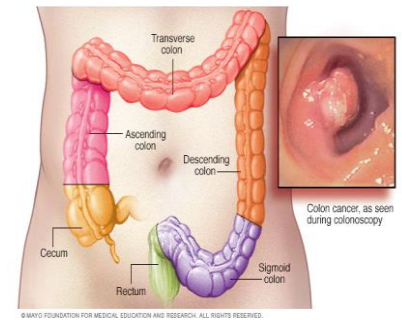


سرطان کولورکتال



سرطان روده بزرگ رشد غیرطبیعی سلول های قسمتی از روده بزرگ به نام کولون می باشد. سرطان روده بزرگ گاهی اوقات سرطان کولورکتال نامیده می شود. این اصطلاح ترکیبی از سرطان کولون و سرطان رکتوم (مقعد) است که از رکتوم شروع می شود.

سرطان روده بزرگ معمولاً به صورت توده های کوچکی از سلول ها به نام پولیپ شروع می شود که در داخل روده بزرگ تشکیل می شوند. پولیپ ها به طور کلی سرطانی نیستند، اما برخی از آنها می توانند در طول زمان به سرطان روده بزرگ تبدیل شوند.

علائم: بسیاری از افراد مبتلا به سرطان کولون در ابتدا علائمی ندارند. علائم احتمالی، به اندازه توده سرطانی و محل قرارگیری آن در روده بزرگ بستگی دارند. در صورت داشتن علائم زیر در اسرع وقت به پزشک یا مراکز جامع خدمات سلامت مراجعه کنید.

علائم سرطان روده بزرگ می تواند شامل موارد زیر باشد:

- تغییر در عادات روده بیش از چند هفته، مانند اسهال مکرر یا یبوست.
- خونریزی مقعدی یا خون در مدفوع.
- ناراحتی مداوم در ناحیه شکم، مانند گرفتگی، گاز یا درد.
- احساس اینکه روده در طول اجابت مزاج تا آخر خالی نمی شود.
- ضعف یا خستگی غیر قابل توضیح
- کاهش وزن بی دلیل

عوامل خطر: عواملی که ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهند عبارتند از:

۱. **بالارفتن سن:** سرطان روده بزرگ در هر سنی ممکن است رخ دهد. اما اکثر افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ، مسن تر از ۵۰ سال هستند. تعداد افراد جوان تر از ۵۰ سال که به سرطان کولون مبتلا هستند در حال افزایش است.
۲. **داشتن پولیپ روده و بیماری های التهابی روده:** خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.
۳. **سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ:** داشتن یک خویشاوند خونی مبتلا به سرطان روده بزرگ، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد. داشتن بیش از یک عضو خانواده مبتلا به سرطان کولون یا سرطان رکتوم این خطر را بیشتر افزایش می دهد.
۴. **رژیم غذایی کم فیبر و پرچرب:** وقتی رژیم غذایی دارای فیبر کم و چربی و کالری زیاد است می تواند، خطر سرطان را افزایش دهد.
۵. **ورزش نکردن منظم:** افرادی که فعال نیستند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند. انجام فعالیت بدنی منظم ممکن است به کاهش خطر کمک کند.
۶. **دیابت:** افراد مبتلا به دیابت یا مقاومت به انسولین در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند.
۷. **چاقی:** علاوه بر افزایش خطر بروز سرطان؛ چاقی، خطر مرگ ناشی از سرطان روده بزرگ را نیز افزایش می دهد.
۸. **سیگار کشیدن و نوشیدن الکل زیاد:** می توانند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهند.

۹. **پرتودرمانی برای سرطان:** پرتودرمانی که برای درمان سرطان های قبلی روی شکم انجام می شود، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.

پیشگیری و تغییر سبک زندگی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ

ایجاد تغییرات در زندگی روزمره می تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

برای کاهش خطر سرطان روده بزرگ:

۱. **از انواع میوه ها، سبزیجات و غلات کامل استفاده کنید.** میوه ها، سبزیجات و غلات کامل دارای ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان هستند که ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند. انواع میوه ها و سبزیجات را انتخاب کنید تا طیف وسیعی از ویتامین ها و مواد مغذی را دریافت کنید.
۲. **سیگار و الکل را ترک کنید.** با تیم مراقبت های بهداشتی خود در مورد راه های ترک سیگار صحبت کنید.
۳. **بیشتر روزهای هفته ورزش کنید:** سعی کنید در اکثر روزها حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر کم تحرک بوده اید، به آرامی شروع کنید و به تدریج تا ۳۰ دقیقه افزایش دهید.
۴. **وزن سالم را حفظ کنید.** اگر وزن مناسبی دارید، برای حفظ وزن خود؛ با ترکیب یک رژیم غذایی سالم با ورزش روزانه تلاش کنید. اگر چاقی و اضافه وزن دارید، با خوردن کالری کمتر و تحرک بیشتر، به آرامی وزن خود را کم کنید و با متخصص تغذیه مشورت نمایید.

غربالگری سرطان روده بزرگ:

سرطانها اگر بموقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند و اگر نشانه های گفته شده نادیده گرفته شود، میتواند بسیار خطرناک باشد و باعث پیشرفت بیماری شود؛ لذا باید نشانه های گفته شده را جدی گرفت و با رعایت شیوه زندگی سالم، تغذیه سالم و داشتن فعالیت فیزیکی مطلوب از ابتلا به سرطانها جلوگیری کرد. پزشکان توصیه می کنند که افراد با خطر متوسط سرطان روده بزرگ، غربالگری سرطان روده بزرگ را در حدود سن ۴۵ سالگی شروع کنند. اما افرادی که در معرض خطر هستند باید زودتر به فکر شروع غربالگری باشند. افرادی که در معرض خطر بیشتر هستند، کسانی هستند که سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ دارند.

تستهای زیر با تشخیص پزشک برای غربالگری سرطان روده بزرگ انجام می شود:

۱. تست ایمونوشیمیایی مدفوع با حساسیت بالا (FIT) هر سال
 ۲. آزمایش خون مخفی مدفوع بر پایه گایاک بسیار حساس (gFOBT) هر ساله
 ۳. آزمایش DNA مدفوع چند هدفه (MT-SDNA) هر ۳ سال یکبار
 ۴. کولونوسکوپی هر ۱۰ سال یکبار
 ۵. سی تی کولونوگرافی (کولونوسکوپی مجازی) هر ۵ سال یکبار
 ۶. سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر (FSIG) هر ۵ سال یکبار
- در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه بیماری خود با شماره بیمارستان ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ و شماره داخلی ۱۶۰۶ مرکز مشاوره پرستاری تماس بگیرید.

جهت انجام غربالگری سرطان می توانید به نزدیکترین مرکز بهداشت محل زندگی خود مراجعه نمایید.

آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی