

VRIJEME JE DA POMISLITE NA SEBE



DRŽAVNI PROGRAM
PROBIRA I RANOG OTKRIVANJA
PREKANCEROZNIH PROMJENA I RAKA
DEBELOG CRIJEVA I REKTUMA



PROGRAM

Svit
spašava
živote

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravlje

Rak debelog crijeva i rektuma – tihi ubojica

Svake godine u Sloveniji od raka debelog crijeva i rektuma oboli otprilike 1.400 ljudi. Nažalost, mnogi od njih umiru – najčešće zato što je bolest otkrivena prekasno.

Bolest se obično razvija polako, više godina, bez vidljivih ili osjetnih simptoma bolesti. Kada se tegobe konačno pojave, rak je često već u uznapredovaloj fazi, kada je liječenje zahtjevnije.

Rak debelog crijeva i rektuma može biti potpun izlječiv, ako se otkrije dovoljno rano. Štoviše – u mnogim slučajevima ga možemo čak i spriječiti ako pravovremeno otkrijemo i odstranimo predkancerogene promjene na sluznici crijeva, zvane polipi.

Uz pomoć preventivnog probirnog Programa Svit to je moguće.

Upravo zato je vaše sudjelovanje u Programu Svit toliko važno – omogućuje rano otkrivanje bolesti ili čak predkancerogenih promjena, prije nego što se pojave simptomi bolesti.

Time možete spasiti svoje zdravlje ili čak život!

Dugogodišnja iskustva liječnika u Sloveniji i inozemstvu pokazuju da se teret raka debelog crijeva i rektuma može znatno smanjiti redovitim testiranjem na skrivenu krv u stolici. Takvo testiranje omogućuje otkrivanje i uklanjanje predkancerogenih promjena (polipa) te otkrivanje bolesti već u početnoj fazi – onda kada je još potpuno izlječiva.

Zato u **Sloveniji već od 2009. godine imamo** Program Svit, **namijenjen muškarcima i ženama u dobi od 50 do 74 godine.**



**Nipošto
nemojte baciti poziv.
Testirajte se!**

Rak debelog crijeva i rektuma česta je, ali vrlo podmukla bolest – u tijelu se može razvijati više godina, a da ne uzrokuje nikakve primjetne simptome.

Proteklih smo godina u Programu Svit otkrili polipe ili ranu fazu raka kod mnogih koji nisu ni zamišljali da bi mogli biti bolesni. Upravo su oni danas najbolji dokaz koliko je važan Program Svit.

Mnogima je spasio zdravlje – a nekima i život.



Fotografija: osobni arhiv

Bojan Cizel

„Kada sam prije nekoliko godina prvi put primio poziv za sudjelovanje u Programu Svit, bio sam malo suzdržan prema sudjelovanju jer nisam imao nikakvih zdravstvenih tegoba niti ikakvih simptoma koji bi ukazivali na bilo kakvu potrebu za tim. Nažalost, primjećujem da je slično mišljenje još uvijek prilično rašireno.“

Nakon nekoliko ponovnih poziva ipak sam se odazvao i mogu reći da mi je to spasilo život. Uzorci su bili pozitivni, otkriven je rak debelog crijeva. Uslijedilo je liječenje koje je prije 8 godina uspješno završeno, tako da opet mogu živjeti normalan, potpun život.“

Viki Grošelj – alpinist

„Iako se ljudi slažu da je zdravlje naše najveće bogatstvo, toga postanemo svjesni tek kada se razbolimo. Svit je program koji nam već godinama uporno pruža priliku da to bogatstvo očuvamo što dulje. Zato se vrijedi i pametno je odazvati pozivu!“



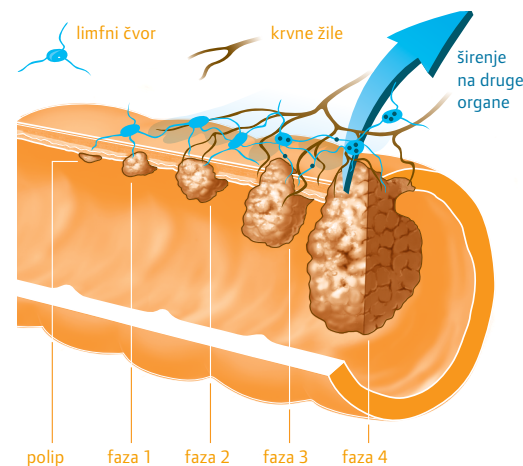
Fotografija: osobni arhiv

Kako bolest napreduje?

Rak debelog crijeva i rektuma ugrožava i muškarce i žene. Najčešće se razvija iz predkancerogenih promjena na sluznici crijeva – polipa. Iako su polipi isprva bezopasni, s godinama se neke njihove stanice mogu promijeniti – i iz polipa postupno nastaje rak. **Bolest napreduje polako i vrlo prikriveno, bez očiglednih simptoma bolesti.** Upravo zato ju je često teško pravovremeno prepoznati bez preventivnog pregleda.

- ✎ Ako rak ostane ograničen samo na polip, možemo ga ukloniti brzo i učinkovito, često čak i bez potrebe za daljnjim onkološkim liječenjem.
- Ako pak bolest napreduje i počne se širiti putem krvnih žila i limfnih čvorova po tijelu, liječenje postaje zahtjevnije i manje uspješno. U uznapredovaloj fazi rak može ozbiljno ugroziti život.

Zato je od ključne važnosti da promjene u debelom crijevu otkrijemo što prije – još prije nego što se razvije rak.



Faze razvoja raka debelog crijeva

Rizik za razvoj raka debelog crijeva i rektuma povećavaju:

kronične upale crijeva (Crohnova bolest, ulcerozni kolitis), obiteljska sklonost razvoju polipa, nezdrav način života (pušenje, konzumacija alkohola, premalo kretanja, neuravnotežena prehrana s premalo vlakana, prekomjerna tjelesna masa, pretjerana konzumacija crvenog i prerađenog mesa).

Tko je najugroženiji?

Rizik od obolijevanja od raka debelog crijeva ili rektuma povećava se s godinama. Najviše se slučajeva pojavljuje kod ljudi starijih od 50 godina, ali nažalost ova bolest može pogoditi i mlađe.

Posebno su ugroženi:

- ✎ najbliži krvni srodnici bolesnika koji su oboljeli od raka debelog crijeva i rektuma prije 60. godine života (npr. otac, majka, brat ili sestra),
- ✎ osobe s kroničnom upalnom bolesti crijeva i
- ✎ ljudi kod kojih su u crijevu već bili otkriveni polipi.

Budući da patološke promjene u tijelu ne krvare cijelo vrijeme, vrlo je važno da u Programu Svit sudjelujete svake dvije godine. Tako se povećava mogućnost da ćemo eventualno krvarenje otkriti pravovremeno.

Marcos Tavares, legenda NK Maribor

„Za obavljanje misije ambasadora Programa Svit odlučio sam se jer iskreno želim da predkancerogene i kancerogene promjene debelog crijeva i rektuma budu otkrivene na vrijeme, jer bi tako liječenje bilo uspješnije. Zdravlje je vrijednost u koju se isplati ulagati. Zato svima savjetujem da iskoriste priliku koju nudi preventivni Program Svit i redovitim sudjelovanjem pobrinu se za svoje zdravlje!“



Fotografija: osobni arhiv

Kako se uključiti u Program Svit?

1

ISPUNITE IZJAVU O DOBROVOLJNOM SUDJELOVANJU

Kada primite poziv, što prije **ispunite i potpišite Izjavu o dobrovoljnom sudjelovanju** te je besplatno pošaljite u priloženoj omotnici natrag na Program Svit.

2

POŠTOM ĆETE PRIMITI KOMPLET ZA UZIMANJE UZORAKA

Ako ispunjavate kriterije za uključivanje u program, poštom ćete primiti dva kompleta za uzimanje uzoraka stolice. U privatnosti svojeg doma ćete prema jednostavnim uputama **uzeti uzorke stolice** te ih u priloženoj omotnici besplatno predati u poštu.

3

U LABORATORIJU ĆE SE OBAVITI ANALIZA UZORAKA

U laboratoriju Programa Svit pregledat ćemo uzorke i provjeriti je li u stolici prisutna nevidljiva (skrivena) krv, koja može biti znak promjena u crijevu.

4

NALAZ ĆETE PRIMITI POŠTOM

Rezultat analize uzoraka stolice primit ćete poštom. Daljnji koraci bit će po potrebi objašnjeni u priloženom pismu.

Ako u uzorcima stolice ne otkrijemo krv, nalaz će biti negativan.



To znači da se u crijevu vrlo vjerojatno ne događa ništa neobično. Na sljedeće testiranje ponovno ćemo vas pozvati za dvije godine, a zatim redovito svake dvije godine, sve dok ne navršite 74 godine.

