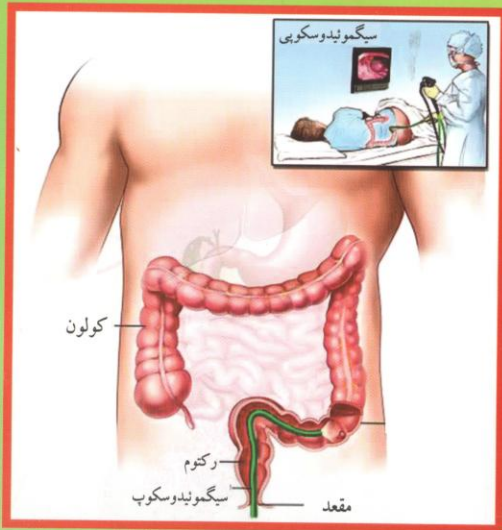




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران مرکز

## پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ (کولون و رکتوم)



مرکز بهداشت استان مرکزی

### چگونه می توانیم سرطان کولون و رکتوم را به موقع تشخیص دهیم :

- ۱- سالی یک بار با مراجعه به پزشک عمومی آزمایش مدفوع از نظر شناسایی خون مخفی انجام دهید .
- ۲- هر ۵ سال یک بار ، با مراجعه به پزشک متخصص گوارش ، سیگموئیدوسکوپی (مشاهده قسمت های انتهایی روده بزرگ با دستگاه) را انجام دهید .
- ۳- هر ده سال یک بار ، با مراجعه به پزشک متخصص گوارش کولونوسکوپی (مشاهده روده بزرگ با دستگاه) را انجام دهید .
- ۴- بر اساس نتایج سیگموئیدوسکوپی یا کولونوسکوپی ممکن است تنقیه باریم (عکس برداری رنگی از روده) انجام شود .

کولونوسکوپی مطمئن ترین روش تشخیص زودرس  
برای افراد در معرض خطر

سرطان روده بزرگ در هر سنی می باشد .

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

چنانچه شما جزء افراد در معرض خطر سرطان روده بزرگ هستید،  
با مراجعه به بیمارستان و دریافت مشاوره ، راهنمایی و  
مراقبت های لازم می توانید جان خود و نزدیکان  
خود را از مرگ نجات دهید .

مرکز مشاوره و تشخیص زودرس

آدرس : اراک، میدان بسیج، بیمارستان امیرالمومنین (ع)

تلفن : ۱۰ - ۳۴۱۷۳۶۰۱ - ۰۸۶

انجمن حمایت از بیماران سرطانی استان مرکزی (تبسم) آماده ارائه  
خدمات به بیماران مبتلا به سرطان می باشد.

آدرس : انتهای خیابان، شهید رجایی (ملک)، بلوار شهید قدوسی،

کوچه مشتاقی ، پلاک ۳۵۶۸ - تلفن : ۲-۳۴۱۲۰۲۶۱

منبع : بر اساس دستورالعمل وزارت بهداشت

### علائم سرطان کولون و رکتوم :

علائم سرطان کولون و رکتوم گسترده و متنوع است و ممکن است  
در بعضی بیماری های دیگر نیز دیده شود . بنابراین لازم است در  
صورت وجود چنین علائمی به پزشک مراجعه نمایید :

- ۱ خونریزی دستگاه گوارش در طی یک ماه اخیر
- ۲ یبوست در طی یک ماه اخیر (با یا بدون اسهال ، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج)  
منظور از یبوست، سفتی و کاهش تعداد دفعات دفع مدفوع و  
یا دفع مدفوع خشک است که در طی یک ماه اخیر ایجاد  
شده باشد ، ممکن است فرد احساس پر بودن مقعد پس از  
اجابت مزاج را نیز ذکر کند .
- منظور از اسهال: افزایش در تعداد دفعات مدفوع است که در  
طی یک ماه اخیر ایجاد شده باشد که ممکن است به تنهایی  
یا به صورت متناوب با یبوست باشد .
- ۳ کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه اخیر  
همراه با یکی از علائم فوق

گاه ممکن است فرد بدون وجود این علائم نیز دچار سرطان  
کولون و رکتوم شده باشد بنابراین لازم است از روش های  
تشخیص زودرس برای برخورداری از امکان درمان به موقع  
استفاده نماید .

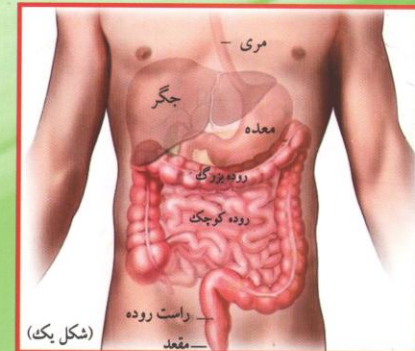


## سرطان کولون و رکتوم پیشگیری و تشخیص زودرس

سرطان روده بزرگ یکی از شایعترین سرطان‌ها و دومین عامل مرگ و میرناشی از سرطان در جهان می‌باشد. این بیماری هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان می‌باشد، به شرط آنکه شما با اقدامات پیشگیری و تشخیص زودرس از این فرصت استفاده نمایید.

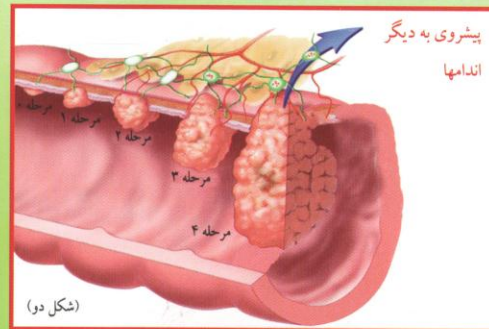
### چرا این سرطان قابل پیشگیری است؟

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



سرطان از لایه داخلی روده که مخاطی است منشا می‌گیرد. اغلب این سرطان از یک ضایعه خوش خیم مخاطی به نام پولیپ شروع می‌شود، که می‌توان با شناسایی و برداشتن آن از بروز سرطان جلوگیری نمود.

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 خاصی برخوردار است تا با اقدام مناسب و شناسایی ضایعه مشکوک و پولیپ، این روند را متوقف کرده تا مانع ایجاد سرطان شوند. (شکل دو)



### چگونه می‌توانید سلامت خود را 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 در معرض خطر ابتلا به سرطