

## RAK JELITA GRUBEGO

Rak jelita grubego to nowotwór złośliwy rozwijający się w okrężnicy lub odbytnicy. Jest przyczyną 655.000 zgonów w ciągu roku na świecie. Co roku na raka jelita grubego zapada ponad 13.000 Polaków, z czego ponad 9.000 umiera.

### Czynniki ryzyka

- Nadal nie są znane bezpośrednio przyczyny występowania raka jelita grubego, aczkolwiek badania naukowe prowadzone od wielu lat pozwoliły wyróżnić następujące czynniki ryzyka:
- Wiek – rak jelita grubego raczej występuje u osób powyżej 50 roku życia, ale może też zdarzyć się u osoby młodszej, nawet młodzieży,
- Styl życia i dieta – obecnie uważa się, że palenie papierosów, brak regularnej aktywności fizycznej oraz dieta bogata w czerwone i przetworzone mięso oraz uboga w błonnik zwiększa ryzyko zachorowania,
- Inne choroby towarzyszące – badania naukowe mówią o tym, że osoby, u których rozpoznano otyłość, cukrzycę, raka piersi, macicy lub jajników są bardziej narażone na wystąpienie raka jelita grubego. Ponadto osoby wcześniej chorujące na raka jelita grubego mogą powtórnie na niego zachorować,
- Wywiad rodzinny – krewni pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci) osoby chorej na raka jelita grubego są bardziej narażeni na zachorowanie, zwłaszcza jeśli zachorowanie wystąpiło przed 60 rokiem życia lub liczba krewnych z rozpoznaniem raka jelita grubego jest większa niż jeden.

### Objawy

Nie ma swoistych wczesnych objawów raka jelita grubego. Objawy niepokojące, które często występują dopiero w zaawansowanym procesie nowotworowym to:

- Zmiana rytmu wypróżnień w ostatnich kilku miesiącach,
- Krwawienie przy oddawaniu stolca,
- Stolce ołówkowate,
- Niedokrwistość,
- Osłabienie,
- Pobolewania brzucha,
- Utrata masy ciała

### Diagnostyka

#### **Kolonoskopia**

Jest to metoda umożliwiająca zbadanie całego jelita grubego po wcześniejszym jego przygotowaniu środkiem przeczyszczającym. Polega ona na wprowadzeniu przez odbyt cienkiego, giętkiego wziernika zakończonego kamerą i obejrzeniu wnętrza całego jelita grubego.

## **Profilaktyka**

Wieloletnie, regularne zażywanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych może się wiązać ze zmniejszonym ryzykiem zachorowania i śmierci z powodu raka jelita grubego, ale ich stosowanie w profilaktyce nie jest obecnie zalecane z uwagi na ryzyko działań niepożądanych.

Bezpłatne badanie kolonoskopowe przysługuje co 10 lat jeśli:

- jesteś w wieku 50-65 lat i nie masz objawów raka jelita grubego,
- masz ukończone 40 lat i masz co najmniej jednego krewnego pierwszego stopnia z rozpoznaniem raka jelita grubego,
- jesteś w wieku 25-65 lat i pochodzisz z rodziny szczególnego ryzyka.