

PROFILAKTYKA I DIAGNOSTYKA RAKA JELITA GRUBEGO



CZYM JEST RAK JELITA GRUBEGO



- **Trzeci** najczęściej występujący nowotwór złośliwy w polskiej populacji.
- Nowotworem występującym w **końcowym odcinku przewodu pokarmowego**
- Choroba rozwija się stopniowo, zwykle poprzez przemianę **polipów**, które są zmianami przednowotworowymi

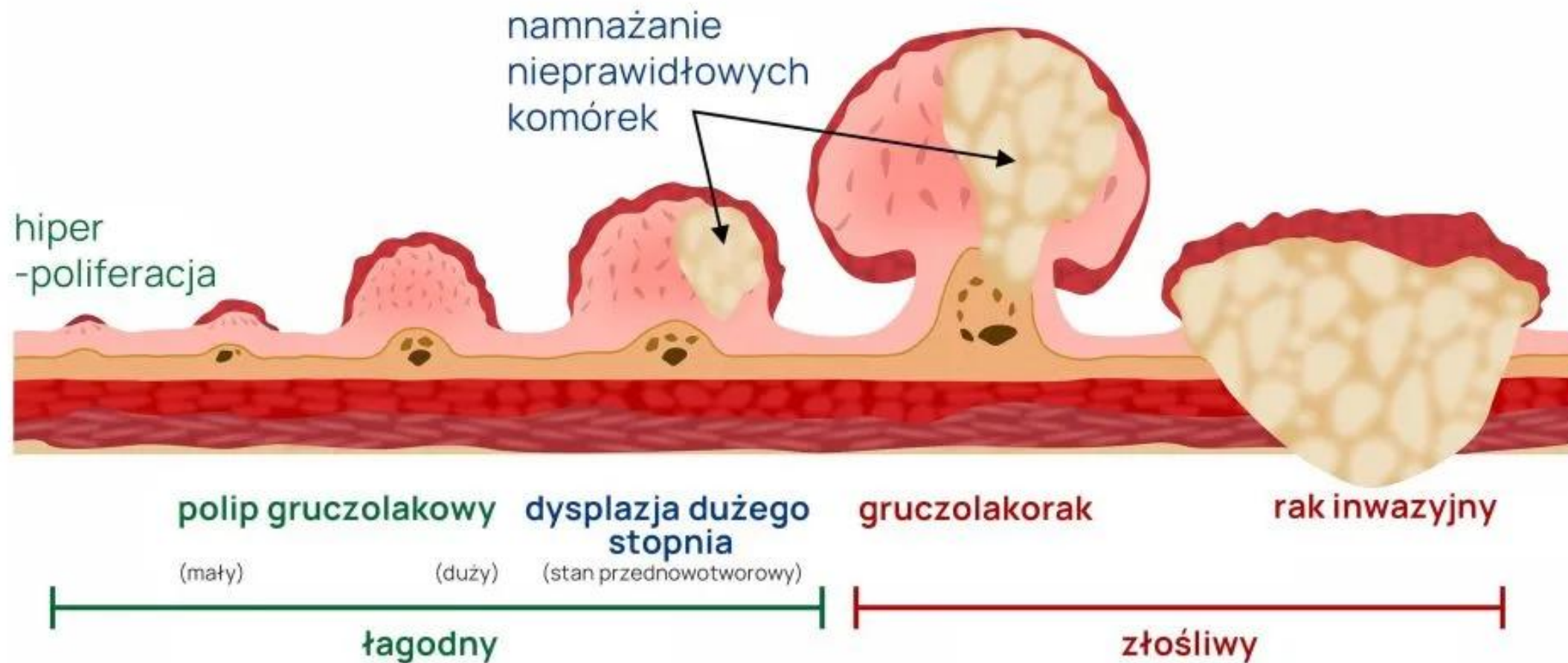
Czynniki ryzyka rozwoju nowotworu

- Wiek powyżej **50. roku życia**
- **Historia rodzinna** i uwarunkowania **genetyczne**
- Historia przebytych **chorób jelit**
- Obecność **POLIPÓW** w jelicie
- **Siedzący** tryb życia i **brak** aktywności fizycznej
- **Otyłość**
- Dieta bogata w **tłuszcze**
- Nadużywanie **alkoholu** i **palenie** papierosów



