حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط مانند پیاده روی روزانه توصیه می شود.

5. آزمون های غربالگری را برای تشخیص سرطان در مراحل اولیه انجام دهید.

غربالگری

غربالگری جستجوی سرطان در افراد بدون علامت می باشد.

از زمانی که اولین سلول های غیر طبیعی شروع به رشد به صورت پولیپ می کنند 15-10 سال طول می کشد تا به سرطان روده بزرگ تبدیل شود تعداد زیادی از بیماران در مراحل اولیه سرطان بدون علامت هستند و با غربالگری می توان در همان مراحل اولیه که بیماری قابل درمان است نشانی از آن پیدا کرد. همچنین با برداشتن پولیپ ها با کلونوسکوپی قبل از اینکه شانس بدخیمی پیدا کنند از ابتلا به سرطان پیشگیری کرد.

کلونوسکوپی

در کلونوسکوپی پزشک با یک آندوسکوپ تمام روده بزرگ را مشاهده نموده و برداشتن پولیپ ها و نمونه برداری از ضایعات مشکوک نیز انجام می گردد.

به منظور ارزیابی کامل روده باید روده بزرگ به اندازه کافی تمیز و تخ شده باشد که امکان

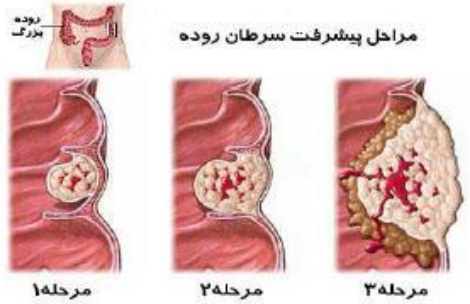
بررسی هر نوع ضایعه مقدور باشد اگر نتیجه کلونوسکوپی طبیعی باشد نوبت بعدی انجام 5 تا10 سال بعد بستگی به نظر پزشک می باشد.

درمان سرطان کولون

1- **جراحی:** ضایعه سرطانی را بر می دارند.

2- **شیمی درمانی:** یعنی استفاده از دارو جهت از بین بردن سلول های سرطانی

3- **پرتو درمانی:** با استفاده از اشعه، رشد سلولهای سرطانی را کاهش می دهند.



سایت آموزش به بیمار:

Hosshafa.gums.ac.ir

واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی:

۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱ داخلی ۷۰۳۴

ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴

شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰

تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵

تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

عنوان:سرطان کولون(روده)



سرطان کولون

دستگاه گوارش شامل مری، معده، روده بزرگ و کوچک می باشد روده بزرگ شامل دو بخش است: بخش اول را کولون می نامند که حدود 180 سانتی متر طول دارد. بخش دوم نیز راست روده(رکتوم) است قسمت انتهایی رکتوم به مقعد می رسد تومورهای کولون و راست روده نسبتا شایع است.

وظیفه کولون: آب گیری، جذب املاح، تبدیل مواد زائد مایع به مدفوع جامد را بر عهده دارد.

سرطان روده سومین سرطان شایع در ایران است سرطان های روده بزرگ از پولیپ های غددی منشاء می گیرند و پولیپ رشد غیرطبیعی توده های خوش خیم در جدار اعضای بدن است تبدیل پولیپ به سرطان یک فرایند چند مرحله ای است که از تجمع تغییرات ژنتیکی ناشی می شود حداقل 10 سال طول می کشد تا پولیپ تبدیل به سرطان شود.

علل بیماری و عوامل افزایش خطر ابتلا :

1- **سن بالا:** بعد از 50 سالگی شانس ابتلا افزایش می یابد

2- **سابقه ابتلا به بیماریهای مزمن روده**

3- **بی تحرکی کم تحرکی**

4- **سابقه فامیلی:** در صورت ابتلا یک نفر از بستگان درجه اول و یا دو نفر از بستگان درجه دوم شانس ابتلا 2 تا 3 برابر افزایش می یابد اگر یک نفر از بستگان درجه اول فرد قبل از 50 سالگی به سرطان روده بزرگ مبتلا باشد شانس ابتلای فرد 3تا4 برابر افزایش می یابد.

5- **پولیپ غددی:** به ویژه اگر بزرگ یا متعدد باشند.

6- **سندرم های ارثی:** 5 تا 10٪ افرادی که به سرطان روده بزرگ مبتلا می شوند، نقایص ژنتیک دارند که منجر به بروز سرطان در سنین پایین تر می شود یافتن خانواده های دارای نقایص ژنتیک در سنین پایین تر جهت شروع زودتر اقدامات غربالگری و پیشگیری اهمیت دارد.

7- **رژیم غذایی:** مصرف زیاد گوشت های قرمز و گوشت های فراوری شده مثل سوسیس

8- **افزایش وزن و چاقی**

9- **ابتلا به دیابت نوع 2**(دیابت نوع 2 بیشتر در سنین بالا و در افراد چاق ایجاد می شود)

10- **مصرف سیگار و الکل**

علائم بیماری

شایعترین علامت سرطان روده وجود خون در مدفوع می باشد که به صورت وجود خون مخفی

مخفی در مدفوع، خونریزی از روده، مدفوع سیاه و قیری رنگ.

- دفع دردناک مدفوع و احساس عدم تخلیه کامل مدفوع
- اسهال و یبوست متناوب
- نفخ، شکم درد، دل پیچه
- کم خونی فقرآهن
- علائم عمومی نیز شامل: کاهش وزن به دلیل کاهش اشتها، سرگیجه و تپش قلب ناشی از کم خونی

راه های پیشگیری

1. رژیم غذایی صحیح داشته باشید: از مصرف غذاهای چرب(بخصوص چربی حیوانی)و گوشت قرمز پرهیزکنید مصرف روزانه میوه و سبزی را افزایش دهید.
2. آداب و عادات غلط زندگی خود را تغییر دهید. سیگار نکشید، الکل مصرف نکنید و استرس را از خود دور کنید.
3. باقی ماندن طولانی مدفوع باعث آسیب دیواره ی روده و در نهایت سرطان می شود.
4. ورزش کنید: ورزش درکاهش وزن موثر است و همینطور در کمک به عدم تحرک روده ها و نظم بخشیدن به حرکات دودی روده مفید است می شود.