

VASTAG- ÉS VÉGBÉLSZŰRÉSEL BŐVÜLT A NÉPEGÉSZSÉGÜGYI CÉLÚ SZERVEZETT SZŰRŐVIZSGÁLATOK KÖRE



TISZTELT OLVASÓ!

Hírlevelünk a népegészségügyi célú szervezett szűrővizsgálatok közül aktuálisan a vastag- és végbélszűrés fontosságára igyekszik felhívni a lakosság figyelmét.

A vastagbélrák előfordulása világszerte növekedést mutat. Hazánkban az egyik leggyakoribb, mindkét nemet érintő daganattípus. Évente több mint 10 000 embernél diagnosztizálnak vastagbél-daganatot, és sajnos az esetek közel fele végzetes kimenetelű.

A vastagbélrák – a vastagbél nyálkahártyájából kiinduló rosszindulatú elváltozás – főként az 50 év feletti korcsoportban fordul elő, de fiatalabbaknál is kialakulhat. A férfiak magasabb arányban érintettek. A vastagbél-daganat jellemzője, hogy lassan, több év alatt fejlődik ki, mialatt a betegek sok esetben tünetmentesek.

Fontos tudni, hogy a vastagbél-daganatok jól szűrhető daganatok, ezért a megelőzésének és a korai felismerésének legfontosabb eszköze a szűrővizsgálat.

50 éves kor felett mindenkinek javasolt a rendszeres, lehetőleg kétévenkénti szűrés a betegségre jellemző tünetek hiányában is, mert a vastagbél-daganat korai felismerése és kezelése jelentősen javítja az életkilátásokat.

Mit kell tudni a vastagbél-szűrésről?

Az **50-70 év közötti férfiak és nők** két évente kapnak meghívólevelet a két lépésben történő szűrővizsgálatra.

Első lépés - székletvérvizsgálat

Célja a kisebb intenzitású, szabad szemmel nem látható elszíneződést okozó vérzés kimutatása, mely több ok miatt is megjelenhet a székletben – aranyérbetegség, vastagbélgyulladás, származhat a gyomorból vagy a szájüregből és utalhat daganatra is. Az otthoni mintavételhez szükséges egységcsomag a háziorvosánál vehető át.



Eredmény:

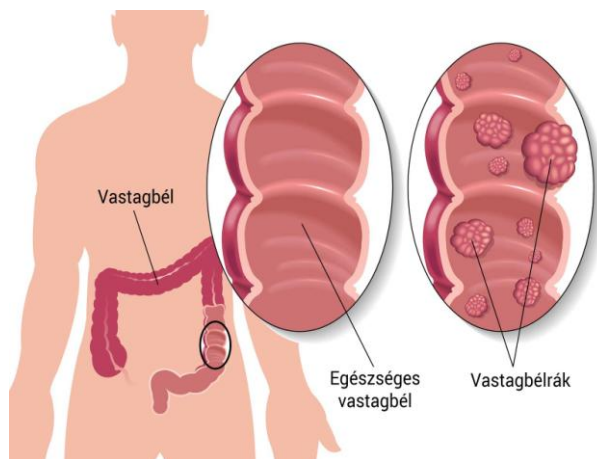
- Negatív – rejtett vér nem mutatható ki, további teendő nincs
- Nem-negatív – kimutatható a rejtett vérzés, további vizsgálat szükséges a vérzés okának kiderítéséhez

Második lépés – vastagbéltükrözés

Jelenleg még mindig a legmegbízhatóbb vizsgálat a bélbetegségek megítélésében.

A bódításban is végezhető vizsgálat során a vastagbelet belülről levegővel vagy szén-dioxiddal fújják fel a megfelelő láthatóság érdekében, majd egy hajlékony, kb. 170 centiméter hosszú eszközzel a vastagbél egészét áttekintik.

Fontos, hogy nem-negatív lelet esetén akkor is el kell végezteni a vastagbéltükrözést, ha Ön semmilyen tünetet nem tapasztal, azaz nincsen panasa!



Ha a vastagbéltükrözés során felmerül a vastagbél- vagy végbélrák gyanúja, illetve szövettani elemzéssel igazolják azt, a további vizsgálatokat és a kezelést egy több szakorvosból álló csapat szervezi és irányítja.

Vastagbél-daganatra utaló tünetek

A vastagbél-daganat lassan, évek, évtizedek alatt alakul ki, és korai stádiumban sokáig tünetmentes marad.

A betegségre a székelési szokások megváltozása, puffadás, hasi diszkomfortérzet, émelygés, hányinger, rossz közérzet hívhatja fel a figyelmet.