Polipy jelita grubego

Poziom ryzyka w zależności od rozmiaru polipa



NAJCZĘSTSZE OBJAWY



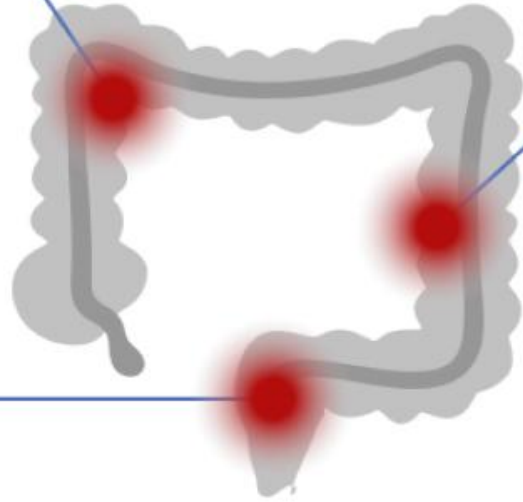
- Nieregularne wypróżnienia, takie jak **biegunka** na przemian z **zaparciami**
- **Krew** w stolcu
- Inne objawy takie jak **utrata masy ciała**, zmęczenie, **ból brzucha** i uczucie niepełnego wypróżnienia
- Wczesne stadia raka jelita grubego często **nie dają jednak objawów.**

Guz w prawej połowie okrężnicy

- osłabienie i utrata łaknienia
 - krwawienie utajone (stolec ciemny lub brunatny)
 - niedokrwistość
 - ból brzucha
- utrata masy ciała

Rak odbytnicy

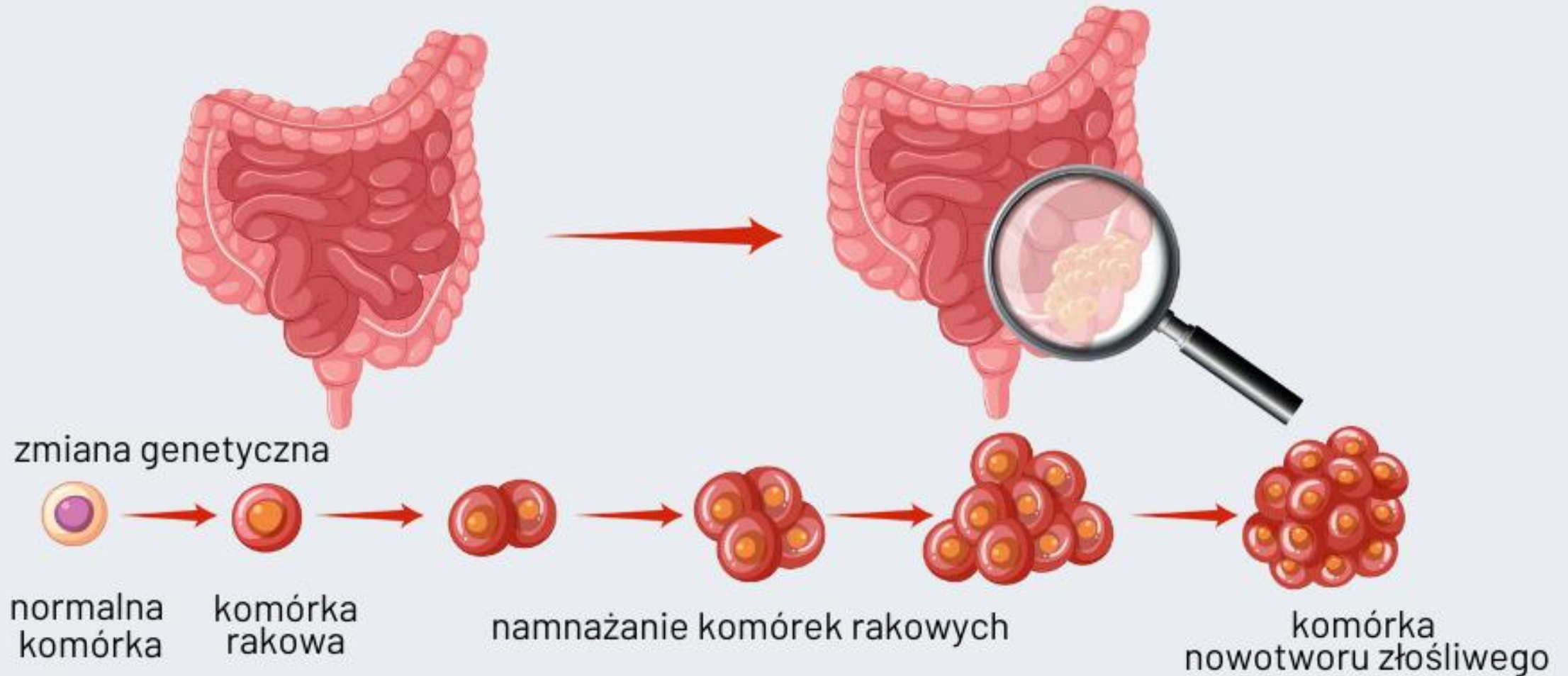
- krwawienie jawne
- uczucie parcia lub bólu (nieustępujące po wypróżnieniu)
 - świąd odbytu
- stolce „ołówkowate”
- kolka jelitowa



Guz w lewej połowie okrężnicy

- krwawienie jawne lub utajone
- zmiana rytmu wypróżnień (biegunka lub zaparcia)
- kurczowe bóle brzucha
- niedrożność jelit

Rozwój raka jelita grubego





PROFILAKTYKA

Zdrowa dieta i jej wpływ na ryzyko nowotworów

- Dieta bogata w **błonnik** - wspomaga zdrowie jelit
- **Niskie spożycie czerwonego mięsa i tłuszczów trans**
- **Pełnoziarniste produkty** wspierające mikroflorę jelitową oraz perystaltykę
- **Ryby bogate w kwasy omega-3**
- Jedzenie bogate w **wapń**
- Unikanie **alkoholu i palenia**

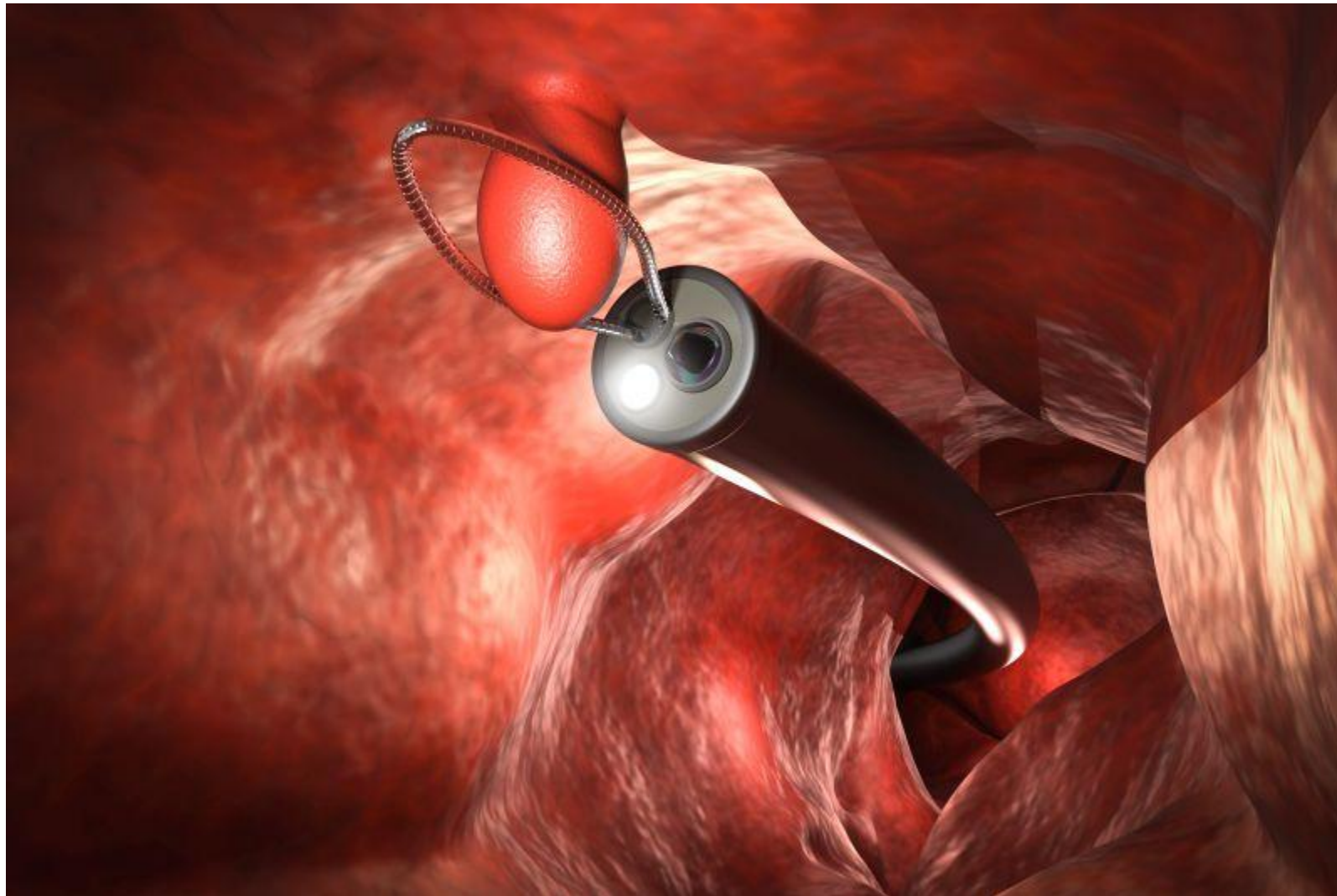


Regularna aktywność fizyczna i utrzymanie prawidłowej masy ciała

- **150-300 minut** tygodniowego umiarkowanego wysiłku fizycznego lub **do 150 minut** intensywnego wysiłku
- Wpływ na **metabolizm i układ pokarmowy**
- Aktywność fizyczna przyspiesza metabolizm i skraca czas pasażu jelitowego, co wspiera **zdrowie układu trawiennego**. Pobudza **ruchy robaczkowe jelit** i **redukuje zaleganie** w jelicie zbędnych **produktów**
- Jest podstawą utrzymania **prawidłowej masy ciała**

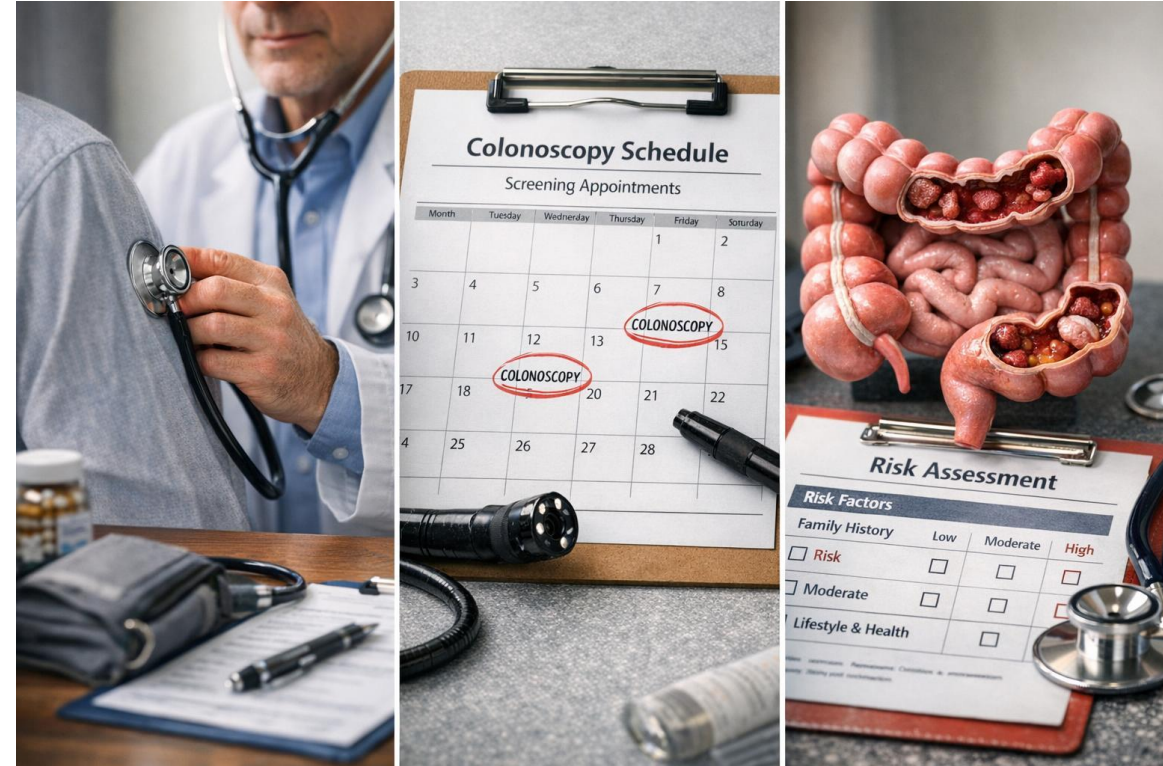


PROFILAKTYCZNE BADANIA !



