

Zarnu vēža skrīnings

Fakti, kas jāzina



Jūs pats izlemjat, vai vēlaties piedalīties zarnu vēža skrīningā.

Ja esat atbilstošā vecuma grupā un esat reģistrēts pie ģimenes ārsta, jūs uzaicinās piedalīties skrīningā reizi 2 gados.

Šī informācija ir paredzēta, lai palīdzētu jums pieņemt lēmumu.

Kāpēc tiek veikts zarnu vēža skrīnings?

- Mēs piedāvājam skrīningu, lai mēģinātu atklāt zarnu vēža pazīmes jau agrīnā stadijā, kad vēl nav nekādu simptomu. Tieši šajā brīdī ārstēšana var būt visefektīvākā.
- Skrīnings var atklāt arī polipus. Tie ir patoloģiski izmainītu šūnu veidojumi zarnās. Polipi paši par sevi vēl nav vēzis, taču laika gaitā tie var par tādu kļūt. Polipus var viegli noņemt, un tas būtiski samazina risku, ka zarnu vēzis vispār attīstīsies.
- Regulārs zarnu vēža skrīnings samazina risku nomirt no zarnu vēža.

Kas ir zarnas?

Zarnas ir daļa no jūsu gremošanas sistēmas. Tās uzņem barības vielas un ūdeni no pārtikas, bet to, kas paliek pāri, pārvērš izkārnījumos (tos sauc arī par fekālijām, fēcēm vai zarnu iztukšošanas).



Kas ir zarnu vēzis?

- Zarnu vēzis ir pazīstams arī kā resnās zarnas vēzis, taisnās zarnas vēzis vai kolorektālais vēzis.
- Apmēram 1 cilvēkam no 20 zarnu vēzis attīstīsies kādā dzīves posmā.
- Ziemeļīrijā zarnu vēzis ir ceturtais biežāk sastopamais vēža veids gan vīriešiem, gan sievietēm.
- Zarnu vēzis biežāk skar gados vecākus cilvēkus, īpaši vīriešus.

Zarnu vēža attīstības riski

Ikvienam no mums neatkarīgi no dzimuma ir zarnu vēža attīstības risks. Faktori, kas var šo risku palielināt, ir šādi:

- vecums (8 no 10 cilvēkiem, kuriem diagnosticē zarnu vēzi, ir vecāki par 60 gadiem);
- nepietiekama fiziskā aktivitāte;
- lieks ķermeņa svars;
- uzturs, kurā ir daudz sarkanās un pārstrādātās gaļas, bet maz šķiedrvielu, dārzeņu un augļu;
- smēķēšana;
- pārmērīga alkohola lietošana;
- 2. tipa cukura diabēts;
- iekaisīga zarnu slimība (čūlainais kolīts vai Krona slimība);
- zarnu vēzis ģimenes anamnēzē.

Kādu informāciju meklē skrīninga testā?

Skrīninga tests nosaka, vai jūsu izkārnījumos ir asinis (tādas, kuras jūs pats nepamanītu ar neapbruņotu aci). Tas var būt agrīns brīdinājuma signāls, ka ar jūsu veselību kaut kas varētu nebūt kārtībā. Ja tests uzrāda asiņošanu, tas vēl nenozīmē, ka jums noteikti ir zarnu vēzis. Tas nozīmē tikai to, ka situācija ir jāizmeklē tālāk, lai noskaidrotu asiņošanas cēloni.

Kā skrīnings notiek?

Jūs saņemsiet testa komplektu pa pastu. Šis komplekts ir tikai pirmais solis skrīninga procesā, kurā var būt nepieciešami papildu izmeklējumi un 1 vai vairākas vizītes slimnīcā.

Kā veikt testu?

