



„Тозоцна“

## Не смислувајте изговори!

Превземете ја контролата во свои раце,  
намалете го ризикот за појава на  
рак на дебелото црево!

Во Република Македонија од рак на дебелото црево  
годишно заболуваат околу 500 луѓе, а околу 380 умираат.  
Годишно, бројката на новозаболени мажи од оваа болест  
изнесува 28 нови случаи на 100.000 мажи, додека кај  
жените просечно се регистрираат 20,1 нови случаи од оваа  
болест на 100.000 жени.

Во последните 10 години има тренд на пораст на смртноста  
од ова заболување и стапката на морталитет е двојно  
зголемена (2001- 9,8 умрени лица на 100.000; 2011- 18,7 на  
100.000). Мажите почесто умираат од жените.

Болеста се манифестира правопрпорционално со  
возраста, односно почесто се јавува кај лица над 60 години.

Боока  
за секој нов ден

  
EuropaColon

# Ризик фактори

- **Фамилијарна историја.** Ракот на дебелото црево може да се појави кај повеќе луѓе кои во голема мера имаат фамилијарна историја на болеста. За околу 5 % од заболелите со рак на дебело црево се смета дека се со наследна предиспозиција;
- **Возраст.** Ракот на дебелото црево подеднакво е застапен и кај мажите и кај жените. Вообичаено се јавува на постара возраст од 50 години, но исто така може да се јави и кај помлади луѓе;
- **Претходно заболување.** Пациентите кои претходно имале отстранети полипи или оние кои имале рак на дебело црево се со зголемен ризик за рак на дебелото црево;
- **Воспалителни заболувања на дебелото црево.** Луѓето со долга историја на Кронова (Chron) болест, или улцерозен колит, може да се со зголемен ризик за појава на рак на дебелото црево;
- **Дебелина.** Клинички е докажано дека дебелината директно е поврзана со ракот на дебелото црево;
- **Исхрана и животен стил.** Исхрана сиромашна со растителни влакна, а богата со масти како и неактивен (седечки) животен стил, може да го зголеми ризикот за рак на дебелото црево.



„Можсеби“



„Некој друг ден“

## СИМПТОМИ

- Промени во нормалните навики на цревата (како пролив или запек), кои траат повеќе недели без очигледна причина;
- Крв во столицата (присуство на светло или темно црвена крв во фецесот);
- Столица која е со многу темна боја.
- Несвојствен губиток на телесна тежина;
- Зголемен умор кој не е предизвикан од одредена состојба;
- Необјаслива силна болка и/или грутка во стомакот.

Најважно е да запомните дека причина за појава на повеќето од горенаведените симптоми не мора да значи постоење рак на дебелото црево.

Сепак ако почувствувате некој од овие симптоми, не одложувајте ја посетата на лекар, за некој друг ден.

# Скрининг

Скринингот претставува метод на испитување, со цел откривање на здравствените проблеми пред појавувањето на симптомите.

Тестот за откривање на ракот на дебелото црево, кој се користи како дел од скринингот, може да открие полипи или рак на дебелото црево. Пронаоѓањето и отстранувањето на полипите може да спречи појава на рак на дебелото црево. Доколку се открие во рана фаза, шансите за третман и излекување се поголеми, кога ракот не е проширен на другите делови од организмот. Токму поради овие причини, изведувањето на скринингот за ракот на дебелото црево е од голема важност.

Во Македонија скринингот на ракот на дебелото црево ги опфаќа лицата со ризик фактори на возраст од 50 до 74 години, односно лица кои во семејството имале заболени од рак на дебелото црево или се жалат на крвавење во столицата и други симптоми

Од вашиот матичен лекар побарајте едноставен тест, кој може да се изведе во домашни услови, кој одредува дали има траги на крв присутни во столицата (фецес), и е познат како ФОб тест (тест за скриено крвавење во фецес).



„Веројатно“



# „Мозжеби“

## Превенција

- Намалете го внесувањето на масти и црвено, преработено/конзервирано месо. Конзумирајте храна богата со растителни влакна (црн леб, целозрнести житарици, грав, леќа, суво овошје, печен или варен компир). Храната која содржи висок процент на влакна, се движи побрзо низ дебелото црево. Колку пократко храната се задржува во дебелото црево, толку е помала изложеноста на дебелото црево на токсични материи, кои придонесуваат за појава на рак на дебелото црево;
- Конзумирајте најмалку три порции на свежо овошје и зеленчук на ден;
- Внесувајте поголемо количество на течности, особено вода;
- Бидете физички активни. Под физичка активност не се подразбира само вежбање во теретана; Пешачењето, качувањето по скали, извршувањето на домашните работи, прошетката на домашното милениче или симнување две автобуски станици пред крајната дестинација, претставуваат физичка активност која ќе Ви помогне во одржувањето на Вашата физичка кондиција;
- Откажете се од пушењето;
- Намалете го внесот на алкохол.

# Навремено и соодветно лекување

Многу е битно болеста да биде откриена во што поран стадиум. Затоа скринингот кај луѓето кои се во ризична група, е од пресудна важност. Од уште поголема важност е навременото отпочнување на лекувањето без оглед дали тоа подразбира, оперативен зафат, зрачна терапија или употреба на соодветни лекови. Ние, како Здружение кое се бори за правата и подигнување на стандардот на третман на пациентите со рак во Македонија сме мост меѓу пациентите од една страна и здравствените власти од друга, со цел преку заеднички дијалог да се избориме за понатамошно подобрување на условите за лекување на болните од рак, како со подобрување на болничките капацитети, така и со воведување и овозможување достапност на нови современи лекови со докажан бенефит за пациентите.

*Повеќе информации на*

[www.borka.org.mk](http://www.borka.org.mk)

[info@borka.org.mk](mailto:info@borka.org.mk)

**0800 55 777**

02 3224 636



**Борка**  
*за секој нов ден*

  
**EuropaColon**

Поддржано од