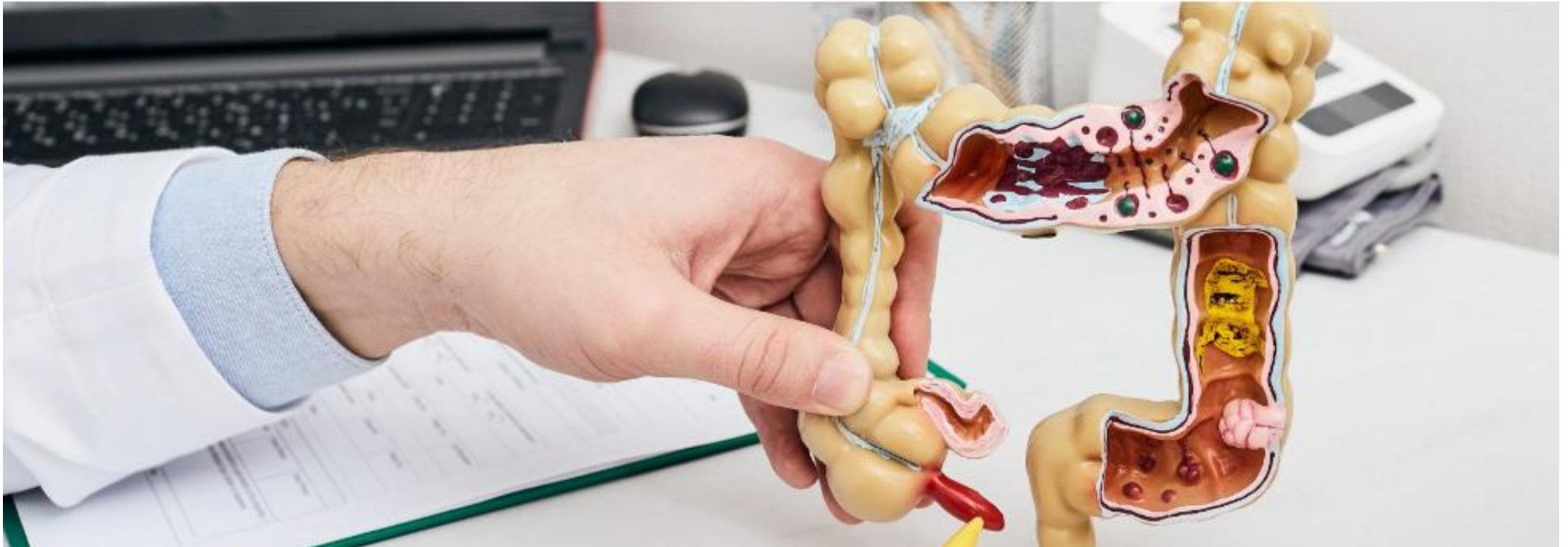
Profilaktyczne badania

- **Badanie kału w kierunku obecności krwi utajonej** - w zależności od użytego testu, czułość metody waha się od 50 do 80%.
- **KOLONOSKOPIA** – daje 95% czułości w wykrywaniu raka jelita grubego – endoskopowe badanie jelita grubego od środka.
- Kolonoskopię wykonuje się aparatem z giętką końcówką (kolonoskop). Na jego końcu umieszczona jest kamera. Aparat wprowadza się przez odbyt do samego początku jelita grubego i wycofując go, ogląda się kolejne fałdy jelita. Jeżeli napotka się polipy (do 15 mm), można je usunąć już w trakcie badania.



Program badań przesiewowych

- Do udziału w programie nie jest wymagane skierowanie
- Program badań przesiewowych raka jelita grubego jest dla osób, które:
 - Są w wieku 50-65 lat lub w wieku 40-49 lat i mają krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego.
 - Nie wykonywały kolonoskopii w okresie ostatnich 10 lat i nie mają objawów sugerujących raka jelita grubego.



