

„Profilaktyka raka jelita grubego na terenie subregionu legnicko – głogowskiego,,

Rak jelita grubego – co warto wiedzieć?

- **Kolonoskopia – co to jest i naczym polega?**

Kolonoskopia jest najskuteczniejszą metodą w rozpoznaniu raka jelita grubego. To badanie, które umożliwia obejrzenie całego jelita grubego giętym instrumentem (kolonoskopem), który lekarz pod kontrolą wzroku przesuwają w kierunku jelita cienkiego. Przy użyciu dodatkowych instrumentów, podczas kolonoskopii istnieje możliwość m.in. pobrania wycinków, usuwania polipów, tamowania krwawień.

- **Najczęstsze objawy raka jelita grubego?**

- * bóle brzucha
- * zmiana rytmu wypróżnień
- * krew w stolcu
- * osłabienie ogólne
- * niedokrwistość bez innych objawów ze strony przewodu pokarmowego
- * utrata masy ciała i osłabienie

- **Warto pamiętać, że:**

- ◆ rak jelita grubego jest trzecim najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn i drugim u kobiet;
- ◆ większość zachorowań obserwuje się po 50 roku życia, ryzyko wzrasta wraz z wiekiem;
- ◆ żadna dieta ani styl życia nie gwarantują ochrony przed rozwojem choroby nowotworowej;
- ◆ dieta bogata w błonnik i wapń, niskokaloryczna z ograniczeniem spożycia tłuszczów i cukrów ogranicza możliwość rozwoju raka jelita grubego;

„Profilaktyka raka jelita grubego na terenie subregionu legnicko – głogowskiego,,

- ◆ najdokładniejszą metodą w rozpoznawaniu raka jelita grubego jest **kolonoskopia** z pobraniem wycinków do badania histopatologicznego
- ◆ ponad 25% osób w wieku 55-64 lata ma polipy, które są stanem przednowotworowym;
- ◆ profilaktyczne wykonanie kolonoskopii między 55 a 64 rokiem życia zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego o 85 %.

• Co zrobić, aby uchronić się przed chorobą nowotworową, w tym także rakiem jelita grubego?

- ◇ utrzymywać właściwą masę ciała przez całe życie (nadwaga i otyłość zwiększa ryzyko rozwoju raka jelita grubego);
- ◇ być aktywnym fizycznie i regularnie uprawiać sport
- ◇ stosować zdrową i dobrze zbilansowaną dietę opartą na produktach roślinnych bogatych w błonnik, antyoksydanty i witaminy;
- ◇ ograniczyć spożycie napojów alkoholowych, słodzonych oraz ograniczyć palenie tytoniu;
- ◇ regularnie sprawdzać swój stan zdrowia