Vaš spremljevalec na vsakem koraku

V Združenju EuropaColon Slovenija v zadnjem času vse pogosteje slišimo zgodbe mladih ljudi, ki so zboleli za rakom prebavil. Njihovi prvi znaki so bili pogosto podobni vsakdanjim težavam, zato so jih spregledali ali napačno pripisali drugim vzrokom – nemalokrat so bile njihove težave zaradi mladosti podcenjene, saj naj bi bili "za raka premladi".

Zato smo pripravili portal **Moja pot z rakom prebavil** – namenjen vsem, tudi tistim, ki želijo za svoje zdravje poskrbeti še preden zbolijo. Na njem najdete nasvete o preprečevanju raka prebavil, prepoznavanju opozorilnih znakov ter pomoč po diagnozi, med zdravljenjem in okrevanjem, pa tudi zgodbe ljudi, ki so svojo pot že prehodili.

Moja pot z rakom prebavil

→ Skenirajte in izvedite več

Nikoli niste premladi

Starost ne sme biti razlog, da opozorilne znake spregledate, jih pripišete drugim vzrokom ali odlašate z obiskom zdravnika.

Pozorni bodite predvsem na nove, nepojasnjene ali vztrajne težave, ki se ponavljajo ali se postopoma slabšajo. Ni nujno, da se pojavi več znakov hkrati – tudi en sam vztrajen simptom je lahko razlog za posvet z zdravnikom.

Če vas skrbijo vaši simptomi, to ne pomeni, da pretiravate. Pomeni, da vam je mar za vaše zdravje.

Skupaj smo v tem!

Združenje EuropaColon Slovenija že od leta 2007 povezuje bolnike z raki prebavil, njihove bližnje in strokovnjake. Nudi podporo, informacije in povezovanje skozi različne programe:

— strokovno svetovanje: psihosocialno (klinični psiholog), prehransko (klinični dietetik) in zdravstveno (zdravniki specialisti),
— podporna skupina za mlade bolnike do 55 let,
— programi za svojce in bližnje,
— izobraževanja o celostnem zdravljenju in življenju z boleznijo,
— glasilo Koloskop in druge publikacije,
— svetovanje in pomoč prostovoljcev.

EuropaColon Slovenija

Združenje EuropaColon Slovenija
Einspielerjeva 6
1000 Ljubljana

W europacolon.si
E zdruzenje@europacolon.si
T 041 349 136

Pripravo in izdajo knjižice so omogočili

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE IN JAVNO UPRAVO

DIGESTIVE CANCERS EUROPE

IZDALO IN ZALOŽILO
Združenje EuropaColon Slovenija,
2026 (1. izdaja)

BESEDILO
izr. prof. dr. Tanja Mesti, dr. med.
Onkološki inštitut Ljubljana

OBLIKOVANJE
Teja Ideja,
Špela Razpotnik

TISK
Tiskarna Atlantik d.o.o.

NAKLADA
3.000 izvodov

O raku prebavil pri mlajših odraslih (18–49 let)

EUROPACOLON.SI



EuropaColon Slovenija

Rak prebavil ni le bolezen starejših

Med rake prebavil sodijo **rak debelega črevesa in danke**, **želodca, trebušne slinavke, požiralnika, žolčnika in žolčevodov, jeter** in druge redkejše oblike. Čeprav so ti raki še vedno pogostejši pri starejših, se pojavnost nekaterih vrst med odraslimi, mlajšimi od 50 let povečuje. Trend je najbolje dokumentiran pri raku debelega črevesa in danke, podobne vzorce pa opažajo tudi pri drugih rakih prebavil.

Kaj poveča tveganje?

Vzroki za naraščanje raka prebavil pri mlajših odraslih še niso povsem pojasnjeni, vendar poznamo dejavnike, ki lahko povečajo vaše tveganje:

— **dedni sindromi**, kot sta Lynchev sindrom in družinska adenomatozna polipoza,
— **kronične bolezni**, npr. vnetna črevesna bolezen, sladkorna bolezen tipa 2, kronična zgaga (GERB) in okužba z bakterijo H. pylori,
— **telesna nedejavnost** in **debelost,**
— **prehrana z veliko predelane hrane**, **rdečega mesa** in **soli,**
— **uživanje alkohola** in **kajenje.**

Dejavniki tveganja se med posameznimi vrstami raka prebavil razlikujejo in prisotnost dejavnika tveganja še ne pomeni, da boste zboleli. Večina rakov prebavil ni posledica podedovane genske spremembe. Na njihov nastanek vpliva preplet genetskih, okoljskih in drugih dejavnikov, ki jih pogosto ni mogoče natančno določiti.

