

# Tudnivalók a vastagbélrákszűrésről

## Mi a vastagbélrák?

A vastagbélrák a vastagbél (az emésztőrendszer alsó része) vagy a végbél (a vastagbél utolsó 6 hüvelyknyi része) daganatos megbetegedése. Kolorektális rák vagy béldaganat néven is ismert. Ontario államban ez az egyik leggyakoribb halált okozó rákos megbetegedés. Ha azonban a vastagbélrákot időben felismerik, 10 betegből 9 meggyógyulhat.

A vastagbélrák a vastagbél vagy a végbél falán keletkező rendellenes szövetnövedékekből, az úgynevezett polipokból indul ki.

Nem minden polipból lesz daganat, de néhányuk idővel elrákosodhat.

## Mit jelent a rákszűrés?

A rákszűrés (szűrővizsgálat) olyan embereken végzett ellenőrzés, akiknél fennáll a rák kialakulásának kockázata, de nincsenek tünetek, és általában véve jó a közérzetük.

A ColonCancerCheck egy olyan ontariói szűrőprogram, amely arra ösztönzi a vastagbélrák kialakulásának szempontjából veszélyeztetett embereket, hogy rendszeresen járjanak szűrővizsgálatokra.

## Kinek érdemes vastagbélrákszűrést végeztetnie?

A ColonCancerCheck a szűrésre jogosultak 2 csoportját vizsgálja: azokat, akiknél átlagos, illetve azokat, akiknél az átlagnál nagyobb a vastagbélrák kialakulásának kockázata.

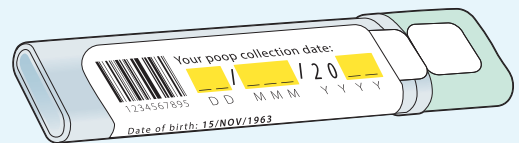
**Átlagos kockázat:** 50-74 év közöttiek, akiknek szülei, testvérei vagy gyermekei (egyesági rokonai) nem szenvedtek vastagbélrákban.

Ha Ön az átlagos kockázati csoportba tartozik, 50 éves korától kezdve 2 évente ajánlott elvégeztetnie a **széklet immunkémiai vizsgálatot (FIT)**.

**Fokozott kockázat:** Azok a személyek, akiknek szülei, testvérei vagy gyermekei (egyesági rokonai) közül legalább egy vastagbélrákban szenvedett.

Amennyiben Önnél fokozott a kockázat, 50 éves kortól kezdődően ajánlott vastagbéltükrözésen részt vennie, vagy 10 évvel korábban, mint ahány éves az egyesági rokona volt, amikor vastagbélrákot diagnosztizáltak nála, attól függően, hogy melyik következik be előbb. A szűrővizsgálatok gyakorisága attól függ, hogy az egyesági rokonánál hány éves korában diagnosztizálták a betegséget.

**Beszéljen háziorvosával vagy szakápolójával a szűrővizsgálatról.**



A széklet immunkémiai vizsgálata (FIT) egy széklet alapú teszt.

### Hogyan végeztesse a FIT-tesztet?

Beszéljen háziorvosával vagy a szakápolójával, hogy megtudja, megfelelő-e az Ön számára a FIT-teszt.

Ha nincs háziorvosa vagy szakápolója, akkor a Telehealth Ontario 1-866-828-9213-as telefonszámát hívva kérhet FIT-tesztet.

Ha Ön First Nation közösségben él, további információért forduljon az illetékes egészségügyi központhoz vagy beteggondozó állomáshoz.



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# 10 esetből 9 gyógyítható, ha a vastagbélrákot időben észreveszik.

## Hogyan lehet vastagbélrákszűrést végeztetni?

### A széklet immunkémiai vizsgálata (FIT)

A FIT-teszt azt vizsgálja, hogy van-e a székletében egészen kis mennyiségű vér, amelyet vastagbélrák vagy bizonyos típusú polipok okozhatnak.

- A FIT-teszt biztonságos és fájdalommentes.
- Otthon is elvégezhető, és csak néhány percet vesz igénybe.
- Csak 1 székletmintát kell begyűjtenie.
- A megszokott módon étkezhet, és a gyógyszereit is beveheti.
- A ColonCancerCheck program keretein belül az arra jogosultak számára a FIT-teszt ingyenes.
- A FIT az Ön által választott címre postázható.

A rendellenes teszteredmény azt jelenti, hogy vér van a székletében. Ha vér van a székletében, az nem feltétlenül jelenti azt, hogy Ön rákos. Ennek megállapítására kolonoszkópiát kell végezni.

### Kolonoszkópia

A kolonoszkópia egy kórházban vagy klinikán végzett vizsgálat, amely lehetővé teszi az orvos számára, hogy megvizsgálja a vastagbél falát, és ellenőrizze, hogy van-e valami probléma. A vizsgálat során az orvos egy hosszú, hajlékony csövet vezet át a vastag- és végbélben, a cső végén pedig egy apró kamera található.

A kolonoszkópia olyan személyek számára ajánlott, akiknek a FIT-teszt eredménye rendellenességet mutatott, vagy akiknél fokozott a vastagbélrák kockázata, mivel egy vagy több szülőjük, testvérük vagy gyermekük (egyenesági rokonuk) is érintett a betegségben. A vastagbéltükrözéssel történő szűrővizsgálat nem ajánlott az átlagos kockázati csoportba tartozó emberek számára.

## Milyen tüneteket és problémákat okoz a vastagbélrák?

A betegség kezdeti szakaszában az emberek általában nem észlelnek tüneteket. Ahogy a vastagbél daganat idővel növekszik, a következő tünetek vagy problémák jelentkezhetnek:

- Alacsony vörösvérsejtszám (vérszegénység), amelyet vérszékelyes elváltozás okoz.
- A székletben megjelenő (élénk vörös vagy nagyon sötét) vér
- Megmagyarázhatatlan fogyás
- A székelési szokások megváltozása (újnan jelentkező és állandósuló hasmenés vagy székrekedés), vagy olyan érzés, hogy a bél nem ürül ki teljesen.
- Újnan jelentkező és tartós gyomorpanaszok

Ha a fenti tünetek vagy problémák bármelyike jelentkezik Önénél, beszéljen háziorvosával vagy a szakápolóval.

## Hogyan csökkenthetem a vastagbélrák kockázatát?

- Egészséges testsúly elérésével és megtartásával
- A fizikai aktivitás legyen része mindennapjainak
- Fogyasszon rostban gazdag ételeket (köztük zöldségeket, gyümölcsöket és teljes kiőrlésű gabonát).
- Korlátozza a vörös húsok fogyasztását, és lehetőleg ne egyen feldolgozott húsféléseket (pl. felvágottat, szalámit).
- Korlátozza az alkoholfogyasztást
- Szokjon le a dohányzásról, és hagyjon fel a dohánytermékek használatával.
- Fogyasszon tejtermékeket vagy kalciumban gazdag helyettesítő termékeket.
- Járjon rendszeresen vastagbélrákszűrésre.

**A vastagbélrákszűréssel kapcsolatos további tájékoztatásért látogasson el a következő weboldalra:**  
**[cancercareontario.ca/colon](http://cancercareontario.ca/colon)**

### Akadálymentes formátumban van szüksége erre a tájékoztatóra?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

PCC4200