- Tests tiek veikts mājās, pilnīgi privāti. Izmantojot komplektā iekļauto testa kociņu, jūs ņemat ļoti nelielu izkārnījumu paraugu. Testa komplektam ir pievienota detalizēta instrukcija par to, kā testu veikt pareizi.
- Ja jums rodas jautājumi par testa lietošanu vai ja jums nepieciešams jauns tests vai atpakaļsūtīšanas aploksne, zvaniet uz bezmaksas palīdzības tālruni **0800 015 2514**.
- Videoklips ar norādījumiem ir pieejams arī vietnē nidirect.gov.uk/bowel-screening
- Aizpildīto testa komplektu pēc iespējas ātrāk nosūtiet pa pastu uz skrīninga laboratoriju, izmantojot pievienoto apmaksāto aploksni. Pirms ievietojat aploksni pastkastītē, pārliecinieties, ka tā ir cieši noslēgta. Ja komplekts tiks nosūtīts ar nokavēšanos, paraugs var kļūt nederīgs apstrādei.
- Neļaujiet nevienam citam izmantot jūsu komplektu un nenosūtiet atpakaļ neizmantotus komplektus apmaksātajā aploksnē.
- Ja neesat pārliecināts, vai jums vajadzētu veikt skrīninga testu, lūdzu, zvaniet uz palīdzības tālruni. Piemēram, ja jums veica operāciju un jums ir mākslīga atvere, caur kuru izkārnījumi no zarnām nonāk maisiņā (stoma), ieteicams sazināties ar mums pirms testa veikšanas.

Kad es saņemšu rezultātus?

Jums vajadzētu saņemt vēstuli ar rezultātiem 2 nedēļu laikā pēc testa nosūtīšanas. Ja vēstule nav pienākusi, lūdzu, zvaniet uz palīdzības līniju.

Cik uzticams ir tests?

- Skrīninga tests nevar noteikt, vai jums ir zarnu vēzis. Tas vienkārši iedala cilvēkus 2 grupās — tajos, kuriem papildu izmeklējumi pagaidām nav nepieciešami, un tajos, kuriem tālāka izmeklēšana būtu ieteicama.
- Zarnu vēzis var izpausties ar dažādiem simptomiem. Skrīninga tests meklē asinis, tādēļ tas var neatklāt visus zarnu vēža gadījumus, ja asiņošanas nav bijis.
- Neviena tests nav simtprocentīgi uzticams, tāpēc, ja jums ir kāds no 7. lappusē minētajiem simptomiem, sazinieties ar savu ģimenes ārstu, pat ja jūsu pēdējais tests bija bez novirzēm. Vēzis var attīstīties arī laikā starp testiem.

Ko nozīmē rezultāti?

Papildu izmeklējumi šobrīd nav nepieciešami. Lielākajai daļai cilvēku (apmēram 98 no 100) ir tieši šāds rezultāts. Tas nozīmē, ka paraugā asinis netika atrastas vai tika konstatēts tikai niecīgs daudzums, kas iekļaujas skrīninga normās. Šāds rezultāts tomēr negarantē, ka jums nav zarnu vēža vai ka tas neattīstīsies nākotnē. Ļoti svarīgi ir apzināties zarnu vēža simptomus un tos atpazīt. Zarnu vēža skrīnings tiks piedāvāts atkārtoti reizi 2 gados, līdz jūs sasniegsiet 74 gadu vecumu.

Nepieciešamas turpmākas pārbaudes. Apmēram 2 no katriem 100 cilvēkiem saņem šo rezultātu. Tas nozīmē, ka izkārņījumos tika konstatēts asiņu daudzums, kas pārsniedz skrīninga normu. Tas nenozīmē, ka jums ir vēzis, tomēr ir vērts apsvērt tālākus izmeklējumus, lai noskaidrotu asiņošanas cēloni. Izkārņījumos asinis var rasties vairāku iemeslu dēļ, piemēram:

- hemoroīdi;
- zarnu polipi;
- zarnu vēzis.

Jūs uzaicinās uz tikšanos ar skrīninga speciālistu (SSP), lai pārrunātu turpmākos soļus. Visbiežāk izmantotais izmeklējums šajā gadījumā ir kolonoskopija.

Kas ir kolonoskopija?

- Kolonoskopijā tiek izmantota ļoti maza kamera, kas piestiprināta plānas, elastīgas caurules galā, un tā ļauj ārstam vai māsai apskatīt zarnu iekšpusi, meklējot polipus vai vēža pazīmes. Dažreiz tiek ņemts neliels audu paraugs, kuru pēc tam aplūko mikroskopā, lai pārbaudītu, vai tajā nav vēža šūnu.
- Tāpat kā jebkura medicīniska procedūra, arī kolonoskopijai ir iespējamās komplikācijas. No katrām 10 000 veiktajām kolonoskopijām apmēram 67 gadījumos var rasties asiņošana, un mazāk nekā 10 gadījumos procedūras laikā zarnu sienīņa var tikt perforēta. Ja tas notiek, perforācijas novēršanai gandrīz vienmēr ir nepieciešama ķirurģiska operācija. Ārkārtīgi retos gadījumos (pēc pieejamajiem datiem apmēram 1 no 10 000 gadījumiem) kolonoskopija var izraisīt nāvi.
- Ja jums piedāvā kolonoskopiju, jums būs iespēja pārrunāt visus jautājumus un bažas ar skrīninga speciālistu.

