

Zarnu vēzis

Zarnu vēzis jeb kolorektālais vēzis ir ļaundabīga saslimšana, kas sākotnēji veidojas resnajā vai taisnajā zarnā.

Pēc Veselības ekonomikas centra datiem Latvijā pēdējo piecu gadu laikā ir pieaugusi gan saslimstība, gan mirstība no zarnu vēža. Katru gadu Latvijā ar šāda veida vēzi saslimst vairāk nekā 1000 cilvēki un tās dēļ Latvijā mirst vairāk nekā 700 cilvēki gadā. Vairāk kā pusei pacientu zarnu vēzis tiek atklāts novēloti, jo atbilstošos skrīninga izmeklējumus patlaban veic tikai 6 līdz 7 procenti no aptuveni 800 000 iedzīvotāju vecumā no 50 gadiem.

Svarīgi atcerēties, ka veicot laicīgu zarnu vēža diagnostiku, ar skrīninga palīdzību atklājot pirmsvēža stāvokļus vai vēzi agrīnā stadijā, slimība ir vieglāk ārstējama un izveseļošanās rādītāji ir augstāki.

Zarnu vēža galvenie riska faktori:

Ģimenes vēsture. Paaugstināts risks saslimt ar zarnu vēzi ir personām, kam ģimenē bijis resnās vai taisnās zarnas vēzis, vai kurām iepriekš ir atklāts un ārstēts resnās zarnas vēzis.

Resnās zarnas polipi. Pacienti, kuriem agrāk diagnosticēti polipi (kaut arī tie noņemti) tomēr pastāv paaugstināts risks gan atkārtoties polipiem, gan arī attīstīties zarnu vēzim.

Iekaisīgas zarnu slimības. Hronisku iekaisīgu zarnu slimību gadījumā pieaug zarnu vēža risks.

Neveselīgs uzturs. Taukvielām bagāta uztura un regulāra gaļas lietošana uzturā, tāpat šķiedrvielām nabadzīgs uzturs paaugstina zarnu vēža risku.

Liekais svars. Izteikta aptaukošanās palielina saslimšanas risku ar zarnu vēzi.

Mazkustīgs dzīvesveids. Regulāra fiziska aktivitāte, kurai nav jābūt pat ļoti intensīvai, var samazināt saslimšanas risku ar zarnu vēzi.

Smēķēšana. Smēķēšana būtiski paaugstina ne tikai plaušu vēža risku. Pētījumos ir pierādīts, ka smēķētājiem arī zarnu vēža risks pieaug par 30-40%.

Daži simptomi, kas var liecināt par zarnu vēzi:

Vēdera izejas izmaiņas, kas nebija iepriekš raksturīgas, piemēram, ilgstoša caureja, aizcietējums, vajadzība pēc atkārtotas vēdera izejas (nepilnas iztukšošanās sajūta), izkārnījumu masas formas izmaiņa.

Asiņošana no tūpļa vai asins piejaukums izkārnījumos.

Krampjveidīgas vai pastāvīgas sāpes vēderā ēstgribas trūkums, **svara zudums** bez būtiska iemesla.

Pasliktināta vispārējā pašsajūta - savārgums, fiziskās slodzes izturības mazināšanās, bālums un galvas reiboņi, ģībšanas gadījumi.

Būtiski, ka šie iepriekšminētie simptomi nav raksturīgi tikai zarnu vēzim, bet arī citām slimībām.

Tāpēc svarīgi, kolīdz pamanāt kādus no iepriekšminētiem simptomiem, dodieties pie sava ģimenes ārsta.

Tikai ārsts var pareizi izvērtēt simptomus, veicot izmeklējumus, noteikt pareizo diagnozi un izvēlēties pareizo ārstēšanas taktiku. Svarīgi vēzi atklāt vēl pirms tas radījis minētos simptomus, tad ārstēšanas efektivitāte būs būtiski augstāka.

Zarnu vēža diagnostika

Kas ir skrīnings?

Skrīnings ir profilaktiska programma, kas ļauj atklāt zarnu vēzi sākuma stadijā. Skrīnings atļauj noteikt pirmsvēža stāvokļus un nepieļaut vēža attīstīšanos. Skrīninga laikā atklātu agrīnu vēzi parasti iespējams pilnībā izārstēt.

Pastāv divas galvenās metodes, ko iesaka izmantot skrīningam: kolonoskopija reizi 10 gados un testi slēpto asiņu noteikšanai izkārnījumos katru gadu personām, kuras sasniegušas 50 gadu vecumu.

Slēpto asiņu testi

Ar slēpto asiņu testa palīdzību nosaka slēpto asiņu piejaukumu izkārnījumos, kas var liecināt par zarnu vēzi. Skrīninga programmās tiek izmantotas testsistēmas, ko katrs indivīds var aizpildīt mājas apstākļos. Svarīga ir pareiza sagatavošanās testa izpildei un testa izpildes noteikumu ievērošana.

Kur var veikt slēpto asiņu testu.

Dodieties pie sava ģimenes ārsta, lai noskaidrotu iespējas veikt bezmaksas skrīningtestu slēptajām asinīm izkārņījumos. Ģimenes ārsts sniegs Jums informāciju, kur testu var saņemt bezmaksas un tāpat izskaidros instrukciju kā tests jāveic, kādus pārtikas produktus nedrīkst lietot uzturā testa veikšanas laikā. Tests tiek veikts mājas apstākļos trīs reizes desmit dienu laikā. Pēc desmit dienām tests ir jāatnes atpakaļ ārstam, kurš, izmantojot speciālu reaģentu, ļoti īsā laikā noteiks, vai tests ir pozitīvs vai nē.

Testa rezultāti

Pozitīvs testa rezultāts (konstatēts asins piejaukums izkārņījumiem) vēl nenozīmē, ka Jums ir vēzis, tomēr pilnībā arī neizslēdz šādu iespēju. Ja testa rezultāts būs pozitīvs, Jūsu ģimenes ārsts vai speciālists, kas testu nozīmēja, Jums par to paziņos un nozīmēs turpmāku izmeklējumu veikšanu.

Vismaz viena pozitīva testa rezultāta gadījumā nepieciešama papildus izmeklēšana ar citu metodi (parasti kolonoskopiju).

Ja Jūsu ģimenes ārsts vēl nav jums ieteicis veikt testu

Ja Jums ir 50 gadu vai vairāk, un, ja Jūsu ģimenes ārsts vēl nav Jums piedāvājis veikt slēpto asins piejaukuma noteikšanas testu, vaicājiet savam ģimenes ārstam par bezmaksas testa veikšanas iespējām.

Taču, ja kādu iemeslu dēļ pie ģimenes ārsta testu nevarat izpildīt jautājiet savam ģimenes ārstam par citām izmeklēšanas iespējām vai dodieties pie gastroenterologa.

Kur meklēt papildus informāciju?

Veselības norēķinu centra mājas lapā:

www.vnc.gov.lv

Vai zvanot uz bezmaksas informatīvo tālruni:

80001234



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

Kā pasargāt sevi no kolorektālā jeb zarnu vēža

4. februāris – Pasaules pretvēža diena