

STOROSIOS ŽARNOS VĖŽYS

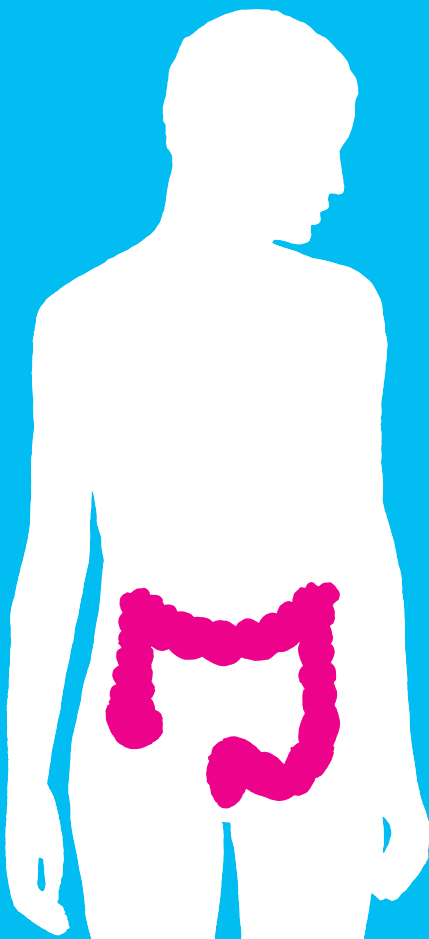
Kaip atpažinti simptomus ir
sumažinti grėsmę susirgti vėžiu



Pagalbos
Onkologiniams
Ligoniams
Asociacija



CANCER
RESEARCH
UK



Faktai apie storosios žarnos vėžį

Storosios žarnos vėžys yra ketvirtas pagal paplitimą vėžio susirgimas Lietuvoje (po krūties, plaučių ir prostatos vėžio). Kasmet maždaug 1 400 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.

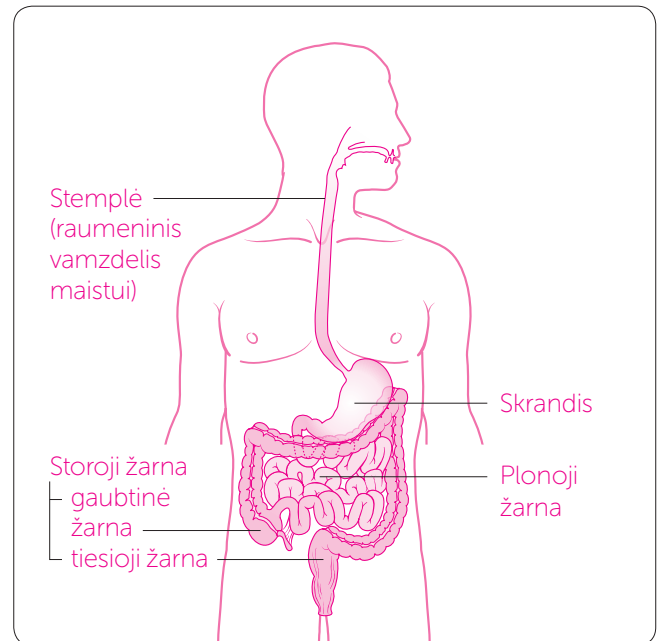
Žarnynas

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 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 mažesniais 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 nevēlu. 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 slaptos kraujavimo pėdsakų.

Lietuvoje vykdoma atrankinė patikra dėl storosios ir tiesiosios žarnos vėžio. Programos tikslas – pagerinti ankstyvųjų storosios žarnos vėžio stadijų diagnozavimą ir sumažinti mirtingumą nuo šios ligos.

Programos metu 50-74 m. metų žmonėms slaptos kraujo išmatose tyrimas atliekamas kas dvejus metus. Išmatose radus kraujo, atliekama kolonoskopija ir biopsija diagnozės patikslinimui, tačiau kraujavimo priežastis nebūtinai būna sąlygota onkologinio susirgimo.

„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

Dėl dalyvavimo programoje reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją. Visos šios paslaugos programoje dalyvaujantiems vyrams ir moterims teikiamos nemokamai.

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

Daugiau informacijos apie atrankinę storosios žarnos patikrą ieškokite interneto svetainėje **www.pola.lt**



Papildoma informacija

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

Daugiau informacijos apie vėžį anglų kalba galima rasti pacientams skirtoje svetainėje www.cruk.org/about-cancer

Apie Cancer Research UK

Tai mokslininkų organizacija, siekianti išgelbėti daugiau gyvybių, išvengti, kontroliuoti ir išgydyti visas vėžio rūšis. Visa informacija lankstinukuose yra kruopščiai patikrinta, paremta naujausiais mokslinių tyrimų duomenimis.

Apie POLA

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) vienija pacientų draugijas ir kitas nevyriausybinės organizacijas. POLA siekia, kad sergantieji onkologinėmis ligomis gautų ne tik kokybišką medicininę, bet ir edukacinę, socialinę, psichologinę pagalbą. POLA veiklos ir finansines ataskaitas rasite svetainėje www.pola.lt

Paremti POLA galite:

- skirdami 2% nuo jau sumokėto gyventojų pajamų mokesčio
- pervesdami paramą į POLA banko sąskaitą
- paremdami prekėmis ar paslaugomis
- prisijungdami prie POLA savanorių komandos

Rekvizitai

Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija

Įmonės kodas: 302704554

Reg. adresas: A. Mickevičiaus g. 9, Kaunas

Sąskaitos Nr.: LT 63 7044 0600 0779 8055

Telefonas: +370 686 39032

El. paštas: info@pola.lt