



Zadbaj o zdrowie!

Program profilaktyki raka jelita grubego dla mieszkańców powiatu brzeskiego

Zapraszamy na profilaktyczne badania kolonoskopowe oraz prelekcje i spotkania z mieszkańcami powiatu brzeskiego na temat profilaktyki raka jelita grubego



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w BRZESKU

ul. Kościuszki 68 32-800 Brzesko
<http://www.spzoz-brzesko.pl/>
Tel: 14 66 21 000

Sekretariat projektu:
e.pomykacz@spzoz-brzesko.pl
Tel: 519 317 007 / 14 66 21 429



www.spzoz-brzesko.pl
www.profilaktykaszpitalbrzesko.pl



- **Rak jelita grubego** to drugi pod względem zachorowalności **nowotwór** złośliwy w Europie – co roku diagnozuje się go u ponad 400 tys. osób.
- Nowotwór jelita grubego jest drugim, po raku płuca u mężczyzn i raku piersi u kobiet, najczęściej występującym nowotworem w Polsce. Jest diagnozowany u ok. 18 tys. osób rocznie. Każdego dnia z powodu raka jelita grubego umiera w Polsce aż 28 osób. Jednak wcześniej wykryty nowotwór daje lekarzom szansę na szybkie podjęcie leczenia i skuteczniejszą terapię.
- Rak jelita grubego może umiejscowić się w każdej części jelita, najczęściej rozwija się jednak w okrężnicy oraz odbytnicy. Rośnie wewnątrz jelita, tworząc polipowaty twór, lub rozrasta się na zewnątrz, w kierunku otaczających go tkanek. Drogą naczyń krwionośnych i chłonnych tworzy przerzuty głównie do wątroby, ale również do płuc, jajników, nadnerczy, mózgu i kości.
- **Prawdopodobieństwo zachorowania na raka jelita grubego** wzrasta z wiekiem. Okazuje się, że aż 90 proc. zdiagnozowanych przypadków dotyczy pacjentów powyżej 50. roku życia. Szczególnie czujne powinny być osoby:
 - u których w rodzinie rozpoznano wcześniej raka okrężnicy lub odbytnicy
 - z rodzinnym zespołem polipowatości
 - z przewlekłą zapalną chorobą jelita grubego.
- **Rak jelita grubego** może przez długi czas nie dawać żadnych dolegliwości, objawy pojawiają się dopiero gdy choroba osiąga bardziej zaawansowaną fazę.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w BRZESKU

ul. Kościuszki 68 32-800 Brzesko
<http://www.spzoz-brzesko.pl/>
Tel: 14 66 21 000

Sekretariat projektu:
e.pomykacz@spzoz-brzesko.pl
Tel: 519 317 007 / 14 66 21 429



www.spzoz-brzesko.pl
www.profilaktykaszpitalbrzesko.pl



- **Dolegliwościami, które powinny wzbudzić niepokój, są:**
 - obecność krwi w stolcu lub pozytywny wynik testu na krew utajoną
 - krwawienie z odbytu
 - nagła zmiana rytmu wypróżnień (np. nagłe wystąpienie biegunek z równoczesnym odchodzeniem gazów)
 - zaparcia spowodowane zwężeniem jelita (w przypadku zaawansowanego raka tkanka nowotworowa może nawet prowadzić do niedrożności jelita)
 - zmiana kształtu stolca
 - anemia, osłabienie sprawności, chudnięcie, zmęczenie, częste zmęczenie, gorączka
 - bóle w dolnej części brzucha, nudności, wymioty.
- **Zachorowaniu na raka jelita grubego sprzyja narażenie na czynniki:**
 - **Chemiczne i biologiczne:** dym tytoniowy, zanieczyszczenia powietrza, wody i żywności oraz narażenie na substancje rakotwórcze w środowisku pracy (np. gazy spalinowe, benzen, azbest, metale ciężkie, węglowodory aromatyczne, pestycydy, dioksyny, nitrozoaminy, nitrozoamidy, mykotoksyny, i inne), wirusy, hormony
 - **Fizyczne:** promieniowanie UV, promieniowanie jonizujące, radon
 - **Żywność** (spożywanie dużych ilości produktów wędzonych i intensywnie kwaśnych przy małej podaży świeżych owoców i warzyw, nadmiar alkoholu, tłuszczu, potraw spalonych i marynowanych)
- **Profilaktyka nowotworów**
 - **Pierwotna:** wyeliminowanie lub zmniejszenie narażenia na czynniki ryzyka nowotworów, regularne badania, szczepienia
 - **Wtórna:** wczesne rozpoznanie choroby i zastosowanie zasad profilaktyki pierwotnej





- **Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego**
Zalecenia w zakresie profilaktyki:

- **Pozbądź się nałogów:**

Rzucenie palenia: palenie tytoniu zwiększa ryzyko nowotworów. Palenie jest najważniejszą przyczyną przedwczesnych zgonów.

