

Znaczenie wczesnej diagnostyki

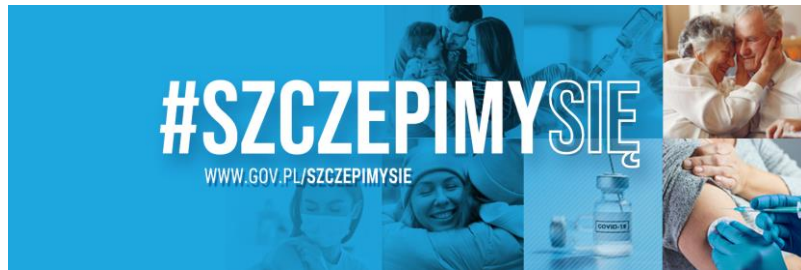
W większości przypadków nowotwory przewodu pokarmowego wykrywane są zbyt późno, kiedy choroba ma postać zaawansowaną. Bardzo duże znaczenie mają badania przesiewowe.

W ramach programu badań przesiewowych raka jelita grubego można wykonać bezpłatną kolonoskopię profilaktyczną. Program skierowany jest do osób w wieku 55 - 64 lat, które otrzymały imienne zaproszenie na badanie oraz do osób w wieku 20-65 lat, które nie otrzymały zaproszenia, ale znajdują się w grupie ryzyka.

Szczegółowe informacje o programie znajdziesz na stronach:

<http://pbp.org.pl/> lub

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-raka-jelita-grubego>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



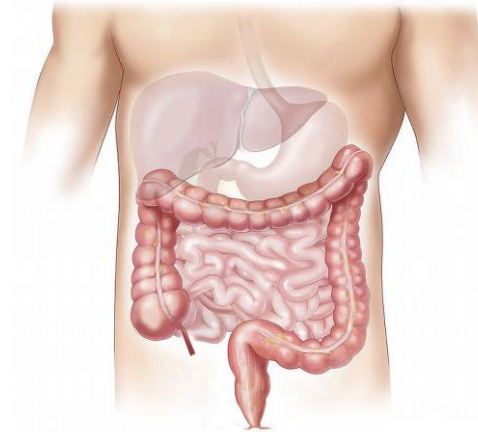
Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka



nowotworów układu pokarmowego

Alarmujące statystyki

- Nowotwory przewodu pokarmowego stanowią 15-20% wszystkich nowotworów.
- Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów na nowotwory przewodu pokarmowego zapada rocznie ponad 31 tys. Polaków, ponad 25 tys. osób umiera.
- Nowotwory układu pokarmowego są najczęstszym rodzajem raka wśród mężczyzn, u kobiet są drugim co do częstości występowania.
- 50% nowotworów w obrębie układu trawiennego cechują złe rokowania.

CZY WIESZ

Czym są nowotwory układu pokarmowego?

Nowotwory układu pokarmowego to grupa zróżnicowanych jednostek chorobowych, zlokalizowanych w przewodzie pokarmowym. Zaliczamy do nich: raka przełyku, żołądka, trzustki, wątroby, pęcherzyka żółciowego, jelita cienkiego, okrężnicy oraz odbytnicy.

Niepokojące objawy

Objawy alarmowe nowotworów przewodu pokarmowego są różne, w zależności od umiejscowienia i mogą być mało charakterystyczne. Łatwo je przeoczyć lub uznać za przejściowe niedomagania.

Do najgroźniejszych nowotworów układu pokarmowego zaliczamy:

- **raka trzustki** - jest to wysoko śmiertelny nowotwór, który ze względu na niespecyficzne objawy diagnozowany jest zazwyczaj w zaawansowanym stadium. **Pierwsze objawy** są mało charakterystyczne, należą do nich: nudności, utrata apetytu, bóle brzucha, spadek masy ciała. Dopiero wyraźne symptomy, zwykle związane z przerzutami, takie jak żółtaczka czy bóle pleców, prowadzą do postawienia właściwej diagnozy;
- **raka wątroby** - podobnie, jak w przypadku raka trzustki - głównym powodem wysokiej statystyki zgonów jest późne wykrycie nowotworu. Do najczęstszych objawów zaliczamy: żółtaczkę, ból w nadbrzuszu, wodobrzusze, spadek masy ciała, osłabienie;
- **raka żołądka** - początkowe objawy są nieswoiste i obejmują ból brzucha, nudności, brak apetytu, chudnięcie, osłabienie, częste odbijania, smoliste stolce. Zaawansowane stadium daje wyraźne objawy: postępujące trudności w połykaniu, nasilony ból po jedzeniu, wyczuwalny guz, wodobrzusze;
- **raka przełyku** - pierwszymi objawami związanymi z rozwojem choroby mogą być trudności i ból przy połykaniu, wymioty, spadek masy ciała, krwawienia z przewodu pokarmowego oraz nocne bóle.

Najczęstszym nowotworem układu pokarmowego jest:

- **rak jelita grubego** - zwykle rozwija się powoli, we wczesnym stadium rozwoju może nie dawać żadnych niepokojących objawów. Są one częściowo zależne od lokalizacji procesu nowotworowego. Do najczęstszych należą powtarzające się krwawienia z odbytnicy, zmiana rytmu wypróżnień - pojawienie się i utrzymywanie niewyjaśnionej biegunki lub zaparcia, krew w stolcu, ból i skurcze brzucha, utrata masy ciała, anemia, osłabienie i brak apetytu.

Czynniki ryzyka

- **Rak trzustki:** przewlekłe zapalenie trzustki, spożywanie alkoholu, palenie papierosów, cukrzyca, otyłość, predyspozycje genetyczne.
- **Rak wątroby:** marskość wątroby spowodowana nadużywaniem alkoholu, zakażeniami wirusami zapalenia wątroby typu B i typu C, cukrzyca, otyłość.
- **Rak żołądka:** środowiskowe, nieprawidłowa dieta, otyłość, spożywanie alkoholu, palenie papierosów.
- **Rak przełyku:** spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, choroba refluksowa, otyłość, oparzenie chemiczne i fizyczne przełyku, infekcja wirusem brodawczaka ludzkiego HPV.
- **Rak jelita grubego:** otyłość, nieprawidłowa dieta, obecność w jelicie grubym gruczolaków, predyspozycje genetyczne, stany zapalne jelit, brak aktywności fizycznej, nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, wiek powyżej 50 roku życia, występowanie choroby Leśniowskiego – Crohna.

Profilaktyka

Zasadniczą rolę w redukcji ryzyka rozwoju nowotworów odgrywa **profilaktyka pierwotna**.

- Odżywiaj się zdrowo, wybieraj produkty bogate w błonnik (owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych). Unikaj potraw, takich jak: czerwone mięso, produkty wysokoprzetworzone, sól, cukier, pokarmy wysokokaloryczne, smażone.
- Rzuć palenie, ogranicz spożywanie alkoholu.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała (18,5 – 24,9 BMI). $BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$
- Uprawiaj regularnie, umiarkowaną aktywność fizyczną 150–300 minut tygodniowo.
- Chroń się przed zakażeniami wirusowymi np. wirusem zapalenia wątroby typu C czy wirusem brodawczaka ludzkiego HPV.
- Przeprowadź wywiad rodzinny, wiele nowotworów układu pokarmowego jest uwarunkowanych genetycznie.

Przydatne linki:

<https://diety.nfz.gov.pl>

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>

**Nie bagatelizuj żadnych nietypowych objawów!
Boli Cię brzuch? Chudniesz? Żółknie Ci skóra? Masz biegunkę lub zaparcia?
NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA!**