

RAKOVINA TLUSTÉHO STŘEVA A KONEČNÍKU

(kolorektální karcinom) patří k nejčastěji se vyskytujícím zhoubným nádorům. V evropském i celosvětovém žebříčku Česká republika pravidelně obsazuje přední příčky ve výskytu tohoto onemocnění. Ročně u nás onemocní kolem 8000 lidí a více než polovina z nich tomuto onemocnění podlehně. Přitom rakovina tlustého střeva a konečníku je jeden z nejlépe prevencí ovlivnitelných nádorů, a pokud se odhalí včas, je i velmi dobře léčitelný. Tomuto včasnému zachytu napomáhá jednoduchá a dostupná metoda - test okultního krvácení do stolice. Přesto celá třetina pacientů přichází k lékaři pozdě s již rozšířenými metastázemi.

Jak se rakovina tlustého střeva a konečníku projevuje?

Dlouhou dobu může toto onemocnění probíhat skrytě, bez příznaků. V případě, že se u Vás vyskytnou některé z následujících příznaků, je vhodné co nejdříve navštívit Vašeho praktického lékaře, případně specialistu – gastroenterologa.

Nejčastější příznaky rakoviny tlustého střeva a konečníku:

- krvácení do stolice
- obtížné vyprazdňování
- stolice, která je v průměru tenší, než bývá obvykle
- střídání zácpy a průjmu
- bolesti břicha
- nadýmání a špatný odchod plynů
- hubnutí bez zjevné příčiny
- chudokrevnost a zvýšená únava



Kdo je rakovinou tlustého střeva a konečníku nejvíce ohrožen?

Především lidé, kteří:

- jsou starší 50 let
- kouří
- jsou obézní
- mají blízkého příbuzného (rodiče, sourozenci, děti), u něhož byla tato nemoc diagnostikována
- mají diabetes mellitus (cukrovku)
- konzumují více než 5krát týdně červené maso (vepřové, hovězí, skopové) nebo uzeniny
- mají nedostatečný příjem čerstvého ovoce a zeleniny
- mají nedostatečný příjem mléčných výrobků a vápníku
- mají sedavý způsob života s nedostatkem pohybu

Přes 80% všech nádorů tlustého střeva vzniká v důsledku spolupůsobení několika těchto faktorů nezdravého životního stylu.

Jak se mohu chránit před rakovinou tlustého střeva a konečníku?

- pravidelnou konzumaci ryb a rybího tuku
- pravidelnou konzumaci mléčných výrobků a vápníku
- pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny (doporučuje se 5 porcí/den; > 400 g)
- pravidelným pohybem (alespoň 30 min denně), i mírná fyzická aktivita, jako je chůze, je prospěšná

Jak nádor vzniká?

Většina nádorů tlustého střeva a konečníku vzniká z tzv. adenomového polypu, což je nezhoubný výrůstek na stěvně stěně.

Jeho přeměna v nádor trvá 7–10 let. Po celou dobu je možné tyto výrůstky včas odhalit a bez operace (endoskopicky) odstranit. K včasnému zachytu těchto změn na tlustém střevě je v České republice vypracován screeningový program. Je bezplatný a je určený pro všechny osoby nad 50 let.

- Je-li Vám 50–54 let, měl(a) byste se 1krát ročně nechat otestovat na okultní krvácení do stolice
- Je-li Vám více než 55 let, můžete si vybrat mezi:
 - testováním stolice na okultní krvácení jednou za dva roky
 - kolonoskopickým vyšetřením jednou za 10 let

Test okultního krvácení získáte zdarma u svého praktického lékaře, případně ženy u svého gynekologa. Kolonoskopické vyšetření je prováděno na specializovaných gastroenterologických pracovištích. Testování okultního krvácení do stolice je snadné. Doma odeberete pomocí přiložené špachtle malé množství stolice a to buď rovnou nanesete na určená místa, nebo dáte do zkumavky se speciálním roztokem. Test pak přinesete zpět k lékaři, který jej vyhodnotí. V lékárnách se dají zakoupit i testy, které si můžete vyhodnotit zcela sami doma. Některé zdravotní pojišťovny na ně v rámci svých preventivních programů přispívají. Pozitivní výsledek testu znamená, že máte rakovinu tlustého střeva. Pro určení této diagnózy jsou potřeba ještě další vyšetření.

Díky úsilí Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 mají všichni občané ČR možnost si nechat bezplatně udělat test na okultní krvácení do stolice. Vyžadujte tento test u svého lékaře!

Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97 šíří již od roku 1998 osvětu o rakovině tlustého střeva a konečníku. Informuje veřejnost o možnostech bezbolestného testování. Česká republika dlouhodobě držela smutné prvenství v úmrtí na tuto zákeřnou chorobu. Díky přístupu a úsilí paní

Dagmar Havlové se podařilo v minulých letech získat finanční prostředky ve výši kolem 300 miliónů korun pro boj s touto zákeřnou nemocí. Tato finanční hotovost umožnila vybavit endoskopická pracoviště napříč celou Českou republikou novými lékařskými přístroji. Díky Nadaci VIZE 97 mají všechny osoby ve věku nad 50 let vyšetření na okultní krvácení 1x ročně plně hrazené ze zdravotního pojištění. Tato aktivita Nadace přispěla u nás k poklesu počtu úmrtí pacientů na toto nebezpečné onemocnění a v současné době se řadíme na 5. místo ve světě.

„Nečekejte, až onemocníte Vy
nebo někdo z Vašich blízkých!“

Hlavní mediální partner

 **Česká televize**

 **IDS Česká republika**
Healthcare Marketing

 **GOLD ROYAL CROWN a.s.**

 **ZASTAŇTE ŽIVOT**

 **ČGS**

 **ÚVN**

Více info na: www.vize.cz



NADACE
DAGMAR A VÁCLAVA HAVLOVÝCH
VIZE 97

Pečujte o své zdraví:
Včasná diagnóza a prevence
rakoviny tlustého střeva
a konečníku

**Projekt Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97
za podpory specialistů z Ústřední vojenské nemocnice**