

Wykrywanie i zapobieganie rakowi jelita

Rak jelita nazywany jest również rakiem jelita grubego. Jest to drugi co do śmiertelności rak w Australii. Ponad 3.600 mężczyzn i kobiet w Wiktorii dostaje go każdego roku, a 1.350 od niego umiera.

Ponad 90% przypadków raka jelita jest uleczalne, jeśli je wcześniej wykryto.

Zalecamy mężczyznom i kobietom w wieku lat 50 i starszym, by poddawali się badaniu przesiewowemu co dwa lata. Badanie to jest ważne, ponieważ można nie zauważyć lub nie odczuć symptomów raka jelita.

Z czym się wiąże badanie jelita?

Badanie przesiewowe na raka jelita wiąże się z prostym testem w domu. Jest on znany, jako **test na krew utajoną w kale (FOBT)**. Ma on na celu wykrycie krwi w kale, co może być oznaką raka jelita. Samemu można nie być w stanie zauważyć krwi.

Test ten polega na:

- użyciu dostarczonych patyczków lub szczoteczek dla pobrania małej próbki kału po dwóch oddzielnych wizytach w toalecie
- zamknięciu ich w hermetycznym pojemniku
- wysłaniu do laboratorium patologicznego w celu zbadania.

W zestawie znajdziesz potrzebne ci instrukcje i materiały.

Co oznacza „pozytywny” wynik testu?

Oznacza on, że wykryto krew w którejś z próbek. Nie oznacza to, że masz raka.

W większości przypadków, wynik pozytywny jest wynikiem innych schorzeń, takich, jak:

- polipy, tj. narośla w jelicie
- hemoroidy, tj. nabrzmiące żyły w odbytnicy lub w odbycie.

Jeżeli twój test okaże się pozytywny, otrzymasz list z prośbą o zgłoszenie się do swojego lekarza na test kontrolny. Test ten, to zazwyczaj wziernikowanie okrężnicy. Pomoże on zrozumieć obecność krwi w kale.

Gdzie mogę zrobić badanie jelita?

Dzięki National Bowel Cancer Screening Program (Programowi Badania Przesiewowego Na Raka Jelita), osoby kończące 50, 55 lub 65 lat, otrzymują bezpłatnie zestaw na FOBT w poczcie.

Jeżeli ukończyłeś 50 lat i nie otrzymałeś tego zestawu testowego, zapytaj swojego lekarza, aptekarza lub pracownika służby zdrowia o to, gdzie możesz otrzymać FOBT.

Oznaki ostrzegawcze raka jelita

Rak jelita często pojawia się bez zauważalnych lub odczuwalnych symptomów.

Niemniej jednak zwróć się do swojego lekarza, jeżeli masz następujące objawy:

- krew po oddaniu kału
- zmiana w zwyczajach wypróżniania się, której nie możesz wyjaśnić, lub która występuje przez dłuższy okres czasu, jak np. luźniejsze lub częstsze stolce albo poważne zaparcia
- niewyjaśnione zmęczenie

- ból w dolnej części brzucha
- wrazenie pełnego żołądka, które nie ustępuje.

Kto jest narażony na zachorowanie na raka jelita?

Rak jelita jest drugim najczęściej spotykanym rakiem u osób w wieku 50 lat i starszych.

Niektórym ludziom grozi większe ryzyko, jeżeli mają:

- historię raka jelita w rodzinie
- wrzodziejące zapalenie okrężnicy lub chorobę Crohna.

Jeżeli grozi ci większe ryzyko, porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat swoich opcji.

Jak mogę zmniejszyć swoje ryzyko?

Możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita prowadząc zdrowy tryb życia.

Zalecamy:

- robienie FOBT co dwa lata po ukończeniu 50 lat
- utrzymywanie zdrowej wagi
- przestrzeganie zdrowej diety zawierającej dużo owoców i warzyw
- stosowanie 30 minutowych wyłożonych ćwiczeń, albo godzinnych umiarkowanych ćwiczeń przez większość dni
- ograniczenie alkoholu do nie więcej, niż dwóch standardowych drinków dziennie, lub unikanie go całkowicie
- niepalenie.

Multilingual Cancer Information Line (Wielojęzyczna Infolinia Dotycząca Raka)

Żeby porozmawiać z pielęgniarką od raka z pomocą tłumacza w preferowanym przez siebie języku, wykonaj następujące kroki:

1. Zadzwoń do Translating and Interpreting Service (Telefonicznej Służby Tłumaczy) pod numer 13 14 50, od poniedziałku do piątku, od 9.00 do 17.00.
2. Podaj język, w którym chcesz rozmawiać.
3. Zaczekaj na połączenie z tłumaczem, (co może zająć do 3 minut).
4. Poproś tłumacza o skontaktowanie cię z Cancer Council Helpline (Telefonem Zaufania Instytutu Raka) pod numerem 13 11 20.
5. Zostaniesz połączony z tłumaczem i pielęgniarką od raka.

Odwiedź stronę internetową www.cancervic.org.au/multilingual po więcej informacji na temat raka w swoim języku, lub w celu znalezienia arkusza informacyjnego w innych językach.

Ostatnie uaktualnienie: listopad 2011

