pacjent.gov.pl

Rak jelita grubego – profilaktyka

Data aktualizacji
2024-10-04

Jak i gdzie rozwija się rak jelita grubego

Nowotwór ten rozwija się powoli. Zaczyna się od łagodnych zmian, tzw. polipów, w obrębie jednej części jelita grubego – kątnicy, wstępnicy, poprzecznicy, zstępnicy lub odbytnicy.

Jakie są przyczyny raka jelita grubego

Najczęstsze przyczyny raka jelita grubego to:

- uwarunkowania genetyczne
- gruczolaki w jelicie grubym
- stany zapalne jelit
- nieprawidłowa dieta
- nadużywanie alkoholu i papierosów
- siedzący tryb życia.

Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić

Objawy tej choroby zależą od stopnia jej zaawansowania, a także umiejscowienia. We wczesnych stadiach może nie dawać żadnych symptomów, dlatego tak ważna jest profilaktyka.

Najczęściej występujące objawy to:

- powtarzające się krwawienie z odbytnicy lub krew w stolcu
- zmiana rytmu wypróżnień – pojawienie się i utrzymanie biegunki lub zaparcia bez przyczyny
- ból i skurcze brzucha
- utrata masy ciała
- anemia, osłabienie i brak apetytu.

Lekarz dobiera badania w zależności od rodzaju objawów.

Co możesz zrobić, by uniknąć raka jelita grubego

- utrzymuj prawidłową masę ciała – Twoje BMI (masa ciała/wzrost) powinno się mieścić w przedziale 18,5–24,9
- jedz zdrowo – skorzystaj z darmowych planów żywieniowych na portalu **diety NFZ**
- ruszaj się regularnie – spacery, nordic walking czy jazda na rowerze sprawiają, że jelita lepiej pracują
- badaj się – sprawdź, czy kwalifikujesz się do programu badań przesiewowych i zrób (bezpłatnie) kolonoskopię.

Sprawdź, czy kwalifikujesz się do programu badań przesiewowych raka jelita grubego