

## Program badań przesiewowych raka jelita grubego

Jeżeli jesteś w wieku 50–65 lat (lub 40–49 lat i posiadasz krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego) oraz nie wykonywałeś kolonoskopii w okresie ostatnich 10 lat i nie masz objawów sugerujących raka jelita grubego – **zgłoś się do programu badań przesiewowych**. Zbadaj się i poznaj stan zdrowia swojego jelita grubego! Krótkie badanie wystarczy, by wygrać z nowotworem. Do udziału w programie nie jest wymagane skierowanie.

Sprawdź, gdzie możesz wykonać badanie, które ratuje życie. Potrzebne informacje znajdziesz w serwisie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.**

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



**Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

**Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Zadbaj o zdrowe jelito.  
Profilaktyka raka jelita  
grubego.**

**O zdrowym jelicie mówimy w kontekście prawidłowego metabolizmu i wchłaniania, właściwego rytmu wypróżnień oraz braku dolegliwości brzusznych. Po 50 roku życia, dla potwierdzenia stanu zdrowia, należy wykonywać profilaktyczne badanie kolonoskopii.**

## Rak jelita grubego w statystykach

- Nowotwory przewodu pokarmowego stanowią 30% wszystkich nowotworów.
- Rak jelita grubego jest trzecim najczęściej występującym nowotworem złośliwym w polskiej populacji.
- Szacuje się, że profilaktyka raka jelita grubego zmniejsza śmiertelność z jego powodu o 50-60%.
- Ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie po 50. roku życia.

## Rak jelita grubego

Rak jelita grubego to nowotwór występujący w końcowym odcinku przewodu pokarmowego. Rozwija się powoli, ze zmian łagodnych – tzw. polipów, które są zmianą przednowotworową. **Polipy można łatwo usunąć, zapobiegając rozwojowi choroby.**

### Czynniki ryzyka

- wiek powyżej 50. roku życia
- uwarunkowania genetyczne
- obecność polipów w jelicie grubym
- choroby zapalne jelit
- siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej
- nieprawidłowa dieta, nadmierna masa ciała
- nadużywanie alkoholu i palenie papierosów



### Badania profilaktyczne



#### Badania kału w kierunku obecności krwi utajonej.

W zależności od użytego testu, czułość metody waha się od 50 do 80%. Skierowanie do badania laboratoryjnego wystawia m.in. lekarz POZ.

Jeżeli występują czynniki ryzyka, badanie kału można wykonać w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS.



95% czułości w wykrywaniu raka jelita grubego daje **kolonoskopia – endoskopowe badanie jelita grubego od środka**. Należy wcześniej oczyścić

jelito, co ma kluczowe znaczenie dla skuteczności badania. Trzeba wypić środek przeczyszczający, zgodnie z zaleceniami uzyskanymi w ośrodku wykonującym badanie.

Kolonoskopię wykonuje się aparatem z giętką końcówką (kolonoskop). Na jego końcu umieszczona jest kamera. Aparat wprowadza się przez odbyt do samego początku jelita grubego i wycofując go, ogląda się kolejne fałdy jelita. Jeżeli napotka się polipy (do 15 mm), można je usunąć już w czasie badania. Bezpłatną kolonoskopię, bez skierowania, wykonasz w programie badań przesiewowych raka jelita grubego.

## Profilaktyka raka jelita grubego

- **Utrzymuj prawidłowe BMI przez całe życie** – waż się regularnie i unikaj wahań masy ciała.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

Prawidłowa wartość wynosi 18,5 - 24,9.



- **Zadbaj o regularną aktywność fizyczną** – 150-300 minut tygodniowego umiarkowanego wysiłku fizycznego lub do 150 minut intensywnego wysiłku. **Aktywność fizyczna pobudza ruchy robaczkowe jelit**, co zapobiega zaporciom i redukuje problem zalegania w jelicie zbędnych produktów przemiany materii. Regularny wysiłek fizyczny łagodzi procesy zapalne w błonie śluzowej jelita grubego. Jest również podstawą utrzymania prawidłowej masy ciała.

- **Zadbaj o zdrową dietę** - zalecenia dietetyczne obejmują pokarmy bogate w składniki odżywcze: warzywa, owoce, ziarna, ryby i inne jedzenie bogate w wapń, błonnik i kwasy omega-3.

#### **Błonnik pokarmowy chroni błonę śluzową jelita grubego i zabezpiecza ją przed**

**rozwojem stanów zapalnych.** Odpowiednia ilość błonnika w diecie skraca czas pasażu jelitowego oraz stymuluje procesy fermentacyjne w jelicie grubym. Dzięki temu tworzy odpowiednie podłoże dla rozwoju korzystnej mikroflory bakteryjnej.

- **Unikaj czerwonego mięsa, produktów przetworzonych, alkoholu.**
- **Bezwzględnie rzuć palenie tytoniu.** Palenie papierosów zwiększa ryzyko raka jelita grubego aż o 18%.
- **Badaj się profilaktycznie !**

