

28. mars 2024 | Aðsent efni | 630 orð | 2 myndir

Sameinumst gegn ristilkrabbameini

Fræðsla um ristilkrabbamein bjargar mannlífum. Þekking er forsenda þess að geta borið ábyrgð á eigin heilsu. Forvörn er fyrirbyggja og skynsamleg.

Ásgeir Theodórs

Krabbamein í ristli og endaparmi er þriðja algengasta krabbameinið og önnur algengasta dánarorsök af völdum krabbameina á Íslandi. Góð þekking á ristilkrabbameini er mikilvæg. Allir, 45 ára og eldri, eiga að vita hvernig hægt er að koma í veg fyrir sjúkdóminn. Með því tryggjum við öruggara líf fyrir okkur sjálf og fólkið okkar. Fræðslan þarf að vera gagnleg, sannreynd og viðvarandi. Tökum ábyrgð á eigin heilsu.

Skimun eftir krabbameini í ristli og endaparmi er dæmi um skýra og árangursríka forvarnaraðgerð, sem flestar þjóðir eru með í framkvæmd. Hér á landi höfum við tekið okkur meira en 40 ár í að ákveða aðgerðir, þrátt fyrir að heilbrigðisyfirvöld hafi verið upplýst um stöðu mála og hvött til aðgerða á hverju ári.

Yngri greinast með krabbamein

Þeim hefur fjölgað sem greinast fyrir fimmtugt með þetta krabbamein hér á landi, eins og í mörgum öðrum löndum í Evrópu og Bandaríkjunum.

Á síðustu tíu árum greindust 80 einstaklingar á aldrinum 45-49 ára en voru 39 tíu árin þar á undan. Neysla óhollrar fæðu, vaxandi áfengisneysla og aukin líkamspýngd hafa sennilega áhrif.

Af þessum ástæðum er mikilvægt að sofna ekki á verðinum og virða einkenni fólks 50 ára og yngri, sérstaklega ef þau hafa verið til staðar í nokkurn tíma.

Góðkynja forstig

Í nær hálfa öld hefur vitneskjan um góðkynja forstig (ristilsepa) legið fyrir. Ef það finnst í ristlinum og er fjarlægt má fyrirbyggja ristilkrabbamein hjá viðkomandi. Ristilsepar eru lengst af einkennalausir. Um og eftir fimmtugt hafa þessir ristilsepar fengið að vaxa nógu lengi og geta sumir breyst í illkynja mein.

Margir deyja

Undanfarna áratugi hefur tíðni krabbameins í ristli og endaparmi farið vaxandi, bæði hjá körlum og konum. Nú greinast 190 einstaklingar árlega með þetta krabbamein og 60-70 deyja árlega að meðaltali af völdum þess. Á síðustu tíu árum hafa nær 1.700 einstaklingar greinst og um 550 látist af völdum þessa meins. Skipulögð skimun hefði bjargað mörgum þessara einstaklinga.

Undirbúningur hafinn

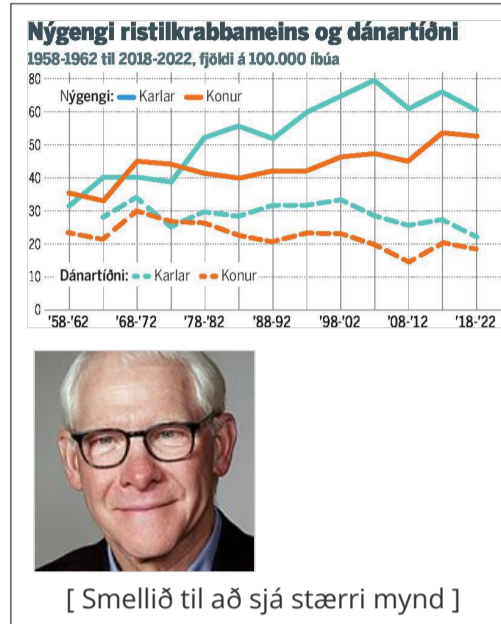
Nú hefur verið tekin ákvörðun um að hefja undirbúning að skipulagðri lýðgrundaðri skimun. Það er löngu tímabært og mikið fagnaðarefni. Nokkur tími mun þó líða þar til árangur fyrirhugaðrar skimunar mun liggja fyrir. Óvissa um þátttöku, eftirfylgni og árangur almennt skiptir máli um framhaldið.

Hér á landi er nú svokölluð tilfellskimun. Ristilspeglun hefur fyrst og fremst verið beitt í þessum tilgangi. Þeim sem koma til skoðunar má forða frá þessu krabbameini.

Með skipulegri lýðgrundaðri skimun er mikilvægt að beita aðferðum sem skila góðum árangri í að lækka nýgengi og dánartíðni krabbameinsins.

Breytingar nú og í framtíðinni

Meðalaldur þeirra sem greinast hér á landi er 69 ár. Nýgengi er að aukast hjá yngri einstaklingum. Þá er þjóðin að eldast og fleiri eldri einstaklingar munu greinast.



Nýjar skimunaraðferðir eru að ryðja sér til rúms og munu væntanlega gera auðveldara að greina sértæka áhættuþætti. Þá verður ristilspeglun mun markvissari.

Skimunaraðferðir og fræðsla

Mismunandi skimunaraðferðum verður væntanlega beitt, háð aldri og áhættuþáttum, þegar lýðgrunduð skimun hefst hér á landi. Þeim sem greinast með blóð í hægðum verður boðið að fara í ristilspeglun. Markviss fræðsla, áminning um eftirfylgni og eftirlit er lykilatriði í árangursríkri skimun.

Speglanaskrá og vandaðar speglanalýsingar með myndrænni skráningu góðkynja ristilsepa og krabbameina er nauðsynleg. Sérstök speglanaforrit auðvelda og auka nákvæmni ristilspeglunarinnar við frekara eftirlit.

Áhættuþættir og skimun

Fræðsla um áhættuþætti og mikilvægi skimunar er nauðsynleg. Frekari upplýsingar má finna m.a. á heimasíðu Krabbameinsfélags Íslands, krabb.is.

Þetta þarft þú að vita til að draga úr líkum á ristilkrabbameini: 1) Borða grænmeti, ávexti og aðra trefjaríka fæðu og forðast/minnka neyslu á rauðu kjöti og unnum kjötvörum. 2) Hreyfa sig reglulega, forðast reykingar og óhóflega áfengisneyslu. 3) Vera á varðbergi ef ristilkrabbamein/separ í ristli hafa greinst hjá nánnum ættingjum. 4) Fylgja ráðlögðu eftirliti ef ristilkrabbamein eða separ hafa verið fjarlægðir úr ristli og ef langvarandi ristilbólgur eru til staðar.

Höfundur er læknir og sérfræðingur í meltingarlækningum.