

سرطان روده بزرگ (کولورکتال)

سرطان روده بزرگ در جهان بعد از سرطان های پستان، پروستات و ریه چهارمین سرطان با بیشترین میزان بروز است

میزان بروز سرطان روده بزرگ در ایران به ازای هر یک صد هزار نفر بیش از ۱۱ نفر است در حالی که متوسط جهانی آن ۱۷ نفر است

عوامل خطر سرطان روده بزرگ

عوامل خطر غیر قابل اصلاح

افزایش سن

سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ

بیماریهای ارثی

عوامل خطر قابل اصلاح

فعالیت بدنی ناکافی: هر میزان از فعالیت بدنی می تواند خطر سرطان روده بزرگ را کم کند ورزش های سنگین مثل دویدن و سبک مثل پیاده روی تند هر دو به سهم خود موثرند

افزایش وزن: چاقی بویژه چاقی دور شکم، یک عامل خطر برای سرطان روده بزرگ محسوب میشود همه افراد باید وزن شان را از طریق تعادل در میزان کالری های دریافتی و فعالیت بدنی منظم کنترل کنند

الکل: حتی اگر روزانه یکبار الکل مصرف شود خطر سرطان روده بزرگ افزایش می یابد

دخانیات: مصرف دخانیات از جمله سیگار، خطر پولیپ های آدنوماتو و سرطان روده بزرگ را افزایش میدهد

گوشت قرمز: دو مساله در مورد گوشت قرمز میتواند بروز سرطان روده بزرگ را زیاد کند یکی مقدار مصرف گوشت قرمز است و دیگری نحوه پخت آن، افرادی که روزانه بیش از ۸۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز استفاده میکنند در مقایسه با مصرف کم تر از ۲۰ گرم در روز، بمیزان ۳۰ درصد خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند

مصرف کم میوه ها و سبزی ها: سبزیهایی مثل کلم بروکلی و گل کلم، اسفناج و کرفس دارای ترکیباتی از جمله آنتی اکسیدان، اسید فولیک و فیبر هستند که میتوانند خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهند

علائم سرطان روده بزرگ

خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر

یبوست در طی یک ماه اخیر یا یا بدون اسهال، درد شکم، و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج

کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه گذشته

شیوه های تشخیص زودهنگام و غربالگری

سرطان روده بزرگ

آزمایش خون مخفی در مدفوع به روش

ایمونولوژیک

پولیپ ها و سرطان روده بزرگ باعث خونریزی میشوند اما این خون آن قدر کم است که با چشم دیده نمیشود بلکه باید با انجام آزمایش آن را تشخیص داد با آزمایش خون مخفی مدفوع با استفاده از میکروسکوپ میتوان مقادیر ناچیز و نادیدنی خون را در مدفوع شناسایی کرد که به آن تست خون مخفی در مدفوع می گویند اما یکی از مشکلات این آزمایش این است که اگر در طی روزهای پیش از آزمایش، آسپرین یا مواد غذایی مثل چغندر مصرف کرده باشیم ممکن است تست بصورت کاذب مثبت شود همچنین این آزمایش را باید سه بار تکرار کرد تا نتیجه مطلوب به دست آید



سرطان روده بزرگ (کولورکتال)



تهیه کننده : مریم اساسیان

واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان
تخصصی کودکان حضرت علی اصغر(ع)

ناظر علمی : دکتر عقیل میری

بهار ۱۴۰۲

مصرف فست فودها را محدود کنید

میزان کالری و چربی کمتری مصرف کنید

برخی داروها مثل آسپرین (اگر سابقه خونریزی معده وجود نداشته باشد فولیک اسید و کلسیم نیز با کاهش

احتمال بروز سرطان روده بزرگ همراه بوده اند

به علایم هشداردهنده سرطان مانند خونریزی دستگاه گوارش تحتانی، تغییر در وضعیت اجابت مزاج و کاهش

وزن توجه کنید

اگر سابقه فردی یا خانوادگی آدنوم یا سرطان روده

بزرگ و یا بیماری التهابی روده بزرگ دارید بصورت

دوره ای ارزیابی های کامل تری مانند کولونوسکوپی

انجام دهید



منبع :

راهنمای خودمراقبتی خانواده

شماره تماس بیمارستان : ۰۵۴-۳۳۲۱۱۵۹۳

داخلی : ۲۴۵

آدرس سایت بیمارستان :
<http://aliasghar.zaums.ac.ir>

کولونوسکوپی:

در بین روش های مختلف غربالگری، کولونوسکوپی بهترین و مطمئن ترین روشی است که اجازه میدهد پزشک داخل روده بزرگ را بطور کامل و تا آخر ببیند قدرت تشخیصی این روش بسیار بالاست و تقریباً همه پولیپ ها و موارد سرطان روده را با کولونوسکوپی میتوان تشخیص داد

اگر سابقه فردی یا خانوادگی آدنوم یا سرطان روده بزرگ و یا بیماری التهابی روده بزرگ دارید بصورت دوره ای ارزیابی های کامل تری مانند کولونوسکوپی انجام دهید

اصول خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان کولورکتال

برای کاهش احتمال بروز سرطان روده بزرگ توصیه میشود:

سیگار نکشید

الکل ننوشید

فعالیت بدنی کافی داشته باشد

وزن خود را کاهش دهید

رژیم غذایی مناسب داشته باشید

از جمله روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید

مصرف گوشت قرمز بخصوص بصورت کبابی شده یا

فرآوری شده را به کمتر از ۷۰ گرم در روز یا نیم

کیلو در هفته محدود کنید