

3. Vodite računa o redovnom pražnjenju debelog creva

(što je povezano sa ishranom)

4. Ostanite fizički aktivni

- Bavite se fizičkim aktivnostima barem 30 minuta svaki dan.
- bilo kakvo kretanje je bolje od stalnog sedenja ili ležanja.
- Birajte fizičke aktivnosti prema svojim godinama i sposobnostima kretanja. Ako imate teškoća sa zdravljem, pre nego što pređete na redovno aktivno vežbanje, posavetujte se sa svojim lekarom. Nisu obavezne sportske i fitness aktivnosti, već to može biti i šetnja ili rad u bašti.
- Boravak na svežem vazduhu je veoma važan.

5. Pratite svoju porodičnu istoriju obolevanja od malignih bolesti. posebno ako su se pojavile u ranoj životnoj dobi članova Vaše uže porodice.

6. Vodite računa o zdravom stilu života

- Izbegavajte duvanski dim; nemojte pušiti i boravite što manje u prostorijama gde je vazduh zagađen dimom.
- Konzumiranje alkoholnih pića treba svesti na razumnu meru. Prekomerno trošenje alkoholnih pića i pušenje zajedno znače duplo veći rizik od nastanka raka debelog creva, nego pojedinačno.
- Održavajte normalnu telesnu težinu, a ako ste gojazni, pokušajte da smršate.

Šta Vi možete da učinite da biste rano otkrili rak debelog creva?

- **Hemokult test ili OKS** (okultna krv u stolici) je metoda otkrivanja skrivene krvi u stolici. Test je veoma jednostavan i bezbolan. Treba ga obavljati svake druge godine, nakon 40. godine života. Test nije potpuno pouzdan, jer tumori često ne krvare, a s druge strane, stolica može da sadrži krv koja ne potiče od tumora. Međutim, ako je rezultat testa pozitivan, tj. ako se u stolici registruje krv, obavezno treba da se obratite lekaru.
- Čim primetite neke promene u vezi sa debelim crevom koje ne prolaze same, treba da se javite lekaru bez odlaganja.

Dijagnostika raka debelog creva

Da bi lekar mogao sa sigurnošću utvrditi da li se zaista radi o raku, kao i stadijum bolesti, koriste se različite metode.

Najčešće korišćene dijagnostičke metode

- Klinički pregled (najčešće rektalni digitalni pregled, koji vrši lekar prstom kroz čmar)
- Endoskopski pregledi uz pomoć posebne aparature gde spadaju proktoskopija, sigmoidoskopija i kolonoskopija. Prilikom ovih pregleda se vrši i biopsija tumora (dobijanje isečka koji se šalje na patohistološku analizu)

- Irigografija (rendgensko snimanje sa duplim kontrastom – barijumom i vazduhom)
- Ultrazvučni pregled (spoljni i transrektalni – kroz završni deo debelog creva)
- Laboratorijske analize
- Cistoskopija – pregled mokraćne bešike pomoću posebnog aparata kroz završni mokraćni kanal.
- Rendgen pluća
- CT – skener
- Pregled magnetnom rezonancom (kod velikih tumora, za utvrđivanje metastaza itd.)

Lečenje raka debelog creva

Lečenje, nakon završetka detaljnog ispitivanja, određuje tim lekara koji se bave ovom problematikom. Koji vid lečenja će se odabrati zavisi od mnogo faktora.

Najčešće metode lečenja su:

- **Operacija** (vrsta operacije zavisi od mesta na kom se tumor nalazi, od stadijuma raka, veličine tumora itd)
- **Hemioterapija** (ciklično davanje lekova – citostatika – za uništavanje zloćudnih ćelija)
- **Radioterapija** (zračna terapija)

Detalje o lečenju, ako do njega dođe, možete dobiti od Vašeg lekara. Poruka ove brošure je da treba da obratite pažnju na svoje zdravlje dok nije kasno. Treba sprečiti nastanak raka, a ako to već nije moguće, treba ga otkriti dovoljno rano da bi se mogao lečiti.

Rano otkrivanje raka spašava život!

„RakInfo”

Služba podrške obolelima od raka
Novi Sad, Ćirila i Metodija 21
021/50-60-07

Donacije na račun: 335-6773-12

EHO, Poziv na broj 101646533

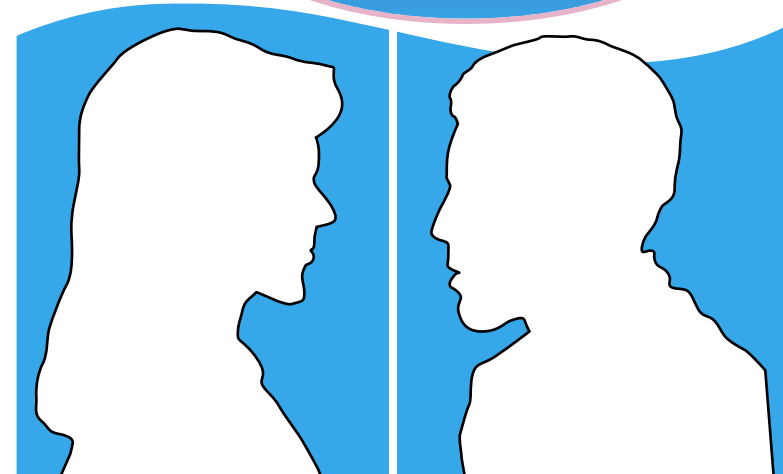
Štampano od donacije: **American Cancer Society**



Rak debelog creva

PREVENCIJA

i
rano otkrivanje



Autor: Doc. dr sc. med. Andrija Golubović
Institut za onkologiju u Sremskoj Kamenici

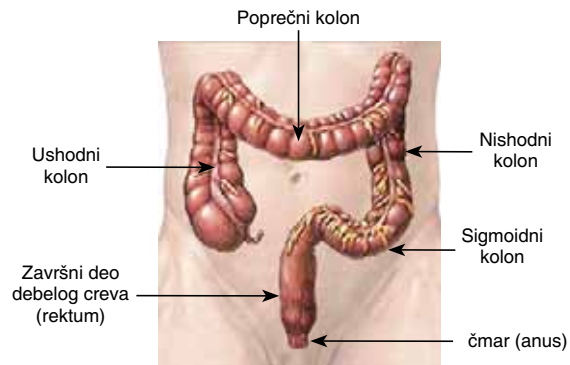


Izdavači: Ekumenska Humanitarna
Organizacija, Novi Sad i
Institut za onkologiju
u Sremskoj Kamenici



ŠTA TREBA ZNATI O RAKU DEBELOG CREVA

Cilj ove brošure je pružanje tačnih i savremenih informacija o prevenciji (sprečavanju nastanka) i ranom otkrivanju raka debelog creva i razvijanje svesti o sopstvenoj odgovornosti za čuvanje ili uspostavljanje zdravlja. Ona takođe ima za cilj da informiše osobe bez medicinskog predznanja šta same mogu da preduzmu da bi se sprečila bolest ili, ako se ona ipak pojavi, da se otkrije u ranom stadijumu, dok može da se leči.



Delovi debelog creva (kolona)

Šta je rak debelog creva i rektuma (kolorektalni rak)?

Organi i tkiva našeg tela se sastoje od sićušnih ćelija. Zdrave ćelije se dele i množe na kontrolisani način i tako nastaju nove ćelije. Ako iz nekog razloga njihova deoba postane nekontrolisana i odbrambeni sistem organizma ne može da uništi zloćudne ćelije nastaje **tumor**, koji može da bude *dobročudan* (benigni) i *zloćudan* (maligni). Ako se zloćudni tumor javlja na debelom crevu, nazivamo ga *rak debelog creva*. U početnom stadijumu zloćudne ćelije se zadržavaju na mestu gde su nastale, ali kako tumor raste, one mogu da se prošire sa primarnog mesta i da, putem limfotokova ili krvotoka, dospeju u druge delove tela. Ovaj proces se zove *metastaziranje*, a čvor koji je ovako nastao – *metastaza*.



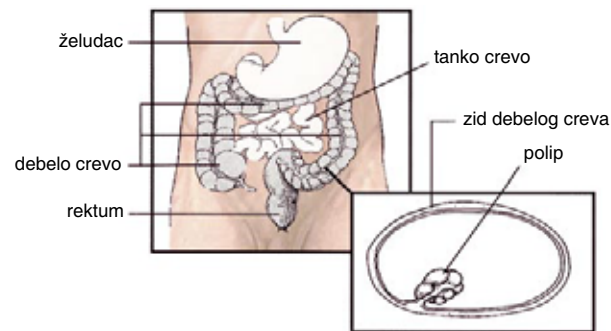
Učestalost javljanja raka debelog creva po njegovim delovima

Uzroci raka debelog creva

Tačan uzrok raka debelog creva je nepoznat, ali se faktori rizika, koji mogu doprineti nastanku raka debelog creva, svode na genetski (nasledni) i na one koji proizilaze iz životne sredine i stila života. Međutim, oko 70% raka debelog creva se javlja kod odraslih osoba (i muških, i ženskih jednako) bez izričitih faktora rizika.

Najznačajniji faktori rizika

- Porodična istorija raka debelog creva ili polipa na debelom crevu (ako je više od jednog člana uže porodice bolovalo od raka debelog creva pre svoje 45. godine, rizik od obolevanja je 3-4 puta veći). Neke vrste raka debelog creva nisu vezane za prisustvo polipa, a neke druge vrste se direktno nasleđuju.
- Lična istorija polipoze, tj. postojanja polipa, dobroćudnih izraštaja u unutrašnjosti debelog creva, koji su bili hirurški otklonjeni
- Lična istorija raka dojke, tela materice ili jajnika
- Česta pojava raka dojke i jajnika kod članova šire porodice
- Starost (rak debelog creva se najčešće javlja kod osoba preko 50 godina)
- Postojanje hroničnih upalnih bolesti debelog creva (poput ulcerativnog kolitisa i Kronove bolesti) i hemoroida koji dugo ne mogu da se zaleče
- Ishrana bogata mastima i belančevinama životinjskog porekla, kao i holesterolom
- Ishrana siromašna vlaknima (svežim voćem i povrćem)
- Fizička neaktivnost
- Preterana gojaznost



Položaj debelog creva u trbušnoj duplji i polip u debelom crevu

Mogući znaci i simptomi raka debelog creva

Mora se znati da rani stadijumi raka debelog creva ne daju nikakve osetne i primetne simptome. Oni se javljaju u kasnijim stadijumima. Vrlo često neki od simptoma su isti kao kod poremećaja drugih organa za varenje.

Mogući simptomi

- Promene u radu i navikama pražnjenja debelog creva (proliv, zatvor, promena sastava stolice, tanka stolica) koje traju duže od nekoliko dana
- Nemogućnost ili otežano pražnjenje debelog creva ili osećaj da creva nisu ispražnjena nakon stolice
- Krvarenje iz debelog creva, odnosno pojava krvi i/ili sluzi u stolici
- Malokrvnost (javlja se kod prisustva raka na početnom delu debelog creva)
- Žutica (žučkasto-zelenkasta obojenost kože i beonjača) koja se javlja u odmaklim stadijumima, kod proširenja bolesti u jetru
- Gubitak apetita, naglo mršavljenje
- Uporan bol ili grč u trbuhu ili oko završnog dela debelog creva
- Malaksalost i zamor
- Simptomi poput infekcije, hemoroida i upalnih procesa debelog creva i čmara

Ako primetite neke od ovih simptoma, posebno krvarenje bilo koje vrste, treba da se javite lekaru bez odlaganja da bi se isključilo postojanje raka. Prisustvo jednog ili više simptoma ne znači obavezno postojanje raka.