Unikanie alkoholu: alkohol zwiększa ryzyko nowotworów, a także nasila rakotwórcze działanie tytoniu. Szkodliwe uznaje się przekraczanie 20 g czystego etanolu (50 g wódki, 250 g wina)

- **Zmień dietę:**

- **Tłuszcz i mięso:** wysokie spożycie koreluje z występowaniem raka jelita grubego

- **Owoce i warzywa:** wysokie spożycie zmniejsza ryzyko wielu nowotworów nawet o 20%. Szczególnie polecane: cytrusy, warzywa zielone, czosnek, cebula, pomidory. Dieta powinna zawierać najlepiej jak najbardziej różnorodną mieszankę warzyw i owoców ze względu na brak jednoznacznych wskazań co do gatunku.

- **Błonnik:** odgrywa rolę ochronną w raku jelita grubego (również cukrzycy typu 2 – która może być czynnikiem ryzyka nowotworów). Spożywany najlepiej pod postacią warzyw i owoców.

- **Pełne ziarna zbóż:** obniżają ryzyko głównie raka jelita grubego wspólnie ze spożyciem najlepiej surowych warzyw i owoców.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w BRZESKU

ul. Kościuszki 68 32-800 Brzesko
<http://www.spzoz-brzesko.pl/>
Tel: 14 66 21 000

Sekretariat projektu:
e.pomykacz@spzoz-brzesko.pl
Tel: 519 317 007 / 14 66 21 429



- **Zadbaj o wagę:**
 - Koreluje dodatnio z rakiem jelita grubego
 - Należy dążyć do utrzymania masy ciała w przedziale BMI 18,5 – 25 kg/m² [masa ciała w kg/ wzrost w m²]
- **Ćwicz regularnie:**
 - Zmniejsza ryzyko nowotworów
 - Regularny i umiarkowany wysiłek fizyczny (przynajmniej 3 razy w tygodniu po 30 min) pozwala utrzymać należną masę ciała
- **Pamiętaj o badaniach profilaktycznych:**
 - Regularne wykonywanie badań okresowych
 - Badanie kału na krew utajoną oraz kolonoskopia
- **Epidemiologia i... przyszłość**
 - Ze względu na zachodzące w Polsce zmiany demograficzne tj. przyrost osób w wieku starszym, systematyczny wzrost przeciętnej długości życia oraz wieloletnie rosnące trendy zapadalności na raka jelita grubego prognozuje się dalszy wzrost zachorowań na tę chorobę nowotworową. Sytuacja ta wymusza konieczność objęcia profilaktycznymi badaniami kolonoskopowymi jak największej liczby osób kwalifikujących się do Programu Badań Profilaktycznych.

Zadbaj o zdrowie! Program profilaktyki raka jelita grubego dla mieszkańców powiatu brzeskiego

- Kolonoskopia to metoda badania jelita grubego polegająca na oglądaniu jelita „od środka” przez wprowadzony giętki instrument (endoskop)
- Kolonoskopia jest najważniejszym elementem w diagnostyce i profilaktyce raka jelita grubego
- Rak jelita grubego przez większość czasu rozwija się bezobjawowo. A gdy pojawia się takie objawy jak bóle brzucha, zmiana rytmu wypróżnień (biegunki lub zaparcia), ślady krwi w stolcu, a także chudnięcie czy anemia o niewyjaśnionej przyczynie to oznaka, iż nowotwór jest już w zaawansowanym stadium
- Ponad 90% nowotworów wykrywa się u osób po 50 roku życia, a ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w BRZESKU

ul. Kościuszki 68 32-800 Brzesko
<http://www.spzoz-brzesko.pl/>
Tel: 14 66 21 000

Sekretariat projektu:
e.pomykacz@spzoz-brzesko.pl
Tel: 519 317 007 / 14 66 21 429





Pracownicy Szpitala Powiatowego w Brzesku na badania kolonoskopowe zapraszają także niepełnosprawnych ruchowo.

Osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich mogą liczyć między innymi na bezpłatny dojazd na badanie oraz opiekę podczas jego wykonywania.

