



**RAK JELITA GRUBEGO MOŻE SIĘ
ROZWIJAĆ BEZOBJAWOWO
NAWET 10 LAT**

**ODKRYTY ZA PÓŹNO,
ZABIJA 7 NA 10 OSÓB**

**KOLONOSKOPIA
MOŻE URATOWAĆ CI ŻYCIE**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny



**Rzeczpospolita
Polska**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Program **bezpłatnych** badań kolonoskopowych jest kierowany do osób w wieku:

50 - 65 lat, niezależnie od wywiadu rodzinnego,

40 - 49 lat, które mają krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano raka jelita grubego,

25 - 49 lat z rodziny z zespołem Lyncha.

zamieszkujących województwo podlaskie

Są to osoby z grup podwyższonego ryzyka



**WEŹ UDZIAŁ
W PROGRAMIE**
Skorzystaj z okazji i poddaj się badaniu, które może uratować Ci życie.

Chorobie nowotworowej można przeciwdziałać!

Nie zwlekaj zgłoś się!

Szpital Powiatowy w Zambrowie, Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem oraz Białostockie Centrum Onkologii dzięki wsparciu Europejskiego Funduszu Społecznego przygotowały program profilaktyczny mający na celu „Wydlużenie aktywności zawodowej mieszkańców Podlasia oraz wzrost wykrywalności raka jelita grubego poprzez zwiększenie liczby osób objętych badaniami kolonoskopowymi”.

Gdzie można zgłosić się na badanie?

Szczegółowe informacje o terminach i możliwościach wykonania badań można uzyskać pod poniższymi adresami:

Lider Projektu

Szpital Powiatowy w Zambrowie
Sp. z o.o.

ul. Papieża Jana Pawła II 3,
18-300 Zambrow

Tel.: 506 699 947
www.szpital.powiatzambrowski.com
e-mail:
apteka.szpital@powiatzambrowski.com

Partner nr 1

Szpital Ogólny w Wysokiem
Mazowieckiem

ul. Szpitalna 5
18-200 Wysokie Mazowieckie

Tel.: 515 649 109 lub (86) 477-54-37
www.szpitalwysmaz.pl
e-mail: kolonoskopia@szpitalwysmaz.pl

Partner nr 2

Białostockie Centrum Onkologii
im. Marii Skłodowskiej-Curie

ul. Ogrodowa 12
15-027 Białystok

Tel.: 601 301 310
www.onkologia.bialystok.pl
e-mail:
kolonoskopia@onkologia.bialystok.pl

Rak jelita grubego - czy to może być Twój problem?

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Każdego roku rozpoznaje się ponad 15 000 nowych przypadków. Rozpoznanie raka jelita grubego następuje w ok. 50 % przypadków w stanie zaawansowanym, stąd odsetek przeżyć 5-letnich wynosi ok. 44%.

WAŻNE!

Rak jelita grubego w Polsce wykrywany jest zbyt późno !!!

Jak powstaje rak jelita grubego?

Nowotwór jelita grubego rozwija się powoli, zwykle kilkanaście lat. Najpierw powstają łagodne polipy, które stopniowo rosną i mogą ulec przemianie złośliwej. Polipy jelita grubego najczęściej są bezobjawowe. Najskuteczniejszą metodą wykrywania polipów jest kolonoskopia. Polipy jelita grubego można usunąć, najczęściej endoskopowo, tzn. w trakcie kolonoskopii (zabieg polipektomii). W rzadkich przypadkach, gdy polip osiągnął duże rozmiary - konieczne jest leczenie operacyjne.

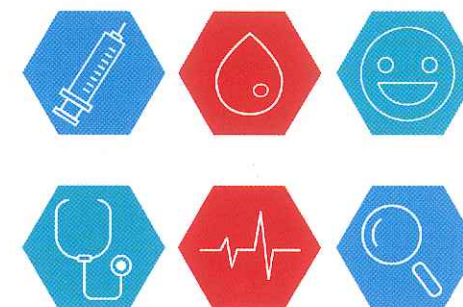
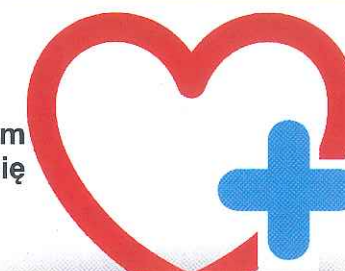
Rak jelita grubego - nie daj się zaskoczyć

Dlaczego warto zrobić badanie kolonoskopowe?

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Co roku notuje się ponad 15 000 nowych zachorowań.

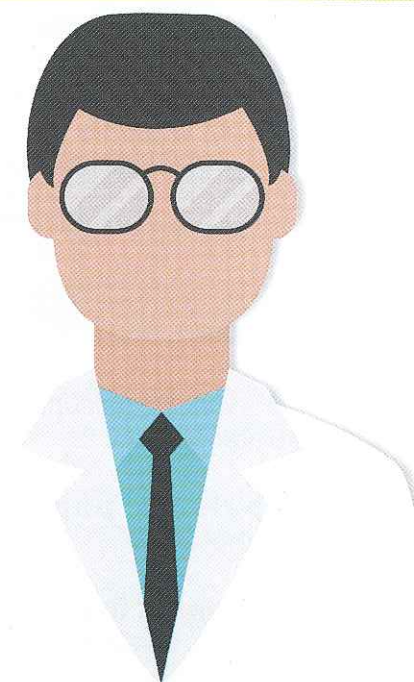
Rak rozwija się najczęściej ze zmian łagodnych, tak zwanych polipów. Nowotwór rozwija się powoli, zwykle kilkanaście lat. **Polipy jelita grubego i rak we wczesnym stadium nie dają żadnych objawów.**

Profilaktyczne badanie kolonoskopowe i usunięcie polipów **skutecznie zapobiega rozwojowi raka**. Wykrycie raka we wczesnym, bezobjawowym stadium choroby daje **szansę na całkowite wyleczenie**.



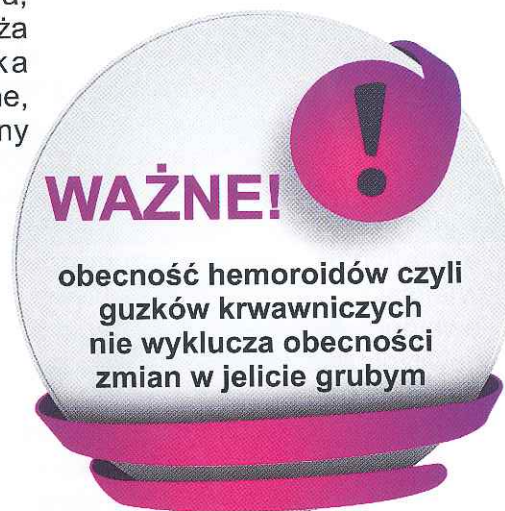
Na czym polega kolonoskopia?

- Kolonoskopia polega na obejrzeniu jelita od środka za pomocą miękkiej i giętkiej rurki zakończonej małą kamerą - kolonoskopu.
- Kolonoskop wprowadza się przez odbyt do oczyszczonego jelita i przesuwają aż do jelita cienkiego.
- Przy użyciu dodatkowych instrumentów, można pobrać wycinki do badania histopatologicznego oraz usunąć polipy.
- Kolonoskopia w większości przypadków jest badaniem bezbolesnym lub powodującym niewielki ucisk, wzdęcie.
- Samo badanie trwa ok. 15-20 min. Kolonoskopia jest bezpieczna.
- W ramach programu można bezpłatnie skorzystać ze znieczulenia.



Przyczyny raka jelita grubego

- **genetyczne** tj, mutacje DNA - rak jelita grubego i polipy jelita grubego częściej występują u osób, których krewni pierwszego stopnia tj. rodzice, rodzeństwo, dziadkowie zachorowali na raka jelita grubego
- **środowiskowe** - do głównych czynników ryzyka zachorowania na raka jelita grubego należą:
 - **wiek** - znacząca większość nowych zachorowań występuje u osób po 65 roku życia, stąd objęcie badaniami kobiet i mężczyzn między 50-65 rokiem życia ma na celu wykrycie zmian potencjalnie uleczalnych;
 - **nieprawidłowa dieta** - dieta bogatotłuszczowa, bogatowęglowodanowa, uboga w błonnik, duża konsumpcja czerwonego mięsa, niska zawartość selenu w diecie, mięso grillowane, smażone i wędzone - heterocykliczne aminy aromatyczne;
 - palenie tytoniu;
 - otyłość brzuszna, cukrzyca, niska aktywność fizyczna;
 - karcenogeny i mutageny środowiskowe.



Czy można zapobiegać rozwojowi raka jelita grubego?

Tak, w profilaktyce raka jelita grubego ogromną rolę odgrywa tzw. zdrowy styl życia:

- **zmiana nawyków żywieniowych** - dieta wysokobłonnikowa, bogata w karoten, włókna roślinne, selen, witaminy C, D, E czyli pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce oraz ograniczenie spożycia czerwonego mięsa
- **wapń, wit. D** - wskazana suplementacja w przypadku niedoborów
- **rzucenie palenia papierosów, unikanie alkoholu**
- **prawidłowa masa ciała** - utrzymywanie masy ciała w przedziale BMI 19-24kg/m²
- **regularna aktywność fizyczna** - zaleca się umiarkowany wysiłek fizyczny t.j. gimnastyka, pływanie, jazda na rowerze powyżej 30 min. przynajmniej 3-4 dni w tygodniu
- **chemioprofilaktyczne działanie niektórych leków:** ASA, NLPZ, inhibitory COX-2, HTZ.

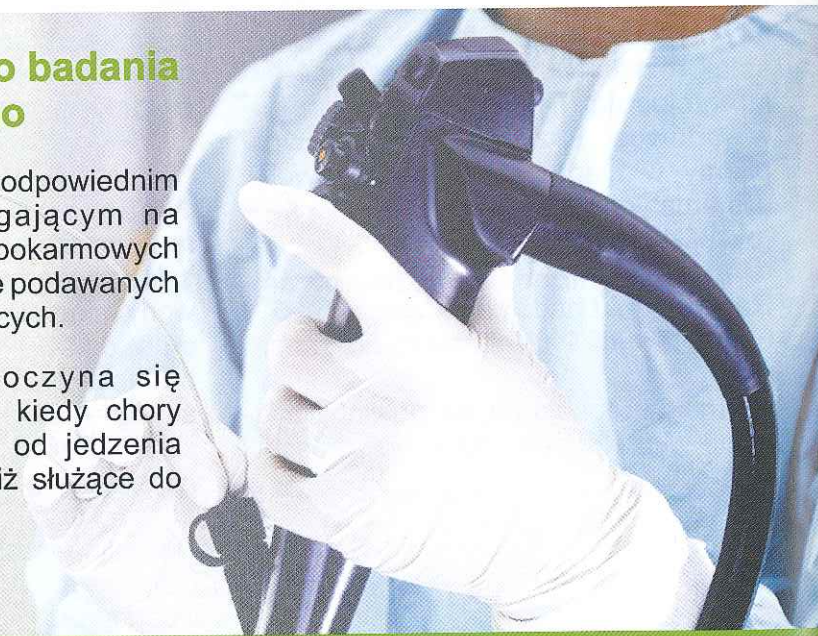
Jakie są objawy raka jelita grubego?



Przygotowanie do badania kolonoskopowego

Badanie wykonuje się po odpowiednim przygotowaniu, polegającym na czyszczeniu z resztek pokarmowych jelita za pomocą doustnie podawanych środków przeczyszczających.

Przygotowanie rozpoczyna się w przeddzień zabiegu, kiedy chory musi powstrzymać się od jedzenia i picia innych płynów niż służące do oczyszczenia jelita.



Przygotowanie z zastosowaniem preparatu Fortrans (środek zapewniony bezpłatnie w ramach projektu podczas pierwszej wizyty kwalifikacyjnej pacjenta)

- Ok. **5 dni przed badaniem** nie należy spożywać drobnych pestek (owoców pestkowych tj. winogron, kiwi, malin, arbuza, truskawek, jagód), chleba z ziarnami, pestek siemienia lnianego i maku oraz skórek z pomidora, papryki, kukurydzy.
- **W dniu poprzedzającym badanie** można zjeść niewielkie śniadanie (bez owoców i warzyw), napoje klarowne można pić w dowolnej ilości przez cały dzień (woda, herbata, klarowny rosół bez warzyw i makaronu). Można ssać rozpuszczalne cukierki np. landrynki, miód.
- **Ok. godziny 16⁰⁰-17⁰⁰** należy przygotować 3 litry roztworu Fortrans, rozpuszczając 1 saszetkę leku w 1 litrze wody mineralnej niegazowanej lub przegotowanej. Można poprawić smak roztworu dodając sok z cytryny lub grejpfruta (bez pestek) i schłodzić w lodówce. Przygotowany roztwór pijemy w ciągu 4-5 godzin, powoli, systematycznie małymi łykami (ok.1 szklankę przez 15 minut).
- **Rano, w dniu badania** ok. godz. 5⁰⁰-6⁰⁰ pijemy kolejny 1 litr roztworu Fortrans.
- Normalną reakcją na lek powinny być luźne wypróżnienia, na koniec treścią wodnistą.



Przygotowanie z zastosowaniem preparatu Citra-fleet (środek zapewniony bezpłatnie w ramach projektu podczas pierwszej wizyty kwalifikacyjnej pacjenta).

- Ok. **5 dni przed badaniem** nie należy spożywać drobnych pestek (owoców pestkowych tj. winogron, kiwi, malin, arbuza, truskawek, jagód), chleba z ziarnami, pestek siemienia lnianego i maku oraz skórek z pomidora, papryki, kukurydzy.
- **W dniu poprzedzającym badanie** można zjeść niewielkie śniadanie (bez owoców i warzyw), napoje klarowne można pić w dowolnej ilości przez cały dzień (woda, herbata, klarowny rosół bez warzyw i makaronu). Można ssać rozpuszczalne cukierki np. landrynki, miód.
- **Ok. godziny 16⁰⁰-17⁰⁰** należy przygotować 1 saszetkę roztworu Citra-fleet, rozpuszczając 1 saszetkę leku w 0,5 szklanki wody, a następnie wypić 2 litry wody mineralnej niegazowanej (może być smakowa). Wcześniej rano w dniu badania ok. 5⁰⁰-6⁰⁰ ponownie wypić 1 saszetkę Citra-fleet rozpuszczoną w 0,5 szklanki wody, a następnie 2 litry wody mineralnej niegazowanej.
- Normalną reakcją na lek powinny być luźne wypróżnienia, na koniec treścią wodnistą.

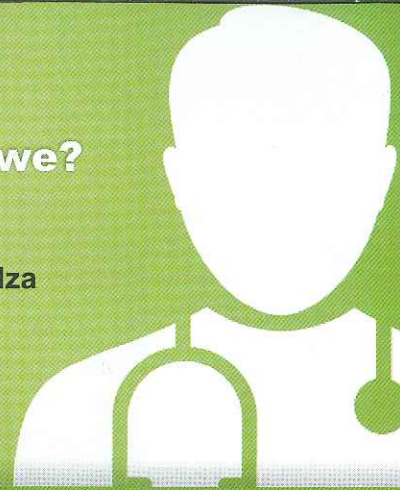


W przypadku, gdy badanie będzie się odbywać w znieczuleniu ogólnym:

- przed zabiegiem konieczna jest konsultacja z lekarzem anestezjologiem, zapewniona nieodpłatnie w ramach projektu,
- na 4 godziny przed badaniem nie można także nic pić,
- pacjent powinien opuścić placówkę pod opieką osoby towarzyszącej dopiero, gdy zdecyduje o tym lekarz anestezjolog,
- pacjent nie może przez 12 godzin prowadzić pojazdów mechanicznych ani podejmować czynności prawnych.

Jak przebiega badanie kolonoskopowe?

Badanie kolonoskopowe wykonywane jest przy zastosowaniu giętkiego kolonoskopu, który wprowadza się przez odbyt do jelita grubego.



Pacjent rozbiera się od pasa w dół, zakłada specjalne jednorazowe majtki zapewniające intymność i układa na lewym boku.

Lekarz wykonujący badanie dokładnie ogląda błonę śluzową jelit i może także pobrać fragmenty tkanek do analizy laboratoryjnej i histopatologicznej, jeżeli wygląd śluzówki jest nieprawidłowy.

Narzędzia do pobierania biopsji wprowadzane są przez specjalny kanał kolonoskopu. Umożliwiają pobranie fragmentów błony śluzowej, w zależności od wskazań.

Instrument służący do kolonoskopii jest specjalnie dezynfekowany przed każdym badaniem, dlatego też zainfekowanie jest niemożliwe. Do biopsji służą sterylne szczypczyki, co chroni przez zakażeniem.

W trakcie kolonoskopii lekarz może także wykonywać różne zabiegi, na przykład usuwać polipy – łagodne zmiany nowotworowe śluzówki przewodu pokarmowego, rosnące do wnętrza jelita. Jest to zabieg polipektomii. Do usunięcia polipów używane są różne narzędzia endoskopowe. Polipy mogą być usuwane w całości lub fragmentami. O stosowanej metodzie decyduje lekarz – doświadczony endoskopista. Usunięte polipy lub ich fragmenty wydostaje się z jelita podczas badania i przekazuje do badania histopatologicznego.

Zabieg jest w zasadzie bezbolesny: ewentualny ból trzeba odróżniać od stale występującego wzdęcia wynikającego z podawania powietrza do światła jelita dla jego pełnej oceny. Wszystkie objawy występujące w trakcie badania należy zgłosić lekarzowi.

Samo badanie trwa ok. 15-20 min. Badanie kolonoskopowe jest bezpieczne. Na życzenie pacjenta w ramach projektu istnieje możliwość badania w krótkotrwałym znieczuleniu dożylnym.

Istotne informacje dotyczące projektu

Projekt realizowany przez Szpital Powiatowy w Zambrowie i Partnerów obejmuje:

- **bezpłatne szkolenia** z zakresu profilaktyki raka jelita grubego
- możliwość wykonania badania w **znieczuleniu ogólnym**
- bezpłatny **preparat do przygotowania** do badania
- możliwość zapewnienia opieki w przypadku **osób niesamodzielnych** lub ich **opiekunów** oraz bezpłatny **transport** na życzenie pacjenta

Grupę docelową projektu stanowią:

➔ w systemie zapraszanym:

- osoby w wieku 55-64 lata zamieszkujące województwo podlaskie

➔ w systemie oportunistycznym (na podstawie zgłoszenia indywidualnego bez zaproszenia):

- osoby w wieku 50 - 65 lat, niezależnie od wywiadu rodzinnego,
- osoby w wieku 40 - 49 lat, które mają krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano raka jelita grubego (oświadczenie)
- osoby w wieku 25 - 49 lat z rodziny z zespołem Lyncha (oświadczenie)

zamieszkujące województwo podlaskie

Niniejszy program profilaktyczny realizowany jest w ramach projektu „Wydłużenie aktywności zawodowej mieszkańców Podlasia oraz wzrost wykrywalności raka jelita grubego poprzez zwiększenie liczby osób objętych badaniami kolonoskopowymi” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020, w ramach Działania 2.5 Aktywne i zdrowe starzenie się.

Operator Programu: Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku

WAŻNE



Warunki uczestnictwa w projekcie określa Regulamin projektu dostępny na stronach internetowych i w siedzibach Partnerów projektu w miejscu Biur Projektu.