



VASTAGBÉLRÁK PREVENCIÓS ÚTMUTATÓ

Magyarország sajnos a világsők között van a vastagbélrák előfordulásában, ezért nagyon fontos, hogy a magyar emberek sokkal tudatosabbá váljanak e betegséget illetően. A Colorectal csapata ebben szeretne segítséget nyújtani ezzel a prevenció útmutatóval.

A VASTAGBÉLRÁK PREVENCIÓ ALAPJA

A vastagbélrák kialakulásának endogén, genetikai és exogén, környezeti okai vannak. Mivel az endogén tényezők nem megváltoztathatók, a prevenció az exogén tényezőkre koncentrálni, hiszen ezeket tudjuk befolyásolni.

Mit jelent ez?

Egy adott betegség prevenciójánál számba kell venni az összes tényezőt, amely a betegség kialakulásához hozzájárulhat. A vastagbélrák kialakulásában közrejátszó fontos tényezők: a nyugati társadalmakra jellemző étrend, azaz feldolgozott ételek, cukor, szénhidrát és hús magas arányú fogyasztása, mozgásszegény életmód, túlsúly és dohányzás. Ezeknek mind statisztikailag bizonyítottan kockázati hatása van a betegség kialakulására. Ezzel ellentétben a zöldségben és növényi rostban gazdag táplálkozás, a rendszeres mozgás hozzájárulnak a saját rizikóink csökkentéséhez. Bizonyos rizikó már csak a genetikai tényezők miatt is fennáll, így a **szűrővizsgálatokon való részvétel elengedhetetlen.**

MIT KERÜLJÜNK?



Csökkentett húsfogyasztás, hangsúlyosan a felvágottak kerülése.



Cukros ételek, édességek, cukros üdítőitalok



Feldolgozott élelmiszerek fogyasztásának kerülése.



Elhízás elleni tudatos életvitel.



Dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás nélküli élet.

MIT TEGYÜNK EGÉSZSÉGÜNK MEGŐRZÉSE ÉRDEKÉBEN?



Mozgásgazdag életmód.



Egészséges, növényi rostban gazdag táplálkozás.



Szűrővizsgálatokon való részvétel.



A VASTAGBÉLRÁKRÓL:

A vastagbélrák ma Magyarországon a 2. leggyakoribb daganatos megbetegedés, de korai fázisban az egyik legjobban gyógyítható is. A betegség viszonylag hosszú kialakulásának első fázisa a polip megjelenése. Mire egy jóindulatú polipból vastagbélrák alakul ki, akár 5-10 év is eltelhet, ami jó lehetőséget ad a szűrésre.



30-39 év: A prevenciót ebben az életkorszakban elsősorban az életvitel, az egészséges életmód jelenti.

40-49 év: A prevenció ebben az életkorszakban elsősorban már a szűrővizsgálatokon keresztül valósul meg.

Ha a családban volt vastagbél daganatos vagy polip megbetegedés, illetve, ha azt az illető életmódja és táplálkozása indokolttá teszi, akkor 40 éves korban már érdemes az első szűrővizsgálatot elvégeztetni.

Egyéb esetben 45 éves kortól javasoljuk az első szűrővizsgálatot.

50+ év: A prevenció ebben az életkorszakban a szűrővizsgálatokon való rendszeres, programszerű részvételt jelenti.

A szűrővizsgálaton legalább 5 évente részt kell venni panaszmentesen is.

MILYEN SZŪRŐVIZSGÁLATOT VÁLASSZUNK?

Többféle szűrővizsgálat is elérhető. Székletvér-vizsgálatok, székletimmun-vizsgálatok, illetve a vastagbéltükrözés. Mivel ez utóbbi a legmegbízhatóbb és egyben a leghatékonyabb vizsgálat, mi elsősorban ezt szoktuk javasolni. A köztudatban a vastagbéltükrözés - más néven kolonoszkópia - egy kellemetlen és fájdalmas vizsgálat képében él, pedig ez nem igaz, hiszen bódításban vagy altatásban is elvégezhető.

VASTAGBÉLRÁK-PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON:

Magyarországon még sokat kell tennünk annak érdekében, hogy a magyarok egészségtudatosabbá váljanak. Sajnos a vastagbél-szűrés egy kevésbé kihangsúlyozott területe a prevenciónak. A betegség előfordulásának gyakorisága nincs benne annyira a köztudatban, mint más betegségeké, mint például a szív- és érrendszeri megbetegedéseké, pedig ezt semmi sem indokolja, hiszen a magyar társadalom vastagbélrák előfordulás szempontjából a világ élvonalába tartozik.