Programy edukacyjne dla społeczeństwa

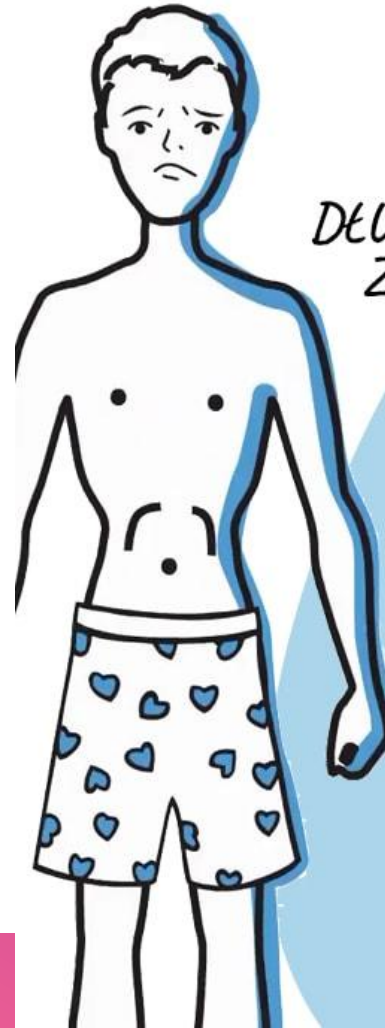
- **Programy edukacyjne** informują społeczeństwo o czynnikach ryzyka i ich wpływie na zdrowie.
- Podkreślanie roli **zdrowej diety** oraz **regularnej aktywności fizycznej** dla dobrego samopoczucia.
- Promowanie wykonywania **badania przesiewowego** jako kluczowego elementu profilaktyki zdrowotnej.
- **Kampanie publiczne** i organizacje zdrowotne podnoszą świadomość i zmniejszają zachorowalność.



ALFABET RAKA JELITA GRUBEGO



OBJAWY



*DLUGOTRWĄŁE
ZMĘCZENIE.*

*OŁÓWKOWATY STOLEC
(wąski, przypominający
kształtem ołówka).*



*UTRATA MASY CIAŁA
BEZ WYRAŻNEJ
PRZYCZYNY.*

*OBECNOŚĆ
KRWI
W STOLCU.*



*OGÓLNY DYSKOMFORT
W JAMIE BRZUSZNEJ.*

*ZMIANY W RYTMIE WYPRÓŻNIENIA,
ZAPARCIA, WZDĘCIA.*



**PROFILAKTYKA RAKA
JELITA GRUBEGO
KLUCZEM DO
ZDROWEGO ŻYCIA**

- Zdrowy styl życia i unikanie nałogów - ważne jest wprowadzanie zdrowych nawyków od najmłodszych lat
- Regularne badania przesiewowe
- Profilaktyka raka jelita grubego zmniejsza śmiertelność z jego powodu o 50-60%.

ŹRÓDŁA

- <https://akademia.nfz.gov.pl/artykuly/rak-jelita-grubego-co-o-nim-wiesz/>
- https://www.doz.pl/czytelnia/a16465-Rak_jelita_grubego_objawy_diagnostyka_leczenie_profilaktyka
- <https://alertmedyczny.pl/zywnosc-wysokoprzetworzona-zwieksza-ryzyko-raka-jelita-grubego-najnowsze-dowody/>
- <https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-nowotworowe,rak-jelita-grubego--lekarz--90-proc--przypadkow-zaczyna-sie-od-tej-drobnej-zmiany--pojawia-sie-przed-typowymi-objawami,artykul,79972464.html>
- <https://onkologia.pacjent.gov.pl/pl/kompendium-chorob-nowotworowych/jelito-grube/objawy-raka-jelita-grubego>
- https://www.alab.pl/centrum-wiedzy/rak-jelita-grubego/?srsltid=AfmBOorC9tjT_LWj0MqdK9zxKiKi_1xNRDZaRyTol_ywjecotl9QTpTyz
- <https://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/7,101580,30462892,rak-jelita-grubego-najwazniejsze-objawy-czy-da-sie-przed.html>
- <https://www.zwrotnikraka.pl/badania-przesiewowe-rak-jelita-grubego/>
- <https://centrumdna.pl/test-na-raka-jelita-grubego/>
- <https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/kolonoskopia-badanie-ktore-ratuje-zycie>
- <https://europacolompolska.pl/alfabet-raka-jelita-grubego/>