

Izkoristite priložnost, ki vam lahko reši življenje

Od lanskega aprila poteka po vsej Sloveniji preventivni zdravstveni program, namenjen moškim in ženskam v starosti od 50 do 69 let – program Svit. Svit je državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb ter raka na debelem črevesu in danki. Ta vrsta raka je druga najpogostejša vrsta raka. Za njim v Sloveniji vsako leto zboli okoli 1400 ljudi. Na žalost umre približno 700 bolnikov na leto, predvsem zato, ker bolezen odkrijemo prepozno. Tragična ironija pa je, da je v zgodnji fazi boleznega tega raka mogoče zelo uspešno ozdraviti. Pa ne le to, mogoče ga je celo preprečiti. Ta rak se v veliki večini primerov namreč razvije iz sicer nenevarnih sprememb na sluznici debelega črevesa, tako imenovanih polipov. Če odkrijemo in odstranimo polipe, preprečimo nastanek raka.



Žal polipi ne povzročajo nobenih znamenj, po katerih bi lahko sklepali, da se v črevesu nekaj dogaja. Tudi rak na debelem črevesu ali danki se lahko razvija vrsto let brez jasnih bolezenskih znakov. Tudi znake, ki se morda pojavijo, kot so kri v blatu, tanko blato, črno blato in spremembe pri odvajanju, lahko spregledamo, saj so sodobna stranišča narejena tako, da nam izločki izginejo izpred oči in potonejo.

Tudi če nimamo težav, smo lahko bolni

»Vsi se moramo naučiti, da ta rak lahko doleti kogar koli in da je treba pozorno spremljati svojo prebavo, težave, kot je kri v blatu, pa jemati zelo resno. Tudi če sploh ne zaznamo težav, ni rečeno, da smo zdravi. Samo redno testiranje na prikrito krvavitev v blatu, ki je z očmi ne zaznamo, po potrebi pa tudi kolonoskopija lahko prispevata k pravočasnemu odkrivanju

polipov in drugih bolezenskih sprememb, ki sčasoma lahko postanejo usodne, če jih ne odstranimo,« je povedala Jožica Maučec - Zakotnik, dr. med., spec, vodja programa Svit. »Ko dobite po pošti vabilo v program Svit, je to priložnost, da storite nekaj zase, kar vam resnično lahko reši življenje. To, da je treba izpolniti in poslati izjavo o sodelovanju, nato pa doma v miru odvzeti in na pošti oddati dva vzorca blata, je res majhen opravek v primerjavi s tem, kar lahko človeka doleti, če bolezen opazi šele takrat, ko se rak že razmahne in morda celo razširi na druge organe.«

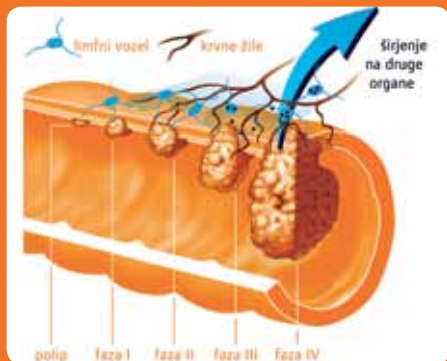
Kaj, če v blatu odkrijejo kri?

Če v blatu odkrijejo kri, je treba opraviti kolonoskopijo. »Kolonoskopija je



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

preiskava, ki res ni prijetna, lahko tudi malce boleča, vendar hitro mine in v veliki večini primerov jo zdravniki gastroenterologi opravijo, ne da bi bilo treba dajati bolnikom sredstva proti bolečinam ali celo anestezijo. Za uspešen potek preiskave je namreč pomembno sodelovanje bolnika. Z majceno kamero je treba prepotovati celotno debelo črevo, ki meri dober meter in pol. Če bolnik pri tem dejavno sodeluje, vse poteka hitreje in lažje,« je pojasnila Jožica Maučec Zakotnik.



FAZE RAZVOJA RAKA NA DEBELEM ČREVESU

»Če zdravnik med preiskavo odkrije kar koli sumljivega, odvzame vzorčke tkiva za podrobno preiskavo pod mikroskopom, kar opravi patohistolog. Polipe pa odstrani in s tem se že med kolonoskopijo bolnik reši težave, ki bi jo lahko primerjali s tempirano bombo.« Maučec-Zakotnikova je v smehu dodala, da postaja v razvitih državah navada, da tistemu, ki ga imajo radi, za okrogle obletnice po petdesetem letu ne podarijo več steklenice ali šopka, ampak kar napotnico za kolonoskopijo. »Tudi v Sloveniji se bomo morali sprijazniti s tem, da rak ni nekaj, kar doleti samo druge. Spoznati moramo tudi to, da rak še zdaleč ne pomeni nujno smrtne obsodbe. Številne nove metode zdravljenja prinašajo velik napredek in celo v boju z napredovalo boleznijo lahko zmagamo. Vsekakor je najbolje, da ne čakamo nanjo, ampak da poiščemo predrakave spremembe in s tem raka preprečimo. Prav temu je namenjen program Svit.«

Vabilo v program Svit je lahko srečka za življenje

Blaž Berger, dr. med., internist iz Splošne bolnišnice Izola, ki opravlja presejalne kolonoskopije in diagnosticira raka ter predrakave spremembe, opozarja, naj vse tiste, ki se počutijo zdravi, dobro počutje ne zavede, da se na povabilo v program Svit ne bi odzvali. »S programom omogočamo ljudem, ki jih zaradi njihove starosti najbolj ogrožata rak debelega črevesa ali danke, odkritje bolezni ali njenih predstopenj v najzgodnejši obliki, ko je največkrat še povsem ozdravljiva. Ker bolezen v začetku ne povzroča nikakršnih težav in se ljudje z začetnimi oblikami bolezni počutijo povsem zdrave, naj jih to ne zavede, da se na povabilo v program ne bi odzvali in si s tem morda rešili in podaljšali življenje. V Splošni bolnišnici Izola smo v programu Svit do zdaj s kolonoskopijo pregledali približno 140 ljudi. Večina je po preiskavi menila, da je bil strah pred preiskavo nepotreben. Pri več kot polovici smo odkrili pomembne predrakave spremembe (polipe), ki smo jih tudi uspešno odstranili. Odkrili smo tudi že 12 primerov raka, ki je bil pri večini v zgodnji obliki in ustrezno, predvsem kirurško zdravljen. Skoraj nihče od njih ni imel pred preiskavo znakov črevesne bolezni. Že naši prvi rezultati torej potrjujejo, da je program dobro zastavljen in da je verjetno že kar nekaj ljudem rešil življenje. Zato bi se moral vsak, ki dobi vabilo v program, zavedati, da je to morda njegova srečka za življenje, ki je ne gre metati v smeti.«



Strah, da bi odkrili bolezen, nas ne sme odvrniti od pregleda

Prim. mag. Miran Rems, dr. med., kirurg s kirurškega oddelka Splošne bolnišnice Jesenice, ki odstranjuje rakaste tvorbe in polipe na debelem črevesju in danki, pri svojem vsakodnevnem delu opaža prispevek programa Svit. Vse več bolnikov pride na njegovo operacijsko mizo pravočasno, ko so možnosti za ozdravitev zelo velike, če ne kar stoodstotne. »Trenutno imamo v bolnišnici bolnika, ki se je vključil v Svit brez kakršnih koli simptomov ali slutenj, da je z njegovim črevesjem kaj narobe. Bil je pravočasno operiran in je danes nad vse zadovoljen, ker je premagal bolezen. Ljudje še vedno dojemamo raka kot smrtno bolezen oziroma ga enačimo s smrtjo. Rak pa danes ni več to, kar je bil. Šestdeset odstotkov vseh rakastih obolenj je ozdravljivih! Na našem oddelku smo operirali 16 bolnikov, ki so k nam prišli po zaslugi programa Svit. Ko jih vprašam, ali so se stežka odzvali vabilu, jih večina odgovori pritrdilno in pove, da so se bali rezultatov. Tako odreagira večina ljudi, ki se (še) ne zaveda, da je zgodnje odkritje raka darilo. In ne nazadnje, tudi če zdravniki po pregledu blata odkrijejo težave, to ne pomeni nujno raka. Lahko da gre za polipe, ki sicer lahko v nekaj letih prerastejo v rakaste tvorbe, toda če jih pravočasno odstranimo, je posameznik ozdravljen. Če so rakaste celice samo na polipu, je preživetje 100-odstotno, če raka odkrijemo v stadiju 1 ali 2, pa je preživetje več kot 90-odstotno. To so impresivni podatki. Zato še enkrat poudarimo: če že moramo dobiti raka, je pravo darilo, da ga odkrijemo dovolj zgodaj.«

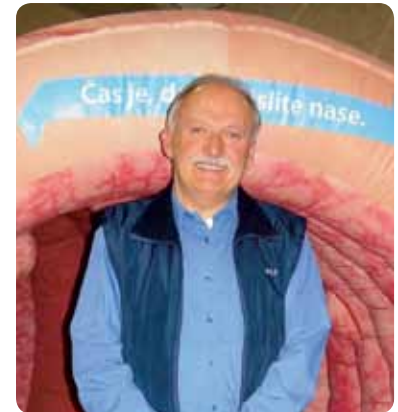


Hujši od bolezni je občutek krivde, da nisi izkoristil možnosti za ozdravitev

Psihologinja Marja Strojín, ki je pred 30 leti prebolela raka na črevesju, ni nikoli skrivala, kakšno bolezen je preživela. Še danes vztrajno poziva vse, naj ne vtikajo glave v pesek, ampak pravočasno odkrijejo svojega sovražnika, dokler ga je še mogoče premagati. »Pred kratkim se mi je zgodilo, da me je gospa, ki je skupaj z možem prejela vabilo v program Svit, spraševala, kaj naj stori. Oba z možem sta bila namreč v dvomih, predvsem zaradi sramu in nelagodja. Zatrjevala sem jima, da je vključitev v program več kot dobrodošla, in na srečo sta se na moja pregovarjanja odzvala. Izkazalo se je, da je možev vzorec normalen, pri ženi pa so v blatu odkrili krvavitev. Že čez 14 dni je opravila pregled in zdaj čaka na rezultate. Čeprav je zaskrbljena, je obenem tudi pomirjena. Če se bo izkazalo, da gre za raka, se



zaveda, da je ukrepala pravočasno in da bo ušla tragičnim posledicam. Jaz sem v nasprotju z njo pred tridesetimi leti naredila veliko napako, ker nisem želela sprejeti možnosti, da se mi lahko pripeti kaj takega, kot je rak. Prijateljica me je dobesedno prisilila v pregled. Pozneje, ko sem izvedela za diagnozo, so me prevevali strašni občutki krivde, zakaj nisem prej ukrepala. Hujše od bolezni je namreč spoznanje, da si sam kriv za napredek svoje bolezni in da si zamudil možnost za pravočasno ozdravitev. Na koncu sem vendarle imela srečo in ozdravela, zato upam, da bo takšnih zgodb, predvsem po zaslugi Svita, čim več.«



Začnimo se sproščeno pogovarjati o zadnji plati!

Franci Branko Noč je hvaležen programu Svit, zaradi katerega je odkril raka na danki, čeprav je bil pred kolonoskopijo prepričan, da je zdrav. Danes uspešno okreva po operaciji, ki mu je bolezen povsem pozdravila, in poziva vse, naj izkoristijo dragoceno možnost, kot jo je izkoristil sam. Predvsem moški so po njegovem tisti, ki premalo vedo o programu Svit in potrebujejo več informacij. »Ko prejmete Svitovo vabilo, ga nikar ne zavrzite. Sledite navodilom in pošljite vzorec blata. Če se zgodi, da vzorec pokaže težavo, se ne smete ustrašiti, ampak morate pogumno opraviti kolonoskopijo, ki v resnici ni noben babbav. Težava so predvsem predsodki in občutek sramu. Ko pridemo v roke zdravnikom, oni prevzamejo vso skrb, do takrat pa je na nas, da se v program Svit vključimo z vso odgovornostjo in poskrbimo za preventivo. In ne nazadnje, dajmo se sproščeno pogovarjati o zadnji plati. Tudi to rešuje življenje.«



Od patologov ne prihajajo le slabe novice

Večina ljudi ob omembi patologa verjetno najprej pomisli na mrtvašnico in obdukcije, kar pa je daleč od resnice, saj največji delež patologovega dela predstavlja pregledovanje tkivnih ali celičnih vzorcev, odvzetih živim bolnikom, pove patolog dr. Matej Bračko. »Ljudje pogosto pravijo,

najbrž v šali, da prihajajo od patologa le slabe novice. To seveda ne drži, še zlasti ne v programu Svit. Velika večina sprememb, ki jih patologi pregledamo, je benignih, v njih se rak še ni razvil. Tudi v primerih, ko ugotovimo, da gre za raka (takšnih je med osebami, ki opravijo kolonoskopijo zaradi pozitivnega testa, manj kot desetina), je ta največkrat v začetnih stadijih, ko je verjetnost popolne ozdravitve zares velika,« je povedal dr. Bračko in pojasnil, kako poteka pregled vzorcev: »V programu Svit endoskopist vsak tkivni vzorec, ki ga odstrani med kolonoskopijo (največkrat so to t. i. polipi) pošlje patologu. Ta lahko z mikroskopskim pregledom zanesljivo ugotovi, ali gre v polipu za netumorsko spremembo, za benigni tumor, iz katerega bi se lahko razvil rak, ali pa da se v polipu že skriva rak. Odstranjeni del črevesa s tumorjem, ki ga pošlje kirurg, patolog skrbno pregleda in ugotavlja, kako razširjen je tumor, ali se je odzval na morebitno preoperativno zdravljenje z obsevanjem ali kemoterapijo in ali je bil dovolj korenito odstranjen. Odločitev, ali bo po operaciji potrebno še dodatno zdravljenje, temelji predvsem na teh ugotovitvah, zato je patolog pomemben član multidisciplinarnega tima, ki se ukvarja z zdravljenjem raka.«



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

Če sem lahko jaz prestal kolonoskopijo, jo lahko prestanejo vsi Slovenci

Adi Smolar, eden najprepoznavnejših slovenskih kantavtorjev, je še pred programom Svit junaško prestal preventivno kolonoskopijo. S svojo izkušnjo, o kateri je javno spregovoril, podira nepotrebne in nevarne predsodke, zaradi katerih ljudje odlašajo s pregledom. »Kolonoskopijo so mi opravili dvakrat. V blatu so se mi pojavljali madeži krvi, in ker nisem rad zaskrbljen, sem se takoj odločil za to, da si črevesje z zdravnikom ogledava od znotraj. Fenomenalen izum, tisti kabel, ki ima lučko in kamero pa še cel kup nekih rezilc ipd. Sem se bal, najbolj tega, da bi našli kaj hudega. Najprej je treba prestat čiščenje, sem pil neko nagnusno tekočino in se nato samovšečno naslajal, ko je nazadnje namesto blata pritekla skozi ritko povsem bela tekočina. Me je bilo strah posega, priznam, in imel sem prav. Na najbolj ostrih ovinkih je bolelo kot hudič, sem se pač vsake toliko malo zadril, a je hitro minilo. Veliko pa je bilo tudi smeha, sem pač tak tip, da najdem v vsaki stvari kaj zabavnega. Našli smo en ubogi polip, ki je vsake toliko zakrvavel. Zdravnik ga je odščipnil in skrbi je bilo konec. Drugič prav tako. Hja, v tretje gre rado. Pa kaj, mala mal'ca... Nauk moje izpovedi: če sta poseg uspešno prestala moja suha ritka in ozko črevesje, ga lahko prestanejo tudi normalni in debelejši, torej vsi drugi Slovenci. (Smeh.)«



Kar bo, pa bo

Viki Grošelj, znani slovenski alpinist in pedagog, o raku na debelem črevesu in o tem, da je človek po petdesetem letu v večji nevarnosti zanj, ni vedel tako rekoč ničesar. Potem mu je zdravnica nekoč, ko je prišel na preventivni pregled pred neko odpravo, svetovala, naj opravi še kolonoskopijo.

Upošteval jo je. »Vsi, ki sem jim povedal, da bom šel na kolonoskopijo, so mi zatrjevali, da je to nekaj strašnega. Imam čisto povprečen prag bolečine in malo mi je dalo misliti, priznam. Pa sem si rekel: kar bo, pa bo. Danes lahko iskreno zatrdim, da kolonoskopija ni nič hudega. Ne samo, da preiskava ni nič strašnega, zaradi priprav nanjo, ko si moraš sčistiti črevo, celo izgubiš kakšen kilogram, kar ni slabo. Takoj bi šel še enkrat! Zdravnik, ki

je opravil preiskavo, mi je povedal, da je moje črevo videti popolnoma zdravo, in dejal, da se vidiva čez deset let. Zelo sem vesel in hvaležen, da sem se opogumil. Kako dober občutek je, če veš, da je vse v redu. Zato sem se odločil, da bom ob vsaki priložnosti vsem povedal, kako dragocena priložnost je program Svit.«



Svit mi je rešil življenje

Marija Lili Gričar je po zaslugi Svita izvedela za diagnozo rak in ga tudi uspešno premagala. Po rehabilitaciji je na Gorenjskem, od koder prihaja, organizirala več predavanj in bila prva Slovenka, ki je o svoji izkušnji javno spregovorila. »Srečna sem bila, da sem tri mesece in pol po kolonoskopiji, ki mi je odkrila bolezen, spoznala gospo Jožico Maučec - Zakotnik, predstojnico CINDI Slovenija, ki vključuje program Svit. Ponosna sem bila, da sem ji lahko segla v roko in se ji osebno zahvalila, da mi je 'njen' program odkril raka na črevesju in me pozdravil. Vsem, ki boste prejeli povabilo, priporočam: sprejmite ga, le malo dobre volje je potrebne, da ugotovite, kako je z vašim zdravjem. Preventiva, ki nam je dana, je neprecenljiva. Čestitam gospe Jožici Maučec - Zakotnik za uspešno delo in jo prosim, naj nadaljuje svoje poslanstvo, kajti Svit v resnici rešuje življenja.«

Premagajmo predsodke

Sonja Pungertnik, profesorica defektologije, je slepa od rojstva in vneto pomaga pri premagovanju ovir, ki jih imajo slepi in slabovidni pri vstopanju v program Svit. »Brskanje po svojem blatu ni prijetno za nikogar. Kaj šele za človeka, ki ne vidi in mora pri tem poiskati pomoč druge osebe. To bi lahko marsikaterega slepega odvrnilo od vključitve v program Svit. A sodelavci programa so pomislili tudi na to in pripravili

posebne prilagoditve za slepe in slabovidne, ki so zaradi nezmožnosti opazovanja svojega blata in pogosto premalo gibanja morda še bolj izpostavljeni tveganju za pojav raka na debelem črevesu. Vse gradivo so pripravili v zvočnem zapisu, poskrbeli, da bo slepi pri odvzemu vzorcev blata lahko zaprosil za pomoč patronažno službo, s predavanji in predstavitevami modela debelega črevesa pa gostujejo v Medobčinskih društvih slepih in slabovidnih. Tehnične ovire so torej premagane. Upam, da bomo premagali tudi predsodke.«