

Откривање и спречување на рак на дебелото црево

Ракот на дебелото црево е познат и како колоректален рак. Тој е втор најголем рак-‘убиец’ во Викторија. Секоја година повеќе од 3,600 мажи и жени од Викторија заболуваат од овој вид на рак, а повеќе од 1,350 умираат од него.

Доколку се откријат рано, над 90% од случаите на рак на дебелото црево може да се излечат.

Луѓето на возраст од 50 години и постари на секои две години да прават тест за скрининг на рак на дебелото црево. Скринингот е важен бидејќи може и да не почувствуваме или да не видиме симптоми на рак на дебелото црево.

Што вклучува скринингот на дебелото црево?

Скринингот за рак на дебелото црево подразбира едноставен тест што го правите дома. Се нарекува **тест за скриена крв во изметот (faecal occult blood test** или **FOBТ**). Со него се проверува дали има крв во изметот, што може да биде знак за рак на дебелото црево. Самите можеби и нема да можете да ја видите таа крв.

Тестот вклучува:

- Да ги употребите обезбедените стапчиња или четкички за да земете мал примерок од изметот при две различни одења во тоалет
- Истите да ги затворите во сад со херметичко затворање
- Да ги испратите по пошта до патолошка лабораторија на проверка.

Во комплетот ќе ги најдете инструкциите и опремата што ќе ви бидат потребни.

Што значи ‘позитивен наод’ на резултатите од тестот?

Тоа значи дека е пронајдена крв во било кој од двата примерока. Ова не значи дека имате рак.

Во повеќето случаи позитивниот резултат е поради други здравствени состојби, како што се:

- Полипи, кои што се израсоци на дебелото црево
- Хемороиди, кои што се потечени вени во ректумот или чмарот.

Доколку тестот ви е со позитивен наод, ќе добиете писмо во кое ќе се бара од вас да разговарате со вашиот лекар за тестовите што ќе уследат, а тоа обично е колоноскопија. Тоа ќе помогне да се разјасни зошто имало крв во вашиот измет.

Каде можам да направам тест за дебелото црево?

Благодарение на National Bowel Cancer Screening Program (Национална програма за скрининг за рак на дебелото црево,) оние кои ќе наполнат 50, 55 или 65 по пошта ќе добијат бесплатен тест за скрининг на дебелото црево (faecal occult blood test или FOBТ).

Ако имате 50 години или сте постари, а не сте добиле тест, прашајте го вашиот лекар, фармацевт или здравствен работник за тоа како да добиете тест за скрининг на дебелото црево или FOBТ.

Предупредувачки знаци за рак на дебелото црево

Ракот на дебелото црево често се појавува без симптоми што можете да ги видите или почувствувате.

Меѓутоа, одете на лекар ако имате нешто од следното:

- Крв после празнење во тоалет
- Промени во навиките за празнење што не можете да ги објасните, или што се јавуваат подолг период, како што се поредок измет или почесто празнење, или тежок запек
- Необјаснив замор

- Болки долу во стомакот
- Чувство на надуеност кое не исчезнува.

Кој е изложен на ризик од рак на дебелото црево?

Ракот на дебелото црево е вториот најчест вид на рак кај луѓето на возраст од 50 години и постари.

Некои луѓе се изложени на повисок ризик заради:

- Значителна семејна историја на заболени од рак на дебело црево
- Прележан колитис со чиреви или Кророва болест.

Доколку сте изложени на поголем ризик, зборувајте со вашиот лекар за можностите што ги имате.

Како можам да си го намалам ризикот?

Можете да си го намалите ризикот од рак на дебелото црево ако водите здрав живот.

Ви препорачуваме:

- откако ќе наполните 50 години, на секои две години да правите тест за скриена крв во изметот (faecal occult blood test или FOBT)
- да одржувате здрава телесна тежина
- да јадете здрава храна, со многу овошје и зеленчук
- да правите по 30 минути интензивни вежби, или по еден час умерени вежби во повеќето денови од неделата
- да го ограничите внесот на алкохол на не повеќе од два стандардни пијалаци на ден, или целосно да го избегнувате
- да не пушите.

Multilingual Cancer Information Line

(Повеќејазична информативна линија за рак)

За да зборувате во доверба со медицинска сестра од одделението за рак преку преведувач на јазик што вие ќе го изберете, следете ги следните чекори:

1. Јавете се на Translating and Interpreting Service (Преведувачка и толкувачка Служба) на 13 14 50, од понеделник до петок, од 9ч наутро до 5ч попладне.
2. Кажете го јазикот што ви треба.
3. Почекајте на линија за да ве поврзат со преведувач (тоа може да потрае до 3 минути)
4. Побарајте од преведувачот да се јави на Cancer Council Victoria Helpline (Линија за помош при викторискиот Советот за рак) на 13 11 20
5. Ќе бидете поврзани со преведувач и со медицинска сестра од одделението за рак.

За повеќе информации околу ракот на вашиот јазик, или пак за да го најдете овој информативен лист на други јазици, посетете го местото на Интернет www.cancervic.org.au/multilingual.

Последни измени: ноември 2011 год.

