



Az egyik leggyakoribb daganatos megbetegedés európai és hazai szinten is a vastagbél- és végbélrák, ami itthon a férfiakat nagyobb számban érinti, mint a környező országokban. Vajon hogyan ismerhető fel a betegség, és mit lehet tenni megelőzősképpen? Szakértőnkkel ezekre a kérdésekre kerestük a választ.

LÉGRÁDI JÚLIA ÍRÁSA



**DR. NOVÁK ANDRÁS**  
koloproktológus,  
sebész szakorvos

**A**vastagbél az emésztés utolsó szakaszában kulcsfontosságú szerepet játszó szervünk, aminek egészségére oda kell figyelni. Több részből áll, hossza nagyjából 1,5 méter, átmérője átlagosan 6 cm, a bordáink alatt, keretszerűen helyezkedik el a hasüregben.

### Problémát jelző tünetek

„Azért is fontos szerv, mert komoly változások történnek benne az emésztés utolsó fázisában. Feladata már nem a vitaminok, tápanyagok, fehérjék, zsírok és szénhidrátok felszívása, hiszen ez megtörtént a vékonybélben, hanem a víz és az ionok visszaszívása, ezáltal a béltartalom átalakítása – részletezi dr. Novák András koloproktológus, sebész szakorvos. – A vastagbél legelső szakasza a vakbél, ezt követi a felszálló vastagbél (jobb oldalon), a haránt vastagbél (felső rész), a leszálló vastagbél (bal oldalon), majd a szigmabél, végül a végbél. A vastagbélben és a

végbélben azonos típusú daganatok tudnak létrejönni, ezek 99%-ban a bél nyálkahártyájából indulnak ki, ami azért lényeges, mert ennek megfelelően lehet szűrni. Erdemes tudni azt is, hogy a daganat elhelyezkedésétől a jobb és bal oldal között vannak különbségek.”  
A vastagbél- és végbélrák, más néven kolorektális rák leggyakoribb tünete a véres székletürítés. Ennek több formája is lehet: véres, nyákos, valamint véres-nyákos széklet. Ez a panasz általában az alsó és bal oldali szakasz megbetegedéseire utal, de figyelemfelkeltő jele a végbélráknak is. Jellemző tünet még a székelési habitus megváltozása, ezért is lényeges, hogy rendszeresen vizsgáljuk a székletünket, vagyis egyszerűen ránézzünk. A hasmenés is lehet szembetűnő jel, ahogyan a székrekedés is, ami a vastagbél vége felé jelezhet problémát, például egy ott kialakult szűkület formájában. A vashiányos vérszegénység pedig a jobb oldali vastagbélszakasz daganatos elváltozásaira utalhat.

### Mi állhat a háttérben?

„Több ok együttes jelenléte az, aminek hatására kialakulhat egy daganat – folytatja szakértőnk. – Vannak olyan környezeti hatások, melyek hajlamossító tényezők, de nem szabad figyelmen kívül hagyni a genetikai adottságokat sem, ami viszont nem jelenti azt, hogy egyetlen gén lenne a felelős a vastagbél, illetve a végbél daganatos elváltozásáért. Mindezek mellett említést kell tennünk a gyulladással járó bélbetegségek egyik fajtájáról, a colitis ulcerosáról (fekélyes vastagbélgyulladás), ami fokozott hajlamot jelent a vastagbélrák kialakulására, ezenkívül a vastag- és végbélpolipokról, melyek bár jóindulatú elváltozások és lehetnek tünetmentesek, idővel rosszindulatúvá tudnak alakulni.

A mozgásszegény életmód ennek a betegségnek a megjelenése kapcsán is hatalmas probléma, egyrészt elhízáshoz, rossz táplálkozáshoz és székrekedéshez vezethet, ami pedig végső soron több módon is előidézheti a vastagbél- vagy végbélrák kialakulását. Kiváltó ok lehet még a sok finomított és tartósítószer-tartalmazó élelmiszer, a tartósításhoz szükséges anyagok ugyanis provokálhatnak sejten belüli átalakulási mechanizmusokat, főleg ha ezek hosszú ideig vannak jelen a vastagbélben (lassú vastagbél-transzítidó

**„A férfiak sajnos – habitusukból fakadóan – kevésbé nyitottak a szűrővizsgálatokra, általában későn, akkor szánják rá magukat a vizsgálatra, amikor már komolyabb panaszai vannak.”**

## „A mai napig a tükrözés a legjobb és legbiztosabb módszer a vastagbél feltérképezésére, ami valószínűleg a közeljövőben sem fog jelentősen megváltozni.”

esetén). Az étkezés kapcsán megemlítendő, hogy a vörös és az olyan húsok, melyek »égetéses« konyhatéchnológiával készülnek, rendszeresen fogyasztva szintén lehetnek hajlamosító tényezők.”

### A szűrés fontossága

„A szűrés két esetben ajánlott. Primer prevencióként, vagyis megelőzőként, amikor nincsenek tünetek, és semmi jel nem utal vastagbél- és végbéltükrözésre, de időszzerű, vagy azért, mert a páciens elérte a Magyarországon jelenleg megszabott 50 éves kort, vagy azért, mert a családjában, az egyenes ági rokonok között előfordult vastagbél- vagy végbélrák – hívja fel a figyelmet a szakorvos. – Ez utóbbi esetében már 40 éves kortól célszerű szűrésekre járni, akkor is, ha nem észlelhető panaszok. Sajnos egyre több fiatal érint a probléma, ezért az életkorhatár várhatóan lejjebb fog menni a jövőben 45 és 35 éves korra. A másik eset, amikor elengedhetetlen a szűrővizsgálat, ha valakinek tünetei vannak, a felsoroltakon túl akár a gyakori puffadás is lehet ilyen.”

A férfiak sajnos – habitusukból fakadóan – kevésbé nyitottak a szűrővizsgálatokra, általában későn, akkor szánják rá magukat a vizsgálatra, amikor már komolyabb panaszaik vannak, ezért előrehaladottabb stádiumban kerülnek szakemberhez. Ezt megelőző kulcsfontosságú lenne betartani az orvosi ajánlásokat, és az előírta szerint részt venni a vastagbél- és végbéldaganat elsődleges szűrési

folyamatában, a vastagbél-tükrözésen. Dr. Novák András itt azt is kiemeli, hogy a vastagbél- és végbélrákok nagyon jól kezelhetők, ha időben észreveszik őket, szinte meg is gyógyíthatók, ezért sem lehet eléggé hangsúlyozni a szűrővizsgálatok fontosságát. Tapasztalatai viszont azt mutatják, hogy óriási tévhit él az emberek fejében a panaszok megjelenésével kapcsolatban.

„A rák nem fáj, és ezt fontos lenne tudatosítani. Általában akkor ijednek meg az érintettek, amikor elkezdnek vérezni, ám ez sajnos már egy késői tünet, ami végbélrákot is jelenthet, tehát attól, hogy valakinek nem fáj semmije, még lehet rosszindulatú daganata.”

### Kezelési és megelőzési módok

„A daganat szinte minden esetben műtéti beavatkozást igényel, ilyenkor el kell távolítani az érintett bélszakaszt, és ha rosszindulatú daganatról van szó, akkor a hozzá tartozó ereket és nyirokcsomókat is

– mondja a koloproktológus. – Ezekből aztán meg tudjuk állapítani, hogy van-e terjedés. Ha igen, akkor további onkológiai kezelés szükséges a beteg számára. A műtét történhet a páciens hasának felnyitásával, valamint laparoszkoós eljárással is. A végbél rosszindulatú daganata más terápiás folyamatot igényel, itt az esetek többségében először sugárkezelést alkalmazunk, ezzel már részlegesen gyógyítunk, ezt követően kerül sor a műtetre, és ha indokolt, további gyógyszeres és onkológiai kezelésekre.”

Az operáció utáni felépülést szolgálja a mozgás, amit célszerű életkor alapján megválasztani. Fontos odafigyelni a táplálkozásra, olyanira, hogy minden beteg, aki átesett vastagbél- vagy végbélrákműtéten, diétikushoz kerül, és ő elmondja, miket és hogyan kell enni. Ezenkívül elengedhetetlen a rendszeres vastagbél- és végbélrákszűrések, általában az első két évben évente, végbélrák esetén félévente, de előfordul, hogy az első évben háromhavonta.

A megelőzés tekintetében látszólag egyszerű receptet javasol a szakorvos: vegyük komolyan a szűrővizsgálatokat, és törekedjünk az egészséges életmódra, ami a rendszeres mozgást, a bőséges folyadékfogyasztást, valamint a rostús táplálkozást jelenti. Kerüljük a dohányzást, továbbá a vörös húsok, égetett, odaégett és tartósított élelmiszerek túlzott fogyasztását. ◀

### AZ ALSÓ SZAKASZ ELVÁLTOZÁSAI

A végbél a végbélnyílástól számított 16-18 centiméternyi, a vastagbélről fejlődéstaniilag elkülönülő, mégis hozzátartozó szakasz. Számos olyan fontos funkciója van, ami a mindennapi életünk elengedhetetlen része. Időszakos vizsgálata nélkülözhetetlen, hiszen a végbél gyakori helye számos proktológiai betegség kialakulásának és a daganatok kiújulásának. Ezen az alsó szakaszon rengeteg egyéb probléma is ki tud alakulni (aranyér, sipoly, végbéltrepedés, végbélet érintő nyálkahártya-gyulladás, végbél-előreesés, polip, béldaganat, tályogok), amit a párperces, előkészületeket sem igénylő végbéltükrözéssel gyorsan fel lehet fedezni, majd gyógyítani. A szakértő szerint az lenne az ideális, ha két évente mindenki ellenőriztetné ezt a területet.

