


شماره سند: 98/EQ/155 تاریخ تدوین: ۹۸/۲/۳ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۳	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
---	---	--

عوامل خطر و راههای پیشگیری از سرطان

روده بزرگ



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹-داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

سرطان کولورکتال (روده بزرگ)

در سرطان کولورکتال سلول های رکتوم و کولون غیر طبیعی بوده و بدون کنترل و نامنظم تقسیم می شوند.

علت دقیق بروز سرطان کولورکتال ناشناخته است. ولی مطالعات نشان داده است عوامل خطر خاصی، شانس ابتلا افراد را به سرطان کولورکتال افزایش می دهند.

عوامل خطر ابتلاء به سرطان

کولورکتال:

سن: بعد از سن ۵۰ سالگی افزایش می یابد.

بیش از ۹ نفر از ۱۰ نفر مبتلا به سرطان کولورکتال سن بالاتر از ۵۰ سال دارند.

سابقه فامیلی ابتلاء به سرطان کولورکتال: حتی اگر سرطان کولورکتال کاملاً برداشته شود، سرطان های جدید در جاهای دیگر کولون و رکتوم ایجاد می شوند.

سابقه ابتلاء به پولیپ: بخصوص انواع بزرگ و متعدد

سابقه بیماری روده: کولیت اولسرو و کرون

سندرم های فامیلی خاص

سابقه فامیلی سرطان کولورکتال: بخصوص اگر سرطان در آن افراد قبل از سن ۶۰ سالگی شروع شده باشد.

رژیم غذایی: رژیم پرچربی خصوصاً چربی حیوانی



کم تحرکی

وزن زیاد

سیگار کشیدن: سیگاری ها ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از غیرسیگاری ها از سرطان کولورکتال فوتمی کنند.

مصرف الکل

علامه و نشانه های سرطان کولورکتال

تغییر در عادات روده ای مثل اسهال، یبوست یا کاهش قطر مدفوع که بیش از چند روز طول بکشد. احساس دفع مدفوع که با انجام این کار هم برطرف نشود.

خونریزی از رکتوم یا وجود خون در مدفوع
درد ممتد یا متناوب معده
ضعف و خستگی



انواع راه های تشخیصی و درمان در سرطان

کولورکتال

آزمایش وجود خون در مدفوع : اگر جواب این آزمایش مثبت شود آزمایش های دیگر نظیر رکتوسیگموئیدوسکوپی یا کولونوسکوپی انجام می شود تا علت اصلی خونریزی مشخص شود. براساس توصیه انجمن گوارش آمریکا، همه افراد در معرض خطر متوسط ابتلاء، از سن 50 سال به بالا باید

به یکی از موارد زیر عمل کنند:

- 1-آزمایش سالانه وجود خون در مدفوع
 - 2-انجام سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر هر 5 سال
 - 3-کولونوسکوپی هر 10 سال
- در صورت وجود علامه بالینی از روش های تشخیصی زیر استفاده می شود:

- آزمایش وجود خون در مدفوع، سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر، باریم انما و کولونوسکوپی
- آزمایش خون جهت بررسی وجود کم خونی
- بیوپسی و نمونه برداری
- سونوگرافی، سی تی اسکن ، ام آرآی، رادیوگرافی آنژیوگرافی ، PET از قفسه سینه ، اسکن

درمان:

سه نوع درمان جراحی، اشعه درمانی و شیمی درمانی برای سرطان کولورکتال بکار می روند . درمان های جدیدتری نظیر آنتی بادیهای مونوکلونال هم در دست بررسی است . بسته به مرحله بیماری 2 نوع یا بیشتر از روش های درمانی انتخاب می شوند.

پیشگیری از سرطان کولورکتال

انجام آزمون های غربالگری : با آزمون های

غربالگری می توان پی به وجود پولیپ ها هم برد که برداشت آنها به پیشگیری از سرطان کمک می کند.

رژیم غذایی و ورزش :مجامع علمی بین المللی

پیش نهاد می کند که عمده مواد غذایی موجود در هر وعده از منابع گیاهی باشد و هر روز حداقل 5 وعده میوه و سبزی مصرف شود و در ضمن از خوردن غذاهای پرچربی خودداری شود . بعضی مطالعات نشان می دهد که مصرف روزانه مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک یا فولات می تواند خطر ابتلاء به سرطان کولورکتال را کاهش دهد . ورزش هم مفید است و جامعه سرطان آمریکا حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی برای 5 روز یا بیشتر در هفته را برای پیشگیری از سرطان ها توصیه می کند.

آسپرین و داروهای دیگر : مصرف آسپرین می تواند از رشد پولیپ ها جلوگیری کند . داروی سلبرکس می تواند در کسانی که به دلیل سابقه فامیلی استعداد ابتلاء به پولیپ دارند باعث کاهش بروز پولیپ شود ولی مصرف این دارو ها بدلیل عوارض جانبی بصورت همگانی توصیه نمی شود.