

Τι είναι η εικονική κολονοσκόπηση;

Αποτελεί εναλλακτική της κολονοσκόπησης μέθοδο σε άτομα που δεν επιθυμούν ή δεν είναι δυνατό να υποβληθούν σε κολονοσκόπηση.

Τι είναι η εύκαμπτη σιγμοειδοσκόπηση;

Γίνεται με το εύκαμπτο σιγμοειδοσκόπιο χωρίς καταστολή του εξεταζόμενου, αφού δεν προκαλεί ιδιαίτερο πόνο ή δυσφορία. Ωστόσο εξετάζει μόνο το αριστερό τμήμα του εντέρου.

Ποιοι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο;

Οποιοσδήποτε μπορεί να πάθει καρκίνο του παχέος εντέρου. Αυξημένο κίνδυνο όμως έχουν:

1. Άτομα με ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό καρκίνου (πολυπόδων ή ΚΠΕ, ασθενείς με μακροχρόνια ελκώδη κολίτιδα ή νόσο του Crohn και άτομα από οικογένειες με κληρονομική προδιάθεση για ΚΠΕ).
2. Άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών (μετά την ηλικία αυτή η πιθανότητα εμφάνισης της νόσου διπλασιάζεται για κάθε δεκαετία ζωής).
3. Οι καπνιστές.
4. Τα άτομα με κακές διατροφικές συνήθειες (διατροφή φτωχή σε φρούτα και λαχανικά και πλούσια σε ζωικά λίπη) και έλλειψη σωματικής δραστηριότητας.
5. Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα.

Οι στενοί συγγενείς των ασθενών που εμφάνισαν καρκίνο του παχέος εντέρου σε νεαρή ηλικία πρέπει να συμβουλευονται γαστρεντερολόγο.

Υπάρχουν συμπτώματα που μπορώ να προσέξω;

Επισκεφθείτε τον γιατρό σας αμέσως, αν παρατηρήσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα:

- Αίμα στα κόπρανα.
- Αλλαγή των συνθηκών του εντέρου (διάρροια, δυσκοιλιότητα ή εναλλαγή των δύο) χωρίς εμφανή λόγο, που διαρκεί περισσότερο από 6 εβδομάδες.
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους.
- Πόνο στην κοιλιά ή στον πρωκτό.
- Αίσθηση ότι δεν έχει αδειάσει εντελώς το παχύ έντερο ύστερα από μια κένωση.
- Συμπτώματα αναιμίας, όπως αδυναμία, εύκολη κόπωση, δύσπνοια, ζάλη.

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου μπορεί να διαγνωστεί έγκαιρα και να σώσει τη ζωή σου!

Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα σε τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα.



Διατηρήστε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα και καταναλώνετε τακτικά φυτικές τροφές όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης.



Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένων κρεάτων.

Περιορίστε το αλκοόλ σε 1 ποτήρι την ημέρα αν είστε γυναίκα και σε 2 ποτήρια την ημέρα αν είστε άντρας.



Μην καπνίζετε!

Κάντε τακτικές εξετάσεις, αρχίζοντας από την ηλικία των 50 ετών.



Επιστημονική επιμέλεια:
Ελληνική Εταιρεία Ογκολογίας Πεπτικού

Μάθετε περισσότερα για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου από την ιστοσελίδα:

www.anticancer.gov.gr

ο καρκίνος του παχέος εντέρου

ή στο τηλέφωνο: 1142

προλαμβάνεται

με σωματική άσκηση και υγιεινή διατροφή



Τι είναι ο καρκίνος του παχέος εντέρου;

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι ένας όγκος που προκαλείται από την ανώμαλη εξέλιξη των κυττάρων που βρίσκονται στο παχύ έντερο – το κομμάτι, δηλαδή, του πεπτικού σωλήνα στο οποίο επικάθονται τα άχρηστα προϊόντα της πέψης.

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου αναπτύσσεται αργά. Συχνά αρχίζει με τη μορφή ενός μικρού πολύποδα. Οι πολύποδες αυτοί μπορεί να είναι προκαρκινικά αδενώματα, τα οποία σταδιακά εξελίσσονται σε πλήρη μορφή καρκίνου. Αν οι πολύποδες διαγνωστούν έγκαιρα, μπορούν να αφαιρεθούν ανώδυνα (χωρίς να είναι αναγκαία η χειρουργική επέμβαση).



Το μέγεθος του προβλήματος

Κάθε χρόνο, παγκοσμίως, ο καρκίνος του παχέος εντέρου διαγιγνώσκεται σχεδόν σε ένα εκατομμύριο ανθρώπους. Στις Δυτικές κοινωνίες, αποτελεί τον 3ο σε συχνότητα καρκίνο και τη δεύτερη σε αιτία θανάτου από καρκίνο με παρόμοια συχνότητα σε άνδρες και γυναίκες.

Η πιθανότητα ενός ατόμου να παρουσιάσει στη διάρκεια της ζωής του τη νόσο είναι 6%. Οι μισοί από αυτούς θα πεθάνουν από τη νόσο.

