22 listopada 2022

Rak jelita grubego – objawy i badania jakie warto wykonać

Rak jelita grubego to jeden z najczęściej występujących nowotworów złośliwych. Do grupy raków jelita grubego zalicza się rak okrężnicy, zgięcia esiczo-odbytniczego oraz odbytnicy. Choć nowotwór potrafi być groźny w skutkach, dzięki odpowiednio wczesnemu wykryciu jest w pełni uleczalny. Chociaż to groźny przeciwnik, nie jest niemożliwy do pokonania. Pamiętaj - obserwacja organizmu, a następnie konsultacja lekarska mogą uratować zdrowie i życie. Rak jelita grubego to choroba, w której komórki w okrężnicy lub odbytnicy wymykają się spod kontroli i nieprawidłowo się namnażają. W okrężnicy lub odbytnicy tworzą się polipy, które z czasem mogą przekształcić się w nowotwór.

Przebieg raka jelita grubego, ze względu na brak specyficznych objawów (zwłaszcza w pierwszej fazie), przez wiele lat potrafi pozostać niezauważony. Wczesne rozpoznanie nowotworu nie jest proste, ponieważ wymaga ono szczególnej obserwacji własnego organizmu. Objawy początkowego stadium mogą bowiem wskazywać na wiele innych mniej poważnych schorzeń, takich jak infekcje, hemoroidy, zespół jelita drażliwego czy nieswoiste zapalenie jelit.

Wczesne objawy (mogące świadczyć o początkowym rozwoju raka jelita grubego) są niestety często trywializowane. Specyficzne objawy i dolegliwości bólowe, z którymi pacjenci najczęściej zgłaszają się po poradę lekarską, wynikają z nacieku guza na sąsiednie struktury, jego znacznego wzrostu oraz obecności przerzutów.

Pierwsze objawy raka jelita grubego:

- krwawienie z przewodu pokarmowego (szczególnie krew w stolcu);
- bóle brzucha;
- uczucie niepełnego wypróżnienia;
- zmiana rytmu wypróżnień (biegunki oraz zaparcia);
- zwężenie stolców (tzw. stolce ołówkowate);
- niezamierzony (i niekontrolowany) spadek masy ciała.

Znaczny wzrost guza może spowodować zamknięcie światła jelita grubego - co skutkuje niedrożnością jelit. W takim wypadku może również wystąpić utajone krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, co z czasem doprowadzi do anemii (czyli niedokrwistości).

Warto również zwrócić uwagę na objawy typowe dla raka odbytu (czyli podtypu raka jelita grubego):

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- świąd odbytu;
- wydzielina śluzopodobna;
- bolesne parcie na stolec;
- nietrzymanie gazów i stolca.

Objawy raka jelita grubego w późniejszych stadiach (zwłaszcza w ostatnim) są bardziej zauważalne i trudniej pomylić je z innymi schorzeniami. W takim wypadku można dodatkowo doświadczyć:

- nadmiernego zmęczenia, osłabienia organizmu;
- regularnych wymiotów.

Ostatnie stadia raka jelita grubego mogą wiązać się z wystąpieniem przerzutów na inne części ciała. Choć w tym wypadku objawy również nie będą specyficzne, mogą one różnić się w zależności od zaatakowanych narządów.

Ważna jest stała świadoma obserwacja własnego organizmu i wizyta u lekarza, jeśli którykolwiek z niepokojących objawów występuje dłużej niż tydzień lub dwa. Możliwa jest wtedy profesjonalna diagnoza przyczyny dolegliwości, a w razie potrzeby - rozpoczęcie odpowiedniego leczenia. Choć rak to dla wielu nierówna walka z czasem, jego wczesna diagnoza w większości przypadków gwarantuje powrót do pełnego zdrowia. Wdrożenie odpowiedniego działania w pierwszym stadium pozwala również uchronić przed przerzutami, których prawdopodobieństwo wzrasta w każdej kolejnej fazie.

Czynniki ryzyka

Do raka jelita grubego prowadzi przede wszystkim nieodpowiedni styl życia. Wśród czynników ryzyka zachorowania na raka jelita grubego wyróżniamy m.in. nieprawidłowe odżywianie, skłonność do używek i choroby współistniejące, które mogą dodatkowo zwiększyć prawdopodobieństwo powstania nowotworu. Powstanie nowotworu (w tym raka jelita grubego) jest więc efektem długotrwałej ekspozycji na te czynniki - czyli połączenie nieodpowiedniego stylu życia i niesprzyjającej genetyki. Z czasem prowadzi to do zaburzenia równowagi w komórkach, w efekcie której powstają mutacje wzmacniające geny sprzyjające rozwojowi nowotworu. Mutacje te mogą być dziedziczone lub nabyte. Ich wystąpienie nie oznacza, że na pewno zachorujemy na raka. Warto mieć na uwadze, że wystąpienie mutacji plasuje nas w grupie ryzyka, co może oznaczać konieczność wykonywania regularnych badań przesiewowych.

Nieprawidłowa dieta

Dieta może być kluczowym czynnikiem rozwoju raka jelita grubego. Większość z nas wybiera posiłki oparte na smaku, a nie na wartościach odżywczych. Szczególnie narażone na rozwój raka jelita grubego są osoby spożywające zbyt dużo słonych przekąsek, czerwonego mięsa (szczególnie

smażonego), a także tłuszczów nasyconych. Chociaż istnieją „dobre tłuszcze”, zawarte m.in. w awokado i orzechach, to dieta wysokotłuszczowa, bogata w tłuszcze nasycone (zawierająca m.in. olej palmowy, nabiał, mięso czy jedzenie typu fast food) może być katastrofalna dla okrężnicy. Częste (więcej niż jedną porcję dziennie) spożywanie czerwonego mięsa może zwiększyć ryzyko raka jelita grubego. Należy m.in. ograniczyć burgery i inne dania z wołowiny. Spożywanie czerwonego mięsa powoduje uwalnianie w organizmie substancji chemicznych, które mogą hamować naprawę materiału genetycznego. Co więcej, diety roślinne mają najniższe ryzyko raka jelita grubego. Oczywiście nie musi się być wegetarianinem, jednak im więcej warzyw w codziennej diecie, tym lepiej.

Nadmierne spożywanie alkoholu

Alkohol jest niebezpieczny nie tylko dla okrężnicy - jego spożywanie jest powiązane z siedmioma rodzajami raka. Choć sporadyczny drink to nic złego, nadmierne spożycie alkoholu wiąże się z wyższym ryzykiem wystąpienia nowotworu - zarówno jelita grubego, jak i odbytnicy. U osób spożywających mniejsze ilości alkoholu ryzyko również jest podwyższone - jednak odpowiednio mniej.

Otyłość

Nadwaga lub otyłość zwiększają ryzyko zachorowania i śmierci z powodu raka okrężnicy lub odbytnicy. Zdrowe odżywianie i zwiększenie aktywności fizycznej pomaga w kontrolowaniu masy ciała.

Brak aktywności fizycznej

Uważa się, że zwiększająca się liczba zachorowań na raka jelita grubego w krajach rozwiniętych może być wynikiem siedzącego trybu życia i nadmiernie kalorycznej diety. Regularna aktywność fizyczna znacznie obniża więc ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Ruch reguluje również pracę układu pokarmowego i przyspiesza wypróżnienia. Oznacza to, że substancje zawarte w niestrawionym pokarmie, z których część może inicjować zmiany nowotworowe, szybciej opuszczają jelita.

Palenie tytoniu

Ostatnim czynnikiem, na który mamy rzeczywisty wpływ, jest palenie tytoniu. Toksyny i substancje rakotwórcze zawarte w dymie tytoniowym prowadzą z czasem do uszkodzenia tkanek, co może powodować szereg problemów zdrowotnych. Ryzyko rozwoju raka jelita grubego jest dwukrotnie wyższe u palących kobiet niż mężczyzn.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Czynniki genetyczne

Około 20% raków jelita grubego występuje rodzinnie, z czego ok. 2-3% z nich spowodowane jest przez zespoły zwiększonej predyspozycji do rozwoju nowotworów, jak np. rodzinna polipowatość gruczolakowata.

Choroby współistniejące

Do rozwoju raka jelita grubego predysponują również niektóre choroby. Należą do nich: cukrzyca, choroby zapalne jelit, akromegalia.

Do czynników zwiększających prawdopodobieństwo raka odbytu, zaliczyć można: Infekcję HPV (głównie podtypem 16 i 18, ale także 31, 33 i 45); przebytego raka szyjki macicy, pochwy lub sromu; infekcję HIV; ryzykowne zachowania seksualne (posiadanie kilku partnerów seksualnych oraz bierne stosunki analne).

Profilaktyka - jak skutecznie zapobiec rakowi okrężnicy

Profilaktyka raka jelita grubego obejmuje przede wszystkim modyfikację stylu życia i eliminację czynników zwiększających ryzyko – jak zaprzestanie picia alkoholu i palenia tytoniu, włączenie warzyw i owoców do diety oraz regularna aktywność fizyczna. Istotne jest wdrożenie do diety błonnika pokarmowego. Jego korzystne działanie w diecie wiąże się ze zwiększeniem objętości stolca, wiązaniem potencjalnych karcynogenów w świetle jelita, wiązaniem wtórnych kwasów żółciowych, obniżeniem pH stolca i korzystnym wpływem błonnika na florę bakteryjną jelita grubego. Warto również pamiętać o polifenolach. Są to przeciwutleniacze chroniące organizm przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Właściwości przeciwutleniające polifenoli zapewniają ochronę przed wieloma chorobami związanymi z reaktywnymi formami tlenu, w tym rakiem jelita grubego. Mogą one hamować powstawanie guzów, indukować apoptozę w komórkach rakowych, a także zakłócać progresję guzów. Polifenole są obficie występującymi składnikami w żywności pochodzenia roślinnego, warto zatem regularnie sięgać po owoce jagodowe (borówki, maliny, owoce leśne), cytrusy, kolorowe warzywa (dynia, zielenina, papryka, jarmuż), orzechy czy gorzkie kakao. Dobrą rutyną jest także włączenie do diety zielonej herbaty, która wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne. W przypadku pojawienia się stanów zapalnych, infekcyjnych, obfitych miesiączek, niedokrwistości, poziom żelaza zaczyna spadać, dlatego najlepszym parametrem oceniającym aktualne zapasy żelaza w organizmie jest oznaczenie poziomu ferrytyny. To najlepszy parametr służący do diagnostyki niedoborów żelaza. Przy chorobach związanych z nieprawidłowym stężeniem żelaza we krwi zaleca się wykonanie pozostałych parametrów gospodarki żelaza: TIBC (całkowite wysycenie żelazem), transferyna, ferrytyna.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego pomogą skutecznie wykryć polipy, dzięki czemu można je usunąć, zanim zmienią się w raka. Mogą one również wykryć raka jelita grubego w najwcześniejszym stadium, kiedy leczenie jest najskuteczniejsze. Do badań takich należy m.in. kolonoskopia, która pozwala na ocenę światła jelita, diagnozę i usunięcie ewentualnych niegroźnych zmian przedrakowych o typie polipów gruczolakowych. Większość osób powinna rozpocząć wykonywanie regularnych badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego wkrótce po ukończeniu 45. r.ż., a następnie kontynuować je w regularnych odstępach czasu. Odpowiednio wczesna diagnostyka pozwala na wyleczenie raka jelita grubego nawet w 90% przypadków. Jednym z najczęstszych badań profilaktycznych jest wykonanie badania krwi utajonej w kale. Zalecane jest ono pacjentom po 45. roku życia - jako badanie profilaktyczne. Warto w takim wypadku wykonać je raz do roku. W przypadku uzyskania wyniku dodatniego, lekarz prowadzący najczęściej zleca wykonanie kolonoskopii. Do badań przesiewowych - zwłaszcza po przekroczeniu 45. roku życia - należy również badanie per rectum (badanie palcem odbytnicy).

Piśmiennictwo:

1. Ścisło L. (red.): Pielęgniarstwo chirurgiczne. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020.

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT