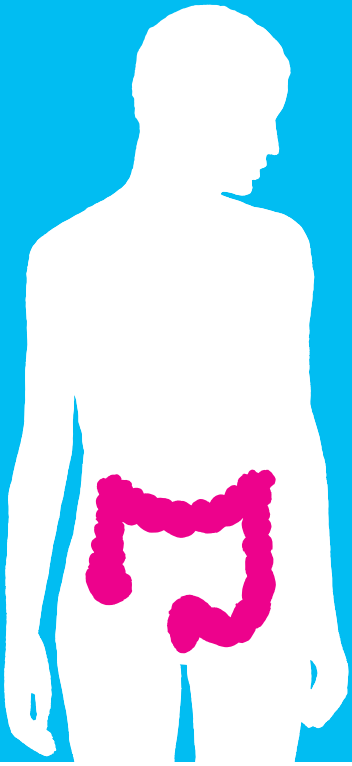
BOWEL CANCER

How to spot the symptoms and reduce your risk

cruk.org

CANCER RESEARCH UK



The project supported by

BIG LOTTERY FUND

LOTTERY FUNDED

General project partner

Pagalbos Onkologiniams Ligoniams Asociacija

Bowel cancer facts

Bowel cancer is the fourth most common cancer in the UK, after breast, lung and prostate cancers. Around 40,700 people are diagnosed with the disease each year. It affects both men and women. When bowel cancer is caught at the earliest stage, more than nine in 10 people will survive for more than five years.

In this leaflet you can find out about:

- how to reduce the risk of bowel cancer
- the symptoms to look out for
- bowel cancer screening.

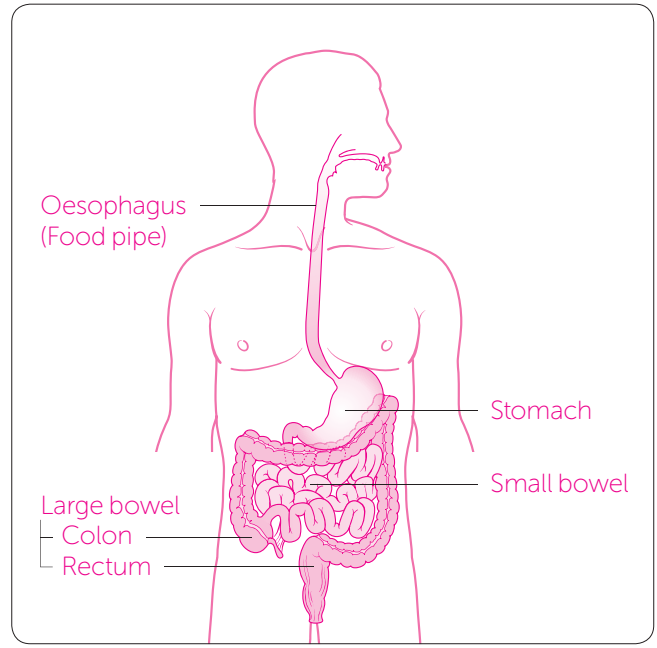
The bowel

The bowel is divided into two parts, the small bowel and the large bowel.

The large bowel is made up of the colon and the rectum. The food we eat ends up in the large bowel. Here water and some nutrients are absorbed, leaving waste. Waste passes through the rest of the large bowel before leaving the body.

Bowel cancer (sometimes called large bowel or colorectal cancer) means cancer of the colon or rectum. It doesn't include cancers of the small bowel.

Where is the bowel?



How can you reduce your risk?

Many cases of bowel cancer are linked to lifestyle.

To reduce the risk of bowel cancer:

- try to do at least half an hour of moderate physical activity five times a week. The more active you are, the more you cut the risk of bowel cancer
- keep a healthy weight
- eat smaller and fewer portions of red and processed meat
- boost the amount of fibre in your diet. Try to eat at least five portions of fruit and vegetables each day and choose wholegrain bread, cereals, rice and pasta
- cut down on alcohol. There is limited risk if you drink within the guidelines – around one standard drink a day (2-3 units) for women or two standard drinks a day (3-4 units) for men. But the more you cut down, the more you reduce the risk
- be a non-smoker. If you smoke, it is never too late to stop. The earlier you quit, the better.

Who is most at risk?

Like most cancers, the risk of bowel cancer increases with age. More than seven in 10 cases are in people over 65. But the habits you adopt earlier in life can have a big effect on your risk later on.

Around one in 10 bowel cancers are linked to specific genetic conditions. And having a family history of bowel cancer is linked to a higher risk of the disease.

Certain bowel conditions such as ulcerative colitis and Crohn's disease also increase the risk of bowel cancer.

What should I look out for?

It is important to know what is normal for you so that you can spot any changes.

If you notice any of these symptoms and they last longer than three weeks, tell your doctor:

- bleeding from the bottom without any obvious reason or blood in your poo
- a persistent change in bowel habit to looser or more frequent bowel motions
- tummy pain, especially if severe
- a lump in your tummy.

These symptoms are unlikely to be caused by cancer but it is better to play safe.

Screening saves lives

Bowel screening is used to check for early signs of bowel cancer by looking for hidden traces of blood in your stools.

There is a national bowel screening programme for older men and women.
They will receive a screening kit that can be used at home. Samples are sent away for testing.

- In Scotland, people aged 50–74 are offered screening.
- In England and Northern Ireland, people aged 60–69 are offered screening.
- In England the screening age is being extended to 74.
- In Wales, people aged 60-74 are offered screening.

In England, if you are older than this you won't automatically receive a screening kit, but you can still take part in bowel cancer screening.
You can call freephone **0800 707 6060** to request a free kit.

When bowel cancer is caught early there is a better chance of beating the disease.

For more information about the bowel screening programme visit **spotcancerearly.com**

I went to see my GP after I noticed some blood in my stools. My cancer was caught in the very early stages and thanks to excellent treatment my experience has been a very positive one.

Clive Barley, bowel cancer survivor.

The Bobby Moore Fund

Bobby Moore, who will always be remembered for captaining England to World Cup glory in 1966, tragically died of bowel cancer, aged just 51.
The Bobby Moore Fund was established by Stephanie Moore MBE, in partnership with Cancer Research UK, in 1993. It aims to fund cutting edge bowel cancer research and raise awareness of the high risk symptoms of bowel cancer.

For more information, please visit **bobbymoorefund.org**

BOBBY MOORE FUND
TACKLING BOWEL CANCER

CANCER RESEARCH UK

Further information

For more about screening and the signs and symptoms of cancer visit **spotcanderearly.com**

For more about cancer visit our patient information website **cruk.org/cancer-help**

If you want to talk in confidence about cancer, call our information nurses on freephone **0808 800 4040**.

Our health messages are based on scientific evidence. Find out more at **cruk.org/health**

All our leaflets are thoroughly researched and based on the most up-to-date scientific evidence. They are reviewed by independent experts and updated regularly. You can order our full range of leaflets free online at **cruk.org/leaflets**

About Cancer Research UK

We pioneer life saving research to bring forward the day when all cancers are cured. Sooner or later we will beat cancer, let's make it sooner.

Information in Lithuanian

For more information about cancer in Lithuanian please visit the website of Lithuanian Cancer Patient Coalition (POLA) **www.pola.lt**.

The project partners

CancerChoices
Supporting people affected by Cancer

The Tiltas Trust

Ref: ED076B January 2013
Due for review by: January 2015
Registered Charity in England and Wales (1089464), Scotland (SC041666) and the Isle of Man (1103)

The Information Standard
Certified member

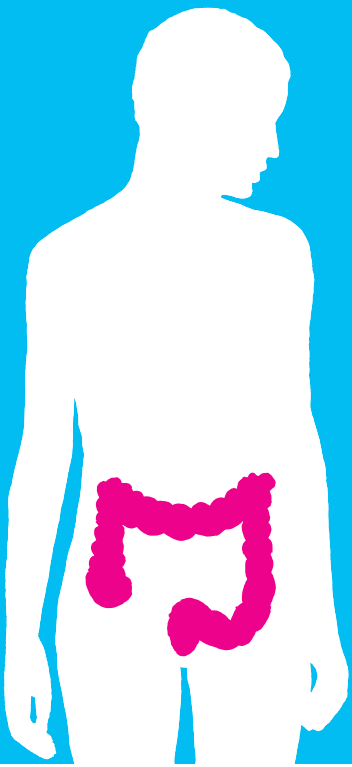
Cancer Research UK accepts no responsibility for the accuracy of this translation, nor the context in which the translation is published. This translation is solely the responsibility of POLA. © Cancer Research UK, 2013.

STOROSIOS ŽARNOS VĖŽYS

Kaip atpažinti simptomus ir sumažinti grėsmę susirgti vėžiu

cruk.org

CANCER RESEARCH UK



Projektą finansavo

LOTTERY FUNDED

Pagrindinis projekto partneris

Pagalbos Onkologiniams Ligoniams Asociacija

Faktai apie storosios žarnos vėžį

Storosios žarnos vėžys yra ketvirtas pagal paplitimą vėžio susirgimas Jungtinėje Karalystėje (po krūties, plaučių ir prostatos vėžio). Kasmet maždaug 40 700 šalies gyventojų diagnozuojamas storosios žarnos vėžys. Juo serga tiek vyrai, tiek moterys. Jei šis vėžys nustatomas ankstyvoje stadijoje, 9 iš 10 susirgusiųjų gyvena ilgiau kaip penkerius metus.

Šis lankstinukas suteiks Jums žinių:

- kaip sumažinti grėsmę susirgti storosios žarnos vėžiu,
- į kokius požymius reikia atkreipti dėmesį,
- apie storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programą.

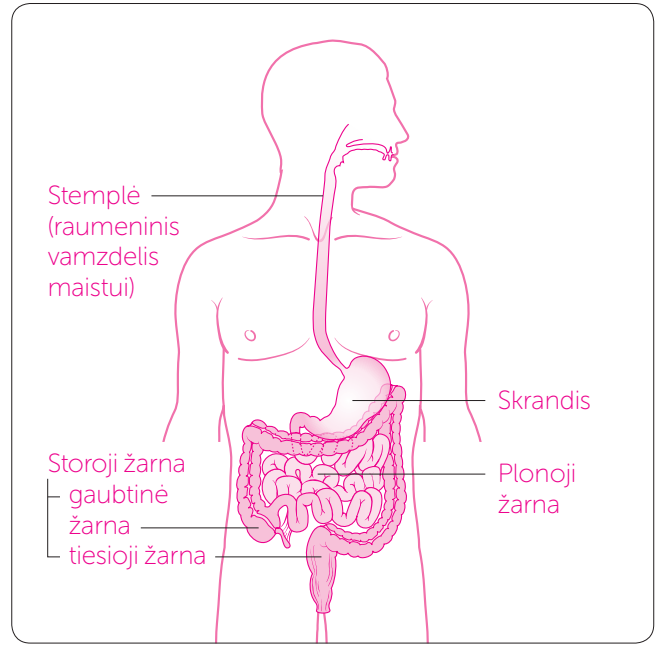
Žarnynas

Žarnynas dalijamas į dvi pagrindines dalis – plonąsias žarnas ir storąją žarną.

Storoji žarna sudaryta iš gaubtinės ir tiesiosios žarnos. Mūsų nurytas maistas baigia savo kelią storojoje žarnoje. Čia iš maisto absorbuojamas vanduo ir kai kurios maistinės medžiagos, kaupiasi suvirškinto maisto likučiai (šlakai) prieš jų pašalinimą iš organizmo.

Žarnyno vėžys (kartais vadinamas storosios žarnos ar kolorektaliniu vėžiu) – tai gaubtinės žarnos ar tiesiosios žarnos vėžys. Šiam vėžio tipui plonųjų žarnų vėžys nepriskiriamas.

Kur yra storoji žarna?



Kaip galite sumažinti riziką susirgti vėžiu??

Daugeliu atvejų storosios žarnos vėžį lemia gyvenimo būdas.

Siekdami sumažinti riziką susirgti storosios žarnos vėžiu:

- Mankštinkitės arba užsiimkite fizine veikla kasdien (bent penkis kartus per savaitę) ne trumpiau kaip po pusvalandį. Kuo aktyvesnis būsite, tuo labiau sumažinsite riziką susirgti storosios žarnos vėžiu.
- Išlaikykite normalų kūno svorį.
- Rečiau ir mažesnėmis porcijomis valgykite šviežią ar perdirbtą mėsą.
- Padidinkite ląstelienos kiekį savo mitybos racione. Stenkitės kasdien suvalgyti ne mažiau kaip penkias porcijas daržovių ir vaisių, rinkitės rupių miltų gaminius, dribsnius, košes, ryžius ir makaronus.
- Sumažinkite alkoholio vartojimą. Rizika yra minimali, jei neviršijate rekomenduojamos dozės per dieną: standartinių 2–3 alkoholio vienetų (taurė vyno) moterims ir 3–4 vienetų (butelis alaus) vyrams. Kuo griežčiau sumažinsite alkoholio vartojimą, tuo labiau mažės rizika susirgti vėžiu.
- Nerūkykite. Jei rūkote, prisiminkite, kad mesti rūkyti – niekada nevėlu. Kuo anksčiau mesite rūkyti, tuo labiau sau padėsite.

Kas labiausiai yra linkęs susirgti šiuo vėžiu?

Kaip ir daugelio vėžinių susirgimų atveju, taip ir storosios žarnos vėžio atveju rizika susirgti didėja su amžiumi. Septyniais iš 10 atvejų suserga vyresni nei 65 metų žmonės. Anksti Jūsų gyvenime įsitvirtinę geri įpročiai gali ženkliai įtakoti vėžio išsivystymo riziką vėliau.

Maždaug vienas iš 10 storosios žarnos vėžio atvejų yra susijęs su tam tikromis genetinėmis ligomis. Tie žmonės, kurių šeimos narių tarpe yra sirgusių storosios žarnos vėžiu, turi didesnę riziką susirgti šiuo vėžiu.

Tam tikros žarnyno ligos, tokios kaip opinis kolitas ar Krono liga, taip pat didina storosios žarnos vėžio išsivystymo grėsmę.

Į ką turėtumėt atkreipti dėmesį?

Svarbu žinoti, kokie požymiai jums yra būdingi ir į ką Jums reikėtų atkreipti dėmesį, kad pastebėtumėte kokius nors pakitimus.

Jei pastebėjote kurį nors iš žemiau nurodytų simptomų ir jie trunka ilgiau kaip tris savaites, praneškite apie tai savo gydytojui:

- kraujavimas iš išangės be jokios aiškios priežasties ar kraujas išmatose,
- nuolatiniai pakitimai storosios žarnos veikloje: polinkis į vidurių laisvumą ar vidurių užkietėjimą,
- pilvo skausmai, ypač jeigu jie stiprūs,
- pilnumo jausmas žarnyne.

Šiuos simptomus nebūtinai sukelia vėžys, tačiau bus geriau, jei pasitikrinsite pas gydytoją.

Storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa gelbsti gyvybes

Storosios žarnos patikros metu ieškoma ankstyvų storosios žarnos vėžio požymių, stebima, ar išmatose nėra slapto kraujavimo pėdsakų.

Jungtinėje Karalystėje vykdoma storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa, skirta vyresnio amžiaus vyrams ir moterims. Jiems išduodamas patikros rinkinys, kuris gali būti naudojamas namuose. Paimtas pavyzdys siunčiamas ištirti.

- Škotijoje patikra rekomenduojama nuo 50 iki 74 metų žmonėms.
- Anglijoje ir Šiaurės Airijoje – nuo 60 iki 69 metų žmonėms.
- Anglijoje patikra išplėsta, įtraukiant vyresnius nei 74 metų amžiaus žmones.
- Velse patikra rekomenduojama nuo 60 iki 74 metų žmonėms.

Anglijoje, jei esate vyresnis, negu nurodyta, patikros rinkinio automatiškai negausite, tačiau galite dalyvauti šioje patikros programoje. Kreipkitės dėl patikros rinkinio telefonu Jungtinėje Karalystėje **0800 707 6060**.

Nustačius storosios žarnos vėžį ankstyvoje stadijoje, didėja tikimybė įveikti ligą.

Daugiau informacijos apie atrankinę storosios žarnos patikrą ieškokite interneto svetainėje **spotcancerearly.com**

„Pastebėjęs kraują išmatose, kreipiausi į savo šeimos gydytoją. Mano vėžys buvo diagnozuotas labai ankstyvoje stadijoje, man pritaikė pažangų gydymą, todėl jaučiuosi labai gerai“.

Clive Barley, pasveikęs nuo storosios žarnos vėžio

Bobby Moore (Bobio Muro) fondas

Bobis Muras, kuris visada bus prisimenamas kaip buvęs anglų futbolo komandos, 1966 metais laimėjusios Pasaulio taurę, kapitonas, mirė nuo storosios žarnos vėžio būdamas tik 51-erių. Bobby Moor (Bobio Muro) fondą 1993-aisiais metais įsteigė Stefani Mur (Stephanie Moore MBE) kartu su Jungtinės Karalystės Vėžio mokslinių tyrimų centru. Fondo tikslas – finansuoti pažangiausius storosios žarnos vėžio tyrimus, skleisti informaciją apie šio vėžio didelės rizikos simptomus.

Daugiau informacijos ieškokite interneto svetainėje **bobbymoorefund.org**

BOBBY MOORE FUND
TACKLING BOWEL CANCER

CANCER RESEARCH UK

Papildoma informacija

Daugiau informacijos apie atrankinę patikrą bei vėžio požymius ir simptomus galite rasti apsilankę interneto svetainėje **spotcancerearly.com**.
Taip pat išsamesnės informacijos apie vėžį galima rasti pacientams skirtoje mūsų svetainėje **cruk.or/cancer-help**. Jei pageidaujate apie vėžį pasikalbėti konfidencialiai, kreipkitės į informaciją teikiančias slaugytojas nemokamu telefonu Jungtinėje Karalystėje **0808 800 4040**.
Informacija mūsų lankstinukuose yra pagrįsta moksliniais tyrimais. Daugiau apie tai skaitykite **cruk.org/health**.
Visa informacija lankstinukuose yra kruopščiai patikrinta, paremta naujausiais mokslinių tyrimų duomenimis. Informaciją reguliariai tikrina nepriklausomi ekspertai. Visus lankstinukus galite užsisakyti nemokamai svetainėje **cruk.org/leaflets**.

Apie Cancer Research UK

Tai siekiančių išsaugoti žmonių gyvybes mokslininkų organizacija, besistengianti priartinti tą dieną, kai visų tipų vėžio ligos bus įveiktos. Anksčiau ar vėliau mes įveiksime vėžį, padarykime tai anksčiau.

Informacija lietuvių kalba

Daugiau informacijos apie vėžį lietuvių kalba galite rasti Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) internetinėje svetainėje **www.pola.lt**.

Projekto partneriai:

CancerChoices
Supporting people affected by Cancer

The Tiltas Trust

Nuoroda: ED076B Sausis 2013 m.
Numatoma peržiūros data: Sausis 2015 m.
Registruotoji labdaros organizacija Anglijoje ir Velse (1089464), Škotijoje (SC041666) ir Meno saloje (1103)

The Information Standard
Certified member

Cancer Research UK neprisiima atsakomybės dėl vertimo netikslumų ir dėl konteksto, kuriame vertimas publikuojamas. Už šį vertimą atsakinga yra tik POLA. © Cancer Research UK, 2013.