

KOJI SE RAK DIJAGNOSTICIRA U PREKO 3500 OSOBA U HRVATSKOJ SVAKE GODINE

Ovog Mjeseca borbe protiv kolorektalnog raka u Europi (ECCAM engl. European Colorectal Cancer Awareness Month) odgovaramo na pitanja koja su stvarno važna.

Osam od 100 Europljana može razviti kolorektalni karcinom tijekom života. To je jedna osoba iz publike na svaku rasprodanu predstavu u tipičnom kazalištu.

Doista, vjerojatno poznajete nekoga oboljelog od kolorektalnog karcinoma, koji je drugi i treći najčešći rak u Europi kod žena i muškaraca. Nažalost, kolorektalni rak čini više od 12% svih smrtnih slučajeva povezanih s rakom u Europi. U 2020. to je donijelo gubitak više od 240.000 života, a da ne spominjemo razorne učinke na obitelji i voljene.

Dobra vijest je da se kolorektalni karcinom u mnogim slučajevima može spriječiti i vrlo je izlječiv ako se dijagnosticira u ranoj fazi. Štoviše, kolorektalni karcinom može se spriječiti vođenjem zdravog načina života... stoga možete smanjiti rizik od kolorektalnog karcinoma donošenjem odluka koje će imati bezbroj drugih prednosti za vašu dobrobit.

Ako imate više od pedeset godina, morate se redovito testirati na kolorektalni karcinom - razgovarajte sa svojim liječnikom o tome kako.

Ako imate obiteljsku povijest kolorektalnog karcinoma ili pokazuju znakove i simptome, ne biste trebali čekati da se testirate. Razgovarajte sa svojim liječnikom danas.

PROBIR, SIMPTOMI I RIZIK

Probir - Vrijeme je za testiranje?

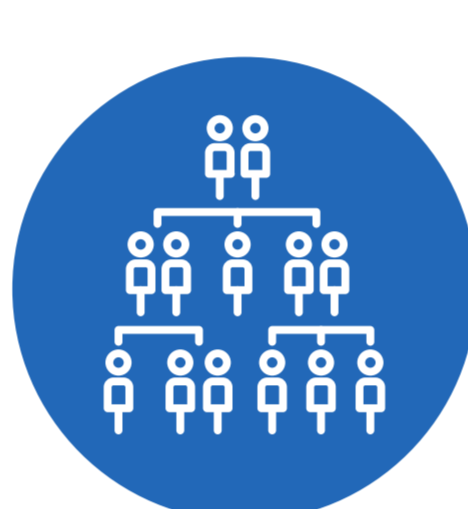
KOJI SE UČESTALI RAK MOŽE POBIJEDITI U 90% SLUČAJEVA AKO SE RANO OTKRIJE?

Redoviti probir kolorektalnog karcinoma je važan jer mnogi ljudi zahvaćeni bolešću nemaju simptome nekoliko godina. Većina slučajeva kolorektalnog karcinoma javlja se u osoba starijih od 50 godina pa se probir preporuča za ovu dobnu skupinu.

Ako na bilo koje od ovih pitanja odgovorite s "da", trebali biste razgovarati sa svojim liječnikom o probiru na kolorektalni karcinom.



Jeste li stariji od 50 godina?



Imate li obiteljsku povijest kolorektalnog karcinoma?



Imate li trenutno bilo koji od simptoma kolorektalnog karcinoma koji su opisani dalje u tekstu?

Znate li simptome?

KOJI RAK MOŽE UZROKOVATI GUBITAK TEŽINE, UMOR ILI PROMJENE U PRAŽNENJU CRIJEVA?

Poznavanje znakova kolorektalnog karcinoma čini mogućom ranu dijagnozu i vjerojatniji je bolji ishod.

Glavni simptomi kolorektalnog karcinoma su:

PROMJENA NAVIKA CRIJEVA KOJA TRAJE DUŽE OD NEKOLIKO DANA (PROLJEV, ZATVOR ILI OSJEĆAJ DA SE CRIJEVO NIJE POTPUNO ISPRAZNILO)

STOLICE KOJE SU UŽE NEGO INAČE

KRV (BILO SVIJETLOCRVENA ILI VRLLO TAMNA) U STOLICI

REKTALNO KRVARENJE SA SVIJETLOCRVENOM KRVLJU

ČESTI PLINOVI, NADUTOST, PUNOĆA, GRČEVI U TRBUHU

GUBITAK TEŽINE BEZ POZNATOG RAZLOGA

OSJEĆAJ JAKOG UMORA (SLABOST I UMOR)

RJEDE, ALI VAŽNO JE PROVJERITI - BOL U DONJEM DIJELU LEĐA

Osobe s kolorektalnim karcinomom mogu imati jedan, neke, sve ili niti jedan od gore navedenih simptoma.

Važno je zapamtiti da niti jedan od ovih simptoma sam po sebi ne potvrđuje kolorektalni karcinom. Stoga, ako osjetite ove simptome, nemojte paničariti... ali razgovarajte sa svojim liječnikom.

Smanjenje rizika

KOJI SE RAK MOŽE SPRIJEČITI IZBJEGAVANJEM PRERAĐENOG MESA?

JESTI MANJE CRVENOG MESA DOBRO JE ZA PLANET... A TAKOĐER JE DOBRO ZA PREVENCIJU KOJEG RAKA?

Iako nemate simptome kolorektalnog karcinoma, i tada možete donositi zdrave odluke koje će uvelike smanjiti vaš rizik od kolorektalnog karcinoma u budućnosti... i od mnogih drugih bolesti i zdravstvenih problema!

Sve od navedenog će smanjiti rizik od razvoja kolorektalnog karcinoma:



Ne pušenje



Izbjegavanje alkohola



Jesti manje crvenog mesa



Izbjegavanje prerađenog mesa



Održavanje zdrave težine



Jesti više voća i povrća



Redovito vježbanje

Ti isti savjeti za zdravlje također su od goleme koristi za vaše srce i zdravlje pluća, i još mnogo toga.

PROBIR - KAKO SE MOGU TESTIRATI?

KOJI SE UČESTALI RAK MOŽE POBIJEDITI U 90% SLUČAJEVA AKO SE RANO OTKRIJE?

ZBOG KOJEG SE RAKA TREBATE PREGLEDATI NAKON 50 GODINA STAROSTI?

Programi probira razlikuju se od zemlje do zemlje diljem Europe.

Molimo kontaktirajte svoju lokalnu udrugu pacijenata kako biste saznali kako se u vašoj zemlji provodi probir za kolorektalni karcinom i vaša prava na pristup. Ovdje možete pronaći imenik naših članica.

Zašto ih ne kontaktirati danas dok ste ovdje? Moglo bi biti spasonosno.

Također biste trebali započeti razgovor sa svojim liječnikom o mogućnosti probira na kolorektalni karcinom u odnosu na vaše osobne okolnosti. Oni će vas savjetovati kada je pravo vrijeme za traženje odgovora.