Šta možete učiniti da biste smanjili rizik od nastanka raka debelog creva

1. Obratite pažnju na ishranu

- Jedite što više hrane biljnog porekla: razne vrste hleba, cereali (celuloznih materija), razne proizvode od žitarica, pirinač, pasulj i sl. Crni i integralni hleb su zdraviji od belog. Žitarice sadrže veliki broj važnih vitamina i minerala, kao što su kalcijum, folat i selen.
- Jedite što više svežeg voća i povrća svaki dan. Zeleno povrće (kupus, brokoli, zelena paprika i sl.), narandžasto i crveno povrće i voće (šargarepa, narandže, breskve, jagode, lubenica), mahunarke i proizvodi od soje imaju povoljno dejstvo u zaštiti organizma od nastanka raka debelog creva, ali i drugih bolesti. Jabuka je svima uvek dostupna, a veoma zdrava.
- Izbegavajte uzimanje hrane sa visokim sadržajem masti životinjskog porekla i svedite uzimanje masnih mesa na što manju meru. To se odnosi i na masno mleko i mlečne proizvode. Preporučuju se prehrambeni proizvodi siromašni mastima (belo pileće meso, posni sirevi), a bogati biljnim vlaknima.
- Kuvana domaća hrana je kvalitetnija od brze hrane.
- Uzimanje hrane treba rasporediti u 5 redovnih obroka: tri glavna i dve užine.

2. Polipe u debelom crevu treba otkloniti da se ne bi razvili u rak. Ako se kod Vas utvrdi postojanje polipa, obavezno sprovedite lečenje koje preporuči lekar.

2. A vastagbélben keletkezett polipokat okvetlenül el kell távolítani. Amennyiben ez fennáll az Ön esetében, okvetlenül fogadja meg az orvos tanácsát a műtétet illetően.

3. Vezessen számot a vastagbél rendszeres ürítéséről. (gyakran a táplálkozástól függ).

4. Maradjon fizikailag aktív

- Végezzen testgyakorlatokat legalább 30 percig minden nap
- Bármilyen mozgás jobb az állandó ülésnél vagy fekvésnél
- Válassza meg mozgásgyakorlatait éveikhez és mozgásképesységéhez mérten. Ha valamilyen egészségügyi panasa van, kérje ki orvosa tanácsát mielőtt aktívan foglalkozna testgyakorlatokkal. A mozgásnak nem kell valamilyen sportágnak vagy fitness gyakorlatnak lennie, lehet az séta vagy kerti munka is.
- Nagyon fontos a friss levegőn tartózkodás is.

5. Vezessen számot a családon belüli rákos betegségek halmozódásáról, különösen ha a rosszindulatú daganatos betegségek a szűkebb családi kör egyes tagjainál fiatal korban jelentkeztek.

6. Folytasson egészséges életmódot

- Kerülje a dohányfüstöt: ne dohányozzon és kerülje az olyan helyiségeket ahol a levegő füsttel szennyezett
- Mérsékelje a szeszesitalok fogyasztását. A túlzott alkoholfogyasztással egyidejű dohányzás megkétszerezi a vastagbélrák kialakulásának esélyét.
- Próbálja meg fenntartani normális testsúlyát. Ha viszont túlsúlyos, igyekezzen lefogyni.

Mit tehet Ön a vastagbélrák korai felfedezése érdekében?

- A **Hemokult székletvizsgálat** kimutatja a székletben a szemmel nem látható (okkult) vért. A vizsgálat rendkívül egyszerű és fájdalommentes. Ajánlatos elvégezni minden két évben, a 40. életév betöltése után. A vizsgálat nem teljesen megbízható, mert a daganatok nem mindig vérzenek, másrészt pedig a széklet tartalmazhat nem daganatból eredő vért is. Ha azonban a teszt eredménye pozitív, azaz a széklet vért tartalmaz, késlekedés nélkül orvoshoz kell fordulni!

A vastagbélrák diagnosztikája (megállapítása és kimutatása)

Különböző vizsgálati eljárások állnak az orvos rendelkezésére, a vastagbélrák jelenlétének és stádiumának kimutatására.

A leggyakoribb diagnosztikai eljárások

- Fizikális vizsgálat (leginkább rektális digitális vizsgálat, amit a szakorvos ujjával végez a beteg végbelén keresztül)
- Endoszkópos vizsgálatok, speciális műszerek igénybevételével. Ilyenek a proktoszkópia, szigmoidoszkópia és a kolo-

noszkópia. Ezekkel egyidőben végzik a daganat biopsziáját, azaz a szövettani mintavételt, amelyet később patológiai-kóros szövettani- vizsgálatra küldenek.

