

Polska jest jednym z krajów europejskich, w których zachorowalność na raka jelita grubego rośnie. Według ekspertów w 2025 roku zachoruje około 15 tysięcy mężczyzn i ponad 9 tysięcy kobiet. Wzrost zachorowalności można jednak zatrzymać - dzięki profilaktyce.

Przynajmniej raz w życiu

Sławomir ma 55 lat, pasję do motocykli odkrył w sobie parę lat temu. - Jest nas jedenastu z Bydgoszczy i okolic, umawiamy się na wspólne rajdy - opowiada. Zazwyczaj zatrzymują się na obiady w przydrożnych barach, mają siedzący tryb życia i mało ruchu. - Motocykl trudno uznać za wysiłek fizyczny - mówi Sławomir. - A grillowane żeberka na metry, chociaż pyszne, nie są zdrowe. Rok temu jeden z kolegów, marynarz, opowiedział im o doktorze, który zalecił mu zmianę diety i... kolonoskopię.



Okazało się, że wszyscy są w grupie ryzyka ze względu na wiek - po pięćdziesiątce. Wspólnie stwierdzili, że warto się przebadać. - Umówiliśmy się, że zrobimy badanie i w nagrodę jedziemy na rajd do Wilna. Śmiechu i strachu było co nie miara, ale okazało się, że wszyscy jesteśmy zdrowi - cieszy się Sławomir. - Na motocyklistów ludzie mówią „dawcy”. A jak dawcy, to lepiej, żeby nie byli chorzy, prawda?

Co to jest rak jelita grubego i jak się przed nim chronić?

To jeden z najczęstszych złośliwych nowotworów, który rozwija się przez około 5-7 lat. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a zwiększają je złe nawyki - palenie papierosów i spożywanie alkoholu, nawet w małych dawkach, niewłaściwa dieta, brak aktywności fizycznej i otyłość. Mimo to **zachorowania można uniknąć, stosując się do wytycznych lekarzy**. Zmiana stylu życia na zdrowszy to podstawa, ale równie ważne są badania profilaktyczne. Kolonoskopia oraz wykonywany co roku test na krew utajoną w kale są bardzo skutecznym sposobem na zachowanie zdrowia dolnego odcinka układu pokarmowego - pozwalają na wczesne wykrycie zmian, które prowadzą do rozwinięcia się nowotworu i ich usunięcie. Kolonoskopia wykonywana zgodnie z zaleceniami w około 60-90 procentach przypadków może zapobiec powstaniu raka. Test na krew utajoną wykonamy samodzielnie w domu - pozwoli na bieżąco kontrolować, czy konieczna jest wizyta u lekarza. Należy go jednak wykonać zgodnie z instrukcją, ponieważ złe wykonanie może nam przysporzyć sporo zmartwień.

Na czym polega kolonoskopia

Badanie kolonoskopowe to najskuteczniejsza metoda oceny stanu jelita grubego. Pozwala na wykrycie i usunięcie zmian, które nie dają żadnych objawów, a mogą prowadzić do rozwinięcia się nowotworu. Polipy, bo o nie chodzi, powstają na wewnętrznych ścianach jelita i to z nich najczęściej rozwija się nowotwór.

Usunięcie polipów podczas badania znacznie zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na raka jelita grubego. Kolonoskopia jest bardzo czułą metodą. Lekarz podczas jej wykonywania wprowadza przez odbyt długą elastyczną rurkę, zwaną kolonoskopem, i ogląda całe jelito grube. Równocześnie ma on możliwość usunięcia polipów. Jeżeli w polipie znajdzie się zmiana nowotworowa, to **jej wczesne wykrycie zwiększa szansę na całkowite wyleczenie**, a usunięcie polipów - wręcz na jej uniknięcie. U większości osób badanie wystarczy wykonać raz na 10 lat.

Profilaktyka sposobem na zdrowie

Według ekspertów dzięki profilaktyce można zmniejszyć liczbę zachorowań na raka jelita grubego. Przykładem są Stany Zjednoczone, w których od 20 lat zachorowalność spada - mimo utrzymujących się niekorzystnych zachowań zdrowotnych, takich jak niewłaściwa dieta, brak aktywności fizycznej czy otyłość. Trend ten jest więc niewątpliwie zasługą upowszechnienia się badań kolonoskopowych. W Polsce są one dostępne w ramach programu badań przesiewowych dla osób w wieku 55-64 lat, jednak zaledwie jedna na sześć osób zaproszonych listownie do programu zgłasza się na badania. Zaproszenie nie jest jedynym sposobem, by wykonać kolonoskopię - po ukończeniu 55. roku życia można zgłosić się także bez niego. - Należy pamiętać, że poddanie się kolonoskopii i wczesne wykrycie choroby obniża ryzyko zgonu na raka jelita grubego nawet o 70 procent - mówi profesor Jarosław Reguła, kierownik Kliniki Gastroenterologii i Hepatologii z Centrum Onkologii w Warszawie. Warto więc zastosować się do zaleceń ekspertów - pozwolą nam one zaplanować długie i zdrowe życie