Ko darīt, ja kolonoskopija uzrāda, ka man nepieciešama papildu ārstēšana?

Ja jums nepieciešama turpmāka ārstēšana, jūs nosūtīs pie attiecīgā speciālista, kas ir vispiemērotākais jūsu situācijai. Piemēram, ja kolonoskopijas laikā tika noņemti polipi, iespējams, ka nākotnē jūs uzaicinās uz atkārtotu kolonoskopiju.

Zarnu vēža diagnoze ir maz ticama. Taču, ja tā tomēr tiek noteikta, mēs jūs nosūtīsim pie speciālistu komandas, kas rūpēsies par jūsu turpmāko ārstēšanu. Galvenā zarnu vēža ārstēšanas metode ir ķirurģija. Dažos gadījumos speciālisti var piedāvāt arī ķīmijterapiju vai staru terapiju.

Ne visi skrīninga laikā atklātie zarnu vēži ir izārstējami. Taču cilvēkiem, kuriem zarnu vēzi atklāj pašā agrīnajā stadijā, vairāk nekā 90 % ir dzīvi vēl pēc 5 gadiem.

Iespējamie zarnu vēža skrīninga ieguvumi un riski

Izpratne par iespējamajiem riskiem un ieguvumiem var palīdzēt jums izlemēt, vai vēlaties piedalīties zarnu vēža skrīningā.

Ieguvumi

- mazina risku nomirt no zarnu vēža
- Jauj noņemt kolonoskopijas laikā atklātās patoloģijas (piemēram, polipus), tādējādi samazinot zarnu vēža attīstības risku
- to var veikt mājās, pilnīgi privāti

Riski

- ārstēšana var radīt komplikācijas, piemēram, kolonoskopijas laikā vai pēc tās
- skrīnings var neuzrādīt vēzi, ja testa veikšanas brīdī asiņošanas nebija

Simptomi, kuriem jāpievērš uzmanība

Zarnu vēža simptomi var ietvert:

- izmaiņas zarnu darbības paradumos salīdzinājumā ar jums ierasto;
- asinis izkārnījumos, kas var izskatīties sarkanas vai melnas;
- šķidri izkārnījumi, biežāka vēlme izkārnīties un/ vai aizcietējumi;
- asiņošana no taisnās zarnas;
- bieža sajūta, ka jāizkārnās, pat ja tikko apmeklējāt tualeti;
- sāpes vai veidojums vēderā;
- vēdera uzpūšanās;
- ilgstoša, neparasti liela noguruma sajūta;
- svara zaudēšana bez acīmredzama iemesla.

Zarnu vēža skrīnings nav paredzēts simptomu pārbaudei. Ja kāds no šiem simptomiem jums ir bijis 3 nedēļas vai ilgāk, lūdzu, sazinieties ar savu ģimenes ārstu, kurš varēs nozīmēt citu, piemērotāku izmeklējumu. Tas ir ļoti svarīgi, lai nodrošinātu, ka nepieciešamos turpmākos izmeklējumus veic savlaicīgi. Pat ja nesen esat veicis zarnu vēža skrīningu un/ vai kolonoskopiju, simptomus tomēr vajadzētu pārbaudīt. Lūdzu, atcerieties, ka šie simptomi ne vienmēr nozīmē, ka jums ir zarnu vēzis.

Kā es varu samazināt zarnu vēža risku?

Papildus skrīninga testa veikšanai reizi 2 gados varat samazināt savu risku, ievērojot veselīga dzīvesveida ieteikumus – vairāk uzziniet vietnē www.choosetolivebetter.com

- Ēdiet veselīgi: katru dienu uzņemiet 5 porcijas augļu un dārzeņu, kā arī pilngraudu produktus, pākšaugus un lēcas šķiedrvielu dēļ. Ierobežojiet sarkanās gaļas patēriņu, īpaši pārstrādātās sarkanās gaļas.
- Esiet fiziski aktīvi.
- Uzturiet veselīgu ķermeņa svaru.
- Ierobežojiet alkohola patēriņu.
- Pārtrauciet smēķēšanu. Palīdzību meklējiet vietnē

www.stopsmokingni.info

Kā garantēt, ka es arī turpmāk saņemšu testa komplektus?

