

Primárna prevencia výživou

Primárna prevencia KRCa výživou znamená používať takú stravu, ktorá pomáha predchádzať vzniku kolorektálneho karcinómu a znižuje jeho výskyt. Zameriava sa na životosprávu a na starostlivosť o pravidelné vyprázdňovanie hrubého čreva.

Jedálniček, ktorý pomáha predchádzať vzniku kolorektálneho karcinómu, by mal obsahovať:

- ✓ stravu bohatú na vlákninu, najmä cereálie a celozrnné produkty
- ✓ ako zdroj bielkovín ryby, hydinu, kvasené a mliečne produkty
- ✓ veľa surovej zeleniny a ovocia (ideálne až 5 dávok denne)
- ✓ stravu na rastlinnej báze, ako je celozrnný chlieb, ryža, bôb...
- ✓ potraviny bohaté na karotén (vitamín A), vitamín C, vitamín E, selén a kyselinu listovú
- ✓ dostatok vápnika
- ✓ tuky s obsahom omega 3 mastných kyselín a kyselinou olejovou (rybí tuk, olivový olej)

Vhodnou zeleninou na ochranu pred vznikom kolorektálneho karcinómu je najmä zelená a tmavožltá zelenina zo skupiny kapustovitých, sójové produkty a strukoviny, napríklad brokolica, zeler, kapusta, chren, karfiol, mrkva, redkovička, sladké zemiaky, sója, špenát, tekvica, fazuľa, cibuľa, cesnak, z ovocia napríklad ananás. Okrem zloženia potraviny je dôležitý aj spôsob jej prípravy. Je dokázané, že mäso a dokonca aj ryby, ktoré sú pripravované na drevenom uhlí, ako aj fritované zemiaky, obsahujú silné karcinogénne zložky, aj keď pri inom spôsobe prípravy sú zdraviu prospešné. Odborníci tiež radia dodržiavať pitný režim a piť dostatok tekutín. Odporúča sa zelený čaj, ktorý má ochranný účinok proti vzniku KRCa. Prísne by sa však mal obmedziť prísun alkoholických nápojov, vrátane piva.

Význam vlákniny

Vláknina z cereálií podporuje črevnú motilitu a reguluje tak zdravé trávenie a vyprázdňovanie. Pravidelné vyprázdňovanie a absencia zápchy sú dôležité faktory črevného zdravia. Vhodným zdrojom vlákniny sú celozrnné obilniny, otruby, celozrnné cestoviny a cereálie. Výskumy naznačujú, že vláknina z obilnín má väčší priamy efekt na prevenciu kolorektálneho karcinómu ako vláknina z ovocia a zeleniny. Väčšie množstvo prijatej vlákniny vo forme cereálií je preto dôležitejšie, ako celkové množstvo denne skonzumovanej vlákniny.

Ku vzniku kolorektálneho karcinómu prispieva:

- ✗ prebytok tukov
- ✗ konzumácia červeného mäsa - hovädzie, bravčové, jahňacie
- ✗ údené mäso, údené výrobky, pečeň a vnútornosti
- ✗ smaženie a vyprážanie na tukoch, keďže ich prepálenie a spojenie s kyslíkom pôsobí karcinogénne
- ✗ nadbytočný príjem cukrov v podobe sladkostí a výrobkov z bielej múky
- ✗ nedostatok vlákniny, niektorých vitamínov a stopových prvkov
- ✗ väčšia konzumácia vajec a údených vysoko kalorických syrov

Sekundárna prevencia

Sekundárna prevencia –skrining, je vyhľadávanie včasných a dobre liečiteľných foriem ochorenia, kým prejdú do závažnejšieho stavu. Hoci neznižuje výrazne chorobnosť, môže výrazne znížiť úmrtnosť, nákladovosť liečby a perspektívu pacienta z hľadiska prežívania a kvality života, pretože odhalí štádiá ochorenia s vysokou mierou vy/liečiteľnosti. Využíva viacero metód s rôznou mierou efektívnosti a úspešnosti. Dôležité je vyhľadávanie predrakovinových stavov a včasných štádií ochorenia aj u „zdravých“ jedincov. Aj napriek tomu, že máte správne zloženie jedálnička a dodržiavate zdravú životosprávu, nemali by ste podceňovať prevenciu. Absolvovanie preventívnych prehliadok u Vášho lekára by sa po päťdesiatke malo stať samozrejmosťou, najmä ak sa u Vás v rodine už tento typ rakoviny vyskytol alebo máte iné ochorenie hrubého čreva. Rakovina v hrubom čreve a konečníku najčastejšie postihuje ľudí nad 50 rokov a často vzniká z výrastkov nazývaných polypy. Tie môžu v čreve rásť roky bez toho, aby ohrozovali zdravie a až časom sa zmenia na rakovinu.

- prvé prejavy rakoviny hrubého čreva a konečníka pomôže odhaliť jednoduché vyšetrenie stolice na skryté krvácanie, na ktoré majú po 50-tke nárok všetci občania SR bezplatne.
- ak je test negatívny, treba ho preventívne opakovať každé dva roky. V prípade pozitívneho výsledku sa musíte zveriť do rúk gastroenterológa.
- nezabúdajte, že základom úspešnej liečby je včasný záchyt ochorenia. Až 90 percent tejto rakoviny sa dá vďaka modernej medicíne vyliečiť, ak sa odhalí včas.

Zdroj: www.europacoln.sk , www.nczi.sk,
www.rakovinahrubehocreva.sk

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so
sídлом v Komárne

PREVENCIA KOLOREKTÁLNEHO KARCINÓMU

Referát výchovy k zdraviu

2015

Kolorektálny karcinóm je najčastejšie nádorové ochorenie tráviacej trubice. O niečo častejšie postihuje mužov ako ženy, čo platí najmä pre karcinóm konečníka. Čoraz častejšie postihuje aj mladších ľudí, najčastejší výskyt je vo veku medzi 40. až 65. rokom života. Patrí medzi tri najčastejšie typy zhubných nádorov vôbec. Kolorektálny karcinóm (KRCa) je pri včasnom záchyťe veľmi dobre liečiteľný. Ochorenie je možné diagnostikovať aj v bezpríznakovom štádiu pri skríningovom vyšetrení, preto je dôležité ochorenie zachytiť včas. Podľa najnovších štatistických údajov bolo v r. 2012 na Slovensku na rakovinu hrubého čreva a konečníka 3325 novohlásených osôb a v roku 2013 už počet stúpol na 3768 osôb. Presnú príčinu vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka sa zatiaľ nepodarilo odhaliť, no sú známe faktory, ktoré riziko ochorenia zvyšujú.

Medzi rizikové faktory patria najmä:

- **Genetická predispozícia**- často sa objavuje rodinný výskyt ochorenia, preto by príbuzní 1. stupňa (rodičia, deti, súrodenci) ľudí, ktorým zistili kolorektálny karcinóm, mali začať s pravidelným testovaním na okultné krvácanie od 40. roku života, vždy raz ročne.
- **Vyšší vek** -riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka rastie najmä po päťdesiatke, i keď niekedy choroba postihne aj mladých ľudí. Všetci bez ohľadu na to, či majú alebo nemajú zdravotné problémy, by mali po 50. roku podstúpiť raz za dva roky test na okultné krvácanie.
- **Iné (nezhubné) ochorenia hrubého čreva**- adenómy, polypy, zápalové ochorenia ako napr. Crohnova choroba, chronická ulcerózna kolitída (Colitis ulcerosa) a pod.
- **Obezita** - klinické štúdie potvrdili, že obezita má priamy vzťah k rakovine hrubého čreva a konečníka.
- **Cukrovka** - pacienti s cukrovkou majú o 30 až 40 % vyššie riziko kolorektálneho karcinómu, ako zdraví ľudia.
- **Ženy, ktoré mali / majú rakovinu prsníka, vaječníka alebo maternice** by mali preventívne vyšetrenia na okultné krvácanie podstúpiť raz ročne bez ohľadu na vek (aj keď nemajú trávacie ťažkosti).
- **Životospráva** - riziko ochorenia zvyšuje strava bohatá na tuky a chudobná na vlákninu, pitie alkoholu, fajčenie, stres a sedavý spôsob života. Medzi najzdravšie potraviny patrí červené mäso, najmä smažené, pečené a obzvlášť údené. Z alkoholu spôsobuje riziko prekvapivo najmä pivo, pokiaľ sa pije vo vyššom množstve.

Príznamy:

Príznamy rakoviny hrubého čreva a konečníka často nebývajú výrazné ani trvalé, často sú prerušované, striedavé a zdanlivo bezvýznamné. Človek ich často úplne prehliadne alebo ich dáva do súvislosti s inými vplyvmi – zlou stravou, stresom, či hemoroidmi. Je nevyhnutné všimnúť si bežné fungovanie svojho tráviaceho systému, aby sme si čo najskôr všimli prípadné zmeny.

Príznamy závisia od veľkosti nádoru a jeho umiestnenia v hrubom čreve. Medzi najčastejšie patria:

- zmena pravidelnosti stolice
- hnačka alebo zápcha
- prítomnosť krvi v stolici
- veľmi tmavé zafarbenie stolice
- nebolestivé krvácanie z konečníka, svrbenie podráždenie a opuch
- pocit, že črevo sa úplne nevyprázdňuje
- stolica odchádza v úzkom prúžku
- trávacie problémy (nadúvanie, pocit plnosti, krčče)
- časté, bolestivé uvoľňovanie vetrov
- neúmyselná strata hmotnosti, nechúť do jedla
- zvýšená únava

Ak sa objaví niektorý alebo viaceré z týchto príznakov, nezávisle od množstva či frekvencie, človeka by mal čo najskôr vyšetriť odborník, ktorý stanoví presnú diagnózu.

Diagnostika

Včasné odhalenie rakoviny hrubého čreva a konečníka výrazne zlepšuje možnosti a účinnosť liečby. Existuje niekoľko vyšetrení, ktoré umožňujú diagnostikovať ochorenie ešte v čase, keď je pacient bez príznakov. Odhaliť sa dá dokonca už prednádorový stav – adenóm vo forme polypu, ktorý je možné odstrániť a zabrániť tak jeho premene na rakovinu.

Test na okultné (skryté) krvácanie v stolici

Tento jednoduchý, úplne bezbolestný test môže doslova zachrániť život, lebo umožňuje odhaliť rakovinu ešte skôr, ako skutočne prepukne. Má význam pre ľudí, ktorí nemajú žiadne príznaky ochorenia. Dokáže odhaliť tzv. okultné-skryté, voľným okom neviditeľné – krvácanie do stolice. Test odhalí začínajúcu rakovinu v čase, kedy nemáte žiadne problémy, kvôli ktorým by ste inak išli za lekárom. Test môžete získať u praktického lekára a je ho možné použiť aj doma. Ak je vyšetrenie pozitívne, neznamená to, že má človek rakovinu, ale poukazuje na možný problém, ktorý treba prešetriť. Lekár Vás preto pošle na ďalšie vyšetrenia k odbornému lekárovi – gastroenterológovi. Pokiaľ je test negatívny, treba ho opakovať raz za dva roky.

Kolonoskopia

Vyšetrenie sliznice a vnútorných častí hrubého čreva lekár vykonáva pomocou endoskopického prístroja – kolonoskopu. Okrem pohľadu do vnútra čreva umožňuje aj odber vzorky tkaniva na histologické vyšetrenie. To dokáže definitívne odhaliť, či je nález zhubný, presne stanoviť typ nádoru a jeho rozsah. Odbery vzoriek črevného tkaniva sú bezbolestné. Výhodou kolonoskopie je aj to, že pri vyšetrení je možné zároveň odstrániť aj niektoré resp. všetky polypy a tiež ich histologicky vyšetriť. Hlavnou výhodou kolonoskopie oproti iným vyšetreniam je vyššia citlivosť. Senzitivita kolonoskopie je pri diagnostike kolorektálneho karcinómu až 95 %, kým napr. rtg vyšetrenie je citlivé len na 83 %.

Prevenia:

Rakovina hrubého čreva a konečníka (kolorektálny karcinóm - KRCa) je v Európe druhým najčastejším typom zhubného ochorenia a zároveň druhou najčastejšou príčinou úmrtí medzi onkologickými pacientmi. **Jej výskyt stále rastie.** Je to pritom typ rakoviny, ktorému sa dá vo významnej miere predchádzať jednoduchou zmenou životného štýlu...Medzi najúčinnšie zbrane patrí správna výživa, strava s nízkym obsahom tuku, dostatok vápnika a vitamínov, správny pitný režim, probiotiká, dostatok pohybu a zdravý životný štýl (najmä vyhýbanie sa alkoholu a cigaretám).

Prevenia rakoviny hrubého čreva a konečníka:

- Primárna prevencia - zdravý životný štýl, snaha o elimináciu rizikových faktorov (sedavý spôsob života, nesprávna výživa – „veľa“ mäsa, nedostatok pohybu, zápcha/hnačky)
- Sekundárna prevencia (SKRÍNING) - včasné odhalenie tzv. predrakovinových stavov (polypy, adenómy, zápalové ložiská, ...), a skorých štádií ochorenia
- Terciárna prevencia - správna liečba a komplexná starostlivosť, zabránenie vzniku komplikácií

Vplyv výživy na vznik kolorektálneho karcinómu

Výživa ovplyvňuje proces vzniku rakoviny v dlhom časovom období. Pokiaľ sa v potrave nachádzajú karcinogénne látky alebo mutagény (látky, ktoré priamo alebo nepriamo narúšajú štruktúru DNA), v priebehu času sa môže normálna bunka zmeniť na nádorovú.