



## MAREC, mesiac osvetu o rakovine hrubého čreva

***Rakovina hrubého čreva a konečníka - kolorektálny karcinóm (KRK) zostáva medzi Slovákmi vážnym zdravotným problémom, ktorý si vyžaduje zvýšenú pozornosť a úsilie v oblasti prevencie. Spoločnými silami však môžeme znížiť výskyt tohto ochorenia a zachrániť mnoho životov! Marec je mesiac osvetu o rakovine hrubého čreva.***

Pacientska organizácia NIE RAKOVINE v spolupráci so Slovenskou gastroenterologickou spoločnosťou (SGS) a odbornou podporou Národného onkologického inštitútu (NOI) už po 17-krát prináša verejnosti celoeurópsku osvetovú kampaň „ECCAM 2025“ (European Colorectal Cancer Awareness Month), v rámci ktorej zintenzívňuje aktivity na podporu skríningu kolorektálneho karcinómu (KRK) a jeho prevencie tentokrát aj medzi mladšími ročníkmi. „Alarmujúci nárast výskytu KRK v mladšej vekovej skupine nás vedie k tomu, aby sme sa viac sústredili na osvetu o včasnej diagnostike aj u mladších,“ vysvetlila motiváciu o.z. NIE RAKOVINE na konferencii Digestive Cancers Europe (DiCE) v Porte expertka pre klinické štúdie, PhDr. Patrícia Klamárová, PhD.

Kolorektálny karcinóm (KRK) obsadzuje na Slovensku popredné priečky „smrteľného“ rebríčka. V roku 2022 bolo diagnostikovaných 3 713 prípadov, z toho 2121 u mužov a 1592 u žien. Viac



*Vyliečený onkologický pacient Marián Božík: „Rakovina ma naučila, aké dôležité je nepodceňovať prevenciu, hoci sa cítim zdraví.“*

ako 95% prípadov sa diagnostikovalo osobám starším ako 45 rokov..\*

*„Nikdy by som si nebol pomyslel, že rakovina hrubého čreva zasiahne niekoho z mojej rodiny. A už vôbec nie, že sa jedného dňa bude týkať aj mňa,“* hovorí patientsky poradca a edukátor o.z. NIE RAKOVINE Marián Božík, ktorému náhoda zachránila život. *„Môj príbeh začal úplne*

*obyčajne, s každodennými starosťami a radosťami. Bol som zdravý, relatívne mladý 48-ročný chlap, ktorému, ak niečo nebolo, nevenoval tomu pozornosť. Všetko sa zmenilo jedného dňa, keď*

*som si viac menej zo šetrnosti urobil nepoužitý test po svojom otcovi - príznaky som nemal, ale ten test bol pozitívny.“*

## **Prevencia zachraňuje životy**

Podľa epidemiologickej správy NOI z februára 2025 sa v Európe každoročne diagnostikuje približne 540 000 prípadov karcinómu hrubého čreva a konečníka, z toho približne 290 000 prípadov u mužov. Do roku 2045 sa očakáva nárast počtu prípadov na viac ako 681 000 ročne! Slovensko dlhodobo patrí medzi päť krajín s najvyšším počtom prípadov a najvyššou úmrtnosťou na celom svete a táto miera naďalej stúpa. *„Pre boj s nepriaznivými štatistikami môžeme urobiť viac a vo výsledku zachrániť viac životov. Kolonoskopia je najúčinnější forma prevencie rakoviny hrubého čreva,“* hovorí prezident SGS prof. MUDr. Tibor Hlavatý, PhD.

Aj vďaka o.z. NIE RAKOVINE a jej predchodcovi EUROPACOLON - zakladajúcej organizácii Digestive Cancers Europe (spoločenstvo národných európskych organizácií pacientov) je od roku 2019 na Slovensku dostupný organizovaný skrining karcinómu hrubého čreva a konečníka. Ide o štátom riadený a vyhodnocovaný preventívny program, ktorý koordinuje NOI. Vo veku 50-75 rokov majú ľudia bez príznakov každé dva roky možnosť nechať si vyšetriť u všeobecného lekára stolicu pomocou testu na skryté krvácanie do stolice (TOKS), alebo raz za 10 rokov

u gastroenterológa konečník a črevo kolonoskopicky. V prípade skorého výskytu rakoviny hrubého čreva v rodine, alebo pretrvávajúcich problémov, je dôležité nechať sa vyšetriť ešte pred päťdesiatkou.

Princíp skríningu zrozumiteľne približuje [ONKOKONTROLA.sk](http://ONKOKONTROLA.sk), projekt Ministerstva zdravotníctva SR, zdravotných poisťovní a patientskych organizácií pod odborným dohľadom NOI, ktorý pomáha odpovedať na dôležité otázky ohľadne včasného záchytu rakoviny krčka maternice, prsníka a hrubého čreva a konečníka. *„Ľudia sú všeobecne zvyknutí navštevovať lekára iba v čase choroby. V tomto prípade je na mieste postarať sa o svoje črevo práve v čase zdravia, teda správne a zdravo sa stravovať, po 50-tke si ísť dať kolonoskopicky prehliadnúť črevo alebo si pravidelne raz za 2 roky počas preventívnej prehliadky u všeobecného lekára vykonávať test na skryté krvácanie do stolice“*, vysvetľuje riaditeľka NOI a koordinátorka skrínigov, MVDr. Jana Trautenberger Ricová.

Portál [www.onkokontrola.sk](http://www.onkokontrola.sk) okrem komplexných informácií o skrínigových vyšetreniach, prehľadných štatistík a návodov, ako sa v prípade prevencie či podozrení zachovať, uvádza dostupnosť potrebných vyšetrení s cieľom zachytiť včasné štádiá s pozitívnou prognózou liečby. *„Skrínig onkologických chorôb je jedným z najúčinnějších nástrojov v boji proti rakovine. Včasná diagnostika môže zachrániť životy, preto je našou prioritou zlepšovať preventívne programy. Najnovšie k nim pribudnú skrínig rakoviny pľúc a rakoviny prostaty, čím rozšírime možnosti včasného odhalenia aj týchto závažných ochorení,“* podotýka minister zdravotníctva SR Kamil Šaško.

Napriek tomu, že preventívne vyšetrenia v bezpríznakovom štádiu zachraňujú životy, stále sa nájde veľa ľudí, ktorí ich odkladajú. *„Žiaľ, sme smutní, keď vidíme ako sa ľudia bežne správajú: Naše zdravotné poisťovne vynaložili veľa úsillia i financií na doručenie testov na okultné krvácanie (TOKS) v stolici až k poistencom do domácností - a žiaľ, ležia nevyužitú na kuchynských linkách, na chladničkách roky. Takto uvažuje slovenský pacient. Vyzývame každého, po dosiahnutí rizikového veku, t.j. nad 50 rokov, aby si ho sám urobil vo vlastnom záujme“*, hovorí Jana Pifflová Španková, prezidentka patientskej organizácie NIE RAKOVINE. Pritom samotné vyšetrenie domácim testom TOKS (ktoré je v prípade pozitivity signálom na

sériu ďalších odborných vyšetrení) je neinvazívne, a teda nebolí, spočíva v nabraní malého množstva stolice do skúmavky na to určenej a jej vyšetrení. Je možné ho obdržať v rámci organizovaného skríningu zo zdravotnej poisťovne, kúpiť v lekárni, alebo získať u všeobecného lekára počas preventívnej prehliadky. *„Mnohí sa boja vyšetriť, ale práve tento krok, nech už je akokoľvek nepríjemný, môže znamenať veľký rozdiel medzi životom a smrťou,“* apeluje vyliečený onkologický pacient Marián, ktorému „obyčajný test“ z lekárne zachránil život.

## Ticho a zákerne

Nebezpečenstvo KRK spočíva najmä v jeho nenápadnosti a dlhodobej bezpríznakovosti, čo má za následok nízku mieru včasnej diagnostiky. Keď už sa objavia príznaky (napr. voľným okom



Prezident SGS  
prof. MUDr. Tibor Hlavatý, PhD.

viditeľné krvácanie v stolici, dlhodobá zmena vylučovania, stužkovitá stolica, alebo bolesť brucha) väčšina pacientov je už v pokročilejšom štádiu, kedy je rakovina agresívna a metastázujúca. *„Preto je tak veľmi dôležité absolvovať TOKS, ktorý je v prípade pozitivity signálom na sériu ďalších odborných vyšetrení, medzi ktoré patrí v prvom rade kolonoskopia,“* vysvetľuje spoluzakladateľ o.z. NIE RAKOVINE, Patrik Herman.

Tá však pre Slovákov neprestáva byť strašiakom: *„Účasť Slovákov na skríningu síce z roka na rok stúpa, ale väčšina pacientov absolvuje iba TOKS. Bohužiaľ, značný podiel z tých, ktorí majú tento test pozitívny, na odporúčanú kolonoskopiu nezájdu. Podľa prieskumu SGS ako hlavný dôvod prevláda strach z bolesti,“* hovorí prof. MUDr. Tibor Hlavatý, PhD. Ďalším častým dôvodom, ktorý pacienta odradí je, že za bezbolestné kolonoskopické vyšetrenie si musí zaplatiť, zatiaľ čo vo svete je bezplatná analgosedácia bežným štandardom. O.z. NIE RAKOVINE dlhodobo volá po zavedení bezplatnej kolonoskopie v analgosedácii – v stave psychického a fyzického uvoľnenia, v ktorom je pacient schopný s spolupracovať. Preplácaním výkonu tzv. bezbolestnej kolonoskopie by sa odstránila významná bariéra podstúpiť takéto vyšetrenie, čo by mohlo znamenať pozitívny trend v počte včasných detekcií.



### **Nedajte šancu rakovine hrubého čreva, urobte pre seba toto:**

- **Absolvujte pravidelné skriningové vyšetrenia:** skriningové programy sú bezplatné a dokážu odhaliť včasné nálezy u zdravých ľudí v rámci prevencie rakoviny hrubého čreva. Skrining kolorektálneho karcinómu pre ľudí od 50 do 74 rokov, ponúka raz za dva roky test stolice na skryté krvácanie v čreve, alebo primárnu skriningovú kolonoskopiu. Tieto vyšetrenia umožňujú včasné odhalenie prekancerózných polypov a ich odstránenie skôr, než sa zmenia na rakovinu. Všetky informácie nájdete oficiálnej stránke skriningu [www.onkokontrola.sk](http://www.onkokontrola.sk)
- **Nastavte si zdravý životný štýl:** vhodnou je strava bohatá na vlákninu, ovocie, zeleninu a dostatočný pitný režim. Spolu s pravidelnou fyzickou aktivitou a udržiavaním zdravej hmotnosti môžu výrazne znížiť riziko vzniku KRK.
- **„Zrušte“ svoje rizikové faktory:** fajčenie, nadmerná konzumácia alkoholu a červeného mäsa sú spojené so zvýšeným rizikom vzniku KRK. Obmedzenie týchto faktorov môže prispieť k prevencii ochorenia.

### **Naša pomoc tým, ktorým do života vstúpila rakovina:**

V prípade nejasností a otázok ohľadne onkologických diagnóz prináša naša patientska organizácia o.z. NIE RAKOVINE online poradňu na našej webstránke [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk) – **od marca t.r. je novinkou aj poradňa týkajúca sa karcinómu hrubého čreva.**

Na otázky verejnosti odpovedajú skúsení lekári s cieľom eliminovať vplyv nepravdivých tvrdení na neoverených internetových fórach. *„Zmätočné internetové vyhľadávanie informácií o rakovine môže byť nebezpečné pre pacienta jeho blízkych. Môžu sa stretnúť s nepresnými, zavádzajúcimi alebo dokonca nebezpečnými radami, ktoré môžu viesť k nesprávnym rozhodnutiam či neskorému vyhľadaniu odbornej pomoci,“* varuje MUDr. Štefan Pörsök, PhD., MPH, primár oddelenia malignít tráviaceho traktu z Národného onkologického ústavu (NOÚ) a súčasť tímu odborníkov v online poradni NIE RAKOVINE.

### **Rýchlo, pohodlne, bezpečne**

Obrovskou výhodou [online poradne](http://www.nierakovine.sk) je možnosť získať prvé usmernenia, pri úvodných otázkach či pochybnostiach. Záujem získať odborné poradenstvo z pohodlia domova na webe [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk) je nesporný – za uplynulý rok prostredníctvom neho odpovedal tím lekárov

a psychológov na viac ako 1000 otázok. *„Hlavnou motiváciou pomáhať online bola snaha o rýchly a priamy prístup k usmerneniam priamo od špecialistov, čo pacientom umožňuje lepšie porozumieť svojej situácii a rozhodovať sa na základe odborných poznatkov,“* vysvetľuje Jana Pifflová Španková.

