



Tiesitkö tämän suolistosyövästä?

Colores 

Suomen toiseksi yleisin syöpä

Suolistosyöpä on yhteisnimitys paksu- ja peräsuolen syöville. Suomessa suolistosyöpä on sekä naisten että miesten toiseksi yleisin syöpätauti, johon sairastuu vuosittain lähes 4 000 henkilöä. Määrä on kasvussa muun muassa väestön ikääntymisen vuoksi.

Riski sairastua suolistosyöpään kasvaa vanhemmiten, ja kaksi kolmannesta suolistosyövistä todetaan yli 65-vuotiailla. Kuitenkin noin kolmasosa sairastuneista on työikäisiä. Paksusuolisyyöpä on lähes yhtä yleinen molemmilla sukupuolilla, kun taas peräsuolisyyöpää esiintyy hieman enemmän miehillä.

Oireet ja toteaminen

Varhaisvaiheessa suolistosyöpä on lähes oireeton ja oireet ovat usein epämääräisiä. Tyypillisiä oireita ovat suolen toiminnan muutokset, vatsakipu, ummetus, ripuli, suolen heikko tyhjeneminen ja suolitukos. Kasvaimesta vuotaa herkästi verta, minkä seurauksena uloste voi olla tummaa tai sen seassa voi olla kirkasta verta. Verenvuodon aiheuttama anemia ja sen seuraukset, kuten väsymys ja huimaus, ovat myös tyypillisiä suolistosyövän oireita.

Jos suolen toiminnassa tapahtuu muutos, joka ei mene ohi, jos ulosteen väri on pitkään poikkeuksellisen vaalea

Suolistosyövän oireet vaikuttavat usein vaarattomilta, ilmenevät vähitellen ja saattavat nolostuttaa. Lääkəriin on syytä hakeutua aina, kun vatsan toiminnassa ilmenee selkeitä muutoksia, jotka eivät mene ohi. Mitä aiemmin suolistosyöpä havaitaan, sitä parempi paranemisennuste on.



tai tumma tai jos ulosteessa on verta, on aina syytä hakeutua tutkimuksiin.

Epäily suolistosyövästä syntyy yleensä lääkärin vastaanotolla potilaan kertomien oireiden perusteella. Diagnoosin varmistamiseksi on käytössä monia erilaisia menetelmiä, kuten peräsuolen tunnistelu peräaukon kautta (tuseeraus) ja paksusuolen tähystys (kolonoskopia). Ennen mahdollista leikkausta tehdään yleisesti myös koko vartalon tietokonekerroskuvaus tai muu levinneisyystutkimus.

SANOFI GENZYME 
Empowering Life

LATAA SOPEUTUMISOPAS TÄSTÄ
www.sopeutumisopas.fi

www.sanofi.fi



Voiko omaan sairastumisriskiin vaikuttaa?

Omaa riskiä sairastua suolistosyöpään voi pienentää tarkkailemalla ruokailutottumuksia, lisäämällä liikuntaa ja välttämällä ylipainoa. Maailman syöpätutkimussäätiön vuonna 2018 julkaiseman raportin mukaan liikunta sekä runsaasti täysjyväviljoja, kuitua ja maitotuotteita sisältävä ruokavalio pienentävät suolistosyövän riskiä. Myös kasvien ja kalan suuri määrä ravinnossa näyttäisi jossain määrin suojaavan suolistosyövältä.

Terveelliset elämäntavat eivät kuitenkaan anna täyttä suojaa syöpää vastaan. Jos oireita ilmenee, on syytä hakeutua tutkimuksiin, vaikka riskitekijöitä ei olisikaan ja elämäntavat olisivat hyvät.

Suolistossa olevan syöpäkasvaimen vuotama veri voidaan havaita ulosteesta seulontatestillä. Suomessa on vuonna 2022 käynnistynyt valtakunnallinen suolistosyövän seulonta. Kotona tehtävään testiin riittää yksi ulostenäyte. Jos ulosteesta löytyy seulontatestissä verta, selvitetään jatkotutkimuksin, johtuuko se suolistosyövästä vai jostain hyvänlaatuisesta vaihasta. Seulonta helpottaa syövän löytämistä varhaisvaiheessa.

Kuka voi sairastua?

Suolistosyövän riskitekijöitä ei tunneta tarkasti, mutta sekä ympäristötekijöillä että perinnöllisyydellä katsotaan olevan vaikutusta kasvaimen syntyyn.

Seuraavien tekijöiden uskotaan lisäävän sairastumisriskiä:

- ikä (sairastumisriski kasvaa 50 ikävuoden jälkeen)
- vähäkuituinen, paljon eläinrasvoja ja punaista lihaa sisältävä ruokavalio
- tupakointi ja runsas alkoholin käyttö
- ylipainoisuus
- liikunnan puute
- pitkäaikainen suoliston tulehdussairaus, kuten haavainen paksusuolentulehdus tai Crohnin tauti
- aiemmat ruoansulatuselimistön polyyypit
- aiemmin sairastettu paksu- tai peräsuolisyöpä
- suvussa esiintynyt paksu- tai peräsuolisyöpä

Sairastuminen on järkytys, mutta ei maailmanloppu

Mitä varhaisemmassa vaiheessa suolistosyöpä löydetään, sitä vähemmän rankoilla ja kuormittavilla hoidoilla selvitään. Hoitotapaan vaikuttavat mm. kasvaimen paikka, koko ja leviämisaste sekä potilaan yleiskunto.

Yleisin hoitotapa paksu- ja peräsuolen syövässä on leikkaus. Sen tavoitteena on poistaa kasvaimen sisältämä suolen osa sekä ympäröivää tervettä kudosta imusolmukkeineen. Leikkaushoidon rinnalla voidaan käyttää solunsalpaaja-hoitoa ja peräsuolisyövässä myös sädehoitoa.

Suolen seinämään rajoittuvien kasvainten poistamismahdollisuudet ovat yleensä hyvät, ja suurin osa potilaista paranee joko pelkällä leikkauksella tai leikkauksen ja solunsalpaajahoidon ja/tai sädehoidon yhdistelmällä. Myös muihin elimiin levinnyttä suolistosyöpää hoidetaan ja siitäkin voi nykyään parantua. Levinnyttä suolistosyöpää hoidetaan mm. leikkauksilla, solunsalpaajilla sekä biologisilla ja täsmälääkkeillä. Jos syöpä ei ole parannettavissa, voidaan se usein pitää hallinnassa pitkäänkin, jolloin keskitytään turvaamaan mahdollisimman hyvä elämänlaatu.

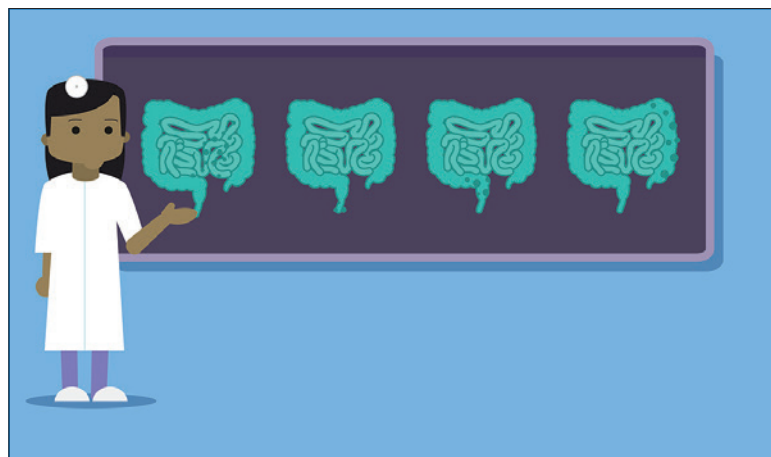
Suomi sijoittuu suolistosyövän hoitotuloksissa korkealle länsieurooppalaiselle tasolle. Leikkaustekniikan kehitty-

minen sekä uudet lääkehoidot ovat parantaneet hoitotuloksia huomattavasti. Yli 60 % sairastuneista paranee.

Mitä diagnoosin jälkeen?

Syöpädiagnoosi aiheuttaa usein suuren järkytyksen. Tutkimusten ja hoitojen välissä sekä leikkausta odotellessa mieltä kiusaavat usein epätietoisuus, epävarmuus ja pelko. Tämä on normaalia. On hyvä tunnistaa omia tunteita ja puhua niistä. Hoitoprosessien käynnistyttyä olo voi tuntua jo turvallisemmalta, kun tietää olevansa osaavissa käsissä. Sairastumisen, hoitojen ja toipumisen aikana on hyvä olla armollinen itselleen ja hyväksyä se, ettei jaksaa kaikkea kuten aiemmin. Omien voimavarojen rajoissa osallistuminen itselle mielekkäisiin puuhiin, kevyt liikkuminen sekä terveellinen ruokavalio tukevat jaksamista, ylläpitävät toimintakykyä ja edistävät toipumista.

Mieltä askarruttavista asioista kannattaa keskustella, sillä se edistää toipumista sairastumista seuranneesta järkytyksestä. Potilaan lisäksi syöpä järkyttää läheisten elämää. Heillä voi olla samanlaisia epävarmuuden ja pelon tunteita kuin potilaalla. Myös läheisten selviytymistä auttavat sekä keskusteluapu että omaa jaksamista ja hyvinvointia tukevien asioiden tekeminen.



www.suolistosyopa.fi

Ajanmukaista tietoa suolistosyövästä
sairastuneille ja heidän läheisilleen.

FI/ROCH/1904/0036

Tukea, kokemustietoa ja selviytymisesimerkkejä

Vertaistuki perustuu ymmärrykseen siitä, ettei ole yksin ainoa sairastunut ja että sairastumisen kriisistä on mahdollista selviytyä. Vertaistuessa sairastunut tai läheinen jakaa kokemuksiaan ja kuulee vastavuoroisesti toisen samassa tilanteessa olleen/olevan kokemuksia ja selviytymistarinoita. Vertaistuellisten keskustelujen kautta henkilö hahmottaa tilannettaan ja löytää voimavaroja sairastumisen keskellä.

Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys järjestää maksutonta vertaistukea suolistosyöpää sairastaville ja heidän läheisilleen. Vertaistukiryhmiä vetävät yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset, jotka toimivat myös henkilökohtaisina vertaistukihenkilöinä. Vertaistukea on myös keskustelu suljetuissa Facebookin keskusteluryhmissä, joita Colores ylläpitää sairastuneille ja läheisille.

Tukea saa myös vertaistuellisilta kursseilta, joiden tavoitteena on auttaa selviytymään syövän aiheuttamasta elämäntuotoksesta ja elämään mahdollisimman hyvää elämää syövästä huolimatta. Kurssit on suunnattu suolistosyöpää sairastaneille. Colores järjestää vertaistuellisia kursseja sekä itsenäisesti että yhteistyössä alueellisten syöpäyhdistysten kanssa. Kela järjestää sopeutumisvalmennusta syöpään sairastuneille sekä heidän läheisilleen.

Potilaiden ja läheisten tukena

Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys tarjoaa tukea ja tietoa suolistosyöpäpotilaille ja heidän läheisilleen. Vuonna 2007 perustetun yhdistyksen hallitukseen kuuluu potilasjäsenien lisäksi Suomen johtavia suolistosyövän hoitoon erikoistuneita lääkäreitä. Colores ry on Suomen Syöpäyhdistyksen jäsen ja työskentelee tiiviissä yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa syöpäpotilaiden ja heidän läheistensä hyväksi.

Colores tarjoaa vertaistukea sekä luotettavaa, ajantasaista ja helposti ymmärrettävää tietoa suolistosyövästä. Lisäksi yhdistys pyrkii lisäämään tietoisuutta suolistosyövästä, tietoa varhaisiin tutkimuksiin hakeutumisen tärkeydestä sekä omaa syöpäriskiä pienentävistä elämäntapatekijöistä. Colores toimii myös suolistosyöpäpotilaiden yhdyssiteenä ja edunvalvojana.

Yhdistys kuuluu eurooppalaiseen kattojärjestöön Digestive Cancers European, jossa se osallistuu suolistosyöpäpotilaiden etujen ajamiseen Euroopan tasolla.



ConvaTec

Avanteen hoito

Käyttäjien innoittamat tuotteet

Innovaatiot syntyvät yhteistyöstä.

Vieraile verkkosivuillamme, josta löydät lisätietoa me+™-ohjelmasta, ja jossa voit tutustua uudistuneeseen tuotevalikoimaamme.

www.convatec.fi

© 2019 ConvaTec Inc.





Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry
Saukonpaadenranta 2 • 00180 Helsinki
Puh. 010 4222 540 • info@colores.fi
www.colores.fi



Liity jäseneksi!

Coloresin jäsenenä olet mukana tukemassa yhdistyksen toimintaa suolistosyöpäpotilaiden ja heidän läheistensä hyväksi. Jäsenmaksumme on 25 euroa vuodessa.

Jäseneksi liityt helpoiten nettisivuillamme:
www.colores.fi/liity



Tänään tehdyn työmme ydintarkoituksena on antaa hänelle lupaus huomista.
Fred, syöpäpotilas.

Servierin visiona on tuottaa innovatiivisia hoitoratkaisuja, jotka antavat syöpäpotilaille lupauksen elämästä.

Tänään ja huomenna.

