

# Rak na crijevima

Rak na crijevima problem je u svim zemljama svijeta. U Švicarskoj od njega svake godine oboli 3.800 ljudi, što znači da se svakog dana otkrije deset novih osoba koje boluju od raka na crijevima.

Kod više od polovine oboljelih rak se u trenutku otkrivanja bolesti već nalazi u podmaklom stadijumu.

Opasnost da se oboli od raka na crijevima povećana je prije svega kod neposrednih (direktnih) srodnika osoba koje boluju od raka na crijevima ili kod osoba starijih od pedeset godina.

Rak na crijevima može se liječiti, zato je najvažnije da se postojanje oboljenja otkrije što prije.

Popunite  
sada test o  
opasnosti  
obolijevanja!

**Učinite odmah nešto!**

Nosilac ove kampanja je



**krebsliga**  
**ligue contre le cancer**  
**lega contro il cancro**

**Zdrav način života smanjuje opasnost da se oboli od raka na crijevima.**

Ovako ćete se zaštititi od obolijevanja:

- Spriječite prekomjerno povećanje tjelesne težine
- Pazite da se dovoljno krećete
- Jedite što više povrća i voća
- Nemojte često jesti crveno meso, kao npr. goveđe ili svinjsko meso
- Nemojte piti mnogo alkohola

**Učinite odmah nešto!**

Što prije promijenite vaš način života to bolje! Putem zdrave ishrane i dovoljno kretanja vi sami aktivno sprječavate obolijevanje od raka na crijevima.

**Izuzetno je važno da se oboljenje što prije otkrije.**

Ove pojave upućuju na postojanje oboljenja:

- Gubite težinu bez nekog vidljivog razloga
- Nalazite krv u stolici
- Ne možete da ispraznite crijeva iako osjećate potrebu
- Iznenada se promijenio uobičajeni načina pražnjenja crijeva
- Iznenada osjećate bolove u truhu i oni traju više dana

**Učinite odmah nešto!**

Ako primijetite neki od ovih znakova mogućeg oboljenja, mi vam preporučujemo da to ispričate vašem ljekaru.

**Ako postoje posebne okolnosti, opasnost da se oboli od raka na crijevima može biti povećana.**

Ove okolnosti predstavljaju posebnu opasnost od obolijevanja:

- Ako su vaši roditelji ili braća i sestre oboljeli od raka na crijevima
- Ako su kod vas ranije otkriveni i odstranjeni polipi na crijevima
- Ako patite od hronične (dugotrajne) upale crijeva

**Učinite odmah nešto!**

Ukoliko kod vas postoji jedna od ovih posebno opasnih okolnosti, mi vam preporučujemo da se posavjetujete s vašim ljekarom.

Budući da uvijek postoji izvjesna opasnost obolijevanja od raka na crijevima ili njegovih prethodnih oblika, mi vas molimo da sada popunite test na drugoj strani ove brošure i da na osnovu rezultata testa ocijenite da li je potrebno da odete na pregled kod ljekara.

# Test o opasnosti obolijevanja

Ukoliko kod vas ne postoje ni navedeni mogući znakovi oboljenja niti povećana opasnost obolijevanja, onda vam ovaj test može pomoći da ocijenite da li postoji opasnost da ste oboljeli od raka na crijevima ili od njegovih prethodnih oblika.

## Opšta pitanja

	Odgovor	Poeni	Ukupno
Da li ste žena?	da	0	<input type="checkbox"/>
Da li ste muškarac?	da	2	<input type="checkbox"/>
Da li ste mlađi od 50 godina?	da	0	<input type="checkbox"/>
Da li ste stari od 50 do 54 godine?	da	1	<input type="checkbox"/>
Da li ste stari od 55 do 59 godina?	da	2	<input type="checkbox"/>
Da li ste stari od 60 do 64 godine?	da	4	<input type="checkbox"/>
Da li ste stari od 65 do 70 godina?	da	6	<input type="checkbox"/>
Da li ste stariji od 70 godina?	da	8	<input type="checkbox"/>
Da li ste prema našoj tabeli tjelesne težine prekomjerno debeli*?	da	1	<input type="checkbox"/>

## Pitanja o vašem načinu života tokom proteklih deset godina

Da li svakodnevno pojedete pet ili više porcija povrća ili voća**?	da	-2	<input type="checkbox"/>
Da li jedete masnu hranu i svakog dana jela sa roštilja ili crveno meso?	da	2	<input type="checkbox"/>
Da li se svakog dana umjerenom brzinom krećete 30 ili više minuta***?	da	-2	<input type="checkbox"/>
Da li svakodnevno popijete više od dva žestoka pića ili od 4 decilitra drugih alkoholnih pića?	da	1	<input type="checkbox"/>
Da li pušite?	da	1	<input type="checkbox"/>

## Pitanja o lijekovima koje su vam ljekari propisivali tokom proteklih deset godina

Da li ste zbog oboljenja srca ili krvnih sudova uzimali neki lijek koji sadrži acetilsalicilnu kiselinu (Aspirin, Tiatral)?	da	-2	<input type="checkbox"/>
---	----	----	--------------------------

Ukupan broj poena

### Ako imate od -6 do 2 poena:

Kod vas sada ne postoji povećana opasnost da obolite od raka na crijevima. Vodite računa o tome da se što pravilnije hranite i da se dovoljno krećete. Ubuduće pazite na pojavu mogućih znakova oboljenja.

### Ako imate 3 do 5 poena:

Opasnost da obolite od raka na crijevima sada je umjereno povećana. Posavjetujte se sa vašim apotekarom ili vašim ljekarom o tome kako možete smanjiti opasnost obolijevanja ili koje je mjere moguće poduzeti.

### Ako imate više od 5 poena:

Kod vas sada postoji izrazito povećana opasnost da obolite od raka na crijevima. Posavjetujte se sa vašim apotekarom ili vašim ljekarom o tome koje je mjere moguće poduzeti da se spriječi obolijevanje od raka na crijevima.

\* Pronađite na tabeli vašu visinu i uporedite ju sa tjelesnom težinom koja je navedena pored nje. Ako je vaša težina jednaka onoj koja je navedena ili je veća od nje, onda ste prekomjerno debeli (BMI 30).

Visina	Težina	Visina	Težina	Visina	Težina	Visina	Težina	Visina	Težina
cm	kg	cm	kg	cm	kg	cm	kg	cm	kg
150	68	160	80	170	90	180	100	190	111
151	68	161	81	171	91	181	101	191	112
152	69	162	82	172	92	182	102	192	113
153	70	163	83	173	93	183	103	193	114
154	71	164	84	174	94	184	104	194	115
155	72	165	85	175	95	185	105	195	116
156	73	166	86	176	96	186	106	196	117
157	74	167	87	177	97	187	107	197	118
158	75	168	88	178	98	188	108	198	119
159	76	169	89	179	99	189	109	199	120

\*\* Jedna porcija jednaka je jednoj pregršti ili 120 grama.

\*\*\* Misli se na uobičajeno svakodnevno kretanje tokom najmanje trideset minuta, koje je toliko naporno da se skoro oznojite. To su, na primjer, brzo hodanje ili voženje bicikla.

Nosilac ove kampanja je



**krebsliga**  
**ligue contre le cancer**  
**lega contro il cancro**

[www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)  
Krebsinformationsdienst (Služba za informacije o raku): 0800 11 88 11

**Partneri kampanje:** Schweizerischer Apothekerverband, Bundesamt für Gesundheit, GastroMedSuisse, santésuisse, Schweizerische Gesellschaft für Allgemeinmedizin, Schweizerische Gesellschaft für Gastroenterologie, Schweizerische Gesellschaft für Innere Medizin, Schweizerische Gesellschaft für Viszeralchirurgie.