

Намалување на ризик и рано откривање

- ⇒ Бидете физички активни најмалку 30 минути, најмалку пет дена во неделата!
- ⇒ Одржувајте здрава телесна тежина!
- ⇒ Немојте да пушите. Ако пушите, престанете!
- ⇒ Ако пиете алкохол,
 - жените не повеќе од еден алкохолен пијалок дневно!
 - мажите не повеќе од два алкохолни пијалоци во текот на денот!
- ⇒ Јадете овошје, зеленчук и интегрални житарки, тие ќе Ви помогнат да бидете и останете здрави!
- ⇒ Јадете помалку црвено месо и други преработки од месо!

Ако сѐга сте во категорија на луѓе со просечен ризик да заболите од колоректален карцином, почнете со редовни скрининзи на 50-годишна возраст. Ако имате поголем ризик, можеби ќе треба да почнете со редовни скрининзи на помлада возраст. Ако сте постари од 75 години, прашајте го Вашиот матичен лекар дали треба да продолжите со понапредни скрининзи.

Најдобро време да се започне со скрининг е пред да се појават било какви симптоми.

Искористете ја оваа информација која ќе Ви помогне да зборувате за скрининг опции со Вашиот матичен лекар.

Тестови, со кои се открива пред-канцерозна и канцерозна состојба - Скрининг интервали:

- ⇒ Тест за детекција на окултното крварење (FOBT) • Секоја година
- ⇒ Имунохемиски тест на столицата (FIT) • Секоја година
- ⇒ ДНК тест на столица (sDNA)
- ⇒ Колоноскопија • Секои 10 години
- ⇒ Виртуелна колоноскопија • Секои 5 години
- ⇒ Флексибилна сигмоидоскопија • Секои 5 години
- ⇒ Двоен контраст бариум клизма • Секои 5 години

Абнормален резултат на виртуелна колоноскопија или двоен контраст бариум клизма, или позитивна ФОБТ структура, имунохемиски тест и ДНК тест, треба да се следат со колоноскопија.

Третман

Операцијата е најчестиот третман. Кога ракот е веќе проширен, хемотерапија или зрачење можат да се дадат пред или по операцијата.

Ако имате некои од симптомите и знаците за колоректален карцином, посетете го Вашиот лекар!!!



МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО
НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ
НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА



**МАРТ - МЕСЕЦ НА
БОРБА ПРОТИВ РАК
НА ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО**

Колоректалниот карцином е карцином на дебелото црево и/или ректумот. Тој е честа појава и кај жените и кај мажите. Американската асоцијација за гастроентерологија препорачала тестирање за откривање на окултно крвавење во фецесот за сите луѓе над 50 годишна возраст, еднаш годишно. Бидејќи колоректалните карциноми се подложни на крвавење, испитување за постоење на присуство на окултно крвавење може да ги селектира кандидатите за подетално испитување со ендоскопски или радиолошки процедури.

Скрининг е метода на откривање болест пред да се јават симптоми. Скринингот ќе овозможи откривање на ракот во раниот стадиум пред да стане инвазивен. Тој има за цел да обезбеди преживување, да го намали морбидитетот и да го унапреди квалитетот на животот на оние кои развиле канцер. Неговата цел е намалување на ризикот, но тој не дијагностицира болест. Иако теоретски се достапни широк спектар на различни скрининг методи за колоректален карцином, истражувањата кои имале за цел да го идентификуваат најефективниот скрининг протокол за употреба во општата асимптоматска популација воглавно се предлага **тестот за детекција на окултно крвавење или тестот наречен (FOBT).**



Во Македонија опортунистичкиот скрининг на ракот на дебелото црево ги опфаќа лицата на возраст од 50 до 74 години, односно лица кои во семејството имале заболени од рак на дебелото црево или се жалат на крвавење во столицата и други симптоми. Доколку лицето боледува од воспалително заболување на цревата (улцеративен колитис, Кронова болест), доколку има блиски роднини со колоректални полипи или карцином, тогаш со скрининг треба да се започне на порана возраст.

Пациентите од своите матични лекари можат да подигнат по 3 ФОБ-теста, кои се доволни за утврдување на наод на крв во столицата. Флаконите со материјалот понатаму се носат во Центрите за јавно здравје поради нивно испитување и добивање на наод.

Тие што имаат позитивен скрининг тест мора да се подложат на тестови за дијагноза пред да се започне со лекување.

Симптоми

Раните фази на колоректалниот карцином обично се без симптоми. Во понапредна фаза кај луѓето можат да се јават следниве симптоми:

⇒ Крварење од дебелото црево или крвава столица

- ⇒ Промена во навиките на дебелото црево
- ⇒ Столици кои се потенки од вообичаеното
- ⇒ Општо проблеми во стомакот, како што се надуеност и грчеви
- ⇒ Пролив, запек или чувство дека движењето во дебелото црево не е сосема целосно
- ⇒ Слабење без очигледна причина
- ⇒ Малаксалост
- ⇒ Повраќање

Зголемен ризик

- ⇒ Луѓе на возраст од 50 и повеќе години
- ⇒ Луѓето кои пушат
- ⇒ Луѓето кои имаат прекумерна телесна тежина или се многу дебели, особено оние кои се подебели во пределот на половината.
- ⇒ Лица кои не се физички активни
- ⇒ Луѓето кои пијат поголеми количества алкохол, посебно мажите
- ⇒ Луѓето кои јадат големи количини црвено месо (говедско, свинско или јагнешко месо) или преработено месо (сланина, колбаси, салами и др).
- ⇒ Лицата со лична или семејна историја на колоректален карцином или бенигни (неканцерозни) колоректални полипи
- ⇒ Лицата со лични истории на инфламаторни болести на дебелото црево (како улцеративен колитис или Кронова болест).