- Irrigoszkópia, azaz kettős kontrasztos (báriumot és levegőt tartalmazó) bélfeltöltés
- Ultrahangos vizsgálat (külső vagy transzrektális – a végbelen keresztül történő)
- Laboratóriumi leletek
- Cisztoszkópia, azaz a húgyhólyag műszeres vizsgálata a húgyvezetéken keresztül.
- Tüdőröntgen
- CT – szkennel
- Mágneses rezonancia (MRI), a nagyméretű daganatok vizsgálatára, az áttétel fokának meghatározására, stb

A vastagbélrák gyógyítása

A gyógyítási eljárásokat, a részletes kivizsgálási adatok összegezése után, egy onkológus-szakember csoport határozza meg. Hogy milyen gyógymódot javasolnak, az több tényezőtől függ.

A leggyakoribb gyógymódok

- **Műtéti beavatkozás**, azaz operáció (amely függ a daganat változójától és méretétől, a betegség stádiumától stb.)
- **Kemoterápia** (a citosztatikumok ciklikusan ismétlődő adagolása a rosszindulatú sejtek megsemmisítése céljából)
- **Radioterápia** (sugarterápia)

A gyógykezeléssel kapcsolatban, amennyiben arra szükség lesz, kezelőorvosa szolgálhat bővebb felvilágosítással. E tájékoztató lap üzenete az, hogy egészségünkre addig kell ügyelni, amíg nem késő. A rákot meg kell előzni, de amennyiben az nem lehetséges, időben fel kell fedezni, amikor még gyógyítható.

A rák korai felfedezése az életét menti meg!

„RákInfo”

Támaszkodó szolgálat rákban szenvedők számára
Novi Sad, Ćirila i Metodija 21
021/50-60-07

Adományok befizethetők: 335-6773-12
EHO, Poziv na broj 101646533

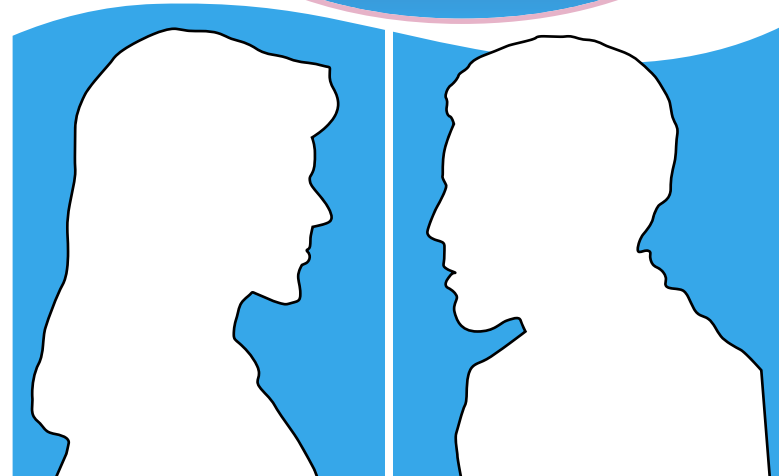
Štampano od donacije: American Cancer Society



A vastagbélrák

MEGELŐZÉSE

és
korai felfedezése



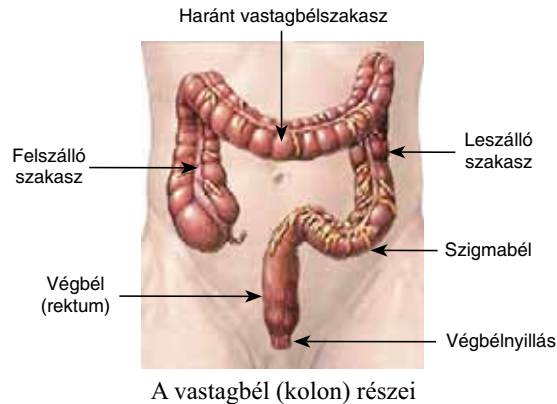
Szerző: **Doc. dr sc. med. Andrija Golubović**
Onkológiai Intézet, Sremska Kamenica

