

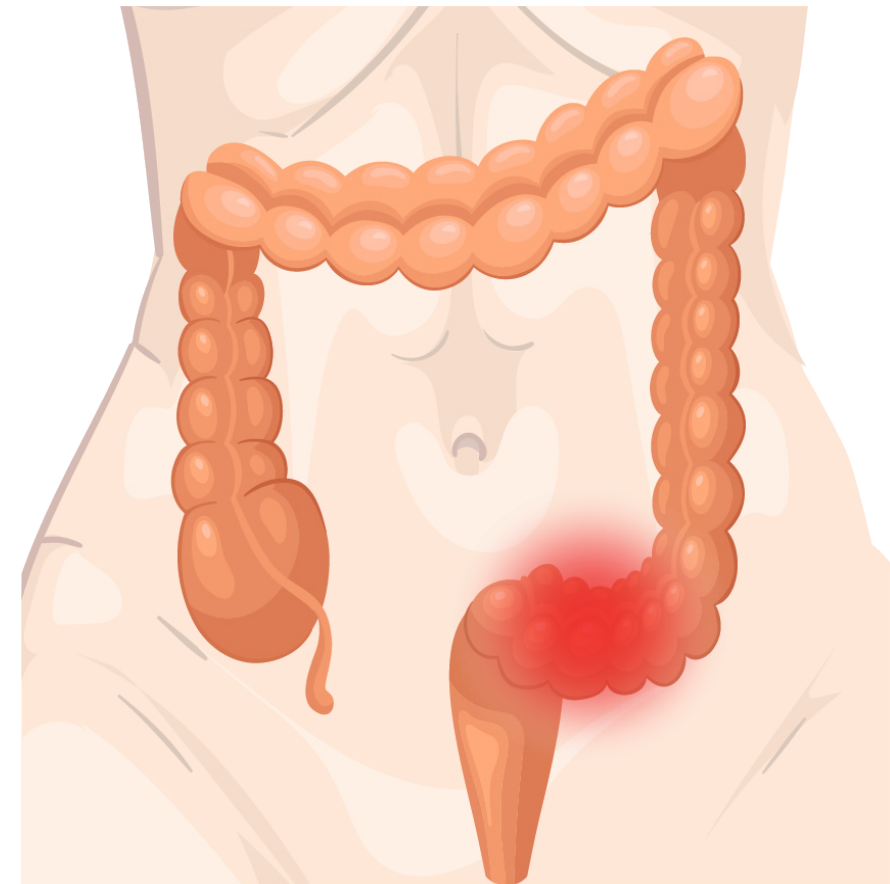
Substâncias que auxiliam na prevenção do cancro colo-retal:

- Vitamina A,C,D e E
- Fibras
- Ácido fólico
- Azeite
- Óleo de peixe

Diga não aos açúcares processados (pastelaria) a fast-food a uma dieta pobre em fibras vegetais e rica em gorduras(fritos) carnes vermelha sobretudo carnes fumadas (enchidos).

CUIDE DA SUA SAÚDE. SAIBA QUE O CANCRO COLO-RETAL É POSSÍVEL PREVENIR, TRATAR E VENCER! A PREVENÇÃO E DETENÇÃO PRECOCE ESTÃO NAS SUAS MÃOS!

Grupo de Enfermagem de Estomaterapia



Cancro Colo-retal

INFORMAÇÃO PARA O UTENTE E FAMÍLIA

O que é o cancro colo-retal?

Uma doença no intestino grosso e ou reto, que se desenvolve progressivamente devido a uma alteração nas células, que vão crescendo de forma desordenada, sem qualquer sintoma. O cancro colo-retal é a segunda forma de cancro mais frequente em Portugal, a terceira mais comum nos homens e a segunda mais comum nas mulheres.

Quais as causas?

Na maioria das vezes não é possível determinar a causa do cancro colo-retal. Porque afeta algumas pessoas e outras não? Existem pessoas que têm mais probabilidade de desenvolver a doença por vários fatores de risco que aumentam essa possibilidade.

Quais os fatores de risco?

Os fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento desta doença são os seguintes:

- Idade
- Pólipos colo-retais
- História familiar ou pessoal de cancro colo-retal
- Alterações genéticas
- Doença de Crohn ou colite ulcerosa
- Dieta - alimentação pobre em frutas e vegetais
- Tabagismo, alcoolismo e sedentarismo
- Obesidade

Importa referir que o stress por si só não é a causa principal, mas em conjunto com os fatores de risco, pode ser um fator potenciador.

Como prevenir?

- **Dieta equilibrada:** tenha uma dieta equilibrada rica em fibras, e que inclua fruta fresca e vegetais, evitando o excesso de gorduras e calorias, carnes vermelhas e processadas e alimentos salgados. Deve beber muitos líquidos, evitando bebidas açucaradas.
- **Exercício físico:** faça exercício físico regularmente, para evitar o excesso de peso.
- **Treino intestinal** , prevenir a obstipação crónica (dieta , hidratação e exercício)
- **História familiar de cancro colo-retal:** É importante conhecer a história da sua família, se algum dos seus familiares teve ou tem cancro do colon, deve consultar o seu médico.
- **Realização de exames:** Deve realizar exames para a deteção precoce de pólipos ou lesões do reto, se tiver antecedentes familiares antes dos 50 anos e se tiver sintomas deve dirigir-se ao seu médico de família para fazer o despiste.

Quais os sinais de alerta?

Existem alguns sinais que podem ser indicadores de alguma alteração relacionada com a presença do cancro colo-retal.

- Presença de sangue nas fezes
- Alteração dos hábitos intestinais
- Diarreia, obstipação ou sensação que o intestino não esvazia totalmente
- Anemia
- Desconforto abdominal generalizado (inchaço, gases, enfiamento ou câibras)
- Falta de ar a pequenos esforços ou cansaço constante - Perda de peso sem explicação
- Palpitações
- Náuseas e vômitos

Caso apresente alguns destes sintomas, deve consultar imediatamente o seu médico para despistar a doença.