Tlačová správa \_ Bratislava marec 2023

**MAREC - európsky mesiac povedomia o kolorektálnom karcinóme**

**Pacientska organizácia NIE RAKOVINE, člen organizácie Digestive Cancers Europe (DiCE), sa pripája k medzinárodnej informačnej kampani „Marec - európsky mesiac povedomia o kolorektálnom karcinóme (ECCAM)“ s cieľom motivovať Slovákov k prevencii zdravým životným štýlom a aktívnym pohybom.**

Rakovina, ktorá sa vyvíja v hrubom čreve a v konečníku, patrí k najčastejším nádorovým ochoreniam tráviaceho traktu. Ročne je diagnostikovaná až 400 000 ľudom v EÚ, z toho takmer 5000 Slovákom.1 Smutným faktom je, že počet novozistených prípadov celosvetovo narastá a je predpoklad, že v dôsledku starnutia ľudskej populácie sa nepriaznivý trend nezmení. Prispieť k výraznému zníženiu úmrtí však môže každý jeden z nás, a to zdravou životosprávou a skorou diagnostikou.

**Tichá a zákerná**

Včasné, čiže lokalizované štádiá kolorektálneho karcinómu (KRCa) sú zväčša asymptomatické. Preto je ich rozpoznanie bez využitia skríningových metód väčšinou nemožné. To však neplatí o pokročilých fázach, ktorých prejavy sú veľmi rôznorodé a nešpecifické, napr. masívne krvácanie, obštrukcia alebo perforácia hrubého čreva, zmena vo vyprázdňovaní (hnačka, zápcha, alebo pocit, že sa črevo úplne nevyprázdnilo), užšia “ceruzková” stolica, krv v stolici, krvácanie z konečníka, časté nadúvanie, plynatosť, bolesť brucha, úbytok hmotnosti, chudokrvnosť, či na oko „nevinný“ pocit únavy a bolesť v spodnej časti chrbta.

Žiaľ, nie je možné presne určiť, ktorý symptóm je pre KRCa najtypickejší. Ľudia môžu pociťovať niektorý, všetky, alebo žiadne z vyššie uvedených príznakov. 2 Dokonca nie je vylúčené, že problém nezaznamenajú aj niekoľko rokov. 3

**Prevencia zachraňuje životy**

Dobrou správou je, že vzniku KRCa sa dá v mnohých prípadoch vyvarovať a v zásade je veľmi dobre liečiteľný - ale iba ak sa diagnostikuje včas. Tu je na mieste spomenúť, že väčšina pacientov má v čase stanovenia diagnózy viac ako 60 rokov. Vo veku do 40 rokov sa rakovina hrubého čreva a konečníka vyskytuje iba veľmi zriedkavo. Aj to je dôvod, prečo sa pravidelný skríning na Slovensku odporúča práve od 50. roku života. 4

Efekt pravidelného skríningu na zníženie incidencie a mortality KRCa dokazujú viaceré štúdie ako aj výsledky jednotlivých skríningových programov. Tie sú v súčasnosti jediným reálnym riešením, ako zvrátiť nepriaznivý trend jeho stúpajúceho výskytu. Záujem o štátom riadený pozývací skríning je však na Slovensku stále nízky. Prezidentka pacientskej organizácie NIE RAKOVINE Jana Pifflová Španková je presvedčená, že táto situácia sa v budúcnosti musí zmeniť. „Na pomerne nízkej účasti v uplynulých rokoch sa podpísala aj pandémia Covid -19. Ľudia mali obavy kvôli riziku nákazy ísť k svojmu všeobecnému lekárovi. Dá sa teda očakávať, že pacienti budú čoraz častejšie prichádzať aj s pokročilými nádormi hrubého čreva a konečníka.“

**Ako to funguje**

Všeobecne odporúčaným vyšetrením je test na okultné krvácanie (TOKS) od 45-50 roku veku s kolonoskopiou v prípade, že výsledok testu je pozitívny. Tento postup je účinný nielen na odhalenie nádorov hrubého čreva, ale aj predrakovinových lézií - polypov. Približne 8 percentám ľudí pri kolonoskopii po pozitívnom výsledku TOKS zistia polypy. Pri histológii sa ukáže, že 3 percentá z nich sú rakovinového charakteru. „Pre pacientov, ale aj ľudí s obavami či symptómami sme vytvorili takzvanú „Mapu pomoci“ – zoznam slovenských gastroeneterologických ambulancií s priamymi kontaktmi na lekárov, na ktorých je možné obrátiť sa s otázkami o vyšetrení, prevencii, príznakoch alebo liečbe,” vysvetľuje Jana Pifflová Španková. Ďalšou pripravovanou osvetovou aktivitou aliancie NIE RAKOVINE je informačné turné na podporu prevencie KRCa v slovenských mestách.

**Vážny celospoločenský problém**

K problematike prevencie KRCa treba pristupovať komplexne. Rizikovými faktormi sú najmä nedostatok fyzickej aktivity, vysoký energetický príjem a obezita. Správna životospráva s fokusom na dostatočný prijem vlákniny, tekutín a vitamínov sú preto v tejto súvislosti alfou a omegou. Medzi ďalšie dôležité preventívne odporúčania patrí pravidelné vyprázdňovanie, ignorovanie alkoholu a cigariet, udržiavanie zdravej hmotnosti, znížená alebo žiadna konzumácia červeného a priemyselne spracovaného mäsa, konzumácia dostatku ovocia a zeleniny, aktívny pohyb a pravidelné preventívne vyšetrenia.

**Zapojte sa do marcovej KROKOVEJ VÝZVY a vykročte spolu s nami za zdravím!**

**Podniknite aj vy kroky k prevencii rakoviny hrubého čreva a konečníka. Každý krok sa počíta!**

Vedeli ste, že jedným z najlepších spôsobov, ako znížiť riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka (KRCa) je pravidelná fyzická aktivita? Pacientska organizácia NIE RAKOVINE sa pripája k medzinárodnej krokovej výzve organizácie DiCE (Digestive Cancers Europe), ktorá okrem motivácie hýbať sa, ponúka skvelý prehľad o odkráčaných kilometroch ako prevencii pred onkologickými ochorenimi.

Pridajte sa k nám aj vy, je to bezplatné a jednoduché!

Stiahnite si appku StepApp link na stiahnutie:

App Store: <https://apps.apple.com/be/app/dice-stepapp/id1665136522>;

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ogrelogic.stepapp&pli=1>

StepApp denne zmeria počet vašich nachodených krokov a pridá ich k celkovému počtu kilometrov všetkých zapojených členov po celej Európe. Kráčať za zdravím budeme na Slovensku tímovo s cieľom konkurovať ostatným európskym krajinám, a to dosiahnutím aspoň 10.000 krokov jednotlivo každý jeden deň viac info na [**www.nierakovine.sk**](http://www.nierakovine.sk)

1, 4 Národný onkologicky inštitút

2, 3 Digestive cancers Europe-ECCAM