

# HOGYAN CSÖKKENTHETŐ A VASTAGBÉLRÁK KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATA?

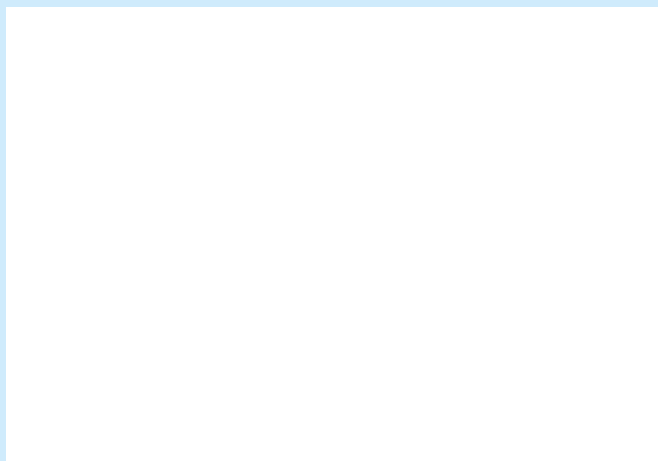


- Igyekezzen minél több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani!
- Térjen át a teljes kiőrlésű gabonából készült pékárura!
- Mindezzel együtt pedig egyen kevesebb vörös húst!
- Csökkentse az olyan ételek fogyasztását, amelyekben sok az állati zsír!
- Ajánlott a napi legalább félórás testedzés!
- Használja ki a lehetőséget, kérje háziorvosától a széklet szűrővizsgálatot!

**MINDEZZEL SOKAT TEHET AZÉRT,  
HOGY MEGELŐZZE A DAGANATOS  
MEGBETEGEDÉSEK KIALAKULÁSÁT.**

## Jelentkezzen Ön is az EVP-Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!

Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmód-tanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.



EVP-Egészségfejlesztési Iroda:  
6800 Hódmezővásárhely, Dr. Imre József utca 2., "L" épület.

**Telefon:** 06/62/532-368  
**E-mail:** efi-hodmezovasarhely@evp.hu  
**Facebook:** www.facebook.com/evpefi  
**Honlap:** www.evp.hu  
www.csmekhm.hu

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## LEGYEN GYORSABB A VASTAGBÉLRÁKNÁL!



A vastagbél-daganat az idő előtti halálozást okozó daganatok közül a második leggyakoribb; a felismert esetek száma 50 éves kor felett növekszik. Férfiak és nők egyaránt megbetegedhetnek, családban való előfordulás növeli a kialakulásának a kockázatát.



CSONGRÁD MEGYEI  
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT  
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

## MI A VASTAGBÉLRÁK?

A vastagbél jóindulatú polipjaiból kialakuló rosszindulatú daganat, melynek kialakulása kb. 10 év. Ezért vastagbél tükrözéssel még korai stádiumban felismerhető és eltávolítható.

## KIT VESZÉLYEZTET A VASTAGBÉLRÁK?

A vastagbélrák előfordulása 50 éves kor felett a leggyakoribb, ha a családban előfordult már ilyen megbetegedés, akkor az növeli a daganat kialakulásának kockázatát.

### Kockázati tényezők:

- Egészségtelen táplálkozás – összefüggés van a magas zsír-, koleszterin-, fehérje- és kalóriatartalmú ételek fogyasztása és a daganat kialakulása között.
- A vastagbél krónikus gyulladása növeli a daganat kialakulásának esélyét.
- A vastagbélben kialakult polip – a vastagbél és a végbél belső faláról kiinduló képződmények, melyek rákmegelőző állapotot jelentenek.

# OKOZ-E FÁJDALMAT A SZŪRŐVIZSGÁLAT?

# NEM

## A székletvérvizsgálaton alapuló szűrés kivitelezése gyors, egyszerű és fájdalommentes.

## KINEK AJÁNLJUK A SZŪRÉST?

- akinek az egyenes ági rokonságában előfordult már emésztőrendszeri daganatos megbetegedés,
- 50 és 70 év közötti életkorban mindenkinek.

## MI TÖRTÉNIK A SZŪRŐVIZSGÁLAT UTÁN?

Az esetek 91-93 százalékában a szűrővizsgálat eredménye negatív, tehát nem mutat ki semmilyen rendellenességet.

Ha a laboratóriumi vizsgálat során vért találnak a székletben, az még távolról sem jelent vastagbélrákot. A legfontosabb, hogy ebben az esetben végezzenek el vastagbél-tükrözési vizsgálatot. Ennek során az egész vastagbél részletesen átvizsgálható, az esetleges rendellenességekből mintát lehet venni, s kisebb elváltozások a vizsgálat során el is távolíthatók. Amennyiben szükséges, erről a vizsgálatról a háziorvosa részletes tájékoztatást ad.

## HOGY TÖRTÉNIK A VASTAGBÉLSZŪRÉS?

A vastagbélben lévő elváltozások szűrővizsgálattal korai stádiumban kiszűrhetők azelőtt, hogy látható, érezhető tünetek jelentkezzenek.

**A tüneteket nem okozó vastagbél daganat korai felismerésének lépései (a szűrés lebonyolításához kérje háziorvosa segítségét):**

### 1. Széklet vér vizsgálat – székletben lévő vér kimutatásához:

A vastagbél-daganatokra, valamint a vastagbélben található úgynevezett polipszerű kinövésekre jellemző, hogy kis mennyiségű vér távozik belőlük, mely a széklettel kiürül, viszont szabad szemmel nem minden esetben észlelhető. A teszthasználatnak az a célja, hogy kimutassuk a székletből a szabad szemmel még nem látható vért.

### 2. Vastagbél-tükrözés:

A szűrővizsgálattal felfedezett polipok, valamint a korai stádiumban lévő vastagbélrák idejében eltávolítható, így a szűrés életet ment.

### Mennyire megbízható a vizsgálati módszer?

Mint minden szűrővizsgálati módszer, a székletvérvizsgálat sem mindig mutatja ki a székletben a vért, pl. ha a mintavétel idején a bélrendszerben az elváltozás éppen nem vérzik. Ezért, ha a negatív vizsgálati eredmény ellenére bélpanaszai alakulnak ki, feltétlenül keresse fel háziorvosát! Ilyen jellemző panasz lehet a két hétnél tovább húzódó székrekedés, hasmenés vagy ezek váltakozása. Orvoshoz kell fordulnia akkor is, ha a székletben vér vagy nyák található, továbbá ha valamilyen nyilvánvaló okkal nem magyarázható fogyás, gyengeség jelentkezik.

**AZ IDEJÉBEN  
FELFEDEZETT  
VASTAGBÉLRÁK  
JÓ ESÉLYEL  
GYÓGYÍTHATÓ!  
EZÉRT FONTOS,  
HOGY ELJÁRJUNK  
SZŪRÉSEKRE.**