

MEDICII NE INFORMEAZA ...

Ghid pas cu pas pentru prevenția cancerului colorectal

Material obținut cu ajutorul Lynn's Bowel Cancer Campaign
Traducere –Anca Labunet, studentă UMF

Pasul 1: Să cunoaștem factorii de risc

Problemele intestinale sunt comune – toți avem astfel de probleme la un moment dat în viață. Dar cum vă puteți da seama dacă sunt suficient de grave ca să mergeți la medic și să le tratați sau să uitați de ele și să vă continuați viața?

Acest articol, prin abordarea simptomelor pas cu pas, vă ajută să luați o decizie informată. El este menit să îi asigure pe cei mai mulți că nu au cancer colorectal și să îi determine pe cei cu simptome de mare risc să se adreseze medicului.

Întrebări pentru dv.:

Câți ani aveți? Cu cât sunteți mai în vârstă, cu atât mai în serios trebuie să luați simptomele persistente – majoritatea persoanelor dezvoltă un cancer la peste 55 de ani – sub 35 este foarte rar.

De cât timp aveți aceste simptome?

Majoritatea problemelor intestinale apar și dispar într-un interval de 3-4 săptămâni – simptomele pe care nu le-ați mai simțit care persistă mai mult de patru săptămâni trebuie să vă determine să mergeți la medicul de familie.

Cât de severe sunt simptomele? Vă afectează munca, pofta de mâncare sau somnul? Mergeți la medicul de familie cât mai curând. Simptomele mai puțin intense - puteți aștepta pentru a le urmări fără a vă expune nici unui risc în plus timp de patru săptămâni de la apariția lor pentru a observa dacă dispar.

Care sunt simptomele? Fiecare persoană este diferită – milioane suferă de diferite probleme intestinale în fiecare an. Încercați să le revizuiți, să vă dați seama dacă se încadrează în categoria cu risc crescut, sau în cea cu risc foarte mic – treceți la PASUL 2.

Știați că?... Cancerul colorectal este mai frecvent în Europa, a doua cauză de moarte prin cancer în Marea Britanie, afectând una din 10 familii.

Pasul 2: Simptomele tale reprezintă un risc crescut sau scăzut?

Vă cunoașteți organismul. Dacă aveți senzația că aveți o problemă gravă de sănătate, nu ignorați această senzație. Dacă acest tip de cancer este depistat din timp, majoritatea persoanelor supraviețuiesc.

S-a schimbat ceva în tranzitul intestinal?

Este important dacă mergeți la toaletă mai frecvent, de mai multe ori pe zi sau în timpul nopții, dacă scaunele au scăzut în consistență, dacă aceste simptome persistă zi de zi timp de mai mult de patru săptămâni.

Aveți sângerări?

Peste 50 de ani? Trebuie să vă prezentați la spital pentru investigații, dacă sângerările persistă, chiar dacă dv credeți că aveți hemoroizi, pentru a exclude cancerul.

Sub 50 de ani? Sângerarea este obișnuită pentru multe persoane, apare și dispare și are cauze fără importanță. Sângerările ce apar fără motiv (de exemplu, efort, mâncărimi, dureri,

hemoroizi palpabili) sunt mai importante - mergeți la medic dacă acestea persistă mai mult de două luni.

Sângerare și schimbări ale tranzitului intestinal? Dacă acestea durează mai mult de 4 săptămâni, mergeți la medic. Persoanele care au sângerări și scaune de consistență redusă și mai frecvente au simptome grave care nu trebuie ignorate indiferent de vârstă, deși majoritatea nu au cancer.



Sunteți anemic? Vă simțiți obosit, vă pierdeți ușor suflul, nu aveți energie – acestea sunt simptome comune - de cele mai multe ori nu înseamnă că sunteți anemic. Dacă simptomele persistă, puteți necesita un test de sânge pentru a exclude această boală.

Bărbații cu anemie – trebuie în general investigați pentru cancerul colorectal.

Femeile cu anemie – după menopauză, aceeași indicație.

Aveți dureri severe sau un disconfort permanent? Durerile persistente sau disconfortul abdominal care apar aproape întotdeauna după mese, scăderea poftei de mâncare, scăderea în greutate trebuie să vă determine să mergeți la medic. Durerile abdominale fără caracteristicile acestea sunt mai puțin importante – puteți aștepta patru săptămâni înainte de a merge la medic pentru a vedea dacă nu dispar de la sine.

Aveți colită ulcerativă? Colita care durează mai mult de 10 ani – trebuie să fiți în evidența unui spital pentru investigații și tratament. Pe o perioadă mai scurtă de timp nu reprezintă vreun risc major de cancer colorectal.

TRECETI LA PASUL 3.

Pasul 3: Cum să îmi testez simptomele?

Vă puteți testa simptomele intestinale în siguranță timp de două săptămâni pentru a vedea dacă acestea dispar sau scad în intensitate.

Iată cum le puteți testa:

Regimul alimentar – încercați diferite schimbări, cum ar fi fibre: mâncați mai multe alimente cu fibre (dacă sunteți constipat) sau mai puține (pentru simptome asemănătoare diareei). Alimentele cu conținut mare de fibre sunt pâinea integrală și cerealele, fructele și legumele. Beți mai multe lichide.

Schimbați-vă stilul de viață – dacă sunteți sedentar, încercați să fiți mai activ, încercați să faceți plimbări lungi. Exercițiile fizice cresc motilitatea intestinală.

Discutați cu un farmacist – Întrebați un farmacist pe care îl simpatizați ce remedii puteți cumpăra sau cum vă puteți schimba dieta. Farmaciștii vă pot ajuta și vă pot da sfaturi; ar trebui să discutați cu ei înainte de a merge la medicul de familie.

Discutați cu medicul de familie – despre schimbări în stilul de viață sau medicamente care v-ar putea înlătura simptomele. Întrebați medicul dacă trebuie să fiți examinat printr-un tușeu rectal – cu un deget înmănușat introdus în rect – pentru a depista eventualii noduli suspicioși care ar putea fi canceroși.

Simptomele pot dispărea în timp ce încercați să le tratați, dacă reapar când încetați să folosiți diferite medicamente – mergeți la medicul de familie.

SIMPTOME PERSISTENTE? TRECETI LA PASUL 4

Știați că ?...Testele pentru depistarea cantităților mici de sânge în scaun sunt utile pentru persoanele de peste 50 de ani. Metodele

de screening au început să se aplice – întrebați medicul de familie dacă această analiză este disponibilă în zona dv.

Pasul 4: Mergeți la medic

Dacă credeți că aveți simptome îngrijorătoare, nu așteptați mai mult de patru săptămâni înainte de a merge la medic.

Înainte de a merge la medicul de familie: încercați să țineți o evidență a tranzitului intestinal (în special de câte ori mergeți la toaletă/dacă scaunele au scăzut în consistență) și a alimentației dv – aceasta poate fi utilă.

Un pacient amână în medie 8 minute înainte de a-l întreba pe medic ceea ce îl interesează. Medicii de familie sunt obișnuiți să discute pe astfel de teme și nu se vor simți jenați.

Notați pe o listă întrebările pe care doriți să le adresați medicului de familie, de exemplu:

Simptomele mele sunt obișnuite?

Pot arăta că am cancer?

Ce altă boală le poate cauza?

Ce pot face ca aceste simptome să dispară?

Antecedentele familiale – asigurați-vă că medicul de familie știe dacă vreo rudă a avut cancer colorectal/alte tipuri de cancer sau probleme intestinale ca și colita ulcerativă sau boala lui Crohn.

Există teste pe care le poate face medicul de familie?

Un tușeu rectal – examinare cu un deget înmănușat în interiorul rectului.

Palparea abdomenului – pentru a depista mase suspicioase.

Sigmoidoscopul rigid – tub prin care se pot examina zone superioare ale rectului.

Teste pentru depistarea anemiei.

Dacă medicul de familie vă trimite pentru investigații la spital, întrebați dacă este o trimitere urgentă – dacă este urgentă, acest lucru nu înseamnă că aveți cancer. Dacă nu este urgentă, cât de lungă este lista de așteptare? Sunteți trimis la un specialist? Ce tip de test este recomandabil?

Știați că? ... Medicii de familie trebuie să trimită persoanele care manifestă simptome îngrijorătoare la spital pentru investigații în două săptămâni – deși se va dovedi că majoritatea nu au cancer. Simptomele importante sunt:

- Sângerări cu schimbări ale tranzitului intestinal cu scăderea consistenței scaunelor
- Sângerare la vârsta de 50-55 de ani
- Schimbări permanente ale tranzitului intestinal la peste 55 de ani
- Anemie de cauză necunoscută
- Masă necunoscută palpată în abdomen sau în rect de medicul de familie

