

## DŮLEŽITÉ VĚDĚT

- Nádory střev a konečníku mají účinnou prevenci. Všimněte si, co se ve vašich střevech děje, všimněte si změny frekvence a charakteru stolice a příměsí krve ve stolici. Nezanedbávejte pravidelné preventivní prohlídky.
- Nejlépe je odstranit nádor/polyp ve stádiu předrakovinovém.
- V léčbě kolorektálního karcinomu jsou velké pokroky. Nádory v časném stádiu jsou velmi dobře léčitelné.
- **Pro určení diagnózy/léčby** se radte s gastroenterologem, onkologem, chirurgem.
- Výchozím bodem pro optimální volbu případné terapie je **co nejpodrobnější diagnostika** typu a rozsahu karcinomu konkrétní osoby.
- Pokud si nejste jistí s navrhovaným způsobem léčby je dobré zajistit si tzv. „**druhý odborný názor**“.
- O vaší léčbě by měl rozhodnout multidisciplinární tým – individuální přístup k pacientovi.
- **Stav mysli a psychiky** pacienta hraje zásadní roli na cestě léčbou i rekonvalescencí. Požádejte o pomoc lékaře, přátele, rodinu, podpůrné skupiny.
- **Dbejte na kvalitu svého každodenního života**, obavy z nežádoucích účinků léčby konzultujte s lékařem. Je důležité pochopit, jak a proč se vyskytují a naučit se minimalizovat jejich dopad.
- **Upravte stravu a způsob života** - mohou zpomalit progresi rakoviny (zelenina, rostlinné bílkoviny a tuky, pohyb a cvičení, omezit alkohol, nekouřit!).
- Pokud chirurg sdělí, že po operaci je nutná dočasná nebo **trvalá stomie/vývod** ze střev nezoufejte. I s vývodem, se dá žít dobrý život. Poradí, uklidní dobrovolníci ILCO nebo členové regionálních spolků stomiků. [www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz)

## OBEČNÁ DOPORUČENÍ pro prevenci onkologického onemocnění

- Zdravá a vyvážená strava, dostatek vlákniny
- Pohyb (*minimálně 4x týdně 30 minut, nejlépe každý den*)
- Kvalitní a dostatečný spánek (*8 hodin denně*)
- Eliminace dlouhodobého stresu a přetížení
- Nekouřit, nepít alkohol
- Sledovat, zda se mění způsob vyprazdňování! (*viz dále*)

### Autor:

pacientská organizace České ILCO, z.s.  
[www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz)

### Odborný garant Cesty pacienta:

MUDr. Julius Őrhalmi, Ph.D., MBA  
doc. MUDr. Tomáš Skřička, CSc.

### Doporučené zdroje informací:

Screeningový program rakoviny střev v ČR:

[www.kolorektum.cz](http://www.kolorektum.cz)  
[www.linkos.cz](http://www.linkos.cz)  
[www.hlaspacientu.cz](http://www.hlaspacientu.cz)  
[www.nzip.cz](http://www.nzip.cz)

*Vysvětlení jednotlivých pojmů naleznete na webu  
[www.hlaspacientu.cz](http://www.hlaspacientu.cz)*

## DOPORUČENÍ

- Nebojte se vyhledat odbornou pomoc **psychologa**. Je to velmi složité životní období a je naprosto běžné cítit se bezmocně, mít strach, cítit nejistotu.
- Nebojte se vyhledat pomoc například v **pacientské organizaci**. Sdílení zkušeností pacientů, odborné rady, porozumění, někdy pomůže už jen vědomí, že v této situaci není člověk sám.
- Myslete na sebe. V období léčby je velmi důležité, abyste se zaměřili na své potřeby, poskytl si čas, odpočinek, spánek, kvalitní stravu. Velmi vhodný je také pravidelný pohyb, co vaše tělo dovolí a zvládne. Určitě se nepřemáhejte. Pohyb prospěje nejen tělu, ale hlavně vaší hlavě.
- **Po skončení léčby** chodte na pravidelné kontroly. Nezapomínejte na preventivní prohlídky u praktických lékařů. Každý je zodpovědný za své zdraví.



**Hlas  
onkologických  
pacientů**

## Cesta pacienta s karcinomem střev a konečníku – kolorektální karcinom

Jednoduchý návod pro pacienta, jak se orientovat v jednotlivých krocích prevence a v léčbě rakoviny střev a konečníku od zjištění diagnózy po léčbu včetně doporučení pro prevenci.



[www.hlaspacientu.cz](http://www.hlaspacientu.cz)



[www.linkos.cz](http://www.linkos.cz)

## PŘÍZNAKY

Kolorektální karcinom se často vyvíjí řadu let aniž by pacient zaznamenal jakékoli příznaky. Typické příznaky chybí zejména v počátečních stadiích onemocnění.

**Na nádor tlustého střeva a konečníku mohou poukazovat mimo jiné následující příznaky:**

- hlen a/nebo krev na stolici nebo uvnitř stolice,
- tmavá nebo černá stolice,
- opakované střevní křeče a bolesti břicha,
- zapáchající stolice,
- změna způsobu vyprazdňování  
- časté vyprazdňování stolice nebo zácpy
- nápadně úzká stolice (někdy označovaná jako „stužkovitá“ stolice),
- nutkání na stolici, avšak bez vyprazdňování,
- silné nadýmání, někdy s nechtěným vyprazdňováním stolice nebo hleny,
- pocit plnosti, ztráta chuti k jídlu,
- nevysvětlitelný úbytek hmotnosti,
- bledost a anemie, apatičnost a únava,
- nevysvětlitelné dlouhodobé bolesti v dolní části páteře nebo v podbřišku.

