

Rakovina tlustého střeva a konečníku je druhým nejčastějším onkologickým onemocněním v Čechách. Pravidelné preventivní prohlídky přitom ignoruje 74 % Čechů - vyplývá to z průzkumu lékárny Pilulka.

23.11.2023 - | PROTEXT

"Jedná se o vážné onemocnění, které může být na začátku zcela bezpříznakové, a proto bývá často objeveno příliš pozdě. Díky včasnému nálezu je ve spoustě případů možné zabránit vzniku pokročilého stádia rakoviny a vyhnout se tak další náročné léčbě," říká Oldřich Kašpar z aplikace Plus Care, která svým klientům poskytuje přehled všech preventivních prohlídek placených zdravotními pojišťovnami.

V České republice je od roku 2000 zaveden Národní program screeningu kolorektálního karcinomu pro osoby starší 50 let. Přitom pravidelné a bezplatné preventivní vyšetření ignoruje 74 % Čechů ve věku 55–64 let a 66 % Čechů ve věku 65+ let. Tvrdí to nejnovější data z rozsáhlého průzkumu nadnárodní lékárenské skupiny Pilulka a výzkumné agentury Behavio, který byl realizovaný v Česku, na Slovensku, v Maďarsku a Rakousku na reprezentativním vzorku 1000 lidí z každé země, a to metodou dotazování CAWI.

ŠOKUJÍCÍ ČÍSLA

Detailnější pohled na data odhalil, že zájem Čechů o preventivní vyšetření s věkem sice stoupá, ale čísla jsou stále vysoká. Vyšetření se úplně vyhýbá 62 % Čechů ve věku 45–54 let, 48 % ve věku 55–64 let a 41 % ve věku 65+ let. (pozn. redakce: preventivní program je určen pro věkovou skupinu 50+)

"Díky screeningovému programu jsou ročně detekovány a odstraněny desítky tisíc adenomů (benigní kolorektální léze, ze kterých se mohou vyvinout zhoubné nádory) a sledujeme od zavedení screeningu (od roku 2000) pokles nově diagnostikovaných onemocnění (incidence) o 30 % a úmrtnosti (mortalita) na toto onemocnění o více než 40 %," upřesňuje PhDr. Karel Hejduk, vedoucí Národního screeningového centra.

Přínos preventivního programu přináší měřitelné výsledky. *"V případě, že již došlo u pacienta k vývoji zhoubného nádoru a je díky screeningu nalezeno onemocnění v časném stadiu, tak sledujeme 5leté relativní přežití zhruba 90 %,"* dodává PhDr. Karel Hejduk.

Důvodů, proč Češi ignorují preventivní prohlídky tlustého střeva, může být hned několik: *"Část populace možná nedostatečně chápe, jaký přínos a diagnostické možnosti tyto prohlídky přinášejí, a nemá dostatek informací o tom, jak předcházet střevním problémům. U další části populace je tento nedostatek způsoben neflexibilitou systému. Mnoho lidí nemůže navštívit lékaře během standardní pracovní doby kvůli zaměstnavatelům nebo je obtížné sehnat vhodný termín,"* upřesňuje MUDr. Radovan Hnatič z Healthy Longevity Clinic, která se zaměřuje na personalizovanou medicínu.

MUDr. Radovan Hnatič dodává: *"Základem je zvýšení informovanosti pacientů a zjednodušení*

přístupu k prevenci. To může zahrnovat větší a efektivnější zapojení pojišťoven, praktických lékařů a zaměstnavatelů, stejně jako různé mediální kampaně a jiné formy osvěty. Mohou být také zavedeny různé druhy bonusů pro pacienty, zaměstnavatele a poskytovatele zdravotní péče, jako jsou např. daňové úlevy, hrazení absence zaměstnance zaměstnavateli, finanční motivace poskytovatelů. Z dlouhodobého hlediska je však důležité také vzdělávání dětí. Je potřeba, aby si lidé uvědomili, že jsou hlavně sami zodpovědní za své zdraví a že mnohým zdravotním problémům lze předcházet nebo je odhalit včas. Jedná se především o nádorové onemocnění střeva, ale taky o různá zánětlivá onemocnění střeva atd."

NÁVRH ŘEŠENÍ OD LÉKAŘE

Rakovinu tlustého střeva způsobují nejen špatné stravovací návyky, ale i skutečnost, že většina lidí neví, že od určitého věku mají nárok na test okultního krvácení do stolice, které může pomoci odhalit rané stádium nádorového onemocnění.

Od věku 50 let má každý občan České republiky test okultního krvácení a preventivní kolonoskopii zahrnuté ve zdravotním pojištění. Doporučení k těmto vyšetřením získají od svého praktického lékaře. V případě potíží, rizikové anamnézy nebo obav je možné a vhodné tyto prohlídky absolvovat i dříve. Cílem tohoto vyšetření je hlavně časné odhalení nádoru střeva.

MUDr. Radovan Hnatič lidem bez ohledu na věk doporučuje úpravu svých stravovacích návyků: *"Obecně je vhodné omezit konzumaci zpracovaných a zejména ultrazpracovaných potravin. Ty můžete poznat podle obsahu různých chemických látek, jakými jsou aroma, konzervanty, barviva apod., anebo podle dlouhé trvanlivosti u potravin, která ji standardně dlouhou nemá. Dále je důležité zvýšit příjem vlákniny. Významný nedostatek vlákniny ve stravě má většina české populace. Vláknina se nachází v celozrnných produktech a jiných rostlinných potravinách – jsou to např. luštěniny, semínka a klíčky, ořechy, některé typy ovoce. V jídelníčku by mělo být taky hodně zeleniny, v ideálním případě by zelenina měla tvořit alespoň jednu třetinu talíře. Mimo jiné je důležité omezit kouření a konzumaci alkoholu."*

Na jaké preventivní prohlídky mají Češi nárok

Více dat ohledně prevence k jednotlivým skupinám obyvatelstva najdete na [Pilulka.cz](https://www.pilulka.cz)

Pilulka se alarmující statistice preventivních prohlídek bude věnovat i nadále, například v podcastu ŽIVOTOZPRÁVY. Už teď si můžete pustit díl o důležitosti střevního mikrobiomu nebo o potravinách s klinickou dietoložkou Terezou Vágnerovou.

* <https://www.kolorektum.cz/cs/lekari/epidemiologie-a-vysledky-screeningu/>

* <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/203-czechia-fact-sheets.pdf>

O Pilulce:

Pilulka je jednou z největších online lékáren v České republice a na Slovensku. Založili ji bratři Kasové s cílem modernizovat a digitalizovat lékárenství v 21. století. Zákazníci na Pilulce najdou vše pro zdraví a zdravý životní styl, a to s rychlým doručením pomocí vlastní kurýrní služby Pilulka Expres nebo výdejních Pilulka Boxů. Díky široké nabídce a mobilní aplikaci Pilulka je nákup jednoduchý a pohodlný. Zákazníci mohou také sledovat své zdraví pomocí mobilní aplikace Plus Care, která poskytuje přehled preventivních prohlídek hrazených zdravotními pojišťovnami.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/rakovina-tlusteho-streva-a-konecniku-je-druhym-nejcastej-sim-onkologickym-onemocnenim-v-cechach-pravidelne-preventivni-prohlidky-pritom-ignoruje-74->

[cechu-vyplyva-to-z-pruzkumu-lekarny-pilulka/2444230](https://www.uz.gov.sk/cechu-vyplyva-to-z-pruzkumu-lekarny-pilulka/2444230)