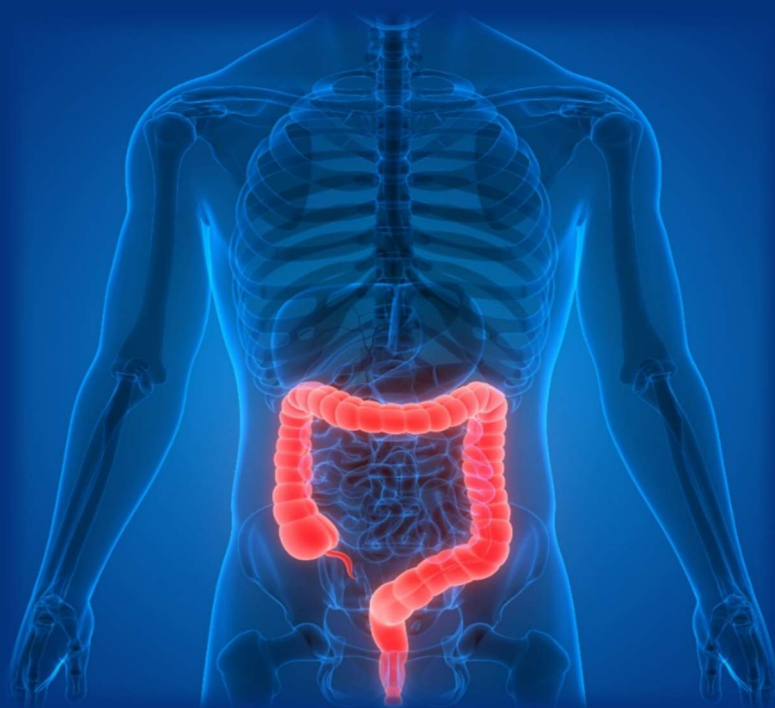


# SKIMUN FYRIR KRABBAMEINI Í RISTLI OG ENDAÐARMÍ



Embætti landlæknis

# Staðreyndir um krabbamein í ristli og endaparmi

Krabbamein í ristli og endaparmi er þriðja algengasta krabbameinið sem greinist á Íslandi.<sup>1</sup>

Á hverju ári greinast um 190 einstaklingar með þessa tegund krabbameins og fær einn af hverjum 20 einstaklingum krabbameinið á lífsleiðinni. Flestir sem greinast eru 60 ára og eldri og meðalaldur við greiningu er 69 ára.<sup>2</sup>

Fólk á aldrinum 60–74 ára með lögheimili á Íslandi fær sent boð um að taka þátt í skimuninni annað hvert ár.

Rannsóknir hafa sýnt að reglubundin skimun lækkar dánartíðni af völdum sjúkdómsins. Skimunin forðar þannig 1 af hverjum 6 einstaklingum sem annars hefðu látist af völdum sjúkdómsins.

Í þessum bæklingi getur þú kynnt þér betur hvað felst í skimuninni.

Heilbrigðisyfirvöld mæla með skimuninni á grundvelli heildarmats á gagnsemi og skaðsemi.

Hins vegar er mikilvægt að hver og einn taki upplýsta ákvörðun um þátttöku.

---

<sup>1</sup> Heimild: [krabb.is](http://krabb.is)

<sup>2</sup> Heimild. Tölfræði [krabb.is](http://krabb.is)

# Hvað er ristilskimun?

Ristilskimun er rannsókn þar sem skimað er fyrir blóði í hægðum hjá einkennalausum einstaklingum. Markmið skimunarinnar er að greina forstíg krabbameina eða krabbamein á byrjunarstigi, sem einfaldar meðferð og bætir lífslíkur.

Blóð í hægðum getur gefið vísbendingu um forstíg krabbameins eða krabbamein í ristli og endaparmi. Gera má ráð fyrir að blóð finnist í hægðum hjá tæplega 1 af hverjum 10 sem senda inn hægðasýni. Af þeim sem greinast með blóð í hægðum er tæplega helmingur með sepa eða forstíg æxlis og um 1 af hverjum 20 með krabbamein í ristli eða endaparmi.

Blóð í hægðum getur líka verið af allt öðrum og saklausari orsökum eins og til dæmis gyllinæð eða bólgum.

Skimun er ekki óyggjandi rannsókn og því er mikilvægt að leita til læknis ef þú færð einkenni, sem bent gætu til krabbameins óháð því hvenær þú fórst síðast í skimun (sjá lista um einkenni síðar í bæklingnum).

## Boð um þátttöku

Einstaklingar á aldrinum 60–74 ára fá boð um að taka þátt í skimun fyrir krabbameini í ristli og endaparmi.

Ef þú ert í meðferð eða eftirliti vegna sepa, krabbameins eða bólgusjúkdóms í ristli og endaparmi ættir þú líklega ekki að taka þátt í skimuninni. Ef eitthvað af ofangreindu á við um þig hvetjum við þig til að ræða við þinn lækni eða hafa samband við Samhæfingarstöð krabbameinsskimana.

Þú getur afþakkað boð um þátttöku.

# Pátttaka í skimun

## Rannsókn á hægðum

Sýnatökusett er sent í pósti til þess að taka hægðapróf heima. Sýninu er svo skilað á heilsugæslustöð eða sett í póst í umslagi sem fylgir sýnatökusettinu, merkt rannsóknastofu Landspítala.

Sýnið er rannsakað á Landspítala og athugað hvort blóð sé í því. Ef ekki greinist blóð í sýninu, verður sent boð um að taka aftur þátt í skimuninni eftir 2 ár.

## Ristilspeglun

Ef blóð greinist í hægðasýninu verður þér boðin speglun á ristli og endaparmi. Ristilspeglunin getur leitt í ljós hvort krabbamein, eða forstig sem geta þróast yfir í krabbamein, sé til staðar.

Ef þú afþakkar ristilspeglunina verður þér aftur boðin þátttaka í skimun með hægðaprófi eftir 2 ár.

Boð í skimunina er fyrst sent rafrænt á [heilsuvera.is](https://heilsuvera.is)  
áður en sýnatökusett er sent heim

# Kostir við þátttöku

## Komið í veg fyrir krabbamein

Ef forstígg greinast (separ), má koma í veg fyrir að krabbamein myndist með því að fjarlægja þau.

## Betri horfur og einfaldari meðferð

Ef krabbamein uppgötvast snemma eru meiri líkur á því að hægt sé að meðhöndla meinið með einungis ristilspeglun eða skurðaðgerð og sleppa við krabbameinslyfjameðferð eða geislun.

Með þátttöku í skimuninni getur þú minnkað líkur á því að deyja af völdum krabbameins í ristli og endaparmi.

Hafa ber þó í huga að krabbamein sem greinist í skimun getur verið komið á það stig að flóknari meðferðar sé þörf.

# Ókostir við þátttöku

## Óþægindi

Sumum finnst erfið tilhugsun að taka sýni úr eigin hægðum. Flestum þykir ristilspeglun og ekki síst undirbúningurinn fyrir hana óþægilegur. Misjafnt er þó hve mikil óþægindi fólk upplifir og sumir upplifa lítil sem engin óþægindi.

## Óþarfa áhyggjur

Þó niðurstaða rannsóknar á hægðaprófi sýni blóð í hægðum er ekki þar með sagt að um krabbamein, eða annan sjúkdóm í ristli og endaparmi, sé að ræða. Bið eftir svari úr rannsókninni getur ýtt undir áhyggjur og kvíða.

## Falskt öryggi

Þrátt fyrir að niðurstaða rannsóknar á hægðaprófi sýni ekki blóð í hægðum er engu að síður mögulegt að krabbamein sé til staðar. Þátttaka í skimuninni veitir ekki tryggingu gegn því að fá sjúkdóminn síðar á ævinni og því er mikilvægt að leita til læknis, ef einkenni sem vekja grun um krabbamein eru til staðar (sjá lista með einkennum síðar í bæklingnum).

## Óþarfa meðhöndlun

Við rannsóknirnar getur krabbamein komið í ljós sem hefði jafnvel aldrei uppgötvast. Einnig gætu uppgötvast forstíg sem hefðu þó aldrei þróast í krabbamein. Með því að taka þátt er möguleiki á því að þú fái óþarfa meðhöndlun sem í undantekningartilfellum getur haft skaðleg áhrif.

# Niðurstöður rannsókna

## Niðurstaða úr hægðasýni

Ef ekki greinist blóð í hægðum fá einstaklingar áfram boð á tveggja ára fresti, þar til 74 ára aldri er náð. Fyrir kemur að ekki er hægt að greina sýnið og þarf þá að endurtaka sýnatökuna.

Ef blóð finnst í hægðasýninu verður þér boðin ristilspeglun innan fjögurra vikna.

Niðurstöður úr skimunum eru sendar til þín rafrænt á vefsíðuna:

- [heilsuvera.is](https://heilsuvera.is)

## Niðurstaða ristilspeglunar

### Ristilspeglunin er eðlileg

Ekkert athugavert sást í ristli eða endaparmi og líklega meinlaus ástæða fyrir því að blóð greindist í hægðum, t.d. gyllinæð. Mjög ólíklegt er að þú munir þróa með þér krabbamein í ristli og endaparmi á næstu árum. Þú munt næst fá boð í skimun eftir 8 ár, ef þú verður undir 75 ára aldri þegar þar að kemur.

### Þú ert með sepa

Ef það finnst einn eða fleiri separ eru þeir oftast fjarlægðir í ristilspegluninni. Separirnir eru rannsakaðir og þér verður boðið eftirlit í samræmi við rannsóknarniðurstöðuna.

### Þú ert með krabbamein

Ef það finnst krabbamein í ristli eða endaparmi verður þér boðið upp á viðeigandi meðhöndlun og eftirlit á Landspítala.

### Endurtaka þarf ristilspeglunina eða þörf er á tölvusneiðmynd

Í einstaka tilvikum er úthreinsun ófullnægjandi og gefinn er nýr tími í speglun. Auk þess nær speglunin stundum ekki upp í botnrítil og þarf þá að gera tölvusneiðmynd af ristlinum.

## Líkurnar á að fá krabbamein í ristil og endaparm aukast:

- með hækkandi aldri.
- við langvinna bólgusjúkdóma í ristli og endaparmi.
- ef þú átt nána ættingja sem hafa greinst með krabbamein í ristli og endaparmi.
- ef þú borðar mikið af rauðu kjöti eða unnum kjötvörum.
- ef þú ert í yfirþyngd.
- ef þú reykir eða neytir áfengis.

## Líkurnar á að fá krabbamein í ristil og endaparm minnka ef þú:

- forðast rautt kjöt og unnar kjötvörur.
- neytir ávaxta, grænmetis og trefjaríks fæðis.
- hreyfir þig reglulega og heldur eðlilegri líkamspýngd.
- reykir ekki og drekkur áfengi í hófi.

Þar sem ekki öll krabbamein greinast með hægðasýni eða í ristilspeglun er mikilvægt að leita til læknis ef þú ert með einhver eftirfarandi einkenna:

- Blóð eða slím í hægðum
- Breyttar hægðavenjur í meira en 4 vikur hjá einstaklingum eldri en 40 ára
- Blóð- eða járnskort
- Ristillinn tæmir sig ekki nógu vel
- Óútskýrða þreytu
- Kviðverki
- Óútskýrt þyngdartap



# Spurningar og nánari upplýsingar

Ef þú hefur spurningar varðandi skimun fyrir ristil- og endaparmskrabbameini getur þú leitað upplýsinga á eftirfarandi vefsíðum:

[www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) - Heilsugæslan og embætti landlæknis.

[www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is) - Samhæfingarstöð krabbameinsskimana

Ef þú finnur ekki svör við spurningum þínum getur þú haft samband við Samhæfingarstöð krabbameinsskimana:

- Sími 513 6700
- Tölvupóstur: [krabbameinsskimun@heilsugaeslan.is](mailto:krabbameinsskimun@heilsugaeslan.is)

© Embætti landlæknis,  
1. útgáfa 2025  
Mynd © Istockphoto.com

ISBN 978-9935-9788-2-0

Upplýsingarnar í þessum bæklingi eru byggðar á danska bæklingnum *Tilbud om undersøgelse for kræft i tyk- og endetarm* útgefnum af Sundhedsstyrelsen.

Bæklingurinn er unninn í samvinnu við Samhæfingarstöð krabbameinsskimana.