

Czym jest stomia?

Stomia jest chirurgicznie wytworzonym połączeniem części jelita z powierzchnią ciała. Najczęściej tworzy się je w wyniku nowotworu jelita grubego, chorób zapalnych, polipowatości jelita grubego albo choroby Leśniowskiego-Crohna.

Po wyłonieniu stomii nie trzeba wprowadzać drastycznych zmian w sposobie odżywiania. Początkowo powinien być jednak dostosowany do etapu rekonwalescencji po operacji. **Wciąż najważniejszą kwestią jest dostarczenie niezbędnych składników odżywczych.**

Na portalu
Diety.nfz.gov.pl
znajdziesz e-book
**Żywnie osób ze
stomią**



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Rak jelita grubego

Rak jelita grubego to nowotwór występujący w końcowym odcinku przewodu pokarmowego. Rozwija się powoli, ze zmian łagodnych – tzw. polipów, które są zmianą przednowotworową. Polipy można usunąć, zapobiegając rozwojowi choroby.

Rak jelita grubego

- Rak jelita grubego jest trzecim najczęściej występującym nowotworem złośliwym w polskiej populacji.
- Ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie po 50 roku życia. Wówczas należy wykonać profilaktyczną kolonoskopię.
- Do rozwoju choroby może przyczynić się również zespół Lyncha oraz zespół polipowatości rodzinnej. W takich przypadkach działania profilaktyczne lepiej podjąć wcześniej, przed 50 rokiem życia.

Czynniki ryzyka raka jelita grubego

- Wiek powyżej 50. roku życia
- uwarunkowania genetyczne
- obecność polipów w jelicie grubym
- choroby zapalne jelit
- siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej
- nieprawidłowa dieta, nadmierna masa ciała
- nadużywanie alkoholu i palenie papierosów.



Objawy raka jelita grubego

- Zmiana rytmu wypróżnień
- śluz i krew w stolcu, krwawienie z odbytu
- stałe uczucie parcia na stolec lub uczucie braku możliwości pełnego wypróżnienia
- wzdęcie, uczucie przelewania w brzuchu
- ból podbrzusza
- wymioty, brak apetytu, spadek masy ciała, osłabienie, anemia.

Badania profilaktyczne

Zgłoś się do programu badań przesiewowych, jeśli:

- masz 50–65 lat, a jeśli u Twojego krewnego pierwszego stopnia rozpoznano nowotwór jelita grubego: 40–49 lat
- przez ostatnie 10 lat nie miałeś lub nie miałaś kolonoskopii
- nie masz objawów sugerujących raka jelita grubego.

Krótkie badanie wystarczy, by wygrać z nowotworem.

Do udziału w programie nie jest wymagane skierowanie.

Sprawdź, gdzie możesz wykonać badanie.
Potrzebne informacje znajdziesz w serwisie
Pacjent.gov.pl



Profilaktyka raka jelita grubego

- **Utrzymuj prawidłowe BMI przez całe życie** – waż się regularnie i unikaj wahań masy ciała.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

Prawidłowa wartość wynosi 18,5 - 24,9.



- **Zadbaj o regularną aktywność fizyczną** – 150-300 minut tygodniowego umiarkowanego wysiłku fizycznego lub do 150 minut intensywnego wysiłku. **Aktywność fizyczna pobudza ruchy robaczkowe jelit**, co zapobiega zaporciom i redukuje problem zalegania w jelicie zbędnych produktów przemiany materii. Regularny wysiłek fizyczny łagodzi procesy zapalne w błonie śluzowej jelita grubego. Jest również podstawą utrzymania prawidłowej masy ciała.

- **Zadbaj o zdrową dietę** - zalecenia dietetyczne obejmują pokarmy bogate w składniki odżywcze: warzywa, owoce, ziarna, ryby i inne jedzenie bogate w wapń, błonnik i kwasy omega-3.

Błonnik pokarmowy chroni błonę śluzową jelita grubego i zabezpiecza ją przed

rozwojem stanów zapalnych. Odpowiednia ilość błonnika w diecie skraca czas pasażu jelitowego oraz stymuluje procesy fermentacyjne w jelicie grubym. Dzięki temu tworzy odpowiednie podłoże dla rozwoju korzystnej mikroflory bakteryjnej.

- **Unikaj czerwonego mięsa, produktów przetworzonych, alkoholu.**

- **Bezwzględnie rzuć palenie tytoniu.** Palenie papierosów zwiększa ryzyko raka jelita grubego aż o 18%.

- **Badaj się profilaktycznie!**

