



Otwock, dn. 1 marca 2022r.

Kluczowe znaczenie ma jak najszybsze wykrycie raka jelita grubego.

Marzec – Europejski Miesiąc Świadomości Raka Jelita Grubego

Prawdopodobnie znasz kogoś kto choruje na raka jelita grubego ponieważ u ośmiu na 100 Europejczyków istnieje ryzyko zachorowania na ten nowotwór w ciągu całego życia. Rak jelita grubego jest drugim u kobiet, a trzecim u mężczyzn najczęściej występującym nowotworem i odpowiada za ponad 12% wszystkich zgonów związanych z rakiem w Europie. W 2020 r. przyczynił się do śmierci ponad 240 000 osób, nie wspominając o niszczącym wpływie na rodziny i ich bliskich.

To co ważne i warto, aby każdy o tym wiedział, to fakt, że rakowi jelita grubego można zapobiec, a kiedy jest wczesnie wykryty można go skutecznie wyleczyć. Co możemy zrobić? Przede wszystkim starać się prowadzić zdrowy tryb życia, unikać nadwagi i otyłości, szczególnie unikać przetworzonego i czerwonego mięsa, palenia papierosów i alkoholu oraz wprowadzić aktywność fizyczną w codzienną rutynę. Wprowadzenie tych zmian może zmniejszyć ryzyko zachorowania nie tylko na raka jelita grubego, ale przyniesie wiele innych korzyści dla naszego dobrego samopoczucia. Natomiast dzięki wykonaniu kolonoskopii jesteśmy w stanie nie tylko zweryfikować stan naszego jelita, lecz także usunąć polipy, jeśli takie zostaną znalezione podczas badania. Alternatywnie można wykonać raz na dwa lata test na krew utajoną w kale. Jeśli wynik jest pozytywny wówczas wykonywana jest kolonoskopia. Zatem przed zachorowaniem na raka jelita grubego możemy naprawdę się uchronić. – wyjaśnia Iga Rawicka Prezes Fundacji EuropaColon Polska.

90% pacjentów z rakiem jelita grubego przeżywa 5 lat od rozpoznania, jeśli nowotwór zostanie wykryty we wczesnym stadium rozwoju. W przypadku zdiagnozowania choroby w IV stopniu rozwoju przeżywa tylko 10% pacjentów. W Europie, przed pandemią, średnio 1/4 chorych na raka jelita grubego była diagnozowana w zaawansowanym stadium rozwoju choroby. W czasie epidemii COVID-19 pogorszył się dostęp do badań profilaktycznych w kierunku raka jelita grubego, czego efektem jest opóźniona diagnoza i mniejsze szanse na wyleczenie. W niektórych krajach programy badań przesiewowych w kierunku tego nowotworu zostały wstrzymane i do dziś ich nie wznowiono, a w innych badania przesiewowe nadal nie istnieją. A leczenie raka jelita grubego rozpoznanego we wczesnej fazie jest dziesięć razy tańsze niż w przypadku nowotworu w zaawansowanym stadium rozwoju.

Jeśli obserwujesz u siebie objawy raka jelita grubego:

- 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 znanej przyczyny;
- uczucie dużego zmęczenia (osłabienie i zmęczenie);
- mniej częsty, ale równie ważny - ból dolnej części pleców

zgłoś się pilnie do lekarza POZ. A jeśli masz rodzinną historię raka jelita grubego, warto wykonać badanie w kierunku wykrycia raka jelita grubego, przynajmniej 10 lat wcześniej niż wiek, w którym zachorował chorujący rodzic. Po pięćdziesiątce warto poddać się kolonoskopii nie czekając na zaproszenie w ramach badań przesiewowych, którego można ewentualnie spodziewać się od 55. roku życia. W każdym przypadku wskazana jest rozmowa z lekarzem. Można też skorzystać z informacji na stronie internetowej Fundacji EuropaColon Polska lub stronie Programu Badań Przesiewowych Raka Jelita Grubego.

Badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego jest kluczowe, 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 badania przesiewowe zalecane są dla tej grupy wiekowej. Niestety coraz więcej młodych osób choruje na ten nowotwór. Rak jelita grubego jest najbardziej śmiertelnym nowotworem dla osób pomiędzy 25 a 44 rokiem życia. Dlatego świadomość objawów i wczesne wykrycie jest kluczowe by dać szansę na skuteczne leczenie.