Μπορώ να μειώσω τον κίνδυνο;

Οι έρευνες δείχνουν ότι μπορούμε να κάνουμε σημαντικά πράγματα για να μειώσουμε τον κίνδυνο να αναπτύξουμε τον συγκεκριμένο καρκίνο:



Η πλούσια σε έλαια με ω-3 λιπαρά οξέα (ιχθυέλαια) διατροφή καθώς και το ελαιόλαδο ασκούν προστατευτική δράση

- Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα: η σωματική δραστηριότητα, με όποιο τρόπο μπορείτε και σας αρέσει, για τουλάχιστον 30 λεπτά κάθε μέρα προστατεύει από τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Όσο πιο δραστήριο είστε, τόσο το καλύτερο. Η σωματική άσκηση δυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και κρατάει υγιές το πεπτικό μας σύστημα.
- Διατηρήστε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα: επιλέγοντας καθημερινά υγιεινές τροφές και ευχάριστες δραστηριότητες σωματικής άσκησης. Τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα άτομα έχουν αυξημένο κίνδυνο για πολλούς καρκίνους όπως και γι' αυτόν του παχέος εντέρου.
- Βάλτε στη διατροφή σας κυρίως φυτικές τροφές όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν βιταμίνες που δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Επίσης περιέχουν πολύτιμες ουσίες, όπως είναι τα φυτοχημικά που προστατεύουν τα κύτταρά μας από τον καρκίνο.
- Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένων κρεάτων (αλλαντικά).
- Περιορίστε το αλκοόλ σε 1 ποτήρι την ημέρα, αν είστε γυναίκα, και σε 2 ποτήρια την ημέρα, αν είστε άντρας. Το πολύ αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο.

Μαζί με τα παραπάνω, οι τακτικές εξετάσεις από τον γιατρό σας, αρχίζοντας από την ηλικία των 50 ετών, σας προστατεύουν σημαντικά.

Γιατί είναι σημαντικό να κάνω τακτικά τις εξετάσεις μου;

Είναι πολύ σημαντικό για να βρείτε νωρίς τον καρκίνο πριν εξαπλωθεί. Αν ο καρκίνος του παχέος εντέρου διαγνωστεί νωρίς, πριν εξαπλωθεί, μπορεί να θεραπευτεί με μεγάλη επιτυχία. Τα αποτελέσματα όμως μειώνονται σημαντικά αν τον εντοπίσετε αργά.

Ποιες είναι οι βασικές διαγνωστικές εξετάσεις;

- Εξέταση ανίχνευσης αίματος στα κόπρανα με ανοσοχημικό test (FOB Test)
- Ορθοσιγμοειδοσκόπηση – Κολonosκόπηση

Επίσης, χρησιμοποιούνται η εικονική κολonosκόπηση και η εύκαμπτη σιγμοειδοσκόπηση.

Άτομα, ηλικίας μεγαλύτερης των 50 ετών θα πρέπει να υποβάλλονται σε δοκιμασία ανίχνευσης αιμοσφαιρίνης στα κόπρανα (FOBT) κάθε χρόνο και σε σιγμοειδοσκόπηση κάθε 3 ή 5 χρόνια, ή (καλύτερα) σε ολική κολonosκόπηση ανά 10ετία.

Τι είναι η εξέταση ανίχνευσης αίματος στα κόπρανα (FOBT);

Γίνεται εύκολα στο σπίτι, ακολουθώντας τις οδηγίες του κατασκευαστή και δεν χρειάζεται προετοιμασία με ειδική δίαιτα.

- Εντοπίζει τις ελάχιστες ποσότητες αίματος, που κανονικά δεν είναι ορατές με γυμνό μάτι, στις κενώσεις.
- Με τα αποτελέσματα της εξέτασης μαθαίνετε αν έχετε πολύποδες (καθώς η αφαίρεσή τους προλαμβάνει την εμφάνιση του καρκίνου του παχέος εντέρου) και αν θα πρέπει να υποβληθείτε σε κολonosκόπηση.
- Η εξέταση FOB πρέπει να γίνεται μια φορά τον χρόνο, ξεκινώντας από την ηλικία των 50 ετών για τα πρώτα 3 χρόνια. Ακολούθως μπορεί να γίνεται ανά διετία υπό την προϋπόθεση ότι οι FOB είναι αρνητικές για παρουσία αίματος.
- Η εξέταση είναι σημαντική σε άτομα που δεν παρουσιάζουν συμπτώματα, καθώς οι ευκαιρίες για αποτελεσματικότερη θεραπεία είναι περισσότερες αν εντοπιστεί η νόσος σε αρχικό στάδιο.

Τι είναι η κολonosκόπηση;

Είναι μια πιο εξειδικευμένη εξέταση, συγκεκριμένα μία οπτική εξέταση της εσωτερικής επιφάνειας του παχέος εντέρου ή και τμήματος του λεπτού, που επιτρέπει την έγχρωμη λεπτομερή συνεχή καταγραφή του εντέρου σε οθόνη. Γίνεται κάθε 10 χρόνια, ξεκινώντας από την ηλικία των 50 ετών. Συνιστάται σε όλες τις ομάδες υψηλού κινδύνου.