Važno je, međutim, znati da nijedna pretraga nije potpuno pouzdana. Zato je unatoč negativnom nalazu dobro da i dalje pažljivo pratite svoje tijelo – posebno promjene pri pražnjenju crijeva, izgled stolice i eventualne bolove u trbuhu. Ako primijetite nešto neobično, posavjetujte se s odabranim osobnim liječnikom – ne čekajte sljedeći poziv Programa Svit.

AKO PRIMIJETITE BILO KOJI OD OVIH ZNAKOVA, ŠTO PRIJE SE POSAVJETUJTE SA SVOJIM ODABRANIM OSOBNIM LIJEČNIKOM.

Koji znakovi mogu značiti da je došlo do patoloških promjena u crijevu?

- ☞ Vidljiva krv u stolici,
- ☞ promjena u načinu pražnjenja crijeva (vrlo tanka stolica, zatvori nakon kojih slijede proljevi, crna stolica),
- ☞ jaka ili ponavljajuća bol u trbuhu i
- ☞ nenamjerni gubitak tjelesne mase.

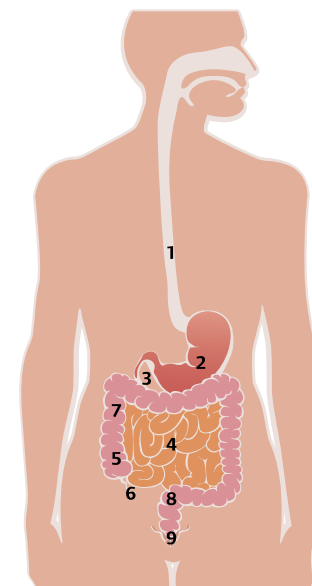
Što ako u uzorcima stolice otkrijemo krv?



Ako je nalaz pretrage u Programu Svit pozitivan, to znači da smo u uzorcima stolice otkrili prisutnost krvi. To nikako ne znači da imate rak – znači samo da je u crijevu došlo do krvarenja čiji uzrok treba istražiti.

Detaljna pretraga debelog crijeva i rektuma koja će objasniti uzroke krvarenja naziva se kolonoskopija.

Uglavnom su uzrok krvarenja polipi, male izrasline na sluznici iz kojih se tijekom godina može razviti rak. Mogli bismo ih označiti kao „tempirane bombe“, ali dobra je vijest da ih je tijekom kolonoskopije moguće pravovremeno otkriti i ukloniti – prije nego što uzrokuju probleme.



1 jednjak; 2 želudac; 3 dvanaesnik; 4 tanko crijevo; 5 sljepo crijevo; 6 crvuljak; 7 debelo crijevo; 8 rektum; 9 anus

prim. Milan Stefanović, gastroenterolog



Fotografija: Stane Jeršič

„Kolonoskopija je pretraga kojom liječnik – endoskopist pregledava debelo crijevo, pri čemu upotrebljava tanki savitljivi instrument s kamerom. Iskusni endoskopist pouzdano otkriva i definira predkancerogenu promjenu te je dovoljno sigurno i učinkovito uklanja. Već prisutan rak debelog crijeva i rektuma u probirnom programu otkrivamo u dovoljno ranoj fazi razvoja, kada je uspjeh liječenja obično izvrstan.“

Kolonoskopija

Iskustva iz Programa Svit pokazuje da kod približno 6 % ljudi koji sudjeluju u programu, u uzorcima stolice otkrivamo prisutnost krvi. **Svima koji prime pozitivan nalaz savjetujemo da u okviru Programa Svit obave kolonoskopiju.**



Fotografija: Alenka Peterlin

Kolonoskopija je sigurna i učinkovita pretraga pri kojoj liječnik specijalist temeljito pregledava debelo crijevo i rektum. Koristi se posebna savitljiva cijev na čijem se kraju nalazi mala kamera koja omogućuje precizan pregled sluznice crijeva. Za uspješnost pretrage važno je da crijevo bude dobro očišćeno, što se postiže posebnom dijetom i laksativima koje vam propisuje odabrani osobni liječnik.

Ako nakon testiranja bude potrebna kolonoskopija, najprije ćete posjetiti svojeg odabranog osobnog liječnika. Zajedno ćete pripremiti plan kako ćete u okviru Programa Svit obaviti pretragu. **Nazvat ćete pozivni centar Programa Svit i telefonski se dogovoriti za datum pretrage u jednom od ovlaštenih Svitovih kolonoskopskih centara** koji djeluju diljem Slovenije. Ti dijagnostički centri ispunjavaju najviše stručne standarde i osiguravaju kvalitetno i sigurno izvođenje pretrage.