Dotarcie do Pracowni Endoskopii, znajdującej się na III piętrze Szpitala Powiatowego w Brzesku także nie będzie problemem. Lecznica posiada bowiem wygodne podjazdy do budynku dla osób korzystających z wózków inwalidzkich, a wewnątrz obiektu nowoczesne windy. Z myślą o dostępności do badań osób niepełnosprawnych została także zmodernizowana pracownia, w której są one wykonywane. Podczas remontu wymieniono między innymi drzwi na szersze umożliwiające bezproblemową komunikację osobom poruszającym się na wózkach.

Autorzy projektu proponują uczestnikom projektu także bezpłatny transport busem z każdej gminy powiatu brzeskiego.

Uczestnicy projektu, którzy sami dotrą miejsce badań, mogą ubiegać się o zwrot kosztów dojazdu. Szpital pokryje zakup biletu np. autobusowego lub koszt benzyny opierając się o przelicznik kosztów poniesionych zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Transportu w sprawie warunków ustalania oraz sposobu dokonywania zwrotu kosztów używania do celów służbowych samochodów osobowych.

Wśród udogodnień znajduje się także możliwość opieki nad dziećmi bądź wnukami pacjentów podczas badania. Możliwy jest także zwrot kosztów wynajęcia opiekuna dla osoby chorej pozostającej pod opieką badanego pacjenta.

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w BRZESKU**

ul. Kościuszki 68 32-800 Brzesko
<http://www.spzoz-brzesko.pl/>
Tel: 14 66 21 000

Sekretariat projektu:
e.pomykacz@spzoz-brzesko.pl
Tel: 519 317 007 / 14 66 21 429



www.spzoz-brzesko.pl
www.profilaktykaszpitalbrzesko.pl



Zapraszamy Państwa do naszej placówki zlokalizowanej przy ul. Kościuszki 68, gdzie zespół doświadczonych endoskopistów wykonuje bezpłatne badania kolonoskopowe w przyjaznej i bezpiecznej atmosferze.

Z badań w ramach projektu mogą skorzystać mieszkańcy powiatu brzeskiego w wieku:

- 50-65 lat
- 25-49 lat jeśli są w grupie ryzyka

Telefon kontaktowy: 519 317 007 / 14 66 21 429

e-mail: e.pomykacz@spzoz-brzesko.pl

siedziba SP ZOZ w Brzesku, III p. pokój 369



WWW.PROFILAKTYKASZPITALBRZESKO.PL
WWW.SPZOZ-BRZESKO.PL

Opracowanie: materiały własne SP ZOZ w Brzesku

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w BRZESKU**

ul. Kościuszki 68 32-800 Brzesko
<http://www.spzoz-brzesko.pl/>
Tel: 14 66 21 000

Sekretariat projektu:
e.pomykacz@spzoz-brzesko.pl
Tel: 519 317 007 / 14 66 21 429



www.spzoz-brzesko.pl
www.profilaktykaszpitalbrzesko.pl



Pięć zasad, których powinniśmy przestrzegać, by ograniczyć zachorowanie na nowotwór jelita grubego

1. Prawidłowa, zbilansowana dieta

Na stan naszego zdrowia duży wpływ ma to, co jemy. Pamiętajmy więc, by w codziennym jadłospisie nie brakowało owoców i warzyw. Unikajmy za to tłuszczu i mięsa. Dobrze, gdy w naszej diecie znajdą się produkty z dużą ilością błonnika oraz takie, które zawierają pełne ziarna zbóż.

2. Zrezygnujmy z nałogów

Alkohol i tytoń zwiększają ryzyko wystąpienia nowotworów. Palenie papierosów jest najważniejszą przyczyną przedwczesnych zgonów, alkohol nasila też rakotwórcze działanie tytoniu.

3. Ruch

Codzienna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Wystarczy, że codziennie wybierzemy się na 30-minutowy spacer lub przejażdżkę rowerem. Ruch dobrze wpłynie także na nasze samopoczucie.

4. Prawidłowa waga

Warto systematycznie kontrolować wagę ciała. Osoby z nadwagą są bardziej narażone na zachorowanie. Zalecana przez lekarzy masa ciała powinna mieścić się w przedziale BMI 18,5-25 (masa ciała w kilogramach/ wzrost)

5. Systematyczna diagnostyka

Tylko systematycznie kontrolując stan naszego zdrowia, możemy być o nie spokojni. Dlatego tak ważne są regularne badania okresowe oraz kolonoskopia, która pozwoli nam wyeliminować ewentualne zagrożenie.