A betegség gyanújára adhat okot a székletben megjelenő vér is, de a vérzést aranyér is okozhatja.

A székletvér sok esetben szabad szemmel nem látható: ezt az ún. rejtett vérzést csak külön tesztel vagy laborvizsgálattal lehet kimutatni. A rejtett vérzésre a kimerültség, a fáradtság, a testsúly csökkenése hívhatja fel a figyelmet.

A vastagbélben az emberek kb. 10%-ánál találhatók polipok, melyek általában jóindulatúak, de bizonyos formái hajlamosak a daganatos elfajulásra, ezért jelenlétük rákmegelőző állapotnak tekinthető.

A vastagbél-daganat kialakulásának okai

A vastagbélrák kifejlődésének pontos folyamata nem ismert, azonban számos tényező növeli kialakulásának kockázatát (a betegség akkor is megjelenhet, ha a rizikótényezők egyike sem áll fenn).

A vastagbél- és végbélrák kialakulásának kockázatát növeli:

- helytelen táplálkozás: túl sok kalória, túl kevés növényi eredetű táplálék;
- helytelen életmód: mozgáshiány, dohányzás, alkohol- és kábítószer fogyasztás;
- korábban diagnosztizált polip;
- családi halmozódás (ha a betegség elsőfokú rokonnál fordult elő, akkor kialakulásának kockázata 2-3-szor nagyobb);
- nőknél korábban már diagnosztizált méhtest-méhnyak- vagy emlőrák;
- gyulladásos bélbetegség (colitis ulcerosa, Crohn-betegség);
- 50 év fölötti életkor (a bélrendszert érő káros hatások idővel összeadódnak)

A vastagbélbetegség kialakulásának megelőzése

- részvétel lehetőleg két évente szűrővizsgálaton, szükség esetén a polipok eltávolítása;
- egészségtudatos életmód:
 - rendszeres fizikai aktivitás (legalább napi 30 perc mozgás),
 - lelki egyensúly megteremtése, testsúly kontrollja, nyugodt éjszakai alvás, mérsékelt alkoholfogyasztás, dohányzás kerülése;
- kiegyensúlyozott étrend:
 - sok zöldség és gyümölcs, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér- és tésztafélék; szárnyasok, halhús, olívaolaj, savanyított tejtermékek fogyasztása (kerülendő a füstölt húsok, a sertésszár, a margarin, a magas cukor- vagy sótartalmú, tartósítószerrel tartalmazó ételek);
 - bőséges folyadékfogyasztás (legalább napi két liter víz);
- vitaminok és ásványi anyagok pótlása:
 - (D₃-vitamin, C vitamin, E-vitamin, folsav, omega-3 zsírsavak; kalcium, szelén);
 - probiotikumok kúraszerű alkalmazása a vastagbél normál flórájának erősítése érdekében.

Vastagbélvizsgálat Zala vármegyében

A Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály területi szűrési koordinátorai látják el a népegészségügyi célú szűrésekkel kapcsolatos feladatokat.

Januártól előre tervezett ütemezés szerint már elkezdődött a szűrés.

Az aktuálisan érintett háziorvosi praxisok folyamatosan kapják a meghívott páciensek listáját, illetve a mintavételhez szükséges egységcsomagokat, a páciensek részére pedig zajlik a meghívólevelek postázása.

Az év során valamennyi háziorvosi praxis 50-70 év közötti nő és férfi páciense meg lesz szólítva.

Amennyiben valaki nem kap meghívólevelet, vagy további információra, segítségre lenne szüksége a területi szűrési koordinátorok az alábbi elérhetőségeken állnak szíves rendelkezésre: 92/549-188; 92/549-185; 70/645-4008; 30/285-4149; szures.zala@zala.gov.hu.

A vastagbélbetegség megelőzésének, korai felismerésének legfontosabb eszköze a szűrővizsgálat.

Ha meghívólevelet kap, éljen a lehetőséggel és keresse fel háziorvosát!

A népegészségügyi célú szűrések egyike sem kötelező, de fontos tudni, életet menthetnek!



Zala Vármegyei Kormányhivatal
Népegészségügyi Főosztály
Területi szűrési koordinátor munkatársak:
Antiné Tóth Szilvia
antine.toth.szilvia@zala.gov.hu
92/549-188; 70/645-4008
Szabó Erzsébet Nikoletta
szabo.erzsebet.nikoletta@zala.gov.hu
92/549-185; 30/285-4149
szures.zala@zala.gov.hu

Forrás: <https://egeszsegvonal.gov.hu/v-w/1728-vastagbelszures-honapja.html>