

# KTÓRY NOWOTWÓR JEST DIAGNOZOWANY U PÓŁ MILIONA EUROPEJCZYKÓW KAŻDEGO ROKU

## Podczas Europejskiego Miesiąca Świadomości Raka Jelita Grubego odpowiadamy na naprawdę ważne pytania.

Ośmiu na stu Europejczyków może zachorować na raka jelita grubego w ciągu swojego życia.

Bardzo możliwe, że znasz kogoś, kto choruje na raka jelita grubego, który jest drugim u kobiet i trzecim u mężczyzn, co do częstości występowania, nowotworem w Europie. Niestety, rak jelita grubego odpowiada za ponad 12% wszystkich zgonów związanych z nowotworami w Europie. W 2021 roku był przyczyną śmierci ponad 240 000 osób, nie wspominając o niszczącym wpływie na rodziny i bliskich.

Dobra wiadomość jest taka, że rakowi jelita grubego można w wielu przypadkach zapobiec i jest on często uleczalny, jeśli zostanie zdiagnozowany we wczesnym stadium. Co więcej, raka jelita grubego można uniknąć, prowadząc zdrowy tryb życia. Możesz więc zmniejszyć ryzyko zachorowania na ten nowotwór, podejmując decyzje, które przyniosą wiele korzyści dla Twojego zdrowia.

Jeśli masz ponad pięćdziesiąt lat, musisz zbadać się pod kątem raka jelita grubego - porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jak możesz to zrobić.

Jeśli w Twojej rodzinie występowały przypadki raka jelita grubego lub masz jakieś objawy, nie powinieneś czekać z poddaniem się badaniu. Porozmawiaj z lekarzem już dziś.

## BADANIA PRZESIEWOWE, OBJAWY I RYZYKO

### Czas na badanie przesiewowe!

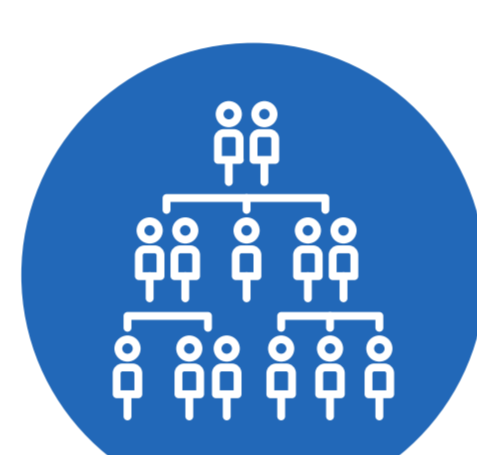
### KTÓRY Z GŁÓWNYCH NOWOTWORÓW MOŻNA POKONAĆ W 90% PRZYPADKÓW, JEŚLI ZOSTANIE WCZEŚNIE WYKRYTY?

Regularne badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego jest ważne, ponieważ wiele osób dotkniętych tą chorobą nie ma objawów przez kilka lat. Większość przypadków raka jelita grubego występuje u osób powyżej 50. roku życia, dlatego właśnie badania przesiewowe zalecane są dla tej grupy wiekowej.

**Jeśli odpowiesz "tak" na którekolwiek z tych pytań, powinieneś porozmawiać ze swoim lekarzem o badaniu przesiewowym w kierunku raka jelita grubego.**



Czy skończyłeś już 50 lat?



Czy w Twojej rodzinie występował rak jelita grubego?



Czy obecnie masz którykolwiek z objawów raka jelita grubego wymienionych poniżej?

### Czy znasz objawy?

### KTÓRY Z NOWOTWORÓW MOŻE POWODOWAĆ UTRATĘ WAGI, ZMĘCZENIE LUB ZMIANY W RYTMIE WYPRÓŻNIEŃ?

### KREW W STOLCU TO ZNAK OSTRZEGAWCZY KTÓREGO Z NOWOTWORÓW?

Znajomość objawów raka jelita grubego umożliwia wczesną diagnozę i zwiększa prawdopodobieństwo lepszego wyniku leczenia.

**Główne objawy raka jelita grubego to:**

ZMIANA RYTMU WYPRÓŻNIENIA, KTÓRA TRWA DŁUŻEJ NIŻ KILKA DNI (BIEGUNKA, ZAPARCIE LUB UCZUCIE, ŻE JELITO NIE ZOSTAŁO CAŁKOWICIE WYPRÓŻNIONE)

STOLEC, KTÓRY JEST WĘŻSZY NIŻ ZWYKLE, (TZW. STOLEC OŁÓWKOWATY)

KREW (JASNOCZERWONA LUB BARDZO CIEMNA) W STOLCU

KRWAWIENIE Z ODBYTU JASNOCZERWONĄ KRWIĄ

CZĘSTE WYDALANIE GAZÓW, WZDĘCIA, UCZUCIE PEŁNOŚCI, SKURCZE BRZUCHA

UTRATA WAGI BEZ ZNAJOMEJ PRZYCZYNY

UCZUCIE DUŻEGO ZMĘCZENIA (OSŁABIENIE I ZMĘCZENIE)

MNIEJ CZĘSTY, ALE RÓWNIIE WAŻNY - BÓL DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW

U osób z rakiem jelita grubego może wystąpić jeden, kilka, wszystkie lub żaden z wymienionych powyżej objawów.