Jūsu ģimenes ārsta prakse nodod jums jūsu kontaktinformāciju, tāpēc, lūdzu, pārliecinieties, ka viņiem vienmēr ir jūsu pareizais vārds, uzvārds, dzimšanas datums un adrese.

Kas notiek ar manu paraugu pēc testēšanas?

Pēc parauga testēšanas tas tiks iznīcināts. Rezultāti tiks ievadīti datorsistēmā, un 2 gadu laikā jums tiks nosūtīts nākamais tests.

Datu aizsardzības informācija

- Jūsu rezultātu kopija tiks nosūtīta jūsu ģimenes ārstam.
- Zarnu vēža skrīninga programmai ir jāglabā visu skrīningā iesaistīto personu un viņu rezultātu uzskaiti.
- Ar programmu saistītie darbinieki var aplūkot un pārskatīt jūsu medicīniskos dokumentus.
- Šī informācija tiek izmantota, lai pārliecinātos, ka programma darbojas kvalitatīvi.
- Tā arī ļauj sekot līdzi, cik daudz vēža gadījumu ir atklāti, un garantēt, ka ikvienam pacientam tiek nodrošināta atbilstoša turpmākā aprūpe.
- Ja jums starp skrīninga vizītēm tiek diagnosticēts zarnu vēzis, mēs varam pārskatīt jūsu iepriekšējos skrīninga rezultātus. Ja vēlaties, jums būs iespēja iepazīties ar šīs pārbaudes rezultātiem.
- Ja jums nepieciešama papildu informācija par to, kā jūsu veselības dati tiek glabāti un izmantoti, lūdzu, sazinieties pa bezmaksas palīdzības tālruni **0800 015 2514**.

Vai jūs palīdzat kādam citam veikt testu?

Ja esat aprūpētājs, jūs drīkstat palīdzēt kādam citam izmantot zarnu skrīninga testa komplektu tikai tad, ja šī persona to vēlas un ir tam piekritusi.

Ja jūs aprūpējat kādu, kam nav nav spējīgs dot piekrišanu dalībai skrīningā, jums vajadzētu apspriesties ar šīs personas ģimenes ārstu, lai kopīgi lemtu, vai skrīnings ir viņa interesēs.



Palīdzība un padoms

Ja jums ir jebkādi jautājumi, lūdzu, sazinieties pa bezmaksas palīdzības tālruni **0800 015 2514**.

Papildu informācijai apmeklējiet:

nidirect.gov.uk/bowel-screening

Lai saņemtu šo bukletu citā valodā vai formātā, apmeklējiet:

<http://pha.site/bowel-cancer-screening-facts>

vai skatiet bukleta pēdējo lappusi.

Ja esat kurls vai jums ir runas traucējumi, varat izmantot pakalpojumu Relay UK. Lūdzu, zvaniet uz mūsu palīdzības tālruni, izmantojot numuru **18001 0800 015 2514**.

Papildu informācija par skrīningu transpersonām, nebinārām personām un "gender fluid" personām ir pieejama vietnē

www.pha.site/screeningleaflet

Papildu komplekti

Ja jums nepieciešams jauns zarnu skrīninga testa komplekts vai aploksne, lūdzu, sazinieties pa bezmaksas palīdzības tālruni 0800 015 2514. Lūdzu, nesazinieties ar savu ģimenes ārsta praksi papildu testa komplekta saņemšanai vai skrīninga testa nodošanai, jo prakses darbinieki nevar nodrošināt vai pieņemt šos testa komplektus.

Atteikšanās no skrīninga

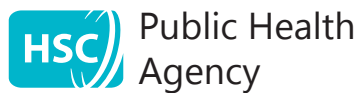
Piedalīšanās skrīningā ir katra personīga izvēle. Ja vēlaties apspriest iespēju atteikties no zarnu vēža skrīninga programmas, lūdzu, sazinieties pa bezmaksas palīdzības tālruni **0800 015 2514**.



Lai saņemtu šo bukletu citā valodā vai formātā, apmeklējiet:

<http://pha.site/bowel-cancer-screening-facts>

vai skenējiet QR kodu tālāk.



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tālrunis: 0300 555 0114 (vietējais tarifs)

www.publichealth.hscni.net

Atrodiet mūs:

