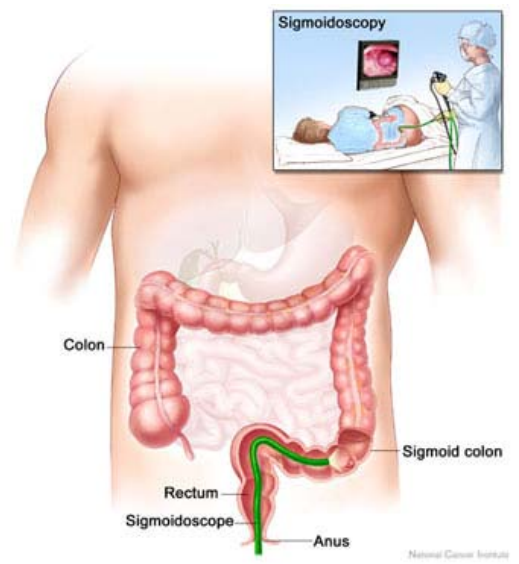




ویژه بیماران و علاقمندان به پیشگیری و تشخیص

زودرس سرطان کولون و رکتوم



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

برنامه مبارزه با سرطان کولون و رکتوم

مرکز تحقیقات بیماری‌های گوارش و کبد

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

واحد پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان کولون و رکتوم

کولونوسکوپی چیست؟

یک دستگاه آندوسکوپی است که قابلیت ارتجاعی فراوان دارد و دارای چراغ و نور کافی است. وضمن رویت روده بزرگ با این کار قادر است تمام ضایعاتی که مشکوک باشد مورد توجه و بررسی قرار دهد.

علاوه بر آن این دستگاه می‌تواند اقدام به نمونه برداری از ضایعات مشکوک و پولیپ نماید و همچنین امکان برداشتن پولیپ از این طریق وجود دارد.

به منظور ارزیابی کامل روده بزرگ شما، لازم است روده بزرگ به اندازه کافی تمیز و تخلیه شده باشد که امکان بررسی هر نوع ضایعه مقدور باشد.

اگر کولونوسکوپی شما طبیعی باشد، نوبت بعدی بین ۱۰-۵ سال بعد است و بستگی به وضعیت شما دارد. در این رابطه روش‌های مختلفی جهت تمیز کردن روده وجود دارد که باید با پزشک فرد مشورت شود. از جمله: استفاده از رژیم مایعات حداقل به مدت ۲۴ ساعت و داروهای ملین.

مطالعات انجام شده نشان داد که بیش از ۹۰٪ موارد این روش توانسته از بروز سرطان کولون و رکتوم در افراد جلوگیری نماید.

کولونوسکوپی مطمئن‌ترین روش

غربالگری و تشخیص زودرس برای افراد

در معرض خطر سرطان روده بزرگ

در هر سنی می‌باشد

چنانچه شما جزء افراد در معرض خطر سرطان روده بزرگ

هستید، با مراجعه به مرکز تحقیقات بیماری‌های گوارش و

کبد و دریافت مشاوره، راهنمایی و مراقبت‌های لازم

می‌توانید جان خود و نزدیکان خود را از مرگ نجات دهید.

آدرس مرکز مشاوره: تهران، ولنجک، خیابان پروانه،

بیمارستان آیت... طالقانی، طبقه ششم،

مرکز تحقیقات بیماری‌های گوارش و کبد

تلفن: ۰۲۱)۲۲۴۳۲۵۱۵ (۰۲۱) www.rcgld.org

روده بزرگ را همانند

قلب

سالم نگهدارید

علائم سرطان کولون و رکتوم:

علائم سرطان کولون و رکتوم گسترده و متنوع است و اغلب اختصاصی نیست. مع الوصف در صورت احساس چنین علائمی به پزشک مراجعه نمایید:

- ۱- وجود یبوست و یا اسهال و یا اسهال و یبوست توام که قبلا در شما وجود نداشته است.
- ۲- مدفوع باریک
- ۳- وجود خون در مدفوع
- ۴- احساس عدم تخلیه کامل بعد از عمل دفع
- ۵- نفخ و گاز بیش از حد انتظار شما
- ۶- درد و قولنج‌های شکمی همراه با نفخ، که قبلا وجود نداشته است.
- ۷- ضعف و بی‌حالی و خستگی و کاهش وزن ناخواسته

شما ممکن است دچار سرطان کولون و رکتوم بدون علامت شوید، همانطور که در سرطان پستان و رحم اتفاق می‌افتد.

آیا لازم است برای شروع اقدامات منتظر شروع علائم بمانیم؟ **هرگز**

زیرا اغلب سرطانها که در مرحله علائم تشخیص داده می‌شوند پیش‌آگهی خوبی ندارند.

سرطان کولون و رکتوم پیشگیری و تشخیص زودرس

سرطان روده بزرگ یکی از شایعترین سرطانها است و این بیماری دومین عامل مرگ و میر ناشی از سرطان در جهان میباشد.

این بیماری هم قابل پیشگیری است و هم قابل درمان می باشد. به شرط آنکه شما با اقدامات پیشگیری و تشخیص زودرس از این فرصت استفاده نمایید و جان خود را نجات دهید.

**سرطان روده بزرگ بیماری کشنده است
اما قابل پیشگیری و درمان می باشد.**

چرا این سرطان قابل پیشگیری است؟

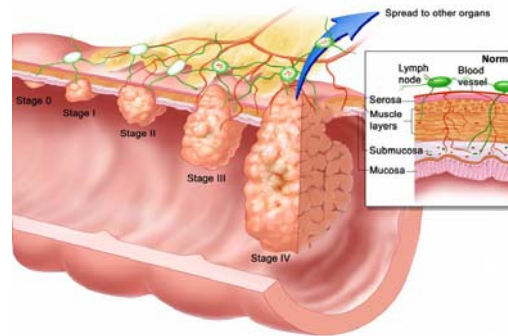
روده بزرگ یا کولون که قسمت تحتانی دستگاه گوارش را تشکیل می دهد، از یک لوله عضلانی توخالی تشکیل شده که از قسمت انتهایی روده کوچک شروع می شود و به ناحیه مقعد ختم می شود. روده بزرگ ۱۸۰-۱۲۰ سانتی متر طول دارد که مسوول جذب آب و املاح مورد نیاز بدن و دفع مواد زائد بدن است.



سرطان از لایه داخلی روده که مخاطی است منشا میگیرد. اغلب این سرطان از یک ضایعه خوش خیم مخاطی بنام پولیپ شروع می شود، که می توان با شناسایی و برداشتن آن از بروز سرطان جلوگیری نمود.

۲

خوشبختانه سرطان کولون و رکتوم یکی از بهترین الگوهای سرطان، به منظور پیشگیری و تشخیص زودرس است. تغییر ماهیت سلول اپی تلیال به پولیپ آدنوماتوز و سپس به سرطان، طولانی است و این فرصت هم برای بیمار و هم برای پزشکان از اهمیت فاصی برخوردار است تا با اقدام مناسب و شناسایی ضایعه مشکوک و پولیپ، این پروسه را متوقف کرده و مانع ایجاد سرطان شود.



چگونه میتوانیم سلامت فودرا حفظ و تداوم بخشید؟

نکات ذیل موجب تداوم سلامت شما خواهد بود. توجه کنید:

- ۱- تنظیم و تعدیل وزن بدن، افراد چاق چهار برابر بیشتر، خطر ابتلا به سرطان کولون و رکتوم دارند.
- ۲- بطور مرتب ورزش کنید، مطالعات کاهش میزان خطر ابتلا، در اثر ورزش را ثابت کرده اند.
- ۳- سیگار نکشید، میزان بروز سرطان روده و پولیپ با مصرف سیگار ۲ تا ۳ برابر بیشتر می شود.
- ۴- کلسیم و ویتامین D3 در تامین سلامت و کاهش میزان خطر ابتلا به سرطان کولون و رکتوم موثر است، مصرف روزانه آن توصیه می شود.
- ۵- مواظب رژیم غذایی خود باشید:
 - میزان مصرف سبزیجات و میوه جات در حد کافی باشد.
 - مصرف چربی و گوشت قرمز غذا را کم کنید.
- ۶- به دست دهن نمایند.

۳

آیا شما در معرض خطر ابتلا به سرطان کولون و رکتوم هستید؟

پاسخ مثبت است در صورتیکه بدانید:

- * خطر مبتلا شدن به بیماری در مردان و زنان تقریباً یکسان است.
- * مهمترین عامل خطر ابتلا به بیماری، سن است که معمولاً بعد از ۵۰ سالگی ایجاد می شود، اما موارد زیر ۵۰ سال بیماری نیز در حال افزایش است. همچنین خطر ابتلا به بیماری با افزایش سن افراد بیشتر می شود.
- * افرادی که مبتلا به سرطان کولون و پولیپ هستند.
- * افرادی که دچار بیماری التهابی مزمن روده هستند.
- * وجود سابقه ابتلا به سرطان و یا پولیپ روده بزرگ در خانواده و بستگان موجب افزایش میزان خطر ابتلا می شود به نحوی که:

- در صورت ابتلا بستگان درجه یک فرد، خطر ۲ تا ۳ برابر بیشتر
- با ابتلا بستگان درجه یک فرد زیر سن ۵۰ سال، خطر ۳ تا ۴ برابر بیشتر
- با ابتلا دونفر از بستگان درجه یک، خطر ۳ تا ۴ برابر بیشتر
- با ابتلا بستگان درجه ۲ و یا ۳ فرد، خطر ۱/۵ برابر بیشتر
- با ابتلا دو نفر از بستگان درجه دو فرد، خطر ۲ تا ۳ برابر بیشتر
- بستگان درجه یک شامل: پدر، مادر، خواهر، برادر و فرزندان
- بستگان درجه دو: پدر بزرگ، مادر بزرگ، عمه، فاله، دایی و عمه
- بستگان درجه سه: پدرو مادران ارشد، عموزاده، عمه زاده و فاله زاده ها



۴