Ważne jest, aby pamiętać, że żaden z tych symptomów sam w sobie nie potwierdza zachorowania na raka jelita grubego. Jeśli więc doświadczasz tych objawów, **nie wpadaj w panikę...**, ale porozmawiaj ze swoim lekarzem.

### Zmniejszanie ryzyka

### JAKIEMU NOWOTWOROWI MOŻNA ZAPOBIEC UNIKAJĄC PRZETWORZONEGO MIĘSA?

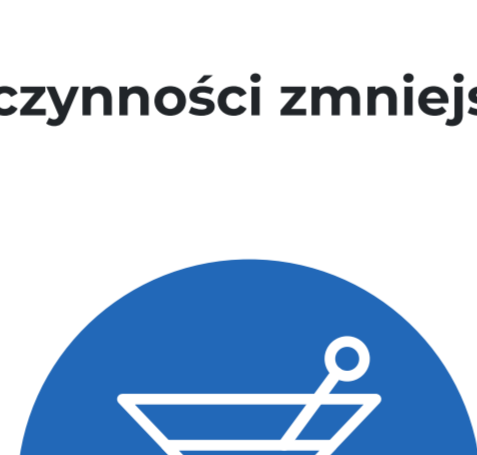
### JEDZENIE MNIEJSZEJ ILOŚCI CZERWONEGO MIĘSA JEST DOBRE DLA PLANETY..., A TAKŻE POMAGA ZAPOBIEC JAKIEMU RAKOWI?

Jeśli nie masz objawów raka jelita grubego, nadal możesz podejmować korzystne dla zdrowia decyzje, które znacznie zmniejszą ryzyko zachorowania na ten nowotwór w przyszłości... oraz na wiele innych chorób i problemów zdrowotnych!

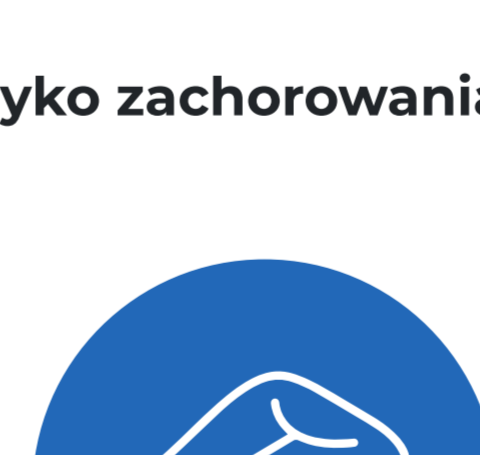
**Wszystkie z poniższych czynności zmniejszają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego:**



Niepalenie



Unikanie alkoholu



Jedzenie mniejszej ilości czerwonego mięsa



Unikanie przetworzonego mięsa



Utrzymanie prawidłowej wagi



Jedzenie większej ilości owoców i warzyw



Regularne ćwiczenia fizyczne

Te same wskazówki zdrowotne są również niezwykle korzystne dla zdrowia serca i płuc, a także w zapobieganiu wielu innym chorobom.

## BADANIA PRZESIEWOWE - JAK MOGĘ SIĘ PRZEBADAĆ?

### KTÓRY Z GŁÓWNYCH NOWOTWORÓW MOŻNA POKONAĆ W 90% PRZYPADKÓW, JEŚLI ZOSTANIE WCZEŚNIE WYKRYTY?

### W KIERUNKU JAKIEGO NOWOTWORU POWINIENEŚ SIĘ PRZEBADAĆ PO UKOŃCZENIU 50. ROKU ŻYCIA?

### Programy badań przesiewowych różnią się w poszczególnych krajach Europy.

Skontaktuj się z Fundacją EuropaColon Polska, aby dowiedzieć się, jak w Twoim kraju przeprowadzane są badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego. Listę naszych organizacji członkowskich można znaleźć tutaj. Badania przesiewowe mogą uratować Twoje życie. Skontaktuj się już dziś.

Warto również rozpocząć rozmowę ze swoim lekarzem na temat wykonania badania przesiewowego w kierunku raka jelita grubego w odniesieniu do Twoich osobistych uwarunkowań. Będzie on w stanie doradzić, kiedy jest właściwy czas na podjęcie działań w tym kierunku.