

Svit

rešuje življenja



**DRŽAVNI PROGRAM
PRESEJANJA IN ZGODNJEGA
ODKRIVANJA PREDRAKAVIH
SPREMEMB IN RAKA NA DEBELEM
ČREVESU IN DANKI**

Čas je, da pomislite nase.

Rak debelega črevesa in danke – prikriti morilec

Za rakom na debelem črevesu ali danki v Sloveniji na leto zbolijo okoli 1400 ljudi. Žal veliko ljudi zaradi tega raka tudi umre – ker bolezen odkrijejo prepozno. Ta rak se namreč v telesu razvija več let brez opaznih bolezenskih znakov, ko pa se pojavijo zaznavne težave, je bolezen pogosto že v zelo napredovali fazi, ko je zdravljenje težavno.

Ne le, da je rak na debelem črevesu ali danki lahko povsem ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj, ampak ga lahko tudi preprečimo, če odkrijemo in odstranimo predrakave spremembe na sluznici črevesa – polipe.

Dolgoletne izkušnje zdravnikov v tujini in v Sloveniji kažejo, da je mogoče breme raka na debelem črevesu in danki zelo zmanjšati z **rednim testiranjem na prikrito kri v blatu**. Tako testiranje namreč omogoča odkrivanje in odstranjevanje polipov ter odkrivanje bolezní v čisto začetni fazi, ko je povsem ozdravljiva.

Od leta 2009 imamo zato v Sloveniji Program Svit, ki je namenjen moškim in ženskam v starosti od 50 do 74 let.

Sodelovanje v Programu Svit krije vaše osnovno zdravstveno zavarovanje, saj stroške izvajanja tega programa nosi Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Program poteka pod okriljem Ministrstva za zdravje Republike Slovenije, izvaja pa ga Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Z rednim testiranjem si lahko rešite zdravje in življenje!

NIKAR NE ZAVRZITE VABILA – TESTIRAJTE SE!

**RAK NA DEBELEM ČREVESU IN DANKI JE ZELO POGOSTA
IN TUDI ZELO POTUHNJENA BOLEZEN, KI SE LAHKO
V TELESU VEČ LET RAZVIJA BREZ OPAZNIH ZNAKOV.**

V minulih letih smo v Programu Svit odkrili polipe ali zgodnjo fazo raka pri mnogih, ki se jim ni niti sanjalo, da so bili bolni. Ti ljudje so najboljši pričevalci, kako zelo pomemben je Program Svit, ki je marsikomu rešil življenje.

Ko sem dobil vabilo v Program Svit, sem se zelo hitro odzval, saj sem se počutil popolnoma zdravega. Po opravljenem testu sem dobil pozitiven izvid. V blatu so našli kri! Sledila je kolonoskopija, kjer so odkrili raka na debelem črevesu, nadaljnje preiskave pa so pokazale, da se je rak razširil tudi na jetra. Sledila sta operacija in zdravljenje. Danes sem zdrav, živim polno ter srečno življenje in zato sem hvaležen Programu Svit!



Samo Podgornik

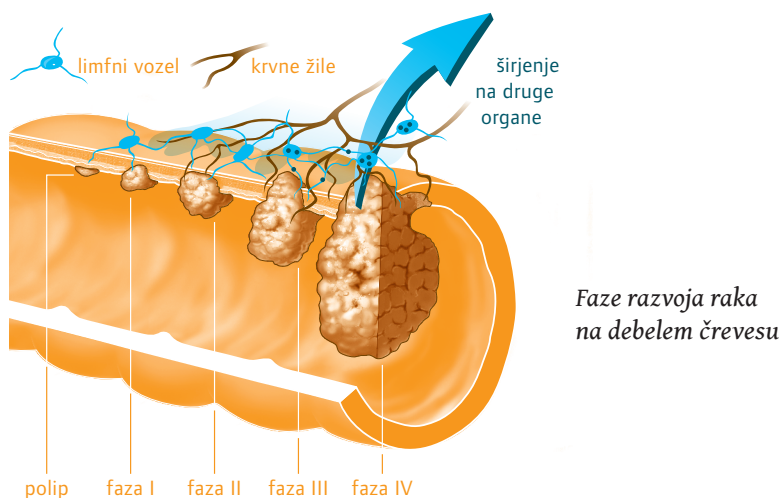


Za zdravje se je vsekakor vredno potruditi. Jaz sem na srečo zdrav – se pa v Programu Svit redno testiram, ker hočem zdrav tudi ostati. Kadar poznamo način, kako se izogniti zahrbtni nevarnosti, je edino pametno, da to tudi storimo!

