**Rak na debelem črevesu in danki – o bolezni in njenem preprečevanju**

Rak na debelem črevesu ali danki je bila še pred nekaj leti bolezen, o kateri se je le redko govorilo. Gre za zelo resen zdravstveni problem, saj je v Sloveniji to drugi najpogostejši novoodkriti rak. Pogovori o prebavi in izločanju v naši družbi še vedno veljajo za tabu. Najverjetneje je tudi to eden izmed razlogov, da so v preteklosti raka na debelem črevesu ali danki pogosto odkrili zelo pozno. Ljudje o svojih prebavnih težavah niso želeli govoriti in so k zdravniku odšli šele, ko so bile njihove težave že zelo hude. Tako kot pri ostalih oblikah raka je tudi pri tej življenjsko pomembno, da bolezen odkrijemo čim bolj zgodaj.

**Razvoj bolezni**

Rak na debelem črevesu in danki se razvija zelo počasi in ogroža tako moške kot ženske. Lahko mine tudi pet do deset let preden se pojavijo simptomi, ki osebo pripeljejo do zdravnika. Ta oblika raka se najpogosteje razvije iz predrakavih sprememb na sluznici – polipov. Če je rak še omejen le na polip, ga zlahka odstranimo med kolonoskopijo in onkološko zdravljenje pogosto sploh ni potrebno. Če pa bolezen napreduje ter se začne po krvnih žilah in bezgavkah širiti po telesu, je zdravljenje lahko zelo zahtevno in dolgotrajno. Žal tudi ne vedno uspešno. Zato je izjemno pomembno, da odkrijemo in odstranimo že predrakave spremembe ter tako preprečimo razvoj bolezni.

|  |
| --- |
| **Pozorni moramo biti, če se v blatu pojavi vidna krvavitev, sprememba v načinu odvajanja (zelo tanko blato, zaprtja, ki jim sledijo driske), huda ali ponavljajoča se bolečina v trebuhu in nenamerna izguba telesne teže. V tem primeru se je dobro nemudoma posvetovati s svojim osebnim izbranim zdravnikom, ki bo s preiskavami ugotovil, kaj je vzrok težav.** |

**Program Svit**

Od leta 2009 v Sloveniji deluje Program Svit, program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki, ki je namenjen odkrivanju oseb z visokim tveganjem za razvoj raka na debelem črevesu in danki med navidezno zdravimi prebivalci.

Tveganje za raka debelega črevesa in danke se poveča po 50. letu in z leti narašča. *»Ob postavitvi diagnoze je samo 5 % bolnikov mlajših od 50 let, po tem letu je pojav raka na črevesu pogostejši. 70 % obolenj za rakom na črevesu je ugotovljenih med 50. in 80. letom, zato je redna udeležba v presejalnem programu zgodnjega odkrivanja raka debelega črevesa in danke po 50. letu zelo pomembna,«* je o izvajanju Programa Svit povedala Jožica Maučec Zakotnik, dr. med. spec., predstojnica Centra za upravljanje programov preventive in krepitve zdravja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje ter vodja Programa Svit.

Če oseba vsaki dve leti, ko prejme vabilo v Program Svit, opravi test na prikrito krvavitev v blatu, se močno poveča možnost za dovolj zgodnje odkritje bolezni. Namen je bolezen odkriti že na predrakavi stopnji (polipi), ko oseba sama še ne more zaznati opozorilnih zgodnjih simptomov ali znakov bolezni.

