

Prevenia karcinómu hrubého čreva

Prečo?	Vysoký výskyt karcinómu hrubého čreva (Slovensko je na 3.mieste v Európe a na 6.mieste vo svete) podnietil vznik preventívneho programu. Vyšetrení sú všetci pacienti po 50-ke.
O čo ide?	Karcinóm sa vyvíja z polypu, ktorý už minimálne krváca, a to sa dá detekovať týmto testom. Polyp sa v tomto štádiu môže kompletne odstrániť nezaťažujúcim zákrokom - karcinóm ani nevznikne.
Bez obáv	Krv v stolici môže byť u mnohých ochorení (napr.vredová choroba, zápaly sliznice, zlatá žila, hnačky a pod.) a tieto nesmú byť v čase testovania aktívne. Tiež netestujeme v čase menštruácie, pri krvácaní z ďasien pri umývaní zubov, krvácaní z nosa a pod.
Príprava	Pred vyšetrením sa treba vyhnúť požívaniu údenín a tatárskeho bifteku, vitamínu C, chrenu a red'kovky. Aspoň 3 dni pred testom neužívať tablety železa a Anopyrínu. Naopak vhodná je strava s vysokým obsahom vlákniny(zelenina, ovocie,celozrný chlieb).
Postup	Postupujte presne podľa návodu k testu.

Čo môžem pre seba urobiť? Dá sa pred vznikom rakoviny hrubého čreva chrániť?

Rizikové faktory sú :

- nadmerná výživa a nadváha
- nadmerné požívanie živočíšnych tukov, červeného mäsa, údenín(salámy,šunka,špekáčky), alkoholu
- nedostatok vlákniny(obilniny,celozrné pečivo,zeleniny,ovocie)
- škodlivé látky sú napr., aflatoxín -plesňový jed na orechoch, arašidoch,mandliach a pod., patulín -jed z ovocnej hniloby, rýchlosol' -obsahuje dusitany (údeniny)
benzpyrén -vzniká pri údení a grilovaní mäsa(tuk kvapká do ohniska a tam sa spaľuje)
- dusičnany -pozostatky hnojív
- pravidelná a nadmerná konzumácia alkoholu, najmä koncentrovaného

Tak teda budem :

- stravovať sa zdravo - viac ovocia a zeleniny, celozrných potravín a vitamínov, vápnika (mliečne výrobky)
- udržiím si hmotnosť, aj pohybom
- vyvarujem sa rizikových faktorov