## **Mladých pribúda**

Mnoho ľudí žije v presvedčení, že rakovina hrubého čreva a konečníka sa týka len starších. Pravdou však je, že výskyt medzi mladšími ročníkmi ma stúpajúcu tendenciu. *„Čím ďalej tým častejšie sa stretávame aj s prípadmi 30- či 40-ročných pacientov,“* upozorňuje onkológ MUDr. Štefan Pörsök. *„Preventívne prehliadky, zdravý životný štýl a včasná diagnostika môžu zachrániť život, no bohužiaľ, mnohí sa o tom presvedčia až v okamihu, keď je choroba v pokročilom štádiu.“*

## **Kto vie, ten vie. Kto nevie → [www.nierakovine.sk/kolorektalny-karcinom](http://www.nierakovine.sk/kolorektalny-karcinom)**

Pre tento účel vznikla počas marca sociálna stratégia, ktorá využíva globálne virálny hashtag #*ŇIYKYK* (“if you know, you know” - „kto vie, ten vie“) na zdieľanie príbehov pacientov. Pomocou #*ŇIYKYK* je možné prostredníctvom sociálnych sietí šíriť informácie o zodpovednej prevencii, príznakoch či liečbe. *„Nikdy nie sme dost' mladí na prevenciu,“* upozorňuje Jana Pifflová Španková. *„Primárna a sekundárna prevencia spolu s informovanosťou a včasnými vyšetreniami, môže prispieť k zdravšej budúcnosti bez ohrozujúcich diagnóz. A ak už aj rakovina prišla, každý deň znamená nádej a nový dôvod veriť – nielen kvôli sebe, ale aj blízkym.“*

## **Nádej pre pacientov - pokroky v liečbe, nutnosť ich dostupnosti aj na Slovensku**

Dnešná moderná medicína prináša nádej aj tam, kde to v minulosti možné nebolo. Vďaka neustále sa vyvíjajúcej vede a medicínskym technológiám dnes môžu onkologickí pacienti v mnohých prípadoch žiť plnohodnotný život aj v pokročilejších štádiách. *„Marec mesiac venovaný rakovine hrubého čreva a konečníka patrí aj podpore a pomoci pacientom trpiacim týmto ochorením, naša patientska organizácia háji ich rovnocenný prístup k liečbe na Slovensku a poukazuje na nepriaznivú situáciu v dostupnosti oproti iným krajinám Európy. Rakovina už dnes neznamená nevyhnutný rýchly, bolestný koniec. Sme radi, že súčasné liečebné možnosti umožňujú prebrať lepšiu kontrolu nad ochorením, stále viac nádorov robia*

liečiteľným a predlžujú život v primeranej kvalite i v pokročilých štádiách. Chceli by sme, aby sa z úspechov modernej medicíny v súvislosti s kolorektálnym karcinómom mohli čoskoro tešiť aj naši slovenskí pacienti, a želáme si, aby mali k dispozícii moderné lieky. A tak jedným dychom musíme upozorňovať nielen na odhaľovanie včasných štádií, ale aj na potreby pacientov vyžadujúcich aj v neskorých štádiách vyššie línie liečby. Záleží na každej chvíli, ktorú si chcú užít so svojimi najbližšími, preto pripomíname, že do systému zdravotnej starostlivosti stále očakávame vstup nových liečob i pre pacientov v takzvaných – posledných štádiách, kde zlyhali doteraz známe liečby,“ uzavrela Jana Pifflová Španková.

### **Chcete vedieť o rakovine hrubého čreva viac? Potrebujete bližšie informácie o prevencii?**

Pacientska organizácia NIE RAKOVINE každoročne – i tento rok, práve v marci, vyráža do miest a dedín Slovenska, do škôl, podnikov, na námestia, obchodné centrá so **zážitkovým**



**osvetovým Turné NIE RAKOVINE už tradične s podporou MZ SR a VŠZP, kde na názorných maketách čreva, pľúc, prsníkov, prostaty a iných edukuje, ako sa vyhnúť rakovine a motivuje verejnosť k účasti na onkologických skríningoch.**

**Tento rok štartujeme práve pri príležitosti ECCAM 10. marca 2024 na podujatí pre pacientov i širokú verejnosť v bratislavskej**

poliklinike Bezručova, kde realizujú 8% všetkých skríningových kolonoskopií. Následne navštívime na ďalšie miesta Slovenska. Taktiež dlhodobo obhajujeme práva onkologických pacientov, podporujeme ich psychicky a sprevádzame v liečbe, spolupracujeme so špičkovými odborníkmi a inštitúciami s cieľom zlepšiť situáciu v onkológii.

**Komplexné info o Turné NIE RAKOVINE i prevencii a liečbe rakoviny hrubého čreva a konečníka nájdete na [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk).**

Poznámky: \*Zdroj NCZI