**Kdo so ljudje z večjim tveganjem za razvoj raka na debelem črevesu in danki?**

Številne raziskave potrjujejo, da je rak debelega črevesa in danke najverjetneje posledica kombinacije medsebojnega delovanja dednih dejavnikov in vplivov okolja. Verjetnost, da bi zboleli za rakom debelega črevesa in danke dokazano povečajo naslednji dejavniki:

• Starost

Dejstvo, da je več kot 90 % bolnikov ob odkritju bolezni starejših od 50 let, postavlja starost na prvo mesto med dejavniki tveganja. Zato strokovnjaki svetujejo redno udeležbo v presejalnem programu. Žal pa lahko ta bolezen doleti tudi mlajše. Posebej so ogroženi najbližji krvni sorodniki bolnikov, ki so za rakom na debelem črevesu ali danki zboleli pred 60. letom starosti (če je zbolel oče, mati, brat, sestra, polsestra, polbrat), bolniki s kronično vnetno črevesno boleznijo in bolniki, pri katerih so bili v črevesu že odkriti polipi. Sorodniki prvega kolena naj bi opravili kolonoskopijo in sicer pri starosti 40 let ali deset let predno je za rakom zbolel sorodnik. Zanje je kolonoskopija primernejša metoda spremljanja kot program Svit.

• Življenjski slog (nezdrava prehrana, prekomerno uživanje alkohola, kajenje, telesna neaktivnost, prekomerna telesna teža in debelost)

Tveganje za razvoj raka na debelem črevesu in danki poveča uživanje pretežno mesne in mastne hrane. Strokovnjaki svetujejo raznovrstno prehrano z veliko sadja in zelenjave, ki vsebuje mnogo vlaknin. Vlaknine v črevesu v stiku s tekočino nabreknejo in vežejo nase številne škodljive snovi, ki jih zaužijemo ali nastanejo med prebavo. Zaradi vlaknin se iztrebljanje pospeši in skrajša se čas prebave. Hitreje kot se črevo prazni, manj strupov pride v naše telo. V prehrani naj bo tudi veliko antioksidantov in vitaminov A, C, D in E ter selen. Nezdrav način življenja poveča tveganje za razvoj raka. Dovolj gibanja, normalna telesna teža ter izogibanje alkoholu in kajenju zmanjšujejo možnost, da bi zboleli za rakom na debelem črevesu, seveda pa nas zdrav življenjski slog varuje tudi pred številnimi drugimi boleznimi.

• Črevesni polipi

Polip je tkivna sluznična tvorba (rašča), ki štrli iz črevesne stene ali stene danke. V primeru velikih in razvejanih črevesnih polipov govorimo o adenomih in ti predstavljajo predrakavo raščo. Tveganje za nastanek polipov naraste po 50. letu starosti.

• Kronične vnetne črevesne bolezni (ulcerozni kolitis, Crohnova bolezen)

Ulcerozni kolitis in Chronova bolezen sta najpogostejši kronični vnetni črevesni bolezni. Pri bolnikih z omenjenima boleznima, ki trajata več kot 12 let, je tveganje za razvoj raka povečano, zato je treba pogosteje opravljati diagnostične preiskave za ugotavljanje raka na črevesu in danki.

• Dedna obremenjenost

Pri ljudeh, katerih sorodniki so zboleli za rakom debelega črevesa in danke, je večje tveganje za razvoj bolezni. Pogosteje obolevajo tudi bolnice, ki so v preteklosti zbolele za rakom na dojki, in bolniki z družinsko dedno nagnjenostjo k razvoju raka na različnih organih. Pri bolnikih z dedno obremenjenostjo so zato pomembni redni pregledi črevesa na 1 do 2 leti.

|  |
| --- |
| **K zmanjšanju tveganja za razvoj bolezni lahko posameznik vpliva z zdravim življenjskim slogom, uživanjem zdrave prehrane, s tem, da ne kadi, z izogibanjem alkoholu, z redno dnevno telesno aktivnostjo. K zmanjšanju tveganja za pojav bolezni znatno pripomore tudi redno sodelovanje v presejalnem programu zgodnjega odkrivanja raka debelega črevesa in danke – Programu Svit z izvedbo testa blata na prikrito krvavitev vsaki dve leti.** |

Špela Fistrič in Nuša Kerč, Nacionalni inštitut za javno zdravje