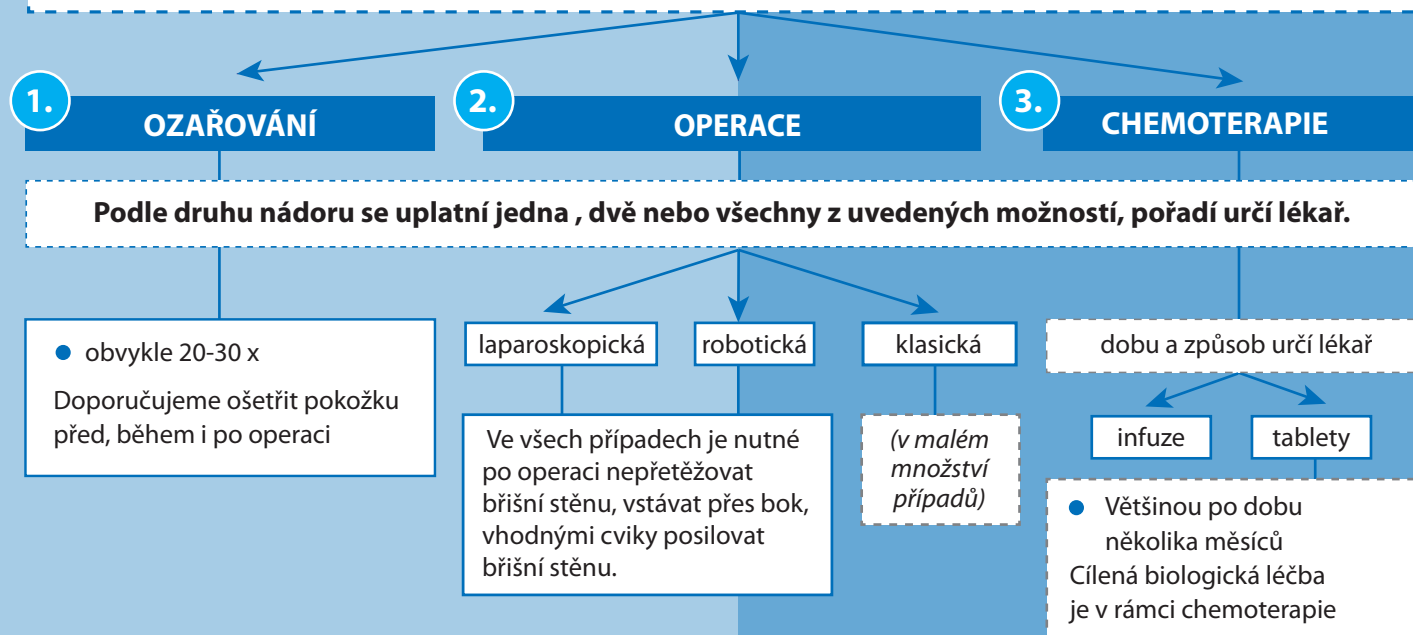
Všechny uvedené příznaky může způsobit jiný zdravotní problém.

## RIZIKOVÉ FAKTORY

- Střevní polypy (adenomy)
- Genetická predispozice
- Nadváha
- Kouření
- Nedostatek pohybu
- Výživa a alkohol
- Idiopatické střevní záněty
- Věk - 90 % pacientů je starších 55 let

## LÉČBA

- **Při zjištění symptomů se objednejte do akreditovaného centra pro prevenci kolorektálního karcinomu** - seznam např. na: [nzip.cz https://www.kolorektum.cz/centra/#seznam](https://www.kolorektum.cz/centra/#seznam)
- **Další postup určí lékař /multidisciplinární tým.**
- **Možná předoperační vyšetření:** koloskopie, CT břicha a plic, ev. magnetická rezonance malé pánve, laboratorní odběry
- **Léčba je stanovena podle druhu nádoru, jeho stadia, kondice pacienta a jeho lokalizace.**



## PREVENCE

- **PRIMÁRNÍ prevence** - zdravý životní styl
- **SEKUNDÁRNÍ prevence** věk do 50 let sledujte, zda ve vyprazdňování nejsou změny (viz příznaky), případně se poradte s praktickým lékařem. Pokud nejste spokojeni s jeho názorem a potíže přetrvávají hledejte druhý názor. I lidé pod 30 let mohou mít kolorektální karcinom.

**Lidé 50+** 1x ročně (screening) – vyšetření krev ve stolici nebo kolonoskopie

**Lidé 55+** každé 2 roky (screening) – vyšetření krve ve stolici nebo kolonoskopie

**PREVENTIVNÍ KOLONOSKOPII** by měli absolvovat i mladší lidé, pokud se karcinom střev nebo konečníku vyskytnul u jejich příbuzných v přímé linii (rodiče, sourozenci, případně strýc, a to o 10 let dříve, než onemocněl příbuzný), u praktických lékařů či v proktologické ambulanci.