

jau išplitęs į kitus kūno organus. Taigi, ankstyva ligos diagnostika labai svarbi.

### **Ankstyva ligos diagnostika - išsaugojimą gyvenimą**

Kolorektalinis vėžys vystosi lėtai. Dažnai simptomai pasireiškia tik procesui išplitus. Gydomo sėkmė tampriai susijusi su ankstyva ligos diagnostika, todėl **dalyvaukite storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programoje, jei esate 50-74 metų amžiaus jokių kolorektaliniam vėžiui būdingų simptomų nejaučiantis vyras ar moteris.**

Žinokite, kad ir nedideli žarnyno gleivinėje susiformavę navikiniai dariniai, kraujuoja. Slapto kraujo testas yra labai nesudėtingas, ir namų sąlygomis atliekamas tyrimas, leidžiantis aptikti akimi dar nepastebimą (slaptą) kraują išmatose.

Siekiant storojo žarnyno vėžį nustatyti ankstyvų stadijų ir jį išgydyti, nuo 2009 metų Vilniaus ir Kauno apskrityse pradėta vykdyti storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa. Netolimoje ateityje ši programa apims visas šalies apskritis.

Pagal programą visiems 50-74 metų amžiaus moterims ir vyrams 1 kartą kas 2 metus atliekamas slaptojo kraujo išmatose tyrimas (iFOBT testas). Jei slaptojo kraujo testas neigiamas (išmatose kraujo nėra), testas pagal programą kartojamas po 2 metų. Jei slaptojo kraujo testas teigiamas (išmatose yra kraujo), atliekama kolonoskopija, t. y. tyrimas, kurio metu specialiu prietaisu kolonoskopu apžiūrima storosios žarnos gleivinė iš vidaus, ieškant kraujavimo priežasčių. Žarnos sienelėje aptikus darinį, atliekama jo biopsija, gauta medžiaga ištiriama mikroskopu. Jei nustatomas storosios žarnos polipas ar vėžys, pacientas siunčiamas gydytis.

Dėl dalyvavimo šioje programoje kreipkitės į savo šeimos gydytoją - jis išduos priemones slaptojo kraujo testui atlikti ir paaiškins, kaip su jomis elgtis. Jei testas bus teigiamas, šeimos gydytojas išduos siuntimą atlikti kolonoskopiją.

**Visas programos išlaidas apmoka valstybė.**

### **Atkreipkite dėmesį į galimus simptomus**

Jei pastebite kurį nors šių simptomų, nedelsdami kreipkitės į savo gydytoją:

- ✓ pasikeitė tuštinimasis: vargina besitęsiantys viduriavimai arba vidurių užkietėjimai
- ✓ nevisiško pasituštinimo jausmas po tuštinimosi
- ✓ pasirodęs išmatose kraujas (išmatos tamsios arba jose yra šviežio kraujo)
- ✓ tuštinimasis plonesne, kaip įprasta, išmatų juosta
- ✓ nemalonūs jutimai pilve (skausmingas pilvo pūtimas, skausmingi spazmai, pilnumo jausmas)
- ✓ kūno svorio sumažėjimas be aiškios priežasties
- ✓ nepaaiškinamas silpnumas
- ✓ vėmimas

### **Dažniausiai klausiami**

**"Kaip fiziniai pratimai padeda išvengti storosios žarnos vėžio?"**

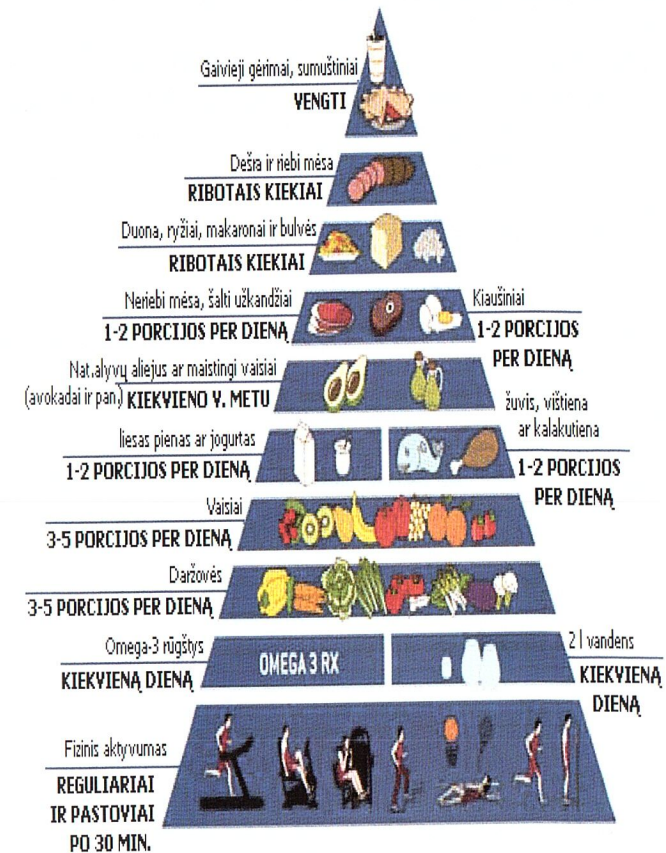
Moksliniai įrodymai teigia, kad fiziniai pratimai 40-50 procentų mažina kolorektalinio vėžio riziką. Fiziniai pratimai kolorektalinio vėžio išsivystymo galimybę mažina skatindami maistą virškinamuoju traktu slinkti greičiau, tokiu būdu mažėja tulžies rūgščių sekrecija.

Rekomenduojami valandos trukmės kasdieniniai nuosaikūs intensyvumo pratimai (mankšta), kad pagyvėtų širdies veikla ir lengvai išprakaituotumėte, kaip po smagaus pasivaikščiojimo. Prieš pradėdant fizinių pratimų programą, reikia pasitarti su gydytoju. Sportuoti pradėkite palaipsniui didindami mankštos laiką ir intensyvumą.

**"Mano tėvui buvo aptikti žarnų polipai. Ar tai susiję su vėžiu?"**

Polipai yra nepiktybiniai tiesiosios ir storosios žarnos navikai, kurie laikui bėgant gali supiktybėti. Jie neretai aptinkami žmonėms, sulaukusiems daugiau kaip 50 metų amžiaus. Pašalinus polipus, išvengiama jų supiktybėjimo. Pusei pacientų neretai atsiranda kitas, naujas polipas. Todėl pacientai, jei jiems kartą buvo šalinti žarnų polipai, turi būti nuolat stebimi gydytojo.

# MAŽINKIME RIZIKĄ SUSIRGTI KOLOREKTALINIŲ VĖŽIŲ



VILNIAUS UNIVERSITETO  
ONKOLOGIJOS INSTITUTAS

Vilnius, 2011

### ***"Kas yra kolorektalinis vėžys?"***

Kolorektalinis (storosios žarnos) vėžys yra storosios žarnos gleivinės piktybinis navikas. Ši liga vystosi daug metų, prasideda, kai ląstelės ima nebepaisyti organizmo kontrolės. Žarnos gleivinėje susidaro ląstelių perteklius, formuojasi navikas. Kolorektalinis vėžys gali vystytis ir iš nepiktybinių žarnos gleivinės išaugų, vadinamų polipais.

### ***"Kolorektalinio vėžio rizikos veiksniai:"***

- ✓ daržovių ir skaidulingų produktų maisto racione stoka
- ✓ maisto racione per daug raudonos, apdorotos mėsos, riebalų, cukraus, alkoholio
- ✓ fizinio aktyvumo stoka
- ✓ viršsvoris, nutukimas
- ✓ tabako rūkymas
- ✓ daugiau kaip 50 metų amžius
- ✓ buvę kolorektalinio vėžio, žarnų polipų, žarnų uždegimo atvejų tarp artimų giminaičių
- ✓ gyvenimas industrinėje ir urbanizuotoje aplinkoje

### ***"Kaip dažnai sergama kolorektaliniu vėžiu?"***

Kolorektalinis vėžys – trečias pagal dažnumą tarp onkologinių ligų. Didžiausias sergamumas šia liga yra asmenų, turinčių daugiau nei 50 metų amžiaus. Lietuvoje kasmet užregistruojama apie 1500 naujų šios ligos atvejų, per metus nuo jos miršta daugiau, kaip 800 žmonių.

### ***"Ar kolorektalinis vėžys paveldimas?"***

Jei kas nors tarp pirmos eilės giminaičių, pavyzdžiui, vienas iš tėvų sirgo kolorektaliniu vėžiu, rizika susirgti išauga nuo 2 iki 6 procentų, o jei jie kolorektaliniu vėžiu susirgo būdami iki 45 metų amžiaus, rizika padidėja 10 procentų. Jei šeimoje buvo 2 ar daugiau pirmos eilės giminaičių sirgusių storosios žarnos vėžiu, rizika susirgti padidėja iki 17 procentų. Asmenys, kurių šeimose buvo kolorektalinio vėžio atvejų, būtinai apie tai turi informuoti savo šeimos gydytoją – jis rekomenduos atitinkamą paciento žarnyno būklės stebėseną. Tačiau maždaug 75 procentai susirgusių kolorektaliniu vėžiu žmonių neturi giminaičių, sirgusių šia liga.