Fotografija: Lovro Rozina

Pretraga može biti malo neugodna, ali je za većinu ljudi bezbolna.

Ako liječnik tijekom kolonoskopije otkrije polipe, može ih odmah ukloniti – i to potpuno bezbolno. Uzeti uzorci tkiva zatim se šalju na precizan histopatološki pregled da bi se utvrdila njihova priroda.

Što ako se ispostavi da je riječ o raku?

Misao o raku može biti vrlo zastrašujuća i upravo je zato sudjelovanje u preventivnom probirnom testiranju toliko važno – rano otkrivanje bolesti uvelike povećava šanse za potpuno izlječenje.

Ako pretrage pokažu da su u crijevu prisutne kancerogene promjene, liječenje započinje odmah. Ono se odvija pod brižnim vodstvom iskusnih stručnjaka za liječenje raka i u suradnji s vašim odabranim osobnim liječnikom.

Suvremena medicina omogućuje vrlo učinkovito liječenje raka debelog crijeva i rektuma – posebno kada se bolest otkrije u ranoj fazi. Zato je važno da ne odgađamo. Pravovremenim odazivom i sudjelovanjem u Programu Svit možete očuvati svoje zdravlje – i život.

Samo Podgornik



Fotografija: osobni arhiv

„Lijepo je, ne samo lijepo, predivno je što sam živ više od deset godina nakon dijagnoze raka debelog crijeva s metastazama na jetri u 52. godini. Hvala Programu Svit koji mi je poslao poziv za sudjelovanje u programu probira. I jer sam se odazvao, moj je rak pravovremeno otkriven. Operacija i kemoterapija te moja volja za ozdravljenjem pobijedili su sve poteškoće koje rak donosi u život.

Ponosan sam što sam u prosincu 2015. potpisao svečanu izjavu ambasadora Programa Svit. To mi predstavlja pohvalu i poticaj da svojom pričom sa sretnim završetkom nagovorim građanke i građane Slovenije, pozovem ih na sudjelovanje u Programu Svit i razgovorom ulijem nadu onima koji se suoče sa sličnim iskustvom.“

Ne bojte se svijeta tamo unutar. Testirajte se!

Što možemo učiniti da uopće ne bismo oboljeli?

- ✎ Redovito sudjelujmo u Programu Svit i drugim probirnim programima.
- ✎ Odaberimo zdrav stil života: više kretanja, uravnotežena prehrana i održavanje zdrave tjelesne mase neka postanu dio naše svakodnevice.
- ✎ Prestanimo pušiti, smanjimo ili potpuno prestanimo piti alkohol te druge štetne navike.
- ✎ Slušajmo svoje tijelo i u slučaju problema s crijevima posjetimo svojeg liječnika.
- ✎ Budimo dobar primjer i potičimo na preventivu i druge.

Silvestra Brodnjak

„Briga o zdravlju počinje malim koracima. Jedan od njih je redovito testiranje na skrivenu krv u stolici. Kada primite poziv Programa Svit, svaki se put odazovite!“

Prijateljica mi je povjerila da je dugo odgađala sa slanjem uzorka stolice. Unuk, koji je u školi vidio maketu debelog crijeva i saznao za stričeka SVIT-a, upitao ju je je li već dobila njegovu poštu. U trenu se odlučila i obavila ono čemu nije posvećivala dovoljno pozornosti. Kada je stigao negativan nalaz, s ponosom ga je pokazala unuku i odlučila da će od sada svake dvije godine iskoristiti dar Programa Svit.“



Fotografija: osobni arhiv



Fotografija: osobni arhiv

Majda Gros

„Cijeli sam život pozitivna i energična osoba, uvijek aktivna i rado priskočim u pomoć. Što sam takva i sada, mogu zahvaliti samo Programu Svit. U dobi od 50 godina dobila sam poziv na koji sam se odmah odazvala. Nakon pretraga dobila sam dijagnozu rak. Budući da prethodno nije bilo nikakvih znakova, bila sam vrlo iznenađena. Srećom, bili smo dovoljno brzi i nakon uspješnog liječenja nastavljam sa svojim potpunim životom. Sreća je bila na mojoj strani i zahvalna sam što imamo programe kao što je Program Svit.“

Žalosti me što se još uvijek toliko ljudi ne odaziva na poziv. Život je prekratak da biste zanemarili svoje zdravlje, odvojite vrijeme za sebe i odazovite se na poziv koji vam može spasiti život.“

O Programu Svit,

državnom programu za rano otkrivanje predkanceroznih promjena i raka debelog crijeva i rektuma.