## MINDENT A KOLONOSZKÓPIÁRÓL

**Az egyik legrettegettebb vizsgálat típus a vastagbél-tükrözés (kolonoszkópia), amit sokan éppen azért hanyagolnak el, mert tartanak tőle, a folyamat pontos ismeretével azonban talán könnyebbé, átvészeltetőbbé tehető a módszer.**

### Miért előnyös?

„A vastagbél-tükrözés egy beavatkozással (például biopsziás mintavétellel, polipeltávolítással) is kombinálható eszközös vizsgálat, ami kellemetlen, és egyben fájdalmas is lehet, éppen ezért kérhető bódításban és altatásban is, amit rendszeresen javasolunk is – magyarázza a szakértő. – A vizsgálat, ha minden rendben van, akkor 15-20 percet vesz igénybe, ennél akkor több, ha valakinek nagyon kacskaringós a vastagbél, esetleg összenövés, gyulladás van benne, vagy volt már korábban hasi műtete. Minden vizsgálatnál arra törekszünk, hogy teljes vastagbél-tükrözés történjen, tehát egészen addig el tudjunk jutni a vizsgáló eszközzel, ahol csatlakozik a vékonybél a vastagbélhez. A tükrözés előnye, hogy ha valamit észreveszünk, rögtön mintát is tudunk venni, illetve ha kisebb polipokat találunk, azokat könnyedén el tudjuk távolítani, lefejtetni. A vizsgálat kellemetlenségét leginkább az okozza, hogy a tükröző eszközzel fel kell fújunk a belet, hogy keresztül tudjunk menni rajta, és lássuk a vastagbél egész felszínét. Ezzel nagy gázosodást idézünk elő a páciens hasában, a szélgyörcsök azonban egy-két órán belül elmúlnak.”

### Hogyan zajlik a tisztítás?

A tervezett vizsgálat időpontja előtt pár nappal már csak „színtelen” ételeket ajánlott fogyasztani, tehát semmi olyat, ami sötét (cékla, fekete szeder, málna, vörösbor stb.), és elszínezheti a bél nyálkahártyáját. A szénsavas italok szintén tiltólistások, ezek felfúvódást okoznak, a kialakuló görcsök miatt pedig kevésbé vizsgálható a bél. A tükrözés előtti napon már csak folyadékot szabad fogyasztani, az azt megelőző két napon pedig pépeset. Az előkészületek persze személyenként változhatnak, attól függően, hogy kinek milyen gyakran, vagy éppen ritkán van széklete. Ma már nincsenek frusztráló beöntések, helyette modern gyógyszerek, amelyek hatásosságához elengedhetetlen a bőséges folyadékfogyasztás.

### Létezik könnyebb, jobb megoldás?

A sebész szakorvos szerint a mai napig a tükrözés a legjobb és legbiztosabb módszer a vastagbél feltérképezésére, ami valószínűleg a közeljövőben sem fog jelentősen megváltozni, esetleg a vizsgálat elvieszelhetőbbé tétele célozható meg. Léteznek kevésbé hatásos vizsgálati módok, az egyik ilyen az ún. virtuális kolonoszkópia, ami valójában egy speciális CT-vizsgálat, amivel a vastagbélpolipokat és daganatokat lehet szűrni, mintavétel viszont értelemszerűen nem lehetséges vele. A székletvízvizsgálat szintén egy szűrővizsgálat, ez azonban nem mutatja ki százszázalékosan a daganatot, és azt, hogy pontosan honnan származik a vér, ezért nem minden esetben releváns. Emellett vannak olyan lenyelhető kapszulaendoszkópiák, melyeket kifejezetten a vékonybél vizsgálatára fejlesztettek ki. A kis kamerás eszköz felvételeket készít a bélben, ám csak ott tud fotót csinálni, ahova éppen fordul, így nem ad teljes képet. Előnye a vékonybél nehéz elérhetőségében rejlik, hiszen ez a szerv sehogy máshogyan nem közelíthető meg.

FOTÓ: GETTY IMAGES

FOTÓ: DARREN ROBB BY THE IMAGE BANK, KLAUS VEDFELT BY DIGITAL VISION - GETTY IMAGES