

MINISTARSTVO ZDRAVSTVA  
I SOCIJALNE SKRBI



# RAK

## DEBELOG CRIJEVA

RAHO OTKRIVANJE  
SPAŠAVA ŽIVOT



[www.prevencijaraka.net](http://www.prevencijaraka.net)

## ZNATE LI ?

- ❑ Rak debelog crijeva na drugom je mjestu po broju novih slučajeva i uzroka smrtnosti zbog raka u našoj zemlji.
- ❑ Otkrivanjem raka debelog crijeva u ranoj fazi bolesti mogu se spasiti mnogi životi.
- ❑ Ako se rak debelog crijeva otkrije rano i pristupi se odmah liječenju, ono je vrlo uspješno.
- ❑ Metodama ranog otkivanja raka debelog crijeva pomaže se i u otkrivanju polipa koji su predstadij razvoja raka debelog crijeva. Na taj način otkriveni i odstranjeni polipi uspješna su prevencija razvoja raka debelog crijeva.
- ❑ Budući da se rak debelog crijeva razvija sporo, njega je primjenom metoda ranog otkrivanja moguće otkriti znatno ranije nego se pojave prvi simptomi.
- ❑ Rano otkrivanje početnog raka debelog crijeva smanjuje potrebu velikih operativnih zahvata.

## KOJE SU METODE ?

Rak debelog crijeva može se otkriti rano, ponekad uz malu neugodu, sljedećim postupcima:

- Testiranje nevidljive krvi u stolici jednostavna je metoda kojom se može utvrditi nevidljiva krv u stolici, što je često prvi znak raka, polipa ili drugih bolesti debelog crijeva.
- Digitorektalni pregled pomaže pri otkrivanju tumora u predjelu završnog crijeva. Kod muškaraca na taj je način moguće otkriti i rak prostate.
- Kolonoskopski pregled endoskopska je metoda kojom se savitljivim instrumentom - kolonoskopom može pregledati čitavo debelo crijevo.
- Rendgenskim pregledom crijeva dvostrukim kontrastom moguće je također pregledati cijelu dužinu debelog crijeva.

Ukoliko se tim metodama otkrije polipozna promjena ili druga abnormalnost, kroz endoskop se uzima komadić tkiva za daljnju analizu. Ukoliko se utvrdi rak, endoskopski ili kirurški postupci u kombinaciji s radijacijom ili kemoterapijom mogu biti vrlo uspješni.

# ŠTO UČINITI ?

Hrvatsko onkološko društvo i Hrvatsko gastroenterološko društvo za osobe prosječnog rizika, bez znakova bolesti u dobi iznad 50 godina u ranom otkrivanju raka debelog crijeva preporučuju:

- testiranje (otkrivanje) nevidljivog (okultnog) krvarenja u stolici svake godine, a najmanje svake tri godine.

## Upute za uzimanje stolice na pregled



Otvori se kartonski poklopac testa



Drvenim štapićem uzmite uzorak stolice bez vode i mokraće u veličini zrna pšenice s dva različita mjesta



Stolicom premažite prozorčice na test kartonu



Test karton zatvorite i donesite na daljnju obradu

- Digitorektalni pregled primijenit će se istodobno s testiranjem okultne krvi u stolici, a izvršit će ga vaš liječnik
- Osobama s pozitivnim nalazom na nevidljivo krvarenje u stolici učinit će se kolonoskopski pregled radi utvrđivanja razloga nevidljivog krvarenja.

Za osobe s visokim rizikom za razvoj raka debelog crijeva te postupke treba primijeniti češće i u mlađoj životnoj dobi.

# KAKO SE ZAŠTITI ?

- Umjereni tjelesna aktivnost zaštitni je čimbenik u sprečavanju razvoja raka debelog crijeva.
- U prehrani uzimajte namirnice koje sadrže više vlaknastih tvari (kupus, kelj, prokulica, cvjetača, kruh obogaćen mekinjama) te voće, limun, grejp, naranče.
- Smanjite količinu masti u prehrani koja ne bi trebala biti veća od 25% od ukupnih kalorija dnevno te izbjegavajte jako pržene, dimljene i salamurene namirnice.
- Uspostaviti redovito pražnjenje crijeva.
- Nevidljivo krvarenje u stolici može biti jedan od prvih znakova raka debelog crijeva.
- Redovitim testiranjem stolice na nevidljivo krvarenje povećava se mogućnost pravodobnog otkrivanja bolesti.
- U dobi iznad 50 godina starosti testirajte stolicu na nevidljivo krvarenje svake godine, a najmanje svake tri godine.
- Ukoliko primijetite promjene zdravstvenog stanja ili znakove promjena u pražnjenju crijeva, što prije posjetite svog liječnika.

# ČINJENICE!

- ❑ U našoj je zemlji u 2002. g. od raka debelog crijeva oboljelo 2663 osoba, a 2003. g. umrlo je 1622 oboljelih.
- ❑ Najveći je broj oboljelih u dobi iznad 50 godina starosti. Počevši od te dobi, preporučuje se obaviti pregled zbog ranog otkrivanja raka debelog crijeva.
- ❑ Osobe s podacima o raku debelog crijeva u obitelji, oni s prethodnim polipima crijeva ili oboljeli od upalnih bolesti debelog crijeva (ulceroznog kolitisa) izloženi su visokom riziku razvoja bolesti, te se stoga trebaju podvrgnuti češćim pregledima.
- ❑ Ukoliko ste stariji od 50 godina ili ste pod visokim rizikom razvoja raka debelog crijeva savjetujte se s vašim liječnikom o načinu pregleda ranog otkrivanja te bolesti.

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi  
ministar: doc.dr.sc. Neven Ljubičić

**TEKST PRIREDILI:** prof. dr.sc. Zdravko Ebling,  
prof.dr.sc. Mirko Samija,  
prof.dr.sc. Marija Strnad

**DESIGN:** Igor Kuric, Medicinski fakultet Osijek

**TISAK:**

**NAKLADA:**

Više obavijesti pročitajte na internetskoj  
stranici Gradske lige protiv raka Osijek:  
[www.prevencijaraka.net](http://www.prevencijaraka.net)