

Den rakoviny tlustého střeva

Cíl: Žáci znají prevenci onemocnění, její příznaky, co se podílí na vzniku onemocnění, co zahrnuje screening

Motivace: dotazník pro děti

Je to nejčastěji se vyskytující zhoubný nádor trávicího ústrojí – je druhým nejčastějším nádorem u mužů hned po nádoru plic a u žen po nádoru prsu.

Prevence:

- dostatek pohybu
- zdravá výživa (nízký podíl živočišných tuků ve stravě, vysoký obsah vlákniny ve stravě)
- včasné vyšetření lékařem
- screening
- nekouří
- nekonzumovat v nadměrném množství pivo

Rizikové faktory:

- genetické předpoklady
- špatné stravovací návyky
- pohodlný životní styl (nedostatek pohybu)
- kouření
- konzumace piva
- nespecifické střevní záněty

Příznaky nemoci:

- průjmy, zácpy
- pocity neúplného vyprázdnění
- přítomnost krve ve stolici
- časté bolesti až křeče břicha
- ztráta na váze bez jasné příčiny
- stálý pocit únavy
- pocit na zvracení či časté zvracení

Co zahrnuje screening?

- test na okultní krvácení ve stolici
- endoskopické vyšetření
- klinické vyšetření lékařem

Závěr: Povídáme si se žáky, jaké rizikové faktory mají v dotazníku a co můžeme udělat pro jejich zlepšení

Dotazník pro děti:

1. Tvoje pohlaví:

Žena- 2 body

Muž – 1 bod

2. Tvůj věk 13- 16 let -0 bodů

17-26 let – 1 bod

27-50 – 2 body

51 a více – 3 body

3. Měl jsi někdy v životě již rakovinu (kromě nemelanomového nádoru kůže)?

Ano – 3 body Ne – 0 bodů

4. Měl někdy někdo z tvých sourozenců nebo rodičů rakovinu tlustého střeva?

Ano – 3 body Ne – 0 bodů

5. Zadej tvoji výšku:

6. Zadej tvoji váhu:

Nemáš-li nadváhu, počítej za otázky 5 a 6- 0 bodů

7. Po jak dlouhou dobu během svého života jsi užívala nebo užíváte hormonální antikoncepci?

Nikdy jsem neužívala- 0 bodů

Méně než 5 let – 1 bod

5 let a více – 2 body

8. Užíváš tablety s obsahem kyseliny acetylsalicylové (například aspirin, anopyrin nebo acylpirin) každý den po dobu delší než 10 let?

Ano – 0 bodů Ne – 1 bod

9. Léčíš se s Crohnovou chorobou nebo ulcerózní kolitidou po dobu delší než 10 let?

Ano – 1 bod Ne – 0 bodů

10. Sníš tři nebo více porcí červeného masa (hovězí nebo vepřové) týdně?

Ano – 3 body Ne – 1 bod

11. Kolik porcí alkoholických nápojů vypiješ během svého typického dne? Jako jednu porci počítej jedno malé pivo, sklenici vína nebo skleničku tvrdého alkoholu.

0 – 0 bodů

1 -1 bod

2 – 2 body

3 a více – 3 body

- 12. Kolik porcí mléka nebo mléčných výrobků sníš během svého běžného dne? Jednu porci představuje šálek mléka, jogurt nebo kousek sýra.**
méně než 1 – 3 body
1-2 – 2 body
3 a více – 0 bodů
- 13. Užíváš pravidelně téměř každý den potravinové doplňky s obsahem vápníku?**
Ano – 0 bodů Ne – 1 bod
- 14. Užíváš pravidelně multivitaminové potravní doplňky alespoň čtyři dny v týdnu?**
Ano – 0 bodů Ne – 1 bod
- 15.**
- 16. Užíváš pravidelně téměř každý den potravinové doplňky s obsahem vitamínu D?**
Ano – 0 bodů Ne – 1 bod
- 17.**
- 18. Chodíš pěšky nebo vykonáváte jinou mírnou tělesnou aktivitu alespoň půl hodiny denně téměř každý den nebo minimálně tři hodiny týdně?**
Ano – 0 bodů Ne – 3 body

Výsledky:

Až 18 bodů = NÍZKÉ RIZIKO

19-22 bodů= PRŮMĚRNÉ RIZIKO

23-25 bodů= STŘEDNĚ VYSOKÉ RIZIKO

26 a více= VYSOKÉ RIZIKO