

HOGYAN CSÖKKENTHETŐ A VASTAGBÉLRÁK KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATA?

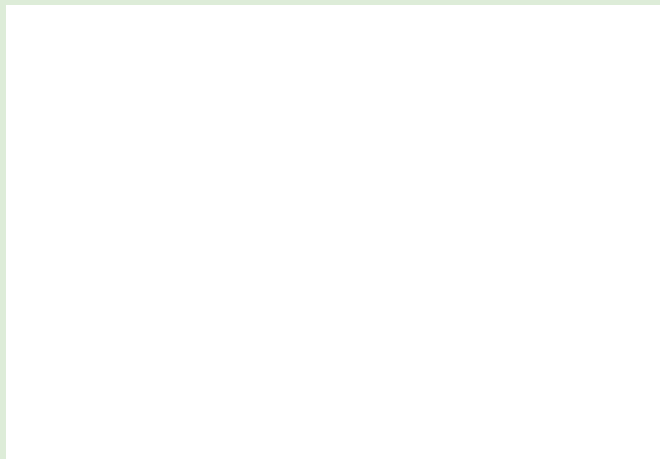


- Igyekezzen minél több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani!
- Térjen át a teljes kiőrlésű gabonából készült pékárura!
- Mindezzel együtt pedig egyen kevesebb vörös húst!
- Csökkentse az olyan ételek fogyasztását, amelyekben sok az állati zsír!
- Ajánlott a napi legalább félórás testedzés!
- Használja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

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

Jelentkezzen Ön is a Makói Kistérség 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.



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:
6900 Makó, Kórház utca 2.

Telefon: 06/62/511-186

E-mail: efi-mako@evp.hu

Facebook: www.facebook.com/makoefi

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 át-vizsgálható, 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.**