

## ПРЕВЕНЦИЈА РАКА ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА У МАРТУ, МЕСЕЦУ БОРБЕ ПРОТИВ РАКА

Малигни тумори дебелог црева и ректума у нашој земљи друга су по учесталости локализација рака у оболевању и умирању код мушкараца, односно трећи по учесталости у оболевању и у умирању од малигнух тумора код жена. Од малигнух тумора дебелог црева и ректума у Србији је 2021. године оболело је 5174 особа (3145 мушкараца и 2029 жена) и умрло је 2490 особа оба пола (1542 мушкараца и 948 жена). У Нишавском округу, од укупног броја мушкараца који су оболели од рака, скоро сваки седми болује од рака дебелог црева и ректума и скоро свака десета жена која болује од рака, има рак дебелог црева.

Фактори ризика за настанак колоректалног карцинома представљају неправилна исхрана, тј. храна богата животињским мастима и протеинима, а оскудна влакнима, гојазност, пушење и конзумирање алкохола, позитивна породична анамнеза, постојање цревних полипа (ризик се повећава после педесете године живота) и недостатак физичке активности. Физичка активност и избалансирана исхрана су мере превенције рака дебелог црева јер прекомерна телесна тежина и гојазност повећавају ризик од настанка овог рака. Конзумирање алкохола повећава ризик од настанка рака уста, ждрела, дојке, дебелог црева и јетре. Четири, односно шест пута већи ризик од настанка рака органа за варење имају особе које дневно попију око 1 литар вина или 2 литра пива у односу на особе које повремено или никада не конзумирају алкохол. Ризик од настанка карцинома дебелог црева се повећава са старашћу и значајно расте након 40 године живота. Више од 90% свих карцинома открије се код лица старијих од 50 година. Сва лица старија од 50 година носе 4,8% ризика да ће до 74 године живота имати карцином дебелог црева, односно 2,3% ризика да ће умрети због карцинома дебелог црева.

Симптоми који упућују на карцином дебелог црева су прикривено (окултно) или видљиво (манифестно) крварење, измене у цревном пражњењу, болови у трбуху и малокрвност. Једна четвртина (25%) оболелих има позитивну породичну анамнезу карцинома дебелог црева, од којих више од пола код рођака првог реда.

Примарна превенција подразумева мере и поступке који се спроводе пре појаве карцинома са циљем да до његовог настанка не дође. Елиминисање или смањивање изложености особе факторима ризика за колоректални карцинома као што су неадекватна исхрана, прекомерна телесна тежина, слаба физичка активност, пушење, прекомерно конзумирање алкохола, допринеће смањивању инциденце овог малигнома. Проблем у нашој земљи је што се многи случајеви рака откривају прекасно у узнатредовалој фази, када је теже успешно лечење.

У циљу смањења смртности од колоректалног карцинома као и побољшања живота оболелих, али и смањења трошкова лечења у Републици Србији се од децембра 2012 године спроводи Национални програм организованог скрининга колоректалног карцинома.

Особе са сродницима који су оболели од колоректалног карцинома, особе са инфламаторним обољењима дебелог црева су са повећаним ризиком за настанак колоректалног карцинома и треба да започну са колоноскопским прегледима раније још од 40- те године живота, него особе са просечним ризиком.

Колоректални карцином је болест која се може превенирати у великој мери а такође, када се открије на време, у раној фази постоји могућност излечења у високом проценту.