

**Ba al zenekien
kolon minbizia
minbizi-mota ugariena dela
eta kasu guztien
%90 senda daitekeela?**



**Kolon minbiziaren
prebentzioaren aldeko aliantza**
www.alianzaprevencioncolon.es

Kolon minbizia bada jada tumore gaizto ugariena Europan. Gainera, Espainian soilik, urtero 25.000 kasu berri detektatzen da.

Zein sintoma ditu?

Gorozkietan odola aurkituz gero edo hainbat astetan zehar heste-erritmoan aldaketak sufrirituz gero (mina izanda edo minik gabe), zure sendagileari esan behar diozu.

Saihestu ote daiteke?

Saihestu edota aurrez detekta daiteke eta, honi esker, sendatzeko aukerak neurri handiz handitzen dira.

Nork sufritu dezake?

Kolon minbizia bai emakumeek bai gizonezkoek sufritu dezakete eta ia gehienetan aurretik sufritutako lesio bat dela eta garatzen da, polipo izenekoa. Polipoek urte asko behar dute hazteko eta haien artean bakarrik %5-10a bilakatzen da gaizto.

Nola jakin gaixotasun hau sufritzen duzula?

Hainbat froga ezberdin dago (gorozkien azterketa edo azterketa endoskopikoa). Frogarik sinpleenak ez du minik sortzen: gorozki zati txiki bat hartzean eta bistaz ikusten den odolik duen aztertzean datza.

50 urte baino gehiago baduzu, izan itzazu kontutan hurrengo faktoreak:

- Kolon minbizia izateko arrisku-adineko talde baten partaide zara
- Ausaz detektatzeko, gomendagarria da behintzat bi urtero gorozkien azterketa bat burutzea, odola ote duten jakiteko

Kolon minbizia sufritzeko arriskua hurrengo faktoreen arabera handitzen da:

- Senide batek (gurasoek, anai-arrebek edota seme-alabek) gaixotasun hauy sufritzen badu
- Ultzeradun kolitisa edo Crohn-en gaixotasuna badaukazu. Egoera hauetariko bat ematen bada, baliteke azterketak 50 urte izan baino lehen burutzeko beharra izatea kolon minbizia saihesteko

Bukatzeko, kontutan izan hurrengo gomendioak gaixotasuna sufritzeko aurkarak murrizteko:

- Dieta osasuntsu eta askotarikoa izan eta zuntz-kopuru handiko janaria hartu (zerealak, lekak, etab.); jan fruta eta barazkiak egunero; gantz, azukre eta alkohol kopurua murriztu
- Zaindu zure burua: pisu egokia mantendu eta egunero ariketa fisikoa egin. Ez erre.
- Baina batez ere, ez ahaztu hau: edozein zalantzarik izanez gero, jarri harremanetan zure sendagilearekin