Viki Grošelj, alpinist

Kako bolezen poteka

Rak na debelem črevesu in danki ogroža tako moške kot ženske. Ta oblika raka se najpogosteje razvije iz predrakavih sprememb na sluznici – polipov. Celice sicer nenevarnega polipa se z leti lahko spremenijo tako, da se iz polipa razvije rak. Bolezen napreduje počasi in zelo prikrito. **Če je rak še omejen le na polip, ga zlahka odstranimo in onkološko zdravljenje pogosto sploh ni potrebno.** Če pa bolezen napreduje in se začne po krvnih žilah in bezgavkah širiti po telesu, je zdravljenje lahko zelo težko in žal tudi ne vedno uspešno. Zato je treba spremembe v debelem črevesu odkriti čim prej!



Faze razvoja raka na debelem črevesu

Tveganje za razvoj tega raka povečujejo: kronična vnetja črevesa, družinsko nagnjenje k razvoju polipov, kajenje, uživanje alkohola, premalo gibanja, neuravnotežena prehrana, prekomerna telesna masa in tudi pretirano uživanje rdečega mesa.

Kdo je najbolj ogrožen

Tveganje, da zbolimo za rakom na debelem črevesu ali danki, se s starostjo povečuje. Največ obolelih je starejših od 50 let, žal pa lahko ta bolezen doleti tudi mlajše.

Posebej so ogroženi:

- najbližji krvni sorodniki bolnikov, ki so za rakom na debelem črevesu ali danki zboleli pred 60. letom starosti (če je zbolel oče, mati, brat ali sestra),
- bolniki s kronično vnetno črevesno boleznijo in
- bolniki, pri katerih so bili v črevesu že odkriti polipi.

**KER BOLEZENSKA SPREMEMBE
V TELESU NE KRVAVIJO VES ČAS,
JE ZELO POMEMBNO, DA V PROGAMU
SVIT SODELUJETE VSAKI DVE LETI.
TAKO SE POVEČA MOŽNOST,
DA BOMO MOREBITNO KRVAVITEV
ODKRILI PRAVOČASNO.**



Ko je moja mama izvedela, da ima raka na debelem črevesu, je takoj začela intenzivno zdravljenje, ki je trajalo 2 leti. Zatekla pa se je tudi k alternativni medicini. Bilo je prepozno. Mamo sem izgubila, ko sem bila stara 20 let. Verjamem, da bi ji ustrežnejši življenjski slog in zgodnejši pregled lahko rešila življenje.



Katja Lihtenvalner

Kako se vključite v Program Svit

1. Čim prej izpolnite in podpišite Izjavo o prostovoljnem sodelovanju in jo pošljite v Program Svit.
2. Če ustrezate kriterijem za sodelovanje v presejalnem programu, boste po pošti dobili dva kompleta za odvzem vzorcev blata. V zasebnosti svojega doma boste po navodilih odvzeli dva vzorca in ju v priloženi kuverti oddali na pošti.
3. V laboratoriju Programa Svit bomo naredili analizo in ugotovili, ali je v vzorcih blata prisotna kri.
4. Izvid preiskave boste približno v tednu dni dobili po pošti.

Če v vzorcih blata ne bomo odkrili krvi, bo izvid **negativen**.

To pomeni, da se v črevesju zelo verjetno ne dogaja nič nenavadnega – na testiranje vas bomo ponovno povabili čez dve leti, nato pa vas bomo nanj vabili vsaki dve leti, dokler ne boste dopolnili 74 let. Žal pa nobena preiskava ni popolnoma zanesljiva, zato je treba vseeno pozorno spremljati delovanje telesa in zlasti odvajanje.

Program Svit mi je rešil življenje, ker so bili zaposleni v programu vztrajni; za to jim bom vedno hvaležna. Po kolonoskopiji se je čas ustavil, diagnoza rak je prišla s tihimi koraki. Potem se je vse odvijalo z bliskovito naglico: bolnišnica, operacija, izvidi. Komaj dojemam, kaj se je zgodilo. Usojeno mi je, da se najstrašnejši scenarij ni zgodil. Ne zavržite vabila za odvzem blata, rešite si življenje tudi vi!



Marija Hrvatin

Kateri znaki lahko pomenijo, da je prišlo v črevesu do bolezenskih sprememb

- Vidna krvavitev v blatu,
- sprememba v načinu odvajanja (zelo tanko blato, zaprtja, ki jim sledijo driske, črno blato),
- huda ali ponavljajoča se bolečina v trebuhu in
- nenamerna izguba telesne mase.

ČE SE POJAVIJO TAKE TEŽAVE, SE MORATE NEMUDOMA POSVETOVATI S SVOJIM IZBRANIM OSEBNIM ZDRAVNIKOM.

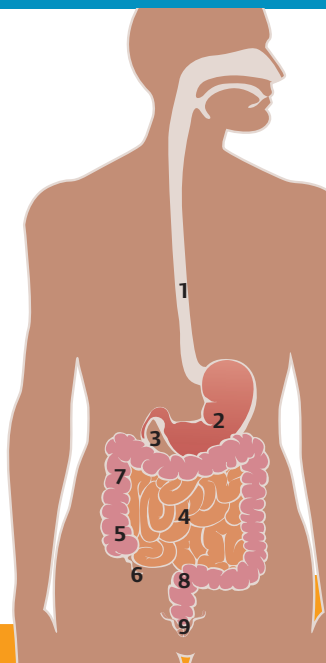
Kaj pa, če v vzorcih blata odkrijemo kri

Če je izvid preiskave v Programu Svit **pozitiven**, pomeni, da smo v vzorcih blata našli kri. To nikakor ne pomeni, da imate raka – pomeni le, da je v črevesu prišlo do krvavitve. Zato je nujno treba ugotoviti, zakaj je v blatu kri.

Podrobna preiskava debelega črevesa, ki bo pojasnila vzroke krvavitve, se imenuje kolonoskopija.

Večinoma so vzrok krvavitve polipi, sluznične tvorbe, iz katerih se z leti lahko razvije rak. Lahko bi jih označili za tempirano bombo, zato jih je treba odstraniti.

1 požiralnik; 2 želodec; 3 dvanajstnik;
4 tanko črevo; 5 slepo črevo; 6 slepič;
7 debelo črevo; 8 dank; 9 zadnjik



Kolonoskopija

Izkušnje dosedanjega izvajanja Programa Svit so pokazale, da pri približno 6 % ljudi, ki se vključijo v Program Svit, v vzorcih blata odkrijemo kri. Vsem, ki dobijo pozitivni izvid testa na prikrito kri v blatu, svetujemo, da v Programu Svit opravijo kolonoskopijo. Pri tej preiskavi zdravnik specialist z upogljivo cevko debeline prsta, na kateri je majhna kamera, pregleda debelo črevo, ki mora biti pred preiskavo dobro očiščeno. Če zdravnik odkrije polipe, jih že med preiskavo večinoma lahko odstrani, kar je popolnoma neboleče. Odvzete vzorce tkiva pošlje še na podroben mikroskopski pregled.

Če bo potrebna kolonoskopija, boste najprej obiskali svojega izbranega osebnega zdravnika. Skupaj bosta naredila načrt, kako boste opravili preiskavo, v okviru Programa Svit. Poklicali boste klicni center Programa Svit in se po telefonu dogovorili za datum preiskave v enem od pooblaščenih Svitovih kolonoskopskih centrov, ki so po vsej Sloveniji. Gre za diagnostične centre, ki ustrezajo najstrožjim merilom kakovosti opravljanja tovrstnih preiskav.

Preiskava je malce neprijetna, vendar za večino ljudi neboleča.



Kaj pa, če se izkaže, da gre za raka

Če se pri podrobni preiskavi izkaže, da so v črevesu rakaste spremembe, se bo takoj začelo zdravljenje. Potekalo bo pod vodstvom vrhunskih strokovnjakov za zdravljenje raka v sodelovanju z bolnikovim izbranim osebnim zdravnikom.

Sodobna medicinska dognanja in metode zdravljenja omogočajo, da je rak na debelem črevesu ali danki popolnoma ozdravljiv – če je le odkrit dovolj zgodaj. Čim prej – tem bolje!

PREDEN SMO V SLOVENIJI ZAČELI IZVAJATI PROGRAM SVIT, JE BILO LE 12 % PRIMEROV RAKA NA DEBELEM ČREVESU ODKRITIH V ZGODNJI FAZI – V PROGRAMU SVIT PA VEČ KOT 70 % PRIMEROV RAKA ODKRIJEMO TAKO ZGODAJ, DA ONKOLOŠKO ZDRAVLJENJE SPLOH NI POTREBNO.

NE BOJTE SE SVETA V SVOJEM TELESU! TESTIRAJTE SE!

Redno testiranje na prikrito kri v blatu je zelo pomembna naložba v zdravje. Zato je zelo pomembno, da se v Program Svít vključite vsakokrat, ko ste vanj povabljeni.

Včasih smo do svojega zdravja malce brezbrizni in testiranje vidimo kot obveznost, ki jo vedno znova predstavljamo na jutri. Naj bo ta jutri danes! Zaradi raka sem izgubila precej meni dragih ljudi in vem, da ko zbolí katerikoli družinski član, pusti to zelo težke posledice na vseh ostalih. Če tudi vam za vaše najdražje ni vseeno, se postavite v njihove čevlje. Tudi njim ni vseeno za vas. Izkoristite podarjeno priložnost in ohranite svoje zdravje.



Silvestra Brodnjak

Kaj lahko storimo, da sploh ne bi zboleli

- Redno sodelujemo v Programu Svit in drugih presejalnih programih.
- Odločimo se za zdrav način življenja. Veliko se gibajmo, ohranjamo normalno telesno težo, zdravo se prehranjujmo.
- Odrecimo se kajenju, škodljivemu pitju alkohola in drugim škodljivim razvadam.
- Prisluhujemo svojemu telesu in ob težavah s črevesom obiščimo svojega zdravnika.
- Tudi druge spodbujajmo k takemu ravnanju.



Po zaslugi Programa Svit sem pravočasno izvedela za diagnozo rak in ga tudi uspešno premagala. Vsem, ki boste prejeli vabilo, priporočam – sprejmite ga! Le malo dobre volje je potrebno, da se prepričate, kako je z vašim zdravjem. Preventivni program, ki nam je dan, je neprecenljiv.

Marija Lili Gričar

Pred začetkom Programa Svit smo dve tretjini primerov raka na debelem črevesu in danki odkrili v pozni fazi, ko je zdravljenje manj uspešno. V okviru programa raka odkrijemo prej, pogosto celo tako zgodaj, da ga lahko odstranimo že pri kolonoskopiji in operacija ni potrebna.

Prim. Milan Stefanovič, gastroenterolog



O državnem programu zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki v Sloveniji

Program Svit imenujemo državni presejalni program, ker z zgodnejšim odkrivanjem predrakavih sprememb zmanjšujemo verjetnost obolenja za rakom na debelem črevesu in danki ter povečujemo možnosti za preživetje bolnikov z odkritim rakom.

Program sta omogočila Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije in Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Sodelovanje v Programu Svit krije obvezno zdravstveno zavarovanje. Vabilo v program prejmejo ženske in moški, ki so stari med 50 in 74 let. Testiranje v Programu Svit je treba opraviti vsaki dve leti do dopolnjenega 74. leta starosti.

Program Svit je kakovostna zdravstvena storitev, ki sledi priporočilom Evropske komisije ter upošteva spoznanja sodobne stroke in izkušnje najuspešnejših preventivnih programov zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka v državah Evropske unije in drugod po svetu. Program Svit zagotavlja kakovost vseh storitev, od presejalnih in diagnostičnih postopkov do zdravljenja odkritega raka.

Vabljenje v program in laboratorijske preiskave blata na prikrito krvavitev ponavljamo vsaki dve leti. Analize vzorcev blata opravljamo v laboratoriju Programa Svit za vso Slovenijo. O pozitivnih izvidih sproti obveščamo udeležence in njihove izbrane osebne zdravnike, o negativnih pa samo udeležence. Izbrane osebne zdravnike obveščamo enkrat letno o vseh njihovih pacientih, ki so sodelovali v programu.

Kolonoskopije opravljajo posebej usposobljeni specialisti internisti – gastroenterologi in kirurgi v posebej organiziranih centrih po vsej Sloveniji. Preiskave odstranjenih tkiv opravljajo specialisti histopatologi. Zdravljenje izvajajo specialisti v različnih medicinskih centrih.

Strokovno kakovost Programa Svit nadzira strokovni svet, ki ga sestavljajo priznani specialisti različnih strok. Nosilec Programa Svit je Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki program izvaja, vodi in koordinira, pri izvajanju programa pa sodeluje zdravstveno osebje številnih zdravstvenih ustanov iz vse Slovenije.

Za dodatne informacije v zvezi s Programom Svit lahko:

- vsak dan med 9. in 14. uro pokličete na telefonsko številko klicnega centra Programa Svit 01/620 45 21;
- pišete na naslov Program Svit, p. p. 241, 1001 Ljubljana, ali svit@nijz.si oziroma pošljete telefaks na številko 01/620 45 29;
- obiščete spletno stran Programa Svit www.program-svit.si;
- obiščete kontaktno točko Programa Svit v preventivnem centru svojega zdravstvenega doma ali
- obiščete svojega izbranega osebnega zdravnika.

Na vašo željo vam lahko gradivo o Programu Svit pošljemo tudi v italijanskem, madžarskem, angleškem, albanskem ali hrvaškem jeziku. Zvočno gradivo ter gradivo v slovenskem znakovnem jeziku sta na voljo na spletnem naslovu www.program-svit.si, kjer boste našli tudi druge zanimive informacije.

Upamo, da ste se že odločili za testiranje v Programu Svit.

Z željo, da boste sprejeli modro odločitev za svoje zdravje, vas lepo pozdravljamo.

Sodelavci Programa Svit



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



Program Svit

P.P. 241, 1001 Ljubljana
telefon 01/620 45 21
telefaks 01/620 45 29
svit@nijz.si
www.program-svit.si