

**NEPODCEŇTE PREVENCI  
RAKOVINY TLUSTÉHO STŘEVA  
A KONEČNÍKU.**

**PREVENCE VÁM MŮŽE  
ZACHRÁNIT ŽIVOT.**

**VÍTE JAKÉ MÁTE  
MOŽNOSTI PREVENCE?**

**II. INTERNÍ KLINIKA -  
GASTROENTEROLOGICKÁ  
A GERIATRICKÁ**

**Fakultní nemocnice Olomouc**

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc  
budova Y

 **588 443 255**

 **2.interna@fnol.cz**

 **www.fnol.cz**



**FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC**

Jestliže je rakovina tlustého střeva diagnostikována včas, může být nemoc úspěšně vyléčena. Přesto lékaře lidé často navštěvují až v pokročilejším stadiu této choroby a ročně se jich nepodaří v České republice zachránit čtyři tisíce.

## VČASNÉ ODHALENÍ VELMI ZVYŠUJE ŠANCI NA VYLÉČENÍ. JAKÉ JSOU RIZIKOVÉ FAKTORY?

Do rizikové skupiny patří lidé nad 50 let, důležitý je však také **životní styl, stravovací návyky** (například tepelná úprava pokrmů v podobě grilování a fritování či přílišná konzumace červeného masa a obecně tučných jídel, nadměrné množství alkoholu, kouření). K faktorům, které nemůžeme ovlivnit, patří dědičné predispozice či chronická zánětlivá onemocnění, které zapříčiní toto onemocnění asi z 20 procent. Nadbytek kalorií tělu také nesvědčí, stejně jako obezita. Mezi rizikové skupiny pacientů patří také **osoby se zvýšeným výskytem polypů v tlustém střevě**.

## JAK POZNAT PŘÍZNAKY?

Zpočátku lidé nemají mnoho potíží. Častým projevem je krev ve stolici, bolesti břicha či náhlá ztráta hmotnosti. Také změny vyprazdňování, kdy se nepravidelně střídá zácpa a průjem nebo má stolice zúžený charakter můžou ukazovat na toto onemocnění. K dalším příznakům můžeme zařadit i zvýšenou nadýmavost či únavu. Pouze lékař však může určit opravdové příčiny těchto potíží, proto vaši **navštěvu zbytečně neodkládejte**.



## PREVENCE? SPRÁVNÝ JÍDELNÍČEK, POHYB A PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY.

Správná životospráva, dostatek pohybu, omezení nezdravých jídel a při příznacích návštěva praktického lékaře. Tak by se měli zachovat nejen pacienti v rizikových skupinách. Jezte dostatek ovoce, zeleniny, zařadte do jídelníčku celozrnné pečivo či luštěniny. Omezení alkoholu, kouření a příjem solí prospěje každému organismu. Jezte co nejméně červeného masa – raději si dejte kuřecí či rybu. Smažené a tučné jídla zkuste také postupně omezovat či zcela vyřadit.

Zařazením procházek či jiné pohybové aktivity si nejen budete hlídat vaši váhu, ale také vaše prevence bude mnohem účinnější.

Váš jídelníček by měl zahrnovat dostatek vlákniny a kalorický příjem odpovídat vašemu věku a fyzické zátěži.

## DOSÁHLI JSTE VĚKU 50 LET? VYŽÁDEJTE SI U PRAKTICKÉ LÉKAŘE TEST ČI VYŠETŘENÍ.

Pro skupinu osob nad 50 let je dostupný test **TOKS** neboli **test okultního krvácení - skrytého**. Tento test vám může každoročně předat váš praktický lékař či gynekolog a provést ho můžete sami u vás doma. Je jednoduchý a zcela bezbolestný. Ve věku nad 55 let je pak interval dvouletý.

Při pozitivním výsledku vás praktický lékař odešle na naše specializované gastro-enterologické pracoviště 2. interní kliniky FN Olomouc, kde lékař stanoví léčebný plán.

U osob nad 55 let, které nemají žádné příznaky je možné provádět endoskopické vyšetření tlustého střeva tzv. **koloskopii**. Tato varianta screeningu je spolehlivější než TOKS. Během tohoto vyšetření je možné odstranit podezřelé výrůstky – polypy, či odebrat vzorek sliznice pro další vyšetření.

**Objednejte se včas na preventivní vyšetření, které může vést v raném stadiu rakoviny tlustého střeva k úplnému vyléčení a také zachránit život.**