pacjent.gov.pl

Rak jelita grubego – nie unikaj kolonoskopii

Data aktualizacji
2025-05-06

Rak jelita grubego rozwija się w ostatnim odcinku przewodu pokarmowego z polipów, które tworzą się w jelicie. Polipy są łagodnymi zmianami, które łatwo usunąć. To pozwala zapobiec rozwojowi choroby – pod warunkiem odpowiednio wczesnego wykrycia.

Czynniki ryzyka

Pomyśl o badaniach profilaktycznych, zwłaszcza jeśli:

- masz 50 lat lub więcej
- masz uwarunkowania genetyczne – w Twojej najbliższej rodzinie są osoby, które chorowały na raka jelita grubego
- masz polipy w jelicie grubym
- chorujesz na choroby zapalne jelit
- prowadzisz siedzący tryb życia, nie uprawiasz aktywności fizycznej
- masz nadwagę, stosujesz nieprawidłową dietę
- nadużywasz alkoholu i palisz papierosy.

Badania

Żeby wykryć chorobę, zgłoś się na badania.

- Kolonoskopia – najskuteczniejsze badanie, które pozwala dokładnie zbadać całe jelito. Wymaga przygotowań (środek przeczyszczający, który oczyszcza jelito z zawartości) i bywa wykonywane w znieczuleniu (w zależności od pacjenta i decyzji lekarza). Nie trzeba się go obawiać – korzyści są dużo większe niż ewentualny dyskomfort! Możesz je wykonać bezpłatnie w ramach programu badań przesiewowych.
- Badania kału w kierunku krwi utajonej – czułość badania wynosi od 50 do 80%. Skierowanie na nie może Ci wystawić lekarz POZ, jeśli są po temu wskazania.

Profilaktyka

„Lepiej zapobiegać niż leczyć” sprawdza się także i w tym przypadku. Żeby zadbać o zdrowie swojego układu pokarmowego:

- dbaj o prawidłową masę – pilnuj odpowiedniego BMI (proporcji wagi do wzrostu) i stałej wagi (bez wahań)
- uprawiaj regularną aktywność fizyczną – to pobudza ruchy robaczkowe jelit, co zapobiega zaparciom i poprawia pracę układu pokarmowego
- stosuj odpowiednią dietę – pomoże Ci w tym portal **Diety**

- unikaj czerwonego mięsa, produktów przetworzonych i alkoholu
- nie pal
- badaj się profilaktycznie.

Posłuchaj ekspertów

Zobacz film

Zatrzymaj raka jelita grubego. Zrób badanie, które ratuje życie

Dowiesz się:

- jak powstaje rak jelita grubego
- czym są polipy w jelicie
- jakie są czynniki i objawy rozwoju raka jelita grubego
- jak przebiega zabieg kolonoskopii
- jakie są rodzaje leczenia raka jelita grubego.

Przeczytaj informacje

Zadbaj o zdrowe jelito. Profilaktyka raka jelita grubego – MATERIAŁY INFORMACYJNE

Przeczytaj także

Kolonoskopia – badanie, które ratuje życie

Rak jelita grubego jest jednym z najczęstszych nowotworów, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Rocznie zapada na niego w Polsce około 18 tys. osób. Jest drugim, po raku płuca, nowotworem wśród wszystkich zachorowań w polskiej populacji.

Europejski kodeks walki z rakiem

Badania naukowe pokazują, że nawet ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych. Jak ograniczyć lub nawet całkowicie wyeliminować ich działanie, aby zmniejszyć ryzyko choroby?

Co jeść i jak jeść? Wskazówki na nowy rok!

Wśród postanowień noworocznych najczęściej pojawia się pragnienie pozbycia się nadmiarowych kilogramów. „Od stycznia idę na dietę”, „W nowym roku wreszcie schudnę” – to tylko kilka przykładów postanowień, które podejmujemy zazwyczaj pod koniec roku