Kaposi Mór Hírlevél
„Szívügyünk az egészségünk”
2019/1. évfolyam, 3. szám

„Táplálékod legyen az orvosságod…”
Hippokratész

Ön mit tud a vastagbél daganatokról?

Az emésztés olyan téma, amely kényes ugyan, de mindenki szembesül vele nap, mint nap. A vastag- és végbéldaganat a tüdőrák után a második leggyakoribb daganatos megbetegedés. Hazánkban évente közel 10.000 új vastag- és végbél daganatos beteget fedeznek fel. Évente közel 5000 honfitársunkat kezeljük miatta. Nem kellene így lennie!
A vastag- és végbél daganatok kifejlődése időben elhúzódó, viszonylag lassú folyamat, 5-15 év (átlagosan 10 év), amely alatt komoly panaszokat nem okoz, viszont egyszerű szűrővizsgálattal és kivizsgálással már kimutatható. A daganat kialakulása 50-70 éves kor között a leggyakoribb, de ennél fiatalabb és idősebb korban is előfordulhat.

Tünetek, amelyek felhívhatják a figyelmet:

Kezdeti szakaszban kevés tünet - pl. rossz közérzet, fáradékonyság, vérszegénység - és panasz társul hozzá, amelyekre sokáig nem is figyelünk fel. Később megváltozhat a székletürítés szokása (napszaki megjelenése, száma, állaga, mennyisége, stb.). Indokolatlan hasmenés és székrekedés, illetve ezek váltakozása fordulhat elő. Krónikus fáradékonyság alakulhat ki, amelyhez fokozódó vérszegénység társul. Később véres széklet, hasi fájdalom jelentkezik.

Fokozott kockázatot jelent:

Hosszabb ideje fennálló gyulladásos bélbetegség. Polip előfordulása a bélrendszerben. Vastag- és végbéldaganat előfordulása közvetlen egyenes ági rokonok között (szülő, gyermek, testvér). Anyagcsere betegségek, amelyek elhízással párosulnak. Egészségtelen életmód: dohányzás, túlsúly, mozgáshiány, alkoholfogyasztás, rostszegény táplálkozás.

Mit tehetünk önmagunkért?

- Figyeljen önmagára, emésztésére, székletürítési szokásaira
- Legyen tisztában a saját kockázataival (krónikus gyulladásos bélbetegség, vérrokonnál vastag- és végbélrák, anyagcsere betegségek, pl. cukorbetegség, túlsúly, elhízás; káros szokások)
- Tartsa rendben testsúlyát, táplálkozzon egészségesen, mozogjon rendszeresen
- Fogyasszon több rostot (napi 30 gramm az ajánlott), amelyet zöldségből, teljes kiőrlésű gabonákból és gyümölcsökből tud biztosítani
- Ne dohányozzon
- Csökkentse az alkoholfogyasztást
- 50 éves kor felett rendszeresen járjon szűrővizsgálatra
- Magasabb kockázat esetén kérjen tanácsot háziorvosától

Vastagbél szűrővizsgálat

- *50 és 70 éves kor között javasolt.*
- *Hazánkban két lépcsőben valósul meg a szűrés. Az első része a székletvér-teszt elvégzése.*
- *A teszt pozitivitása esetén, második lépésben tisztázó vizsgálatként, megfelelő előkészítés után vastagbél-tükrözést végzünk.*
- *A székletvér-teszt negativitása esetén kétévente javasolt megismételni a szűrést.*
- *Ha a két szűrés között panaszok jelentkeznek, haladéktalanul jelentkezzen háziorvosánál!*
- *Bíztassa a szűrővizsgálatra hasonló korú családtagjait, környezetét is.*
- *Ne féljen kérdezni a szakemberektől!*

Hamarosan indul a Kaposvári Egészség Szabadegyetem

Elérhetőségek:

www.kmmk.hu/szabadegyetem
szabadegyetem@kmmk.hu

Telefon: *+36 82 502 014*

Levelezési cím:
Kaposi Mór Oktató Kórház,
Dr. Baka József Központ
7400 Kaposvár, Guba S. u. 40.

Kiadja: Somogy Megyei Kaposi Mór Oktató Kórház
Tel: 82/501-300, e-mail: korhaz@kmmk.hu