

# 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 wzornikowanie 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](http://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