Raziskovalci preučujejo, ali so lahko k porastu nekaterih rakov prebavil pri mlajših povezani tudi dejavniki, s katerimi se srečujemo že od zgodnjega otroštva, na primer prehrana, debelost, okoljski vplivi, mikroplastika in spremembe črevesnega mikrobioma. Njihova vloga pri nastanku raka še ni povsem pojasnjena.

Na katere znake bodite pozorni?

Rak prebavil se lahko razvija z malo ali brez izrazitih težav, tudi pri mlajših od 50 let. Znaki so pogosto neznačilni in podobni prebavnim motnjam, vnetjem ali okužbam, zato jih lahko hitro spregledamo. Bodite pozorni predvsem na naslednje:

— **Kri v blatu ali krvavitev iz danke** - nista simptoma, ki bi ju bilo dobro prezreti. Če se pojavita, se posvetujte z zdravnikom, ki bo presodil, ali so potrebne dodatne preiskave
— **Spremembe v odvajanju blata** - spremembe dinamike odvajanja, najprej zaprtost, nato driska ali sprememba oblike blata, zlasti če traja več tednov, je lahko znak kolorektalnega raka.
— **Nepojasnjene bolečine v trebuhu** - pogosti in vztrajni krči, napihnjenost ali nelagodje niso nekaj, kar bi smeli prezreti.
— **Nepojasnjeno hujšanje ali utrujenost** - lahko sta znak osnovne bolezni, zlasti če ju opažate skupaj s prebavnimi težavami.
— **Nova in vztrajna zgodnja sitost** - občutek sitosti že po nekaj grižljajih, zlasti če je za vas nov in vztrajen, je lahko znak bolezni prebavil in zahteva posvet z zdravnikom.

Bodite pozorni na spremembe. Prisluhnite svojemu telesu in spoznajte, kaj je za vas normalno.

Če se bolezen odkrije pozneje, je lahko zdravljenje zahtevnejše. Pri mlajših lahko vpliva tudi na plodnost, poklicno pot, družinsko življenje in vsakdanje aktivnosti.

Pomembno je, da opozorilne znake jemljete resno in se ob novih, nepojasnjenih ali vztrajnih težavah obrnete na zdravnika. Če težave trajajo več tednov, se ponavljajo ali se slabšajo, ne odlašajte z obiskom.

Zmanjšajte dejavnike tveganja

Za zmanjšanje tveganja skrbite za uravnoteženo prehrano, ki vključuje veliko rastlinske hrane, bogate z vlakninami, omejite uživanje alkohola in skrbite za zdravo telesno težo. Redno se gibajte – ciljajte na vsaj 150 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na teden oziroma 75 minut intenzivne dejavnosti. Poskrbite tudi za ustrezno zdravljenje kroničnih bolezni in drugih stanj, ki vplivajo na vaše zdravje. Če ste pri delu izpostavljeni rakotvornim ali drugim škodljivim snovem, upoštevajte predpisane zaščitne ukrepe.

Pogovorite se z osebnim zdravnikom

Z zdravnikom se pogovorite o svojih težavah, dejavnikih tveganja in družinski anamnezi – še posebej, če je kdo v družini zbolel za rakom prebavil, zlasti v mlajših letih. Če imate povečano tveganje, vam lahko priporoči ustrezne preglede in spremljanje. Ob potrjenem dednem sindromu genetsko svetovanje pomaga določiti, kateri preventivni in diagnostični pregledi so potrebni za vas in vaše zdrave sorodnike.

Pred obiskom:

— Zapišite težave – kdaj so se pojavile in kako pogosto se pojavljajo.
— Pripravite seznam zdravil ter morebitne izvide.
— Izpostavite 2–3 najpomembnejše težave.

Med obiskom:

— Bodite neposredni: »Že nekaj časa opažam [simptom] in me skrbi.«
— Povejte, če simptomi vztrajajo, se ponavljajo ali slabšajo – in vprašajte, ali so potrebne dodatne preiskave.

Če vam bo lažje, na pregled pripeljite osebo, ki ji zaupate.