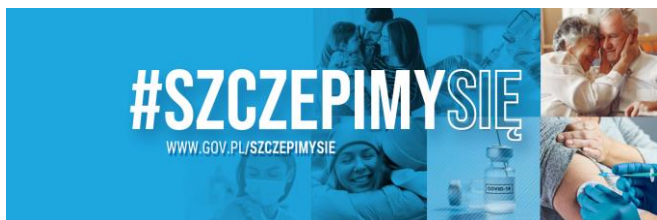


Program badań przesiewowych

W ramach programu badań przesiewowych raka jelita grubego można wykonać bezpłatną profilaktyczną kolonoskopię. Program skierowany jest do osób w wieku 55 - 64 lat, które otrzymały imienne zaproszenie na badanie, oraz do osób w wieku 20–65 lat, które nie otrzymały zaproszenia, ale znajdują się w grupie ryzyka. Szczegółowe informacje o programie znajdziesz na stronach <https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-raka-jelita-grubego> lub <http://pbp.org.pl/>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MZ

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Rak jelita grubego



Profilaktyka

Rak jelita grubego

- Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Wcześnie wykryty rak jest bardzo często wyleczalny.
- Rak jelita grubego rozwija się ze zmian łagodnych, tak zwanych polipów.
- Każdego roku rozpoznaje się ponad 18 000 nowych przypadków.

Czy wiesz

Czym jest rak jelita grubego?

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce, na który zapadają mężczyźni i kobiety. Rozwija się powoli, ze zmian łagodnych, tak zwanych polipów w obrębie jednej z części jelita grubego (kątnicy, wstępnicy, poprzecznicy, zstępnicy lub odbytnicy).

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Objawy nowotworów jelita grubego są uzależnione od umiejscowienia choroby w obrębie jelita oraz od stopnia zaawansowania choroby.

Do najczęściej występujących objawów należą:

- krwawienie z odbytnicy (powtarzające się);
- zmiana rytmu wypróżnień – pojawienie się i utrzymywanie niewyjaśnionej biegunki lub zaparcia;
- obecność krwi w stolcu;
- ból i skurcze brzucha;
- utrata masy ciała;
- anemia, osłabienie i brak apetytu.

Rak jelita grubego może nie dawać żadnych wyraźnych objawów we wczesnych stadiach, stąd często rozpoznawany jest dopiero w fazie zaawansowanej. Nie można więc lekceważyć badań profilaktycznych, gdyż w przypadku braku objawów we wczesnym etapie choroby, pozwalają wykryć jej początki.

W zależności od rodzaju zgłaszanych przez chorego objawów lekarz zdecyduje, które z badań i w jakiej kolejności należy wykonać, aby wykluczyć lub potwierdzić rozpoznanie raka jelita grubego.

Wczesna diagnoza to większa szansa na wyleczenie lub lepszą jakość życia.

Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania

- Uwarunkowania genetyczne.
- Obecność w jelicie grubym gruczolaków.
- Stany zapalne jelit.
- Nieprawidłowa dieta.
- Nadużywanie alkoholu i palenie papierosów.
- Siedzący tryb życia.

Profilaktyka raka jelita grubego

- **Utrzymanie prawidłowej masy ciała**

Właściwą masę ciała określa się za pomocą wskaźnika – BMI = $\frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$
prawidłowa wartość wynosi 18,5 – 24,9 BMI.

- **Zdrowa dieta**

Darmowe plany żywieniowe dostępne na stronie <https://diety.nfz.gov.pl>

- **Regularna aktywność fizyczna**

Ruch reguluje pracę jelit, przyspiesza wypróżnienia. Zdrowa osoba dorosła powinna wykonywać codziennie min. 7500 kroków. Zalecane formy ruchu: spacer, marsze, biegi, nordic walking, jazda na rowerze.

- **Badania profilaktyczne**

Zalecenia dietetyczne

Wybieraj produkty bogate w:

- błonnik (warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych);
- kwasy omega-3 (olej rzepakowy i lniany, ryby, orzechy, pestki i nasiona);
- wapń (chude produkty mleczne), selen (orzechy brazylijskie, tuńczyk, łosoś, jaja kurze, ryż).

Ogranicz spożywanie:

- czerwonego mięsa oraz unikaj mięsa przetworzonego (poddawanego procesom uwydatniającym smak lub wydłużającym okres przydatności do spożycia takie jak smażenie, wędzenie, peklowanie, suszenie);
- produktów bogatych w tłuszcze (szczególnie tłuszcze nasycone);
- soli kuchennej oraz cukru;
- alkoholu.