

Dr. Elīna Sīviņa
onkoloģe ķīmijterapeite

Resnās zarnas vēzis – vēzis, no kura nevajadzētu mirt

Zarnu vēzis ir viens no novēršamajiem vēža veidiem, tomēr pārāk daudz cilvēku joprojām zaudē dzīvību cīņā ar šo slimību. No zarnu vēža nevajadzētu mirt, jo tas ir audzējs, kuru viegli var atklāt agrīnā stadijā vai pat novērst, pirms tas radies – viss, kas nepieciešams, ir regulāri apmeklēt skrīningu. Diemžēl savā onkologa praksē pārāk reti sastopos ar gadījumiem, kad vēzis ir atklāts ar skrīninga palīdzību, un vēlīnu, ielaistu gadījumu joprojām ir nepiedodami daudz. Kāpēc skrīnings ir tik svarīgs? Jo agrīna atklāšana burtiskā nozīmē ir izdzīvošanas atslēga.

Kāpēc pret zarnu vēža skrīningu jāizturas nopietni?

Zarnu jeb kolorektālais vēzis ir viens no visbiežāk sastopamajiem vēža veidiem Latvijā un pasaulē. Šis audzējs bieži rodas no nelieliem un sākotnēji labdabīgiem veidojumiem – polipiem zarnas gļotādā. Laika gaitā polips var augt, mainīties un kļūt ļaundabīgs, pārvēršoties vēzī – šāda ļaundabīga attīstības gaita ir raksturīga lielākajai daļai pacientu ar polipiem.

Zarnu vēža skrīnings var atklāt zarnu bojājumus (t.sk. zarnu vēzi, lielākus asiņojošus polipus, labdabīgas vai iekaisīgas zarnu slimības), kas rada asiņošanu, pat niecīgu asins daudzumu – tik niecīgu, ka tas nav pamanāms ar neapbruņotu aci, ne arī kā citādi sajūtams. Zarnu vēža tests tādēļ tiek saukts par slēpto asiņu testu, jo meklē niecīgu, mikroskopisku asins klātbūtni vēdera izejā.

Zarnu vēzi pamatoti var saukt par “klusu slepkavu”, jo agrīnā stadijā tam var nebūt nekādu simptomu. Polipi zarnās nav jūtami, tāpat arī ļaundabīgie procesi sākotnējās stadijās var noritēt, cilvēkam par tiem neko nenojaušot. Cilvēks turpina justies labi, tādēļ, neveicot profilaktiskus izmeklējumus, zarnu vēzi bieži atklāj vēlū, kad tas jau ir apjomīgs un radījis lielus bojājumus – tad to ārstēt jau ir daudz sarežģītāk. Tieši tāpēc skrīningam ir tik liela nozīme – tas atklāj problēmas, pirms cilvēks sāk tās sajūst pats. Pat ja skrīningā tiek atklāts vēzis, tā ārstēšana būs daudz vieglāka, jo būs uzsākta agrīni.

Kāpēc zarnu vēža skrīnings jāveic visiem cilvēkiem noteiktā vecumā?

Zarnu vēža rašanās lielā mērā saistīta ar mūsu dzīvesveidu – ar to, ko ēdam, cik daudz kustamies, ar kādiem kaitīgajiem ieradumiem “aizraujamies”. Ņemot vērā mūsdienu pārtikas tehnoloģiju tendences un uztura paradumus, kuru dēļ daudz patērējam treknu, taukiem un konservantiem bagātu, ilgstoši uzglabājamu un pārstrādātu pārtiku, var teikt, ka nosacīti visi esam zarnu vēža riska grupā. Ir publicēti pētījumu dati par neveselīgas pārtikas lietošanu tieši bērnībā un tās ietekmi zarnas audzēju attīstību pieaugušā vecumā. Vienlaikus onkologi savā darbā novēro, ka arī cilvēki ar veselīgu dzīvesveidu un labiem uztura paradumiem saslimst ar zarnu vēzi – tāvad visi zarnu vēža cēloņi un riska faktori līdz galam mums vēl nav skaidri. Tieši tādēļ zarnu vēža gadījumā tik piemērots ir tieši populācijas skrīnings, kad izmeklējumu profilaktiski veic visi iedzīvotāji, kas sasnieguši noteiktu vecumu. Ir jāatceras – skrīnings neattiecas tikai uz tiem, kam ir kādas sūdzības vai nepatīkami simptomi. Gluži pretēji – skrīnings paredzēts veseliem cilvēkiem bez simptomiem. Taču tiem, kas jūt kādas nepatīkamas ar vēdera darbību saistītas izpausmes, nav jāgaida nedz noteiktais vecums, nedz ģimenes ārsta atgādinājums, bet jāziņo par savām sūdzībām ārstam.

Kā jāveic zarnu vēža skrīnings?

