

Vorsorge

Was kann ich für meine Darmgesundheit tun?

Hätten Sie es gewusst? Der menschliche Darm enthält 200 Millionen Nervenzellen und verfügt über eine Oberfläche von 30 bis 40 m².

Als wichtiger Teil unseres Immunsystems (80 Prozent aller Immunzellen sind im Darm angesiedelt) hat er entscheidenden Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden.

Doch er reagiert auch empfindlich auf unsere Lebensweise, zum Beispiel auf Stressbelastung und ungesunde Ernährung.

Unsere Tipps für eine erfolgreiche Vorsorge!

Ein gesunder Lebensstil kann viel dazu beitragen, dass Sie gesund bleiben.

Experten schätzen, dass sich die Darmkrebsrate sogar halbieren ließe, wenn wir uns an bestimmte „gesunde Grundregeln“ halten würden.

Wir empfehlen

- Körperliche Aktivität, mindestens 3 x pro Woche
- Ausgewogene Kost mit viel Ballaststoffen, Gemüse und Obst
- Verzicht auf bzw. mäßiger Genuss von Alkohol
- Nichtrauchen
- Normalgewicht

Risiko-Test

Bestimmen Sie Ihr persönliches, familiäres Darmkrebsrisiko!

Die Neigung zu Darmkrebs kann vererbt werden.

Bitte nehmen Sie sich die Zeit, die folgenden Fragen zu beantworten. Die Ergebnisse besprechen wir gerne mit Ihnen.

Sind bei drei oder mehr Ihrer Familienmitglieder (Elternteil, Bruder, Schwester, eigenes Kind) Darmkrebs, Magenkrebs, Gebärmutterkrebs, Eierstockkrebs, Nierenbecken- oder Harnleiterkrebs aufgetreten?

Ja Nein

Wenn ja: Ist die Erkrankung bei einem von Ihnen vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten?

Ja Nein

Ist in Ihrer Familie mindestens ein Elternteil, ein Bruder/eine Schwester oder eines Ihrer Kinder an Darmkrebs erkrankt?

Ja Nein

Wenn ja: Ist diese Erkrankung bei einem von Ihnen vor dem 45. Lebensjahr aufgetreten?

Ja Nein

Sind in Ihrer Familie bei einer oder mehreren Personen mehrere Darmpolypen vor dem 40. Lebensjahr festgestellt worden?

Ja Nein

Haben Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet? In diesem Fall könnte in Ihrer Familie ein erhöhtes erbliches Darmkrebsrisiko vorliegen.

Bitte sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne zu den Möglichkeiten einer gezielten Darmkrebsfrüherkennung!

Kontakt

Sprechen Sie uns an!

Diese Broschüre enthält allgemeine, zur Verständlichkeit vereinfachte Informationen. Diese sind kein Ersatz für eine individuelle ärztliche Beratung oder Behandlung. Aufgrund dieser Informationen dürfen keine eigenständigen Diagnosen erstellt oder Therapien begonnen, verändert oder beendet werden.

Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema?

Wir stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung und beraten Sie in allen Fragen rund um Ihre Gesundheit!

Ihr Praxisteam



LABORDIAGNOSTIK
MVZ LABOR SAAR

Medizinisches Versorgungszentrum Labor Saar GmbH
Blücherstraße 47 · 66386 St. Ingbert
Telefon 06894 9550-0 · Telefax 06894 53986
www.mvz-labor-saar.de

FRÜHERKENNUNG UND VORSORGE!

Damit Darmkrebs keine Chance hat

*Wie kann ich mein Darmkrebsrisiko senken?
Welche Diagnosemöglichkeiten gibt es?
Wie hoch ist mein persönliches Risiko?*



Darmkrebs: Früherkennung und Vorsorge

Liebe Patientin, lieber Patient,

der Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten. Rund 60.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich neu daran, bis zu 50 Prozent der Patienten sterben – meist, weil er zu spät entdeckt wurde. Dabei sind die Vorstadien dieses Krebses schon Jahre vorher im Darm erkennbar. Lediglich wenn der Krebs weit fortgeschritten ist, stehen die Heilungschancen sehr schlecht.

Bei frühzeitiger Diagnose ist Darmkrebs heilbar. Darmkrebsfrüherkennung ist hier die beste Chance, Leben zu retten!

Wir möchten Ihnen im Folgenden verschiedene Möglichkeiten zur Früherkennung aufzeigen.

Gerne stehen wir Ihnen für Rückfragen und ein individuelles Beratungsgespräch jederzeit zur Verfügung!

Ihr Praxisteam

Linktipp

www.krebshilfe.de

Offizielle Seite der Deutschen Krebshilfe. Die gemeinnützige Organisation fördert Projekte zur Verbesserung der Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischen Nachsorge und psychosozialen Versorgung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe.

Diagnostik

Welche Früherkennungsmöglichkeiten kann ich nutzen?

Es gibt unterschiedliche Methoden, die sich vor allem durch die Sicherheit der Untersuchungsergebnisse unterscheiden.

➤ Körperliche Untersuchung mit Darmaustastung:

Durch Austastung des Mastdarms können Tumore entdeckt werden.

Viele Darmtumore befinden sich allerdings in höher gelegenen Darmabschnitten, so dass diese Methode alleine nicht ausreicht.

➤ Stuhluntersuchungen:

Zusätzlich können Ärzte verschiedene Stuhltests vorschlagen.

Dabei wird bei einer Stuhlprobe zum Beispiel geprüft, ob sie so genanntes okkultes, normalerweise nicht sichtbares Blut enthält.

Tumore und Polypen im Dick- und Enddarm haben viele feine und sehr empfindliche Blutgefäße, die leicht verletzbar sind. Die Folge: Blut sickert in den Stuhl – die Mengen sind jedoch meist so gering, dass das Blut mit bloßem Auge nicht zu erkennen ist.

Hier greifen die unterschiedlichen Testverfahren auf verstecktes Blut im Stuhl. Sie weisen schon kleinste Mengen nach.

Bei dem chemischen Schnelltest müssen Sie als Patient gewisse Ernährungsregeln beachten, etwa einige Zeit vor der Stuhlprobeentnahme kein Fleisch bzw. keine bestimmten Gemüsesorten essen und kein Vitamin C zu sich nehmen, weil sonst das Testergebnis verfälscht wird. Der immunologische Stuhltest sollte nicht zum Zeitpunkt der Monatsblutung durchgeführt werden.

Neben dem sehr verbreiteten chemischen Schnelltest, der jedem Krankenversicherten ab dem vollendeten 50. bis zum 55. Lebensjahr jährlich kostenlos angeboten wird, gibt es inzwischen einen aussagekräftigen immunologischen Stuhltest zum Nachweis fäkaler okkulten Blutungen und einen Stuhltest zur Messung eines Enzyms, das den Tumorstoffwechsel des Darmkrebses anzeigt. Bei diesen modernen Tests müssen Sie als Patient auch keine besonderen Diätanweisungen befolgen. Der immunologische Stuhltest erfasst alle im Frühstadium blutenden Darmkarzinome.

Der Tumormarker M2-PK-Test erfasst blutende und nichtblutende Darmkarzinome.

Wichtig zu wissen ist jedoch, dass Darmpolypen nicht ständig bluten. Daher steigt die Bedeutung regelmäßiger Vorsorgetests (i. d. R. einmal pro Jahr).

➤ Darmspiegelung (Koloskopie):

Die sicherste Methode zur Erkennung selbst kleinster Veränderungen der Darmschleimhaut ist die Darmspiegelung. Während der endoskopischen Untersuchung des kompletten End- und Mastdarms können sowohl Proben auffälligen Gewebes genommen als auch Polypen abgetragen werden. Dank modernster optischer Präzisionsinstrumente kann Darmkrebs auf diese Weise effektiv verhindert werden.

Der jährliche Stuhltest auf verstecktes Blut zusammen mit einer Vorsorge-Darmspiegelung alle 10 Jahre verringert das Darmkrebsrisiko um bis zu 90 Prozent.

➤ Virtuelle Koloskopie:

Im Gegensatz zur klassischen Darmspiegelung wird bei der virtuellen Koloskopie kein Endoskop in den Darm eingeführt.

Die bei einer Computertomographie oder Magnetresonanztomographie erstellten zweidimensionalen Bilder werden durch spezielle Computerprogramme in eine dreidimensionale Darstellung des Darms umgesetzt.

Für manche Patienten ist diese Untersuchung angenehmer, jedoch können hiermit kleine Darmpolypen oder entzündliche Veränderungen der Darmwand nicht immer erkannt werden.

Sollte sich bei der virtuellen Koloskopie ein entsprechender Befund ergeben, kann zur Biopsieentnahme oder Polypenabtragung eine klassische Koloskopie durchgeführt werden.