pacjent.gov.pl

Profilaktyka raka jelita grubego – badaj się

Data aktualizacji
2026-09-16

Rak jelita grubego rozwija się z komórek nabłonka błony śluzowej jelita grubego. Może pojawiać się w różnych jego odcinkach — kątnicy, okrężnicy (wstępnicy, poprzecznicy, zstępnicy, esicy) lub odbytnicy. Rak po prawej strony jelita wiąże się z niedokrwistością i osłabieniem, a z lewej strony może powodować zmiany rytmu wypróżnień, krwawienia i bóle brzucha. Rak kanału odbytu i brzegu odbytu są odrębną, rzadszą jednostką chorobową. Nie jest tym samym, co rak odbytnicy.

> **Według Krajowego Rejestru Nowotworów z roku 2023, rak jelita grubego jest trzecim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.**

Większość przypadków raka jelita grubego rozwija się powoli, na bazie łagodnych zmian, tzw. polipów (gruczolaków). Mogą z czasem przekształcić się w raka inwazyjnego. Kluczową rolę w walce z rakiem jelita grubego odgrywa profilaktyka:

- pierwotna - zdrowy styl życia
- wtórna - regularne badania przesiewowe (kolonoskopia).

> **Wczesne wykrycie zmian nowotworowych znacznie zwiększa szanse na skuteczne leczenie i przeżycie.**

Najczęstsze przyczyny raka jelita grubego to:

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

Zdrowy styl życia

Dbaj o zdrowie każdego dnia:

- utrzymuj prawidłową masę ciała – Twoje BMI (stosunek masy ciała i wzrostu) powinno się mieścić w przedziale 18,5–24,9 – sprawdź wskaźnik BMI na stronie **Diety NFZ**
- jedz zdrowo – skorzystaj z darmowych planów żywieniowych na portalu **Diety NFZ**
- ruszaj się regularnie – każdy ruch sprawia, z jelita lepiej pracują, wybierz ulubioną formę

aktywności: spacery, nordic walking, plywanie czy jazdę na rowerze

- badaj się – sprawdź, czy kwalifikujesz się do programu badań przesiewowych i zrób bezpłatnie kolonoskopię.

Program badań profilaktycznych - kolonoskopia w ramach NFZ

Kolonoskopia jest badaniem, podczas którego lekarz może dokładnie obejrzeć jelito od środka. Pozwala wykryć zmiany i podjąć szybko leczenie. W zależności od wskazań medycznych badanie może być przeprowadzone w znieczuleniu miejscowym lub ogólnym.

Dla kogo jest program

Możesz wziąć udział w programie przesiewowych badań w kierunku wczesnego wykrywania zmian w jelicie grubym, finansowanym przez NFZ, jeśli:

- nie masz objawów sugerujących nowotwór jelita grubego
- nie miałeś wykonanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat
- spełniasz kryterium wiekowe:
  - 50-65 lat
  - 40-49 lat – jeśli Twój krewny pierwszego stopnia miał diagnozę nowotworu jelita grubego.

Aktualna lista placówek, które przystąpiły do programu profilaktycznego znajduje się na stronie NFZ.

> **Nie potrzebujesz skierowania. Możesz wybrać dogodną dla Ciebie placówkę medyczną, która realizuje program przesiewowy.**

Sprawdź, gdzie możesz się zgłosić, i zrób to jak najszybciej:

Gdzie znajdziesz placówkę, która prowadzi program badań przesiewowych jelita grubego

Podstawowym badaniem wykonywanym w ramach programu jest kolonoskopia, w tym:

- pobranie wycinków z nacieku nowotworowego lub zmian podejrzanych o charakter nowotworowy
- usunięcie polipów wielkości do 15 mm
- poddanie badaniu histopatologicznemu wszystkich wycinków i usuniętych polipów
- wskazanie konkretnych zaleceń dotyczących leczenia u osób, które wykonały kolonoskopię przesiewową.

> **Do kolonoskopii należy się przygotować – zapytaj o to wcześniej w poradni.**

O innych programach profilaktycznych finansowanych przez NFZ przeczytasz w zakładce **Profilaktyka**

Wejdź na **Narodowy portal onkologiczny**.

Przeczytaj magazyn „Ze Zdrowiem” pt. **„O onkologii po prostu”.**