### ***"Kaip galima sumažinti riziką susirgti kolorektaliniu vėžiu?"***

Svarbiausia – sveika mityba, kasdieninė mankšta ir reguliarūs sveikatos tikrinimai. Nustatyta, jei maisto racione vyrauja daug skaidulų turintis augalinis maistas, tai efektyviai apsaugo nuo kolorektalinio vėžio. Atlikti moksliniai tyrimai teigia, kad raudonos mėsos, apdorotos (perdirbtos) mėsos, riebalų, alkoholio vartojimo ribojimas ar vengimas taip pat patikimai mažina kolorektalinio vėžio riziką. Fizinis aktyvumas, normalaus kūno svorio palaikymas ir tabako nerūkymas taip pat mažina riziką susirgti šia liga. Tokias rekomendacijas teikia vėžio ligos profilaktikos galimybes tyrinėjančios mokslo įstaigos.

### ***"Mityba ir kolorektalinis vėžys – koks ryšys?"***

Mokslininkai teigia, kad nesveika mityba ir fizinio aktyvumo stoka yra svarbiausi išoriniai veiksniai, turintys įtakos kolorektaliniam vėžiui išsivystyti. Augalinė daržovių, vaisių, rypaus malimo grūdų produktų ir pupų dieta ypač mažina kolorektalinio vėžio riziką. Jei mitybos racione didelę dalį sudaro raudona mėsa, perdirbta mėsa ir riebalai, vėžio rizika didėja.

Daržovėse, vaisiuose, nemaltuose grūduose ir pupose gausu priešvėžinių fitocheminių medžiagų, vitaminų, ir augalinių skaidulų. Fitocheminės medžiagos tokios, kaip



fenoliniai antioksidantai, yra natūralūs augalinio maisto elementai, kurie saugo ląstelių DNR nuo pažeidimų. Augaliniame maiste aptinkama tūkstančiai skirtingų

fitocheminių medžiagų. Manoma, kad jos, veikdamos kartu su vitaminais ir mineralinėmis medžiagomis, padeda sumažinti vėžio riziką.

Žinoma, kad riebalams virškinti organizmas gamina daug tulžies rūgščių, kurios didina vėžio riziką. Maistas, kuriame gausu augalinių skaidulų, mažina tiek tulžies

rūgščių, tiek įvairių kancerogenų koncentraciją virškinamajame trakte. Skaidulingas maistas, be to, aktyvina žarnų peristaltiką: žarnų turinys ir jame esantys kancerogenai pašalinami greičiau..

### ***"Mityba ir gyvenimo būdas – svarbūs vėžio rizikos veiksniai, kuriuos galima kontroliuoti"***

Pakeitę savo mitybos bei gyvenimo įpročius, galite pagerinti savo sveikatą ir sumažinti kolorektalinio vėžio riziką.

- ✓ Rekomenduojama valgyti daugiau skaidulų turinčių daržovių ir vaisių, rupiai maltų grūdų ir pupų. Daržovės ir vaisiai turi daug priešvėžinių medžiagų bei augalinių skaidulų. Dietologai rekomenduoja kasdien suvalgyti 20-30 g skaidulų per dieną. Rypaus malimo grūdų produktuose, pupelėse ypač daug skaidulų: viena rypaus malimo kvietinių miltų duonos riekelė turi 2 gramus skaidulų, pusė puodelio pupų – 7 gramus. Rinkitės rypaus malimo grūdų duoną ir kruopas, ruduosius ryžius vietoj baltų, venkite produktų iš aukštos kokybės (baltų) miltų. Papildykite maistą daržovėmis (pvz., pusėje puodelio šaldytų daržovių mišinio yra 4 gr skaidulų; nelupty, vidutiniškai apkepintų bulvių – 5 g). Desertui valgykite vaisius, taip papildysite maisto racioną skaidulomis.
- ✓ Mažiau valgykite riebalų. Raudona mėsa, perdirbtos mėsos produktai, riebus pienas, sviestas, aliejus, margarinas, riebaluose keptas maistas, ypač bulvių traškučiai ir apdorotas maistas turi labai daug riebalų. Stenkitės tokio maisto valgyti mažiau ir rečiau.
- ✓ Būkite aktyvūs ir išlaikykite normalų kūno svorį. Kasdieninis fizinis aktyvumas padės išvengti viršsvorio.
- ✓ Alkoholi vartokite saikingai, geriau jo visai venkite.
- ✓ Nerūkykite. Visada atsiminkite – rūkymas ypač pragaištingas sveikatai.

### ***"Ar svarbu ligą aptikti ankstyvos stadijos?"***

Taip. 90 procentų pacientų, kuriems liga aptinkama ir pradedama gydyti ankstyvos stadijos, visiškai pagyja. Išgyvenamumas smarkiai sumažėja, kai vėžys aptinkamas