

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

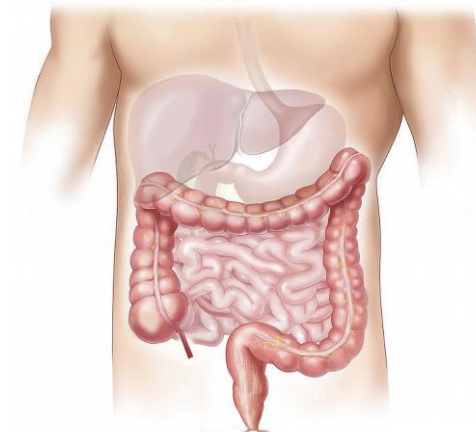
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-raka-jelita-grubego>

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.

#SZCZEPIMYSIĘ

WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

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!**