Месец март - Национален месец за подигање на свеста за ракот на дебело црево

Ракот на дебело црево или колоректален карцином е втор карцином по зачестеност во Европа, со повеќе од 500 000 новодијагностицирани случаи годишно. Во светски рамки во 2020 год., регистрирани се околу 2 милиони нови случаи (10% од сите канцери) и околу 1 милион смртни случаи од колоректален карцином. Во Р.Македонија во 2021 година имало 747 нови случаи со рак на дебело црево. Ракот на дебелото црево ги погодува постарите лица, и се јавува најчесто кај лица на возраст над 50 години, но во последните години погодени се и лицата помлади од 40 години и тоа од поагресивните форми на овој карцином.

Ризик фактори за појава на колоректален карцином :

- Прекумерна тежина и дебелина- Луѓето кои се дебели имаат околу 30% поголема веројатност да развијат колоректален карцином отколку луѓето со нормална тежина;
- Несоодветна исхрана- Консумирање на храна со висока содржина на црвено и преработено месо, масти, рафинирани житарки (на пример, бел ориз, бело брашно) и висококалорични пијалоци е поврзана со поголем ризик за развој на колоректален карцином;
- Пушење: Пушењето е ризик фактор за појава на сите видови на рак и многу други сериозни болести. Пушачите имаат околу 18% поголема веројатност да развијат колоректален карцином отколку непушачите;
- Пиење алкохол: Умерената до тешка консумација на алкохол е поврзана со 1.2-1.5 пати зголемен ризик од рак на дебелото црево и ректумот во споредба со неконсумирањето алкохол;
- Стареење: Како и повеќето видови на рак, колоректалниот карцином е многу почест како што луѓето стареат;
- Семејна историја: Луѓето кои имаат позитивна семејна историја односно имаат родител, брат или сестра со колоректален карцином, имаат 2-3 пати поголем ризик за развој на колоректален карцином;
- Претходна историја на колоректални полипи: Поединците на кои претходно им биле дијагностицирани и третирани колоректални полипи се изложени на зголемен ризик за развој на колоректален карцином во иднина. Жените кои имале рак на јајниците, матката или дојка имаат повисок од просечниот ризик за развој на колоректален карцином;
- Воспалителна болест на цревата: Луѓето со воспалителни болести како што е Кронова болест или улцеративен колитис се изложени на зголемен ризик од развој на колоректален карцином.

Симптоми на колоректален карцином:

- Крвава столица;
- Променета конзистенција на столицата(дијареа или запек);
- Грчеви или болки во стомакот;
- Чувство на недоволно празнење на цревата, надуеност и гасови;
- Замор и губење на тежина.

Многу луѓе со рак на дебелото црево немаат никакви симптоми во раните фази, што е и причина за касно поставување на дијагнозата.

Превенција на колоректален карцином

Примарна превенција опфаќа здрав стил на живот и тоа:

-исхрана богата со овошје и зеленчук, ограничен внес на црвено месно и месни продукти
-практикување на физичка активност
- избегнување на пушење и прекумерна употреба на алкохол
-одржување нормална телесна тежина

Скриниг на колоректален карцином

Скринингот и раното откривање на колоректалниот карцином е од големо значење бидејќи стапката на преживување е многу поголема доколку карциномот се открие во првиот стадиум. Скрининг тестовите може да откријат полипи или рак дури и пред да се појават првите симптоми. Раното откривање може да спречи полипите да станат рак и може да се започне со третман порано, кога е и најефективно. Скринингот опфаќа ФОБ тест (тест на окултно крварење во столица) и колоноскопија.

Скрининг и рана детекција на рак на дебело црево во Р.Македонија во 2024 година

Оваа скрининг програма има за цел да се намали инциденцата и морталитетот од колоректален карцином во Р.Македонија .Исто така има за цел да се зголеми пропорцијата на рано откриени од колоректален карцином од 14% на 50% за 10 години, да се подобри квалитетот на живот на пациентите заболени од колоректален карцином и да се намалат трошоците за нивно лекување.

Според оваа програма преку Националниот систем за електорнска евиденција во здравството ќе бидат идентификувани пациенти од 50-75 години кои имаат ризик за колоректален карцином, кои преку матичните лекари ќе бидат советувани и испраќани за скриниг колоноскопија за рано откривање на рак на дебело црево.

Стратегијата за подобрување на раното откривање на ракот на дебелото црево подразбира и подобра информираност на населението за значењето на раното откривање на ракот и едукација на здравствениот кадар за самата програма.

Изготвил:
спец. д-р Аксиња Гарбеска-Кебакоска