Kiadók: **Ökumenikus Szeretetszolgálat, Újvidék és Onkológiai Intézet, Sremska Kamenica**



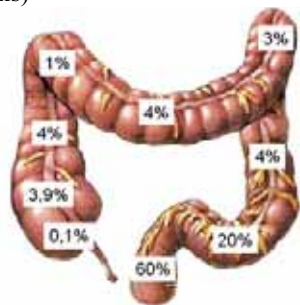
ALAPVETŐ TUDNIVALÓK A VASTAGBÉLRÁKRÓL

E tájékoztató lap célja pontos és időszerű információkat nyújtani a vastagbélrák megelőzéséről és korai felfedezéséről, valamint tudatosítani az emberekben, hogy felelősek saját egészségük megőrzéséért és annak helyreállításáért. E tájékoztató lap informálni kívánja azokat, akik nem részesültek orvosi képzésben, mit tehetnek annak érdekében, hogy megelőzzék a betegséget, vagy ha az mégis megjelenik, hogyan kell azt korai stádiumban felfedezni, amikor még gyógyítható.



Mi a vastagbél – és végbélrák (kolorektális rák)?

A testünkben létező szervek és szövetek apró sejtekből állnak. Az egészséges sejtek egy ellenőrzött módon osztódnak és szaporodnak és így keletkeznek az új sejtek. Ha valamilyen oknál fogva a sejtek osztódása ellenőrizetlenül kezd történni és a test védekező rendszere nem tudja az összes keletkezett rosszindulatú sejtet megsemmisíteni, **daganat (tumor)** keletkezik. A daganat lehet *jóindulatú* (benignus) vagy *rosszindulatú* (malignus). Ha a rosszindulatú daganat a vastagbélben keletkezik, vastagbélrákról beszélünk. Kezdeti fázisban a rosszindulatú sejtek megmaradnak keletkezésük helyén, de a daganat növekedésével leválhatnak az elsődleges tumorról és a nyirokutak vagy a vérkeringés útján eljuthatnak a szervezet egyéb, távoli részeibe. Ez a folyamat az *áttétélképződés*, az ily módon újonnan kialakult daganat pedig az *áttétel* (metasztázis)



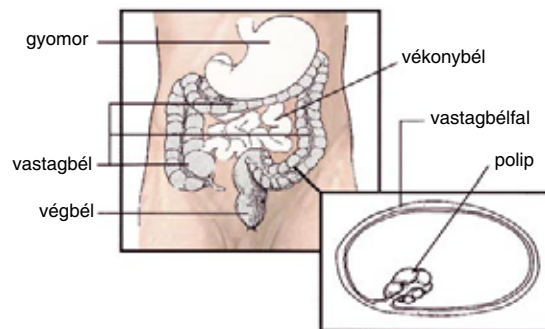
A vastagbélrák bélen belüli megoszlása

A vastagbélrák okozói

A vastagbélrák pontos okozója ismeretlen, de azon kockázati tényezők (rizikó faktorok) amelyek kihathatnak a vastagbélrák kialakulására, lehetnek genetikai (öröklődő) eredetűek, de lehetnek a környezetből vagy az életstílusból eredő tényezők. Tudni kell azonban, hogy a felnőtt személyeknél (férfiaknál és nőknél egyaránt) fellépő vastagbélrák 70%-a olyanoknál jelentkezik, akiknél nem tapasztalhatók kimondott rizikó faktorok.

