

O QUE É O CÂNCER DE INTESTINO OU CÂNCER COLORRETAL?

O câncer colorretal é aquele que acomete o intestino grosso e/ou sua porção final, o reto. Também chamado de câncer de intestino ou tumor de cólon e reto.



QUAIS SÃO OS COMPORTAMENTOS / FATORES DE RISCO PARA DESENVOLVER CÂNCER DE INTESTINO?

- Fumar.
- Consumir bebidas alcoólicas.
- Ter sobrepeso ou ser obeso.
- Comer alimentos com muitas calorias, ricos em gordura animal, carnes vermelhas em excesso e comer poucas frutas, verduras ou cereais integrais.
- Ter mais de 50 anos.
- Ter parentes em primeiro grau com pólipos ou câncer de intestino.
- Ser portador de Retocolite Ulcerativa ou Doença de Crohn.

O QUE CAUSA O CÂNCER DE INTESTINO?

O câncer colorretal geralmente desenvolve-se a partir de pólipos. Os pólipos são inicialmente lesões benignas que crescem na parede do cólon e, se associados a predisposição genética e hábitos não saudáveis de vida, transformam-se em câncer com o passar do tempo.



COMO PREVENIR O CÂNCER DE INTESTINO?

Você pode diminuir o risco de ter câncer de intestino, adquirindo hábitos saudáveis de vida como:

- praticar atividade física regularmente (30 minutos, pelo menos 4 vezes na semana);
- ter alimentação variada e rica em fibras (verduras, frutas frescas e cereais integrais);
- beber pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia;
- reduzir o consumo de carnes vermelhas (máximo 500g por semana), principalmente fritas ou preparadas no churrasco;
- evitar carnes salgadas e processadas (presunto, mortadela, bacon, linguiça calabresa, salsicha e semelhantes);
- manter o peso adequado para sua altura;
- não consumir bebidas alcoólicas;
- não fumar.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS DO CÂNCER DE INTESTINO?

- Presença de sangue nas fezes.
- Dor e cólica na barriga com mais de 30 dias de duração.
- Alteração no ritmo intestinal (quando você tinha o funcionamento intestinal normal e recentemente vem apresentando diarreia ou constipação).
- Perda de peso rápida e não intencional.
- Anemia, cansaço e fraqueza.



O coloproctologista, também conhecido como proctologista, é o médico especialista na prevenção, diagnóstico e tratamento das doenças intestinais.