

Polska jest jednym z krajów europejskich, w których zachorowalność na raka jelita grubego rośnie. Według ekspertów w 2025 roku zachoruje około 15 tysięcy mężczyzn i ponad 9 tysięcy kobiet. Wzrost zachorowalności można jednak zatrzymać - dzięki profilaktyce.

Warto znać rodzinne historie

Pani Marta z Białegostoku nie miała ochoty na kolejne badania okresowe. Do przejścia na emeryturę zostały jej tylko 4 lata, jednak kierownik biblioteki, w której pracuje, był nieugięty. Do przychodni medycyny pracy zgłosiła się z samego rana - po południu miała zająć się selekcją zużytych książek. - Lekarz pytał oczywiście o choroby w rodzinie, więc opowiedziałam o nadwadze mamy i babci, która żyła 91 lat, a zmarła na raka jelita grubego - wspomina pani Marta. W rodzinie wszyscy wiązali chorobę babci z jej trudną przeszłością, w tym okresem spędzonym w stalinowskim więzieniu. Lekarz zalecił pani Marcie udział w programie badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. Samo badanie nie było wcale takie straszne, jak



sobie wyobrażała. - Okazało się, że podczas kolonoskopii usuwane są wszystkie polipy, z których może rozwinąć się rak. Bałam się badania, ale niepotrzebnie. Największym problemem było moje wyobrażenie - mówi pani Marta. Ze względu na rodzinną historię kolonoskopię będzie musiała jeszcze powtórzyć. Najważniejsze jest dla niej jednak to, że może cieszyć się zdrowiem.

Co to jest rak jelita grubego i jak się przed nim chronić?

To jeden z najczęstszych złośliwych nowotworów, który rozwija się przez około 5-7 lat. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a zwiększają je złe nawyki - palenie papierosów i spożywanie alkoholu, nawet w małych dawkach, niewłaściwa dieta, brak aktywności fizycznej i otyłość. Mimo to **zachorowania można uniknąć, stosując się do wytycznych lekarzy**. Zmiana stylu życia na zdrowszy to podstawa, ale równie ważne są badania profilaktyczne. Kolonoskopia oraz wykonywany co roku test na krew utajoną w kale są bardzo skutecznym sposobem na zachowanie zdrowia dolnego odcinka układu pokarmowego - pozwalają na wczesne wykrycie zmian, które prowadzą do rozwinięcia się nowotworu i ich usunięcie. Kolonoskopia wykonywana zgodnie z zaleceniami w około 60-90 procentach przypadków może zapobiec powstaniu raka. Test na krew utajoną wykonamy samodzielnie w domu - pozwoli na bieżąco kontrolować, czy konieczna jest wizyta u lekarza. Należy go jednak wykonać zgodnie z instrukcją, ponieważ złe wykonany może nam przysporzyć sporo zmartwień.

Na czym polega kolonoskopia

Badanie kolonoskopowe to najskuteczniejsza metoda oceny stanu jelita grubego. Pozwala na wykrycie i usunięcie zmian, które nie dają żadnych objawów, a mogą prowadzić do rozwinięcia się nowotworu. Polipy, bo o nie chodzi, powstają na wewnętrznych ścianach jelita i to z nich najczęściej rozwija się nowotwór. Usunięcie polipów podczas badania znacznie zmniejsza

prawdopodobieństwo zachorowania na raka jelita grubego. Kolonoskopia jest bardzo czułą metodą. Lekarz podczas jej wykonywania wprowadza przez odbyt długą elastyczną rurkę, zwaną kolonoskopem, i ogląda całe jelito grube. Równocześnie ma on możliwość usunięcia polipów. Jeżeli w polipie znajdzie się zmiana nowotworowa, to **jej wczesne wykrycie zwiększa szansę na całkowite wyleczenie**, a usunięcie polipów - wręcz na jej uniknięcie. U większości osób badanie wystarczy wykonać raz na 10 lat.

Profilaktyka sposobem na zdrowie

Według ekspertów dzięki profilaktyce można zmniejszyć liczbę zachorowań na raka jelita grubego. Przykładem są Stany Zjednoczone, w których od 20 lat zachorowalność spada - mimo utrzymujących się niekorzystnych zachowań zdrowotnych, takich jak niewłaściwa dieta, brak aktywności fizycznej czy otyłość. Trend ten jest więc niewątpliwie zasługą upowszechnienia się badań kolonoskopowych. W Polsce są one dostępne w ramach programu badań przesiewowych dla osób w wieku 55-64 lat, jednak zaledwie jedna na sześć osób zaproszonych listownie do programu zgłasza się na badania. Zaproszenie nie jest jedynym sposobem, by wykonać kolonoskopię - po ukończeniu 55. roku życia można zgłosić się także bez niego. - Należy pamiętać, że poddanie się kolonoskopii i wczesne wykrycie choroby obniża ryzyko zgonu na raka jelita grubego nawet o 70 procent - mówi profesor Jarosław Reguła, kierownik Kliniki Gastroenterologii i Hepatologii z Centrum Onkologii w Warszawie. Warto więc zastosować się do zaleceń ekspertów - pozwolą nam one zaplanować długie i zdrowe życie