Od 2022 roku za realizację Programu Badań Przesiewowych raka jelita grubego odpowiada NFZ, jednak prof. Jarosław Reguła konsultant krajowy w dziedzinie gastroenterologii, alarmuje, iż w 2022 roku nie uruchomiono jeszcze w Polsce żadnych badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego, a dług zdrowotny rośnie. W przypadku osób, które ukończyły 40 lat mogą one wykonać badanie na krew utajoną w kale, w ramach programu pilotażowego „PROFILAKTYKA 40 PLUS”, pod warunkiem, że występują u nich czynniki ryzyka raka jelita grubego:

- czynnik genetyczny (rodzinna historia raka jelita grubego);
- złe nawyki żywieniowe;
- brak aktywności fizycznej;
- nadwaga i otyłość;
- palenie papierosów.

Jeśli wynik badania jest pozytywny, pacjent powinien zostać skierowany na badanie kolonoskopowe w ramach Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej.

Realizowany od 2000 r. przez Ministerstwo Zdrowia program badań przesiewowych raka jelita grubego oparty był wyłącznie na kolonoskopii. Zgodnie z deklaracją Ministerstwa Zdrowia test na krew utajoną w kale metodą FIT (immunochemiczną), który jest podstawą badania przesiewowego w większości krajów w Europie, ma zostać wprowadzony w Polsce jako badanie przesiewowe dopiero w 2024r., o co wspólnie z ekspertami apelowała Fundacja EuropaColon Polska już w 2020 roku.

Pamiętajmy, że w ramach profilaktyki raka jelita grubego można podejmować korzystne dla zdrowia decyzje, które znacznie zmniejszą ryzyko zachorowania na ten nowotwór w przyszłości. Jakie to decyzje:

- niepalenie;



- unikanie alkoholu;
- jedzenie mniejszej ilości czerwonego mięsa;
- unikanie przetworzonego mięsa;
- utrzymanie prawidłowej wagi;
- jedzenie większej ilości owoców i warzyw;
- regularne ćwiczenia fizyczne.

Fundacja EuropaColon Polska wspólnie z Digestive Cancers Europe obchodzi w marcu **Europejski Miesiąc Świadomości Raka Jelita Grubego**. W ramach **European Colorectal Cancer Awareness Month 2022 (#ECCAM2022)** szukamy odpowiedzi na poniższe pytania i zachęcamy Was - **POLUB, OBSERWUJ, UDOSTĘPNIJ!**

- Który nowotwór jest diagnozowany u pół miliona Europejczyków każdego roku?
- Który z głównych nowotworów można pokonać w 90% przypadków, jeśli zostanie wcześniej wykryty?
- W kierunku jakiego nowotworu powinieneś się przebadać po ukończeniu 50. roku życia?
- Jakemu nowotworowi można zapobiec unikając przetworzonego mięsa?
- Jedzenie mniejszej ilości czerwonego mięsa jest dobre dla planety..., a także pomaga zapobiec jakiemu rakowi?
- Który z nowotworów może powodować utratę wagi, zmęczenie lub zmiany w rytmie wypróżnień?
- Krew w stolcu to znak ostrzegawczy którego z nowotworów?

Więcej na stronie: <https://europacolompolska.pl/>; <http://pbp.org.pl/>

Digestive Cancers Europe (DiCE) to europejska organizacja parasolowa zrzeszająca 32. członków w 28. krajach w całej Europie, którzy reprezentują pacjentów z nowotworami przewodu pokarmowego. Misją organizacji jest przyczynienie się do wczesnej diagnozy i zmniejszenia śmiertelności z powodu nowotworów przewodu pokarmowego.

Fundacja EuropaColon Polska została powołana w marcu 2017 roku. Jest członkiem wielu międzynarodowych organizacji, w tym Digestive Cancers Europe. Celem działań Fundacji jest przede wszystkim zwiększenie świadomości ogółu społeczeństwa na temat nowotworów układu pokarmowego ze szczególnym uwzględnieniem raka jelita grubego. Podstawowym celem Fundacji jest promowanie profilaktyki, wczesnego wykrywania i właściwego leczenia nowoczesnymi i skutecznymi metodami terapeutycznymi w celu poprawy jakości życia pacjentów z rakiem jelita grubego, a przede wszystkim pomoc w powrocie do zdrowia.

Kontakt dla mediów: Iga Rawicka; iga@europacolompolska.pl; tel. 600 600 166