Zarnu vēža skrīnings reizi divos gados jāveic visiem vīriešiem un sievietēm, kam apritējuši 50 gadi vai vairāk. Kā skrīnings notiek? Apmeklējot ģimenes ārstu, jāpalūdz tam zarnu vēža skrīninga komplekts – tajā ir viss nepieciešamais (tostarp instrukcija), lai cilvēks pats mājas apstākļos testu veiktu. Mājās, sekojot testa

komplektam pievienotajām norādēm, jāpaņem pavisam neliels paraugs no vēdera izejas un jāievieto īpašā noslēdzamā stobriņā. Pēc tam jāaizpilda pievienotā veidlapa un kopā ar fēču paraugu jānogādā vai nu atpakaļ ģimenes ārsta praksē, vai tuvākajā laboratorijā, kurā veic šādus izmeklējumus. Par testa rezultātiem jāinteresējas pie sava ģimenes ārsta – lai gan laboratorija rezultātu nosūta arī pašam pacientam, tomēr ģimenes ārsts palīdzēs testa rezultātu izskaidrot, atbildēs uz jautājumiem un izstāstīs par tālākajiem soļiem, ja tādi būs nepieciešami.

Izmeklējuma atbilde nebūt nav sarežģīti lasāma vai grūti izprotama, slēpto asiņu testam var būt tikai divi varianti – pozitīvs vai negatīvs. Ja testa rezultāts ir negatīvs, slēptās asinis nav atrastas, un cilvēkam nekas vairāk nav jādara; nākamais izmeklējums jāveic pēc diviem gadiem. Ja testa rezultāts ir pozitīvs, tad fēcēs ir atrasta mikroskopiska asiņu klātbūtne. Uzreiz jāsaka – tas automātiski nenozīmē ļaundabīgu audzēju, šāda asiņu klātbūtne var signalizēt arī par citiem, labdabīgiem veselības traucējumiem, piemēram, divertikulu (kabatiņai līdzīgs zarnas paplašinājums, kas var iekaiest), sīko asinsvadiņu plīsumu, iekaisīgo zarnu slimības radītu čūlu vai hemoroīdiem. Tomēr, lai noskaidrotu, kāds tieši ir slēpto asiņu cēlonis, nepieciešami tālāki izmeklējumi (kolonoskopija), uz kuriem nosūtīs ģimenes ārsts.

Zarnu vēža skrīninga testam nav nepieciešams īpaši gatavoties – nav jāmaina ēdienkarte vai jāievēro kāds noteikts diennakts laiks. Vienīgā nianse, kas jāzina – fēču paraugam nedrīkst būt nekādi piemaisījumi, piemēram, citi ķermeņa šķidrums. Ja tāds piejaukums tomēr gadās, paraugs nebūs derīgs, tādēļ jānododas pie ārsta vēlreiz un jāpalūdz jauns testa komplekts.

Kam ir palielināts zarnu vēža risks?

Atsevišķiem cilvēkiem ir lielāks risks saslimt ar zarnu vēzi – tie ir visi, kuriem ģimenē jau ir bijuši vairāki zarnu vēža gadījumi (pozitīva ģimenes anamnēze) vai kuriem pašiem ir slimības, kas veicina zarnu vēža attīstību: nespecifisks čūlainais kolīts, jau atklāti polipi zarnās, iekaisīgās zarnu slimības; tāpat arī ģenētisko mutāciju nēsātāji ar pārmantotā vēža sindromu, piemēram, Linča sindromu. Taču šādu cilvēku ar iedzimtu noslieci uz zarnu vēzi nav daudz, ne vairāk par 5–10% no visiem zarnu vēža gadījumiem. Ja cilvēkam ir kāds no paaugstināta riska faktoriem, ir jāveic zarnu endoskopiska izmeklēšana agrākā vecumā nekā parasti; to nosaka ģimenes ārsts vai speciālists.

Vienkāršs izmeklējums, neatsverami ieguvumi

Zarnu vēža skrīninga tests ir ātri un vienkārši veicams bez maksas, tas nerada nekādu diskomfortu un ir izdarāms mājas apstākļos, sev ierastā vidē un ērtā laikā. Gribētos, lai cilvēkiem skrīninga izmeklējumi kļūst par neatņemamu dzīvesveida sastāvdaļu, tāpat kā zobu tīrīšana vai ikgadējais atvaļinājums. Un neatkarīgi no tā, vai izmeklējuma rezultāts ir negatīvs vai pozitīvs, cilvēks ir ieguvējs abos gadījumos. Lielākā daļa iedzīvotāju saņems negatīvu testa rezultātu, kas dos sirdsmieru par neesošu slimību, bet pozitīva izmeklējuma atbilde ļaus savlaicīgi uzsākt ārstēšanu. Ārstēšana agrīnā zarnu vēža gadījumā būs saudzīgāka, vieglāka un īsāka, parasti var pat iztikt bez ķīmijterapijas.

Zarnu vēzis ir potenciāli novēršama un labi ārstējama slimība, kam nepieciešama vien neliela ieradumu maiņa. Regulāri skrīninga izmeklējumi un veselīga dzīvesveida ievērošana tik tiešām ir atslēga labākam, garākam un veselīgākam mūžam.

Raksts tapis sadarbībā ar Slimību profilakses un kontroles centru (SPKC) kampaņas “Atrodi laiku, lai dzīvotu ilgāk!” ietvaros.

Vairāk informācijas par valsts apmaksātu vēža skrīningu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veza-skrinings>