**RAK DEBELOG CRIJEVA**

**-simptomi, riziko faktori i prevencija**

Rak debelog crijeva obuhvaća novotvorevine smještene na tri anatomske lokacije u debelom crijevu; i to u kolonu, u rektosigmoidnom prijelazu debelog crijeva i u završnom dijelu debelog crijeva.

 C18 ( npl kolona)

 C19 (npl rektosigmoidnog debelog crijeva)

 C20 (npl završnog dijela debelog crijeva)

Rizični čimbenici u nastajanju raka debelog crijeva su :

1. nasljedna sklonost prema razvoju tumora debelog crijeva, adenomatoznim polipima i kroničnim upalama crijeva.

2. vanjski činioci: pretjerana tjelesna težina, konzumacija crvenog mesa, pušenje i pretjerana konzumacija alkohola.

Na nasljedne čimbenike ne možemo utjecati, dok korekcijom vanjskih čimbenika i zdravim životnim navikama možemo smanjiti vjerojatnost pojave ove bolesti.

Osobe koje imaju nasljednu sklonost prema raku debelog crijeva ulaze u programe nadzora i kontrole ranije s 40 godina s ciljem ranog otkrivanja prvih promjena i pravovremenog liječenja.

Za ostale osobe test probira na rak debelog crijeva predviđen je s navršenih 50 godina putem Nacionalnog programa ranog otkrivanja raka debelog crijeva.

**Simptomi:** Ova bolest u početku možda neće uzrokovati nikakve simptome. Kada uzrokuje simptome, mogu se pojaviti neke od sljedećih smetnji: bol u trbuhu, promjene u stolici (u učestalosti pražnjenja crijeva, i/ili teksturi, boji ili količini stolice), krv u stolici, osjećaj slabosti, umora ili kratkoga daha. Tada je potrebno što prije javiti se liječniku koji će osobu uputiti na potrebne pretrage, jer pravovremenim liječenjem povećavaju se šanse za uspješan ishod liječenja*.*

***Rak debelog crijeva i stil života*** Vrlo veliku ulogu u razvoju raka debeloga crijeva ima stil života. Određena istraživanja pokazuju da se približno 54% slučajeva raka debeloga crijeva može spriječiti zdravim načinom života.

***Prehrana*** koja obiluje crvenim mesom (svinjetinom, govedinom, janjetinom i jaretinom) te mesnim prerađevinama (kobasicama, hrenovkama, salamama, slaninom, a osobito dimljenim mesnim proizvodima, ali i mesu pečenom na roštilju), a smanjenim unosom voća, povrća i općenito vlakana utvrđen je čimbenik rizika. Unos crvenoga mesa i mesnih prerađevina ne bi trebao biti veći od 500 grama tjedno. Štoviše, preporučuje se da se kao izvor bjelančevina u prehrani radije odabiru jaja, riba, piletina, grahorice i mahunarke. Primjerice, grah i slanutak su, osim odličnog izvora bjelančevina, bogati i nutritivnim vlaknima, koja također povoljno djeluju na zdravlje crijeva. Do sada prilično zanemaren zaštitni čimbenik jest i optimalna razina vitamina D u tijelu. Djelomično se unosi prehranom – ovaj vitamin može se unijeti hranom kao što su neke vrste ribe (losos, haringe, sardine, tuna), žumanjak jajeta i gljive. Vitamin D dobivamo i sunčanjem.

***Učestala konzumacija alkohola,******te pušenje*** također sudjeluju u procesima nastanka brojnih vrsta raka, pa tako i debeloga crijeva. Alkohol i duhanski dim dokazano su kancerogene tvari. Njihovim izbjegavanjem smanjuje se rizik za razvoj značajnog broja zloćudnih bolesti ali i drugih bolesti prvenstveno kardiovaskularnog i respiratornog sustava.

***Tjelesna aktivnost*** Mnogo kretanja odlično djeluje na cjelokupno zdravlje. Tjelesna aktivnost dokazano smanjuje rizik od raka debeloga crijeva, a osim toga pomaže u održavanju zdrave tjelesne mase (jer je i pretilost dodatni čimbenik rizika). Preporučuje se ***minimalno 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti barem 5 puta tjedno,*** dok se optimalnim smatra 60 minuta.

***Dobri savjeti kako pokrenuti fizičku aktivnost***

 Za osobe koje su do sada živjele pretežito sjedilački, dakako, nije prekasno, već se savjetuje postupno povećanje tjelesne aktivnosti, počevši, primjerice s 10 minuta dnevno. Da bi se u svakodnevnu (do sada sjedilačku) rutinu lakše uvela tjelesna aktivnost, može se početi malim, ali značajnim promjenama – hodanjem stepenicama umjesto vožnje dizalom, odlaskom u trgovinu pješice ili biciklom umjesto automobilom, šetnjom sa psom i slično. Također, tjelovježba ne mora nužno uključivati odlazak u teretanu, poželjni su brojni hobiji koji uključuju pojačanu fizičku aktivnost, kao što su plivanje, ples, planinarenje i biciklizam. Za osobe koje rade u uredu preporučuje se da ne sjede u kontinuitetu dulje od jednoga sata već da, ako je moguće, primjerice, obave telefonski razgovor prilikom laganoga hoda, prošeću za vrijeme pauze i slično. Mnoge ljude na tjelesnu aktivnost mogu motivirati brojači koraka u pametnim satovima ili mobilnim aplikacijama.

***Osobe s povećanom tjelesnom masom*** savjetuje se da polako uvode zdravije navike u svoju svakodnevicu – izbace iz prehrane zaslađene sokove i grickalice, postupno povećavaju tjelesnu aktivnost, jedu više manjih i hranjivih obroka bogatih povrćem te paze na „skrivene“ šećere i masnoće u prerađenim namirnicama. Preporučljivo je savjetovati se s liječnikom o zdravom mršavljenju (te radi eventualnih daljnjih pretraga ili liječenja jer pretilost nosi brojne druge rizike), a po potrebi i s nutricionistom.

 Katica Čusek Adamić, dr. med.

 Spec epidemiolog