Program Svit je državni probirni program čiji je glavni cilj rano otkrivanje predkanceroznih promjena i raka debelog crijeva i rektuma. Time značajno doprinosimo smanjenju broja oboljelih i povećavamo mogućnosti za uspješno liječenje te preživljenje bolesnika s otkrivenom bolešću.

Program omogućuju Ministarstvo zdravstva Republike Slovenije i Zavod za zdravstveno osiguranje Slovenije. Sudjelovanje u programu za sudionike je besplatno jer ga u cijelosti pokriva zdravstveno osiguranje.

Poziv u program primaju žene i muškarci u dobi između 50 i 74 godine. Testiranje na skriveno krvarenje u Programu Svit potrebno je obaviti svake dvije godine do navršene 74. godine života.

Program Svit dio je sustava kvalitetne javne zdravstvene skrbi i temelji se na najnovijim spoznajama suvremene medicine. Pri njegovu provođenju dosljedno se pridržavamo stručnih preporuka te iskustava najuspješnijih preventivnih programa iz država Europske unije i drugdje u svijetu.

Program osigurava visoku razinu kvalitete na svim razinama provedbe – od probira i dijagnostičkih postupaka do liječenja otkrivenog raka.



Pozivanje u program i laboratorijske pretrage stolice na skriveno krvarenje ponavljamo svake dvije godine. Uzorci se obrađuju u središnjem laboratoriju Programa Svit, koji obavlja pretrage za cijelu Sloveniju. O pozitivnim nalazima redovito obavještavamo sudionike i njihove odabrane osobne liječnike, a o negativnima samo sudionike. Odabrane osobne liječnike obavještavamo jednom godišnje o svim njihovim pacijentima koji su sudjelovali u programu.

Kolonoskopije u okviru Programa Svit provode posebno osposobljeni specijalisti internisti – gastroenterolozi – u povezanim zdravstvenim centrima diljem Slovenije. Uzorke tkiva uzete tijekom kolonoskopije u histopatološkim laboratorijima pregledavaju specijalisti patolozi. Liječenje bolesnika s otkrivenim promjenama u crijevu ili rektumu odvija se pod okriljem iskusnih stručnjaka u različitim medicinskim ustanovama.

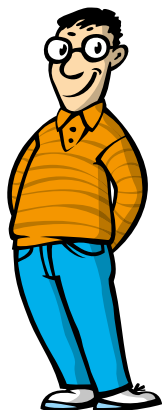
Program Svit stručno usmjerava stručno vijeće koje čine priznati specijalisti iz različitih područja medicine. Nositelj Programa Svit je Nacionalni institut za javno zdravlje (NIJZ), koji program vodi, provodi i usklađuje. U provođenju programa sudjeluje zdravstveno osoblje iz brojnih zdravstvenih ustanova diljem Slovenije.

PRIJE UVOĐENJA PROGRAMA SVIT U SLOVENIJI JE U RANOJ FAZI OTKRIVENO TEK DO 15 % SLUČAJEVA RAKA DEBELOG CRIJEVA I REKTUMA.

DANAS U PROGRAMU SVIT OTKRIVAMO DO 70 % SLUČAJEVA RAKA TOLIKO RANO DA ONKOLOŠKO LIJEČENJE UOPĆE NIJE POTREBNO.



DRŽAVNI PROGRAM
PROBIRA I RANOG OTKRIVANJA
PREKANCEROZNIH PROMJENA I RAKA DEBELOG
CRIJEVA I REKTUMA



Program Svit

p. p. 241,
1001 Ljubljana

Pozivni centar

+386 1 62 04 521

PON–PET

9.00–14.00

E-adresa

svit@nijz.si

**Internetska
stranica**

www.program-svit.si

**Za dodatne informacije u vezi
s Programom Svit možete
kontaktirati Svitovu podršku
u okviru doma zdravlja
u vašoj blizini.**

Na vašu želju materijale o Programu Svit možemo vam poslati i na talijanskom, mađarskom, engleskom, albanskom ili hrvatskom jeziku. Zvučni materijali te materijali na slovenskom znakovnom jeziku dostupni su na mrežnoj stranici, gdje ćete pronaći i druge zanimljive informacije.