НА КАРЦИНОМ МОЖЕ ДА ПРЕДИЗВИКА ГУБЕЊЕ НА ТЕЖИНАТА, ЗАМОР ИЛИ ПРОМЕНИ ВО ДВИЖЕЊЕТО НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО?

## КРВТА ВО СТОЛИЦАТА Е ПРЕДУПРЕДУВАЧКИ ЗНАК ЗА КОЈ ВИД НА КАРЦИНОМ?

Познавањето на знаците на колоректален карцином овозможува рана дијагноза и подобар исход.

**Главните симптоми на колоректален карцином се:**

ПРОМЕНА ВО НАВИКИТЕ НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО ШТО ТРАЕ ПОВЕЌЕ ОД НЕКОЛКУ ДЕНА (ДИЗАРЕА, ЗАПЕК ИЛИ ЧУВСТВО ДЕКА ЦРЕВАТА НЕ СЕ ИСПРАЗНИЛЕ ЦЕЛОСНО)

СТОЛИЦИ КОИ СЕ ПОЧЕСТИ ОД ВООБИЧАЕНО

КРВ (ИЛИ СВЕТЛО ЦРВЕНА ИЛИ МНОГУ ТЕМНО) ВО СТОЛИЦАТА

РЕКТАЛНО КРВАРЕЊЕ СО СВЕТЛО ЦРВЕНА КРВ

ЧЕСТИ БОЛКИ СО ГАСОВИ, НАДУЕНОСТ, СТОМАЧНИ ГРЧЕВИ

ГУБЕЊЕ НА ТЕЖИНАТА БЕЗ ПОЗНАТА ПРИЧИНА

ЧУВСТВО НА МНОГУ ЗАМОР (СЛАБОСТ И ЗАМОР)

ПОРЕТКО, НО ВАЖНО Е ДА СЕ ПРОВЕРИ - БОЛКИ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА ГРБОТ

Луѓето со колоректален карцином може да имаат еден, некои, сите или ниту еден од симптомите наведени погоре.

Важно е да се запамети дека ниту еден од овие симптоми не го потврдува колоректалниот карцином сам по себе. Значи, ако ги почувствувате овие симптоми, не паничете ... туку разговарајте со вашиот доктор.

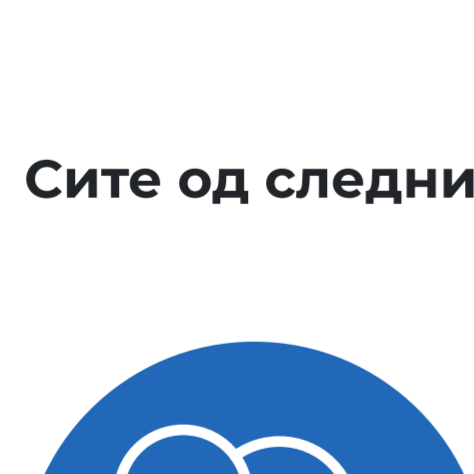
### Намалување на ризикот

## КОЈ РАК МОЖЕ ДА СЕ СПРЕЧИ СО ИЗБЕГНУВАЊЕ НА КОНЗУМИРАЊЕ НА ПРЕРАБОТЕНО МЕСО?

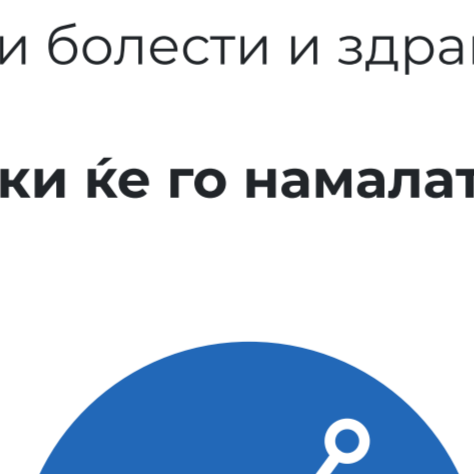
## ЈАДЕЊЕТО ПОМАЛКУ ЦРВЕНО МЕСО Е ДОБРО ЗА ПЛАНЕТАТА... А ИСТО ТАКА ДОБРО ЗА СПРЕЧУВАЊЕ НА КОЈ ВИД НА КАРЦИНОМ?

Ако немате симптоми на колоректален карцином, сепак можете да донесувате здрави одлуки кои во голема мера ќе го намалат ризикот од колоректален карцином во иднина... а и многу други болести и здравствени проблеми покрај тоа!

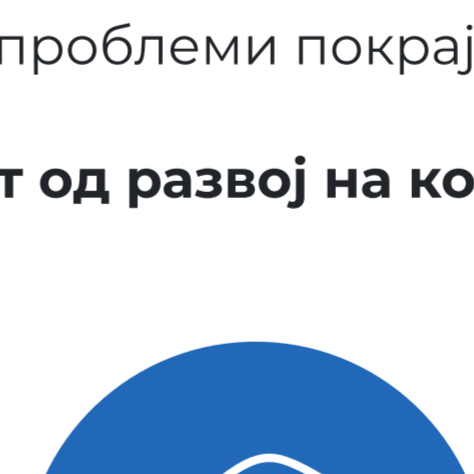
**Сите од следниве навики ќе го намалат ризикот од развој на колоректален карцином:**



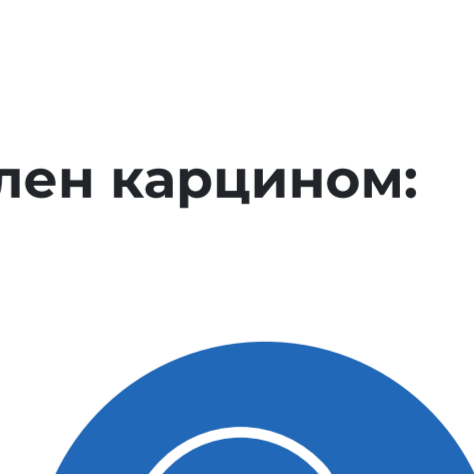
Не пушите



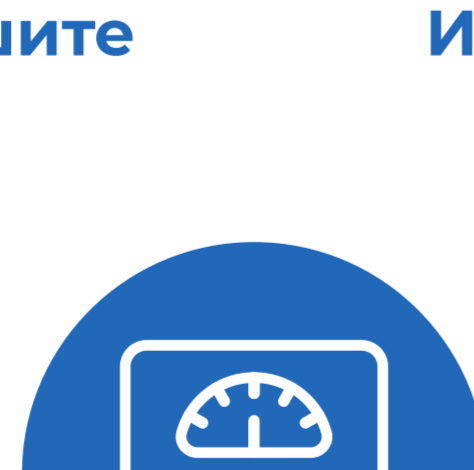
Избегнуваат  
алкохол



Јадете помалку  
црвено месо



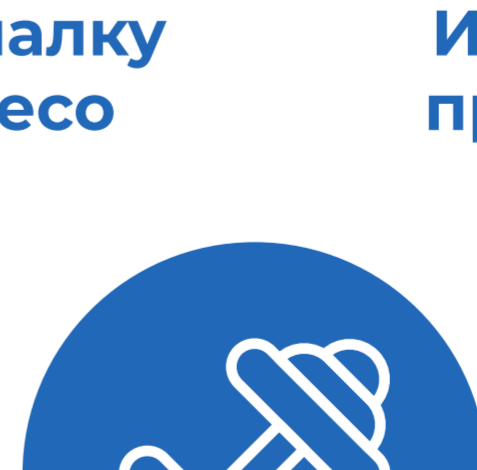
Избегнуваат  
преработено  
месо



Одржуваат  
здрава тежина



Јадете повеќе  
овошје и  
зеленчук



Редовно вежбате

## СКРИНИНГ - КАКО МОЖАМ ДА СЕ ТЕСТИРАМ?

## КОЈ ВИД НА КАРЦИНОМ МОЖЕ ДА СЕ ПОБЕДИ ВО 90% ОД СЛУЧАИТЕ АКО СЕ ДЕТЕКТИРА РАНО?

### Програмите за скрининг се разликуваат од земја до земја низ Европа.

Ве молиме контактирајте со вашата локална пациентска организација за да дознаете како се прави скрининг за колоректален карцином во Вашата земја и кои се Вашите права. Можете да најдете директориум на нашите организации - членки овде. Зошто да не ги контактирате нив додека сте тука? Тоа може да ви го спаси животот!

Исто така, треба да започнете разговор со вашиот доктор за скрининг на колоректален карцином во зависност од Вашите лични околности. Тој ќе може да ве советува кога е вистинското време тоа.