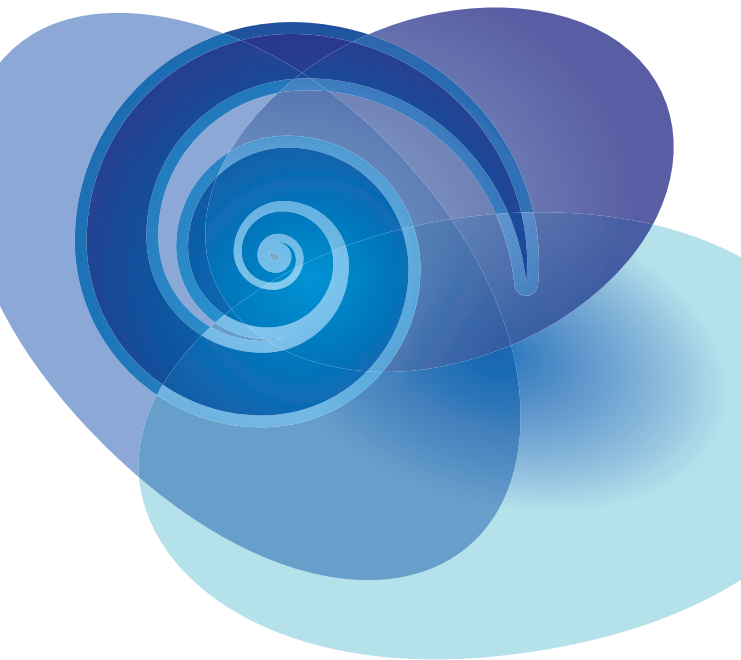


# Preventivni program

Za zdravlje. Danas.

## Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva



**Izdavač:**

Ministarstvo zdravlja Republike Hrvatske

**Autori:**

Povjerenstvo za organizaciju, stručno praćenje i kontrolu kvalitete Nacionalnog programa ranog otkrivanja raka debelog crijeva

**Tisak:**

Narodne novine

Zagreb, 2012.

**Oblikovanje:**

Studio Sudar





ministar zdravlja  
prof. dr. sc. Rajko Ostojić, dr. med.

U Republici Hrvatskoj se od 2008. provodi Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva. Ministarstvo zdravlja nastavlja s provedbom ovog programa koji ima za cilj što ranije otkrivanje raka debelog crijeva testiranjem stolice na prisutnost golim okom nevidljive krvi (okultno krvarenje).

Karcinom (rak) debelog i završnog crijeva jedan je od dva najčešća sijela raka i zahvaća više od milijun ljudi godišnje u svijetu. U Hrvatskoj je drugi uzrok smrtnosti od zloćudnih bolesti oba spola (u muškaraca iza raka pluća a u žena iza raka dojke). U ukupnom broju novooboljelih od raka, oko 15% muškaraca i 13% žena oboli upravo od karcinoma debelog crijeva. Godišnje se otkrije oko 3000 novooboljelih, no u više od polovine njih bolest je već proširena. Znanstvena istraživanja, pri kojima je testiranje na prisutnost krvi u stolici provedeno na velikom broju stanovnika, pokazala su da je moguće smanjiti smrtnost od raka debelog crijeva. Bolest se može otkriti u početnom stadiju, kada su izgledi za izlječenje veliki. Naglašavam da je moguće i spriječiti nastanak ove vrste raka otkrivanjem i uklanjanjem sitnih izraslina (polipa) iz crijeva. Kao i u drugim europskim zemljama, program je namijenjen osobama od 50. do navršene 74. godine života. Testiranje na nevidljivu krv u stolici jednostavno je i svatko sam može nanijeti uzorke stolice na test-kartone. Sve osobe s pozitivnim nalazom pozivaju se na kolonoskopski pregled radi utvrđivanja uzroka pojave krvi u stolici. Tim pregledom moguće je, ujedno, uzeti uzorak tkiva za analizu i ukoliko se otkrije polip, odstraniti ga.

Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva usmjeren je poboljšanju zdravlja populacije jer se ranim i pravovremenim otkrivanjem i sprječavanjem bolesti omogućava bolja kvaliteta života.

Zahvaljujem svima koji svojim aktivnim sudjelovanjem u planiranju i provedbi programa pridonose ostvarenju tih ciljeva. Pozivam Vas stoga da se odazovete i obavite taj jednostavan pregled i tako učinite korak više za svoje zdravlje.

VAŠ MINISTAR ZDRAVLJA



## Znate li da se rak debelog crijeva može ranije otkriti ili čak i spriječiti?

Rak debelog crijeva na drugom je mjestu po broju novooboljelih i uzroka smrtnosti od raka u našoj zemlji. Otkrivanjem raka debelog crijeva u ranoj fazi bolesti mogu se spasiti mnogi životi.

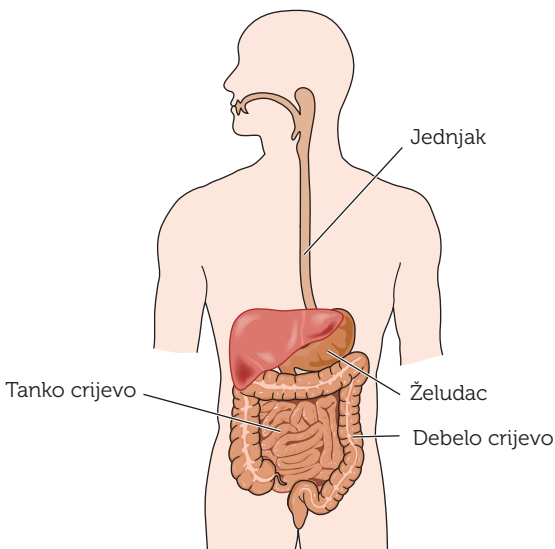
Ako se rak debelog crijeva otkrije ranije i započne liječenje odmah, on je izlječiv.

