



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 nie jest rakiem odbytnicy, a odrębną, rzadszą jednostką chorobową.

Według [Krajowego Rejestru Nowotworów](#) w roku 2023 rak jelita grubego był 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, że jelita lepiej pracują, wybierz ulubioną formę aktywności: spacer, nordic walking, pływanie 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”](#).

Przeczytaj także

Rak jelita grubego - nie unikaj kolonoskopii

Rak jelita grubego jest jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych. Odpowiednia profilaktyka pozwala zmniejszyć śmiertelność choroby nawet o połowę

Rak nie lubi zdrowej diety

W profilaktyce onkologicznej ogromne znaczenie ma zdrowy styl życia. Odpowiednio komponując posiłki, możesz zwiększyć swoje szanse na uniknięcie choroby nowotworowej

O onkologii dla każdego

Choroby nowotworowe obecnie nazywane są cywilizacyjnymi. Aż 90-95% nowotworów wynika ze stylu życia. Duży wpływ na częstość ich występowania mają między innymi: brak aktywności fizycznej, używki, stres, zanieczyszczenie środowiska