

JAK WYGRAĆ Z RAKIEM JELITA GRUBEGO

Zaczął się od tego, że Wiesław odczuwał dyskomfort w trakcie siedzenia. Dokuczało mu to szczególnie w trakcie dłuższych kursów nocnych busem. Stwierdził, że musi coś z tym zrobić i poszedł do lekarza rodzinnego. Dostał skierowanie do poradni proktologicznej, gdzie trafił dwa miesiące temu. Dziś mówi, że miał niebywałe szczęście.

Zgłosił się do proktologa w Poznaniu. Jeździ tam dwa razy w tygodniu do hurtowni po towar, więc mógł bez problemu połączyć wyjazd z wizytą lekarską. W internecie znalazł przychodnię, która prowadzi bezpłatne badania przesiewowe raka jelita grubego. Nie był pewien, czy go tam przyjmą z jego schorzeniem, ale rejestratorka zapewniła przez telefon, że jest w grupie wiekowej objętej programem i może skorzystać z badań.

Zawsze uważał się za zdrowego mężczyznę. Pracował jako kierowca. Od kilku lat woził towar dla lokalnego składu materiałów budowlanych. Ludzie dużo budują i remontują. Nocą jeździł do hurtowni, w dzień rozwoził towar do klientów. Żona czasem się złościła, że dawno nie jadł w domu normalnego obiadu. Odpowiadał, że jest na męskiej diecie - zawsze wozi ze

sobą pół bochenka chleba i dwie laski wiejskiej kiełbasy.

Jak się przygotować do badania

Najpierw lekarz proktolog przygotowuje pacjenta do badania. Zaleca dokładne oczyszczenie jelit, które trzeba zacząć dwa dni przed kolonoskopią. Je się wówczas tylko półpłynne posiłki, bez mleka, owoców, warzyw i napojów gazowanych. Pije się wodę ze środkiem przeczyszczającym w przeddzień i w dniu badania. Wiesław zastosował się do tych zaleceń, bo podczas wizyty lekarz trochę go postraszył. Powiedział, że ta jego „męska dieta” to prawdziwa masakra dla organizmu. Do tego siedzący tryb pracy, nieregularne wypróżnienia, no i papierosy, które wprawdzie rzucił dwa lata temu, ale przecież palił całe lata.

Jesteś tym co jesz

Wiesław nie sądził, że osoby takie jak on zapadają na raka jelita grubego, a nagle okazało się, że jest w grupie ryzyka. To drugi pod względem umieralności nowotwór. Jest przyczyną śmierci kilkunastu tysięcy osób rocznie w Polsce. A wcześniej wykryty jest niemal całkowicie wyleczalny. Można go także uniknąć dbając o to, co się je.

W znalezionej w przychodni broszurze o zasadach właściwego odżywiania Wiesław dostrzegł apetyczne warzywa na okładce i od razu zateknął za pysznymi obiadami żony. Odkład ich syn przeszedł na wegetarianizm i nie je mięsa, żona gotuje

ich dużo. Chłopak wie, co robi. Lekarze zalecają jedzenie potraw zawierających dużo naturalnego błonnika i antyoksydantów, a więc warzywa, owoce, kasze, pieczywo gruboziarniste. Najgorsze są wszelkie ulepszczone smaku, konserwanty i tłuszcze zwierzęce w nadmiarze, które odpowiadają za powstawanie zmian nowotworowych w jelicie grubym.

Badanie i leczenie w jednym

Kolonoskopia to badanie polegające na oglądaniu od środka całego jelita grubego. Le-



karz wprowadza przez odbyt miękką, giętą rurkę kolonoskopu wyposażoną w kamerę i odczytuje na monitorze, co dzieje się w środku. Do kolonoskopu wprowadza się też urządzenia mikrochirurgiczne, które umożliwiają pobranie próbki materiału albo usunięcie polipów, o ile takie występują. Badanie trwa od 15 do 40 minut. Nie jest bardzo bolesne, ale wiąże się ze stresem, więc pacjenci otrzymują środki uspokajające i przeciwbólowe. W szczególnych przypadkach kolonoskopię wykonuje się w znieczuleniu.

Więcej na temat profilaktyki nowotworów czytaj na stronie:

Wiesław dobrze zniósł badanie, praktycznie bezboleśnie. Okazało się, że ma kilka całkiem sporych polipów. Lekarz powiedział, że praktycznie co czwarty pacjent ma polipy w jelicie grubym. A ile osób żyje z nimi, nie wiedząc, jak bardzo są groźne? Pozostawienie ich w jelicie często prowadzi do wytworzenia się wokół komórek nowotworowych i rozwoju choroby.

Lekarz usunął polipy podczas kolonoskopii, a pobrany materiał przekazał do badań histopatologicznych. Po godzinie pacjent opuścił przychodnię z poczuciem, że być może właśnie przed chwilą uchronił siebie przed śmiertelną chorobą. Wywołało to nieoczekiwaną falę radości, która poniosła go wprost do pobliskiej kwaciarni, gdzie kupił żonie bukiet kwiatów.

Objawy często ukryte

Niepokojące objawy, które powinny zaalarmować każdego to: zmiana rytmu wypróżnień, zaparcia, biegunki, stolec często z domieszką krwi lub śluzu, nieregularne kształty stolca, bolesne parcie na stolec, niedokrwistość, bóle brzucha. To może oznaczać, że w jelicie grubym rozwija się rak. Liczy się szybkość reakcji, bo jeśli zignorujemy objawy, mogą pojawić się przerzuty na inne organy. Tylko wykryty wcześniej nowotwór jelita grubego jest całkowicie wyleczalny.

Ryzyko zachorowania można zmniejszyć stosując od najmłodszych lat dietę bogatą w warzywa i owoce, minimalizując spożycie tzw. jedzenia śmieciowego, które dodatkowo odpowiada za otyłość i nadwagę.

Każda osoba w wieku 55-64 lat przynajmniej raz powinna zgłosić się na kolonoskopię. Informacje o tym, gdzie można się zapisać na badanie w ramach Programu Badań Przesiewowych finansowanych z NFZ są dostępne pod adresem: pbg.org.pl.

**planujedlugiezycie.pl
gov.pl/zdrowie**

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Ministerstwo
Zdrowia

Kampania realizowana w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, zadanie Promocja zdrowia i profilaktyka nowotworów, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.