A leggyakoribb kockázati tényezők

- Ha a családban már korábban előfordult vastagbélrák vagy polip, azaz ha a betegség több elsőfokú rokonnál (szülő, testvér vagy gyermek) jelentkezett azok 45. életéve előtt, akkor a rák kialakulásának kockázata a család többi tagjára nézve 3-4-szer nagyobb. A vastagbélrák némely válfajának nincs köze a poliphoz, mások pedig közvetlenül öröklődnek.
- Ha a betegnél már korábban előfordult polipózis, azaz polip (jóindulatú kinövés a vastagbél belső falán), amelyet műtéttel eltávolítottak
- Ha a betegnél már korábban jelentkezett mellrák, méhnyak vagy petefészekrák
- Ha a beteg szélesebb családi körében gyakran jelentkezett mellrák és petefészekrák
- Az életkor (a vastagbélrák leggyakrabban az 50 éven felüli egyéneknél jelentkezik)
- A vastagbél idült (krónikus) gyulladásos állapotai, mint amilyenek a nyálkahártya kifehélyesedésével járó kolitisz ulcerosa vagy Crohn-betegség
- Állati eredetű zsírokban, fehérjékben és koleszterinben gazdag táplálkozás
- A növényi eredetű rostok (friss gyümölcs és zöldségfélék) kisméretű fogyasztása
- A testmozgás hiánya
- Elhízás



A vastagbél elhelyezkedése a hasüregben és a vastagbélpolip

A vastagbélrák esetleges tünetei (szimptómái)

Tudni kell, hogy a betegség korai fázisában semmilyen tünetek nem észlelhetők. Azok a későbbi stádiumokban kezdenek jelentkezni. A vastagbélrák szimptómái gyakran azonosak más emésztőszervek betegségeinek tüneteivel.

A tünetek

- A vastagbél üritéssel kapcsolatos szokások megváltozása (hasmenés, székrekedés, a széklet összetételének megváltozása, vékony széklet), amely néhány napnál tovább tart
- A bélürítés lehetetlenné válik, nehézségekbe ütközik és olyan érzés, hogy ürítés után a belek továbbra is tele vannak
- Vérzés a vastagbélből, azaz véres és/vagy nyálkás széklet
- Vérszegénység (a vastagbél kezdeti szakaszának elrákosodásakor jelentkezik)
- Sárgaság (a bőr és a szem fehérjének sárgás-fehéreké elszíneződése), amely a betegség kései stádiumaiban jelentkezik, amikor már áttétel képződött a májon
- Étvágytalanság és indokolatlan, hirtelen testsúlycsökkenés
- Tartós fájdalom vagy görcs a hasüregben vagy a végbél tájékán
- Tartós fáradtságérzés
- Infekció (fertőzés), aranyér vagy a vastagbélben vagy végbélben jelentkező gyulladás

Ha a tünetek bármelyikét észleli, de különösen ha bármilyen vérzés jelentkezik, késlekedés nélkül orvoshoz kell fordulni, hogy az kizárja a rák jelenlétét. Ugyanis egy vagy több szimptóma észlelése nem jelenti azt, hogy biztosan rákról van szó.

Mit tehet Ön a vastagbélrák kockázati tényezőinek csökkentése érdekében?

1. Ügyeljen a táplálkozásra

- Fogyasszon minél több növényi eredetű táplálékot: különféle kenyereket, cellulóz anyagokban gazdag gabona-pehelyeket, különböző gabonafélékből készült termékeket, rizst, babot stb. A barna kenyér és a teljes őrlésű lisztből készült kenyér egészségesebb, mint a fehér. A gabonafélék vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagok, mint például a kalcium, folát és a szelén.
- Minden nap fogyasszon minél több friss gyümölcsöt és főzelékféléket. A zöld főzelékfélék (káposzta, brokkoli, zöldpaprika stb.), a narancssárga és piros főzelékfélék és gyümölcsök (sárgarépa, őszibarack, földieper, görögdinnye), a hüvelyesek, szójából készült termékek kedvező hatásukkal védik a szervezetet a vastagbélrák vagy más betegségek kialakulásával szemben. Az almát mindenki beszerezheti és kimondottan hasznos.
- Kerülje az állati eredetű zsírokban gazdag élelmiszereket és csökkentse a zsírfogyasztást a minimumra. Ez a zsíros tejre és tejtermékekre is vonatkozik. Helyettesítse őket alacsony zsírtartalmú ételekkel (fehér csirkehús, alacsony zsírtartalmú sajtok), valamint növényi rostokban gazdag élelmiszerekkel.
- A házi készítésű főttétel sokkal jobb minőségű, mint a gyorsételek.
- A napi táplálékfogyasztást ötszöri evésre kell felosztani: legyen az 3 főétkezés és 2 uzsonna.