Forvarnir: Nokkrir hópar í hættu

Flestir sem greinast með ristilkrabbamein eru eldri en fimmtugir og tilheyra ekki neinum sérstökum áhættuhópi (stakstæð krabbamein). Nokkrir áhættuhópar eru þó þekktir og mikilvægt er að fólk geri sér grein fyrir hvort það tilheyri einhverjum þeirra til að tryggja nauðsynlegt eftirlit.

Eftirfarandi þáttum er vert að gefa sérstakan gaum:

- **Til að draga úr líkum á ristilkrabbameini** er ráðlagt að borða grænmeti, ávexti og aðra trefjaríka fæðu og forðast rautt kjöt og unnar kjötvörur. Einnig er ráðlagt að hreyfa sig reglulega og forðast reykingar og óhóflega áfengisneyslu.
- **Ristilkrabbamein meðal ættingja.** Hjá flestum er engin fjölskyldusaga um sjúkdóminn. Ef fleiri en einn í fjölskyldunni fá ristilkrabbamein getur það bent til að möguleikinn á að fá ristilkrabbamein hafi erfst frá einni kynslóð til annarrar. Nákomnir ættingjar einstaklings með ristilkrabbamein eru í aukinni hættu á að fá sjúkdóminn.
- **Ristilsepar.** Þeir sem hafa greinst með sepa í ristli eru í aukinni hættu á að fá ristilkrabbamein.
- **Ristilbólgur.** Einstaklingar, sem hafa haft langvinnar ristilbólgur í 8-10 ár eða lengur eru í aukinni hættu á að fá ristilkrabbamein. Því útbreiddari sem bólgan er, þeim mun meiri er áhættan.
- **Fyrri saga um ristilkrabbamein.** Auknar líkur eru á að þeir sem hafa einu sinni veikst af ristilkrabbameini fái sjúkdóminn aftur annars staðar í ristilinn. Líkurnar eru þó litlar.

Ítarefni: krabb.is/ristill

Höfundur: Ásgeir Theódórs, sérfræðingur í meltingarsjúkdómum

Leit að ristilkrabbameini

Rannsóknir hafa sýnt að með skipulegri leit (skimun) að ristilkrabbameini og forstigi þess hjá einkennalausum einstaklingum 50 ára og eldri er hægt að lækka dánartíðni af völdum sjúkdómsins. Ristilsepar og ristilkrabbamein á frumstigi valda oft smávægilegum blæðingum sem varla sjást með berum augum. Með því að athuga hvort blóð leynist í hægðasýnum er hægt að greina meinið á læknanlegu stigi. Ef blóð reynist vera í hægðum þarf að gera ristilspeglun.

Ráðlagt er að einstaklingar fimmtugir og eldri sem ekki hafa einkenni (eru í meðaláhættu) fari í skimun eftir ristilkrabbameini. Nokkrar skimunaraðferðir eru mögulegar, t.d leit að leyndu blóði í hægðum, eða ristilspeglun, sem getur verið stutt eða löng. Þeir sem eru í áhættuhópi þurfa að vera í sérstöku eftirliti. Á vefsíðu landlæknis, landlaeknir.is, er að finna leiðbeiningar þar sem mælt er með skimun einstaklinga í meðaláhættu og reglulegu eftirliti þeirra sem eru með þekkta áhættuþætti.

Krabbameinsfélagið

Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík 540 1900 krabb.is

Útgefandi: Krabbameinsfélag Reykjavíkur fyrir hönd Krabbameinsfélagsins. / Hönnun: ENNEMM NM67479 / Ljósmynd: Ómar Óskarsson / Prentun: Svansprent, 2015

FRÆÐSLURIT KRABBAMEINSFÉLAGSINS

Krabbamein í ristli og endaþarmi

Sjúkdómur sem hægt er að greina á forstigi

krabb.is

Ristilkrabbamein (krabbamein í ristli og endaþarmi) er illkynja æxli sem á upptök sín í slímhúð ristilsins.

Langoftast myndast ristilkrabbamein í svokölluðum ristilsepum sem eru góðkynja forstig. Þó að hér sé um lífshættulegan sjúkdóm að ræða er hann yfirleitt læknanlegur ef hann greinist nógu snemma. Oft líður langur tími frá því að fyrstu einkenna verður vart þar til leitað er læknis. Því geta þekking og árvekni skipt sköpum.

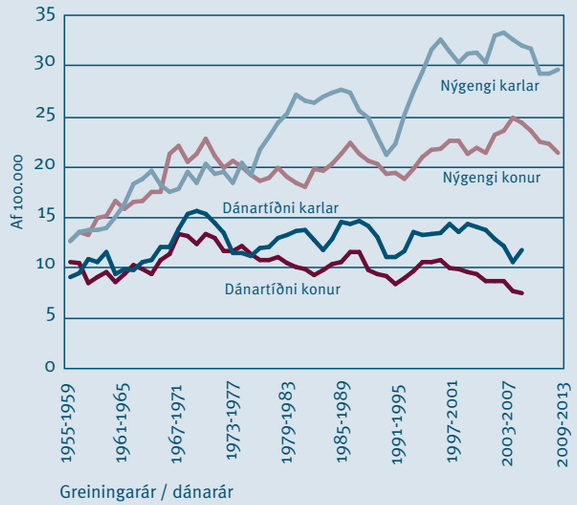
Tíðni: Þriðja algengasta krabbameinið

Ristilkrabbamein er þriðja algengasta krabbameinið hér á landi. Samkvæmt upplýsingum frá Krabbameinsskrá Krabbameinsfélagsins greinast að meðaltali 135 mein á ári (2009-2013) og hefur nýgengið vaxið undanfarna áratugi, einkum hjá körlum. Sjúkdómurinn er heldur algengari hjá körlum en konum og kemur yfirleitt fram um eða eftir fimmtugt. Meðalaldur við greiningu er um 69 ár.

Ristilkrabbamein er ein algengasta dánarorsök af völdum krabbameins. Á hverju ári deyja að meðaltali 52 Íslendingar af völdum sjúkdómsins.

Ristilkrabbamein

Árleg aldursstöðluð tíðni af 100.000 miðað við alþjóðlegan aldursstaðal. Upplýsingar frá Krabbameinsskránni.



Orsakir: Lífshættir geta haft áhrif

Orsakir ristilkrabbameins eru ekki þekktar en sjúkdómurinn virðist tengdur mataræði því að tíðni er mjög misjöfn í löndum með mismunandi matarvenjur. Ef neytt er orkuríkrar fæðu og fæðið er trefjasnautt eru taldar auknar líkur á ristilkrabbameini.

Langvinn ristilbólga (colitis ulcerosa eða Crohn´s sjúkdómur) og fjölskyldusaga um ristilkrabbamein (foreldrar eða systkini) eykur hættuna á að fá sjúkdóminn. Þá þykir fullvíst að ákveðin tegund góðkynja ristilsepa geti verið forstig þessa illkynja sjúkdóms. Því stærri sem separnir eru því meiri hætta er á að krabbamein sé í þeim.

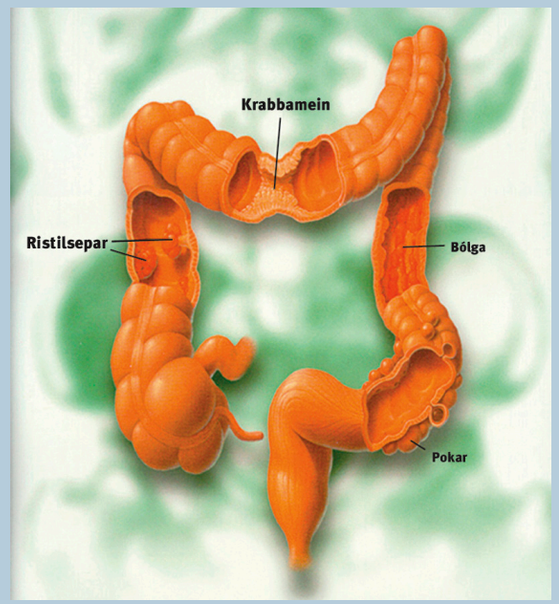
Einkenni: Blóð í hægðum getur verið vísbending

Fyrstu stigum sjúkdómsins fylgja oft engin einkenni og margir fá einkenni fyrst þegar sjúkdómurinn hefur komist á alvarlegt stig. Einkennum ristilkrabbameins má skipta í meltingareinkenni og almenn einkenni. Meltingareinkenni eru blóð í hægðum og hvers kyns viðvarandi breyting á hægðavenjum svo sem hægðatregða eða niðurgangur, kviðverkir og uppþemba. Almenn einkenni eru hins vegar þreyta, þrekleysi, þyngdartap og megrun.

Mikilvægt er að leita til læknis ef vart verður einhverra framangreindra einkenna, ekki síst ef þau koma fyrst fram um eða eftir fimmtugt. Auk skoðunar getur læknirinn ráðlagt frekari rannsóknir til sjúkdómsgreiningar. Rétt er að taka fram að ýmis einkenni ristilkrabbameins eru einnig einkenni ýmissa annarra ristilsjúkdóma og meltingartruflana. Má þar nefna að blóð í hægðum getur stafað af öðrum orsökum, t.d. af gyllinæð, en áréttað skal að blóð í hægðum ber alltaf að taka alvarlega.

Greining: Ristilspeglun er kjörrannsókn

Sjúkdómurinn er greindur með því að leita að blóði í hægðum, með ristilspeglun og vefjarannsókn. Við ristilspeglun, sem er kjörrannsókn við greiningu og meðferð, eru tekin sýni úr grunsamlegum breytingum á slímhúðinni og send í vefjarannsókn, sem sker úr hvort um ristilkrabbamein sé að ræða. Þegar ristilspeglun er ekki möguleg eða ófullnægjandi er mögulegt að framkvæma tölvusneiðmynd af ristli eða svokallaða sýndarristilspeglun.



Skýringarmynd af ristli.

Meðferð: Ýmsir möguleikar

Ristilkrabbamein er hægt að lækna ef það greinist á fyrri stigum, þ.e. þegar það er lítið og staðbundið. Þótt komið sé krabbamein á byrjunarstigi í ristilsepa má í sumum tilfellum nema hann á brott með speglunartæki og lækna sjúkdóminn. Ef brottnám er ekki mögulegt með speglunartæki er skurðaðgerð beitt þar sem sjúki hluti ristilsins er numinn brott. Oft er jafnframt beitt lyfja- og/eða geislameðferð.

Á undanförnum árum hefur meðferð við útbreiddu ristilkrabbameini, það er þegar krabbameinið hefur dreifst til annarra líffæra, batnað með tilkomu nýrra krabbameinslyfja.

Horfur: Fleiri læknast

Lífshorfur sjúklinga sem greinast með ristilkrabbamein hafa batnað á síðustu áratugum, en rúmlega helmingur sjúklinga lifir í fimm ár eða lengur frá greiningu. Dánartíðni af völdum sjúkdómsins hefur hins vegar haldist nokkurn veginn óbreytt síðustu áratugi. Í lok ársins 2013 voru á lífi um 1.150 einstaklingar sem höfðu greinst með ristilkrabbamein.