

## Prevence kolorektálního karcinomu

Prevence kolorektálního karcinomu má dalekosáhlý význam. Jak již bylo výše zmíněno, nádor má v raných stádiích velkou naději na úspěšnou léčbu. Proto je důležité znát zásady, kterých bychom se měli při prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku držet:

**Životní styl** hraje v rozvoji kolorektálního karcinomu nezanedbatelnou roli. Ovlivňuje jeho vznik z 60 až 80 %. Ovlivnit můžeme tyto rizikové faktory:

- **Nadváha** – vyšší tělesná hmotnost je rizikem pro vznik celé řady nemocí (vysoký tlak, nemoci srdce a cév, cukrovka), u osob s nadváhou se také vyskytuje častěji kolorektální karcinom.
- **Vysoký podíl živočišných tuků v potravě** – nadměrná konzumace červeného masa a živočišných tuků (sádlo, máslo) je jedním z významných rizikových faktorů. Je doporučeno vyhýbat se také uzeninám, které mají vysoký obsah kancerogenních látek.
- **Nedostatek pohybu**
- **Nízký obsah vlákniny v potravě** – vláknina zrychluje pohyb obsahu tlustého střeva, a tím snižuje dobu, po kterou na střevní sliznici působí procházející zplodiny.
- **Zácpa**

### Sekundární prevence

Screeningové vyšetření umožňuje

- **odstranit endoskopicky polypy**, které by se mohly stát základem pro zhoubné bujení,
- **rozpoznat rakovinu včas**, v raném stadiu, u lidí, které zatím vážnější problémy nepřivedly k lékaři.

Screening zahrnuje

- **test na okultní krvácení ve stolici,**
- **endoskopické vyšetření (koloskopie nebo fibroskopie),**
- **klinické vyšetření lékařem.**