Metodama koje koristimo za rano otkrivanje raka debelog crijeva moguće je otkriti i polipe koji su predstadij razvoja raka debelog crijeva.

Na taj način, otkrivanjem i odstranjenjem polipa, uspješno se sprječava nastanak raka debelog crijeva.

Budući da se rak debelog crijeva razvija sporo, primjenom metoda ranog otkrivanja moguće ga je otkriti znatno prije nego što se pojave prvi uočljivi znakovi bolesti.

Rano otkrivanje raka debelog crijeva smanjuje potrebu velikih kirurških zahvata.



## Koje su metode?

Rak debelog crijeva može se otkriti rano, ponekad uz malu nelagodu, sljedećim postupcima:

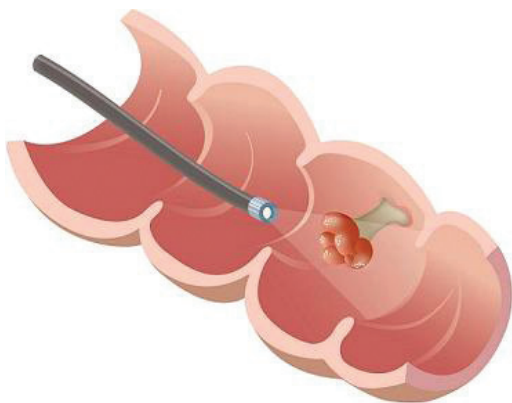
Testiranje nevidljive krvi u stolici jednostavna je metoda kojom se može otkriti vrlo male, okom nezamjetljive količine krvi, a što je često prvi znak raka, polipa ili drugih bolesti debelog crijeva.

Pregled prstom završnog dijela debelog crijeva pomaže pri otkrivanju raka. U muškaraca na taj je način moguće otkriti i povećanje prostate, odnosno rak prostate.

Kolonoskopija je pregled endoskopom pri čemu se savitljivim instrumentom, kolonoskopom, može najbolje pregledati cijelo debelo crijevo.

Ako se kolonoskopijom otkrije polipozna promjena ili postojanje druge sumnjive tvorbe, kroz endoskop se uzima komadić tkiva za daljnju analizu, a moguće je polip ukloniti.

Ako se utvrdi rak, endoskopski ili kirurški postupci, u kombinaciji sa zračenjem i/ili lijekovima protiv raka, mogu biti vrlo uspješni.



## Što učiniti?

Hrvatsko onkološko društvo i Hrvatsko gastroenterološko društvo, za osobe prosječnog rizika, bez znakova bolesti i u dobi iznad 50 godina, u sklopu ranog otkrivanja raka debelog crijeva, preporučuju testiranje (otkrivanje) nevidljivog (okultnog) krvarenja u stolici svake druge godine.

Upute za uzimanje stolice na pregled kartičnim testom:

Otvoriti i pažljivo pročitati naputak proizvođača testa te po njemu postupiti:

**na svaki od tri kartončića, tri uzastopna dana nanose se uzorci stolice uzeti s različitih mjesta, kako bi se što bolje obavilo testiranje**

Osobama s pozitivnim nalazom na nevidljivo krvarenje u stolici učinit će se kolonoskopski pregled radi utvrđivanja razloga nevidljivog krvarenja. Za osobe s visokim rizikom za razvoj raka debelog crijeva te postupke treba primijeniti češće i u mlađoj životnoj dobi.

## Kako se zaštititi?

Umjerena tjelesna aktivnost zaštitni je čimbenik u sprečavanju nastanka raka debelog crijeva. Uzimajte prehranom namirnice koje sadrže više vlaknastih tvari (kupus, kelj, prokulica, cvjetača, kruh obogaćen mekinjama) te voće (limun, grejp, naranče).

Smanjite količinu masti u prehrani. Udio masti ne bi trebao biti veći od 25% ukupnih kalorija dnevno. Izbjegavajte jako pržene, dimljene i usoljene namirnice. Uspostavite redovito pražnjenje crijeva. Nevidljivo krvarenje u stolici može biti jedan od prvih znakova raka debelog crijeva.

Redovitim testiranjem stolice na nevidljivo krvarenje povećava se mogućnost pravodobnog otkrivanja bolesti. U dobi iznad 50 godina, stolicu na nevidljivo krvarenje treba testirati svake druge godine. Ako primijetite promjene zdravstvenog stanja ili znakove promjena u pražnjenju crijeva, što prije posjetite svog liječnika.

## Činjenice

U našoj zemlji godišnje se otkrije oko 3000 osoba s rakom debelog crijeva, a od te bolesti umre oko 1900 osoba.

Najveći je broj oboljelih u dobi iznad 50 godina, a posljednjih godina se češće otkriva i u mlađih osoba. Stoga se preporučuje obavljanje pregleda zbog ranog otkrivanja raka debelog crijeva.

Osobe u čijoj je obitelji bilo članova oboljelih od raka debelog crijeva, zatim osobe koje su prethodno imale polipe ili upalnu bolest debelog crijeva (Crohnovu bolest i ulcerozni kolitis) postoji veći rizik nastanka raka debelog crijeva, te se stoga trebaju podvrgnuti češćim pregledima koje treba započeti u mlađoj dobi.

Ako ste stariji od 50 godina ili ste pod visokim rizikom razvoja raka debelog crijeva, savjetujte se sa svojim liječnikom o načinu ranog otkrivanja te bolesti.



Za dodatne informacije posjetite internet stranicu



[www.zdravlje.hr](http://www.zdravlje.hr)



[www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)

[www.hzzo.hr](http://www.hzzo.hr)