

# Otkrivanje i sprječavanje raka debelog crijeva

Rak debelog crijeva je poznat i pod imenom kolorektalni karcinom. To je drugi po redu uzročnik smrti od raka u Australiji. Dobije ga više od 3,600 muškaraca i žena u Victoriji svake godine, a više od 1,350 umre od njega.

**Više od 90% slučajeva raka debelog crijeva može se izliječiti ako se rano otkrije.**

**Preporučujemo muškarcima i ženama u dobi od 50 godina i više da svake dvije godine obave skrining. Skrining je važan jer vi možda nećete vidjeti niti osjetiti simptome raka debelog crijeva.**

## Što podrazumijeva skrining debelog crijeva?

Skrining za otkrivanje raka debelog crijeva je jednostavan test koji se obavi kod kuće. To se zove **test na okultno krvarenje u stolici (faecal occult blood test /FOBT)**. Njime se ispituje ima li krvi u stolici koja bi mogla biti znak raka debelog crijeva. Vi možda sami ne možete vidjeti tu krv.

Test uključuje:

- uzimanje malih uzoraka iz dvije odvojene stolice korištenjem štapića ili četkica u test kompletu
- zatvaranje uzoraka u hermetički zatvorenu posudu
- slanje poštom tih uzoraka u laboratorij na ispitivanje.

U paketu ćete naći upute i potrebnu opremu.

## Što znači 'pozitivan' nalaz?

To znači da je krv nađena u jednom ili oba uzorka. No to još ne znači da imate rak.

U većini slučajeva je nalaz pozitivan zbog drugih uzroka, kao što su:

- polipi, koji su izrasline u crijevu
- hemoroidi, koji su natečene vene u rektumu ili anusu.

Ako vam je nalaz pozitivan, dobit ćete pismo u kojem se od vas traži da porazgovarate sa svojim liječnikom o daljnjim pretragama, najčešće kolonoskopiji. Time će se lakše utvrditi zašto je bilo krvi u vašoj stolici.

## Gdje mogu obaviti test debelog crijeva?

Zahvaljujući National Bowel Cancer Screening Program (Nacionalnom programu skrininga za rak debelog crijeva), osobe koje pune 50, 55 ili 65 godina će poštom dobiti besplatan skrining test za rak debelog crijeva (FOBT).

Ako imate 50 i više godina i niste dobili ovaj test, upitajte svog liječnika, ljekarnika ili zdravstvenog djelatnika kako možete dobiti FOBT.

## Znakovi upozorenja na rak debelog crijeva

Rak debelog crijeva često nema nikakvih simptoma koji bi se mogli vidjeti ili osjetiti.

No, javite se liječniku ako imate bilo koji od slijedećih simptoma:

- krv nakon stolice
- promjenu u radu crijeva za koju ne nalazite objašnjenje, ili ako je nešto već dugotrajna pojava, kao što je mekana ili učestala stolica, ili teški zatvor
- neobjašnjivi umor
- bol u donjem dijelu trbuha
- osjećaj punoće koji ne prestaje.

## Kome prijeti rizik od raka debelog crijeva?

Rak debelog crijeva je druga po učestalosti vrsta raka kod ljudi u dobi od 50 i više godina.

Nekim ljudima prijeti veći rizik zbog:

- česte pojave raka debelog crijeva u obitelji
- ulceroznog kolitisa ili Crohnove bolesti.

Ako kod vas postoji veći rizik, porazgovarajte o tome sa svojim liječnikom.

## Kako mogu smanjiti rizik?

Rizik od raka debelog crijeva možete smanjiti zdravim načinom života.

Preporučujemo:

- uraditi FOBT test svake dvije godine nakon 50-te godina života
- održavati zdravu tjelesnu težinu
- jesti zdravu hranu, uz dosta voća i povrća
- gotovo svakodnevno se baviti 30 minuta energičnom ili sat vremena umjerenom tjelovježbom
- ograničiti alkohol na najviše dva standardna pića dnevno ili ga potpuno izbjegavati
- ne pušiti.

## Multilingual Cancer Information Line (Višejezična linija za informacije o raku)

Ako želite porazgovarati u povjerenju s medicinskom sestrom za rak na jeziku koji vama odgovara, uz pomoć tumača, učinite slijedeće korake:

1. Nazovite Translating and Interpreting Service (Službu za prevođenje i tumačenje) na 13 14 50, od ponedjeljka do petka, od 9.00 do 17.00 h.
2. Recite koji jezik trebate.
3. Pričekajte tumača na liniji (može potrajati do 3 minute).
4. Zamolite tumača da nazove Cancer Council Helpline (Telefonsku liniju za pomoć Vijeća za rak Victorije) na 13 11 20.
5. Bit ćete spojeni s tumačem i medicinskom sestrom za rak.

Za više informacija o raku na svom jeziku ili za ovaj informativni list na drugim jezicima, posjetite [www.cancervic.org.au/multilingual](http://www.cancervic.org.au/multilingual).

**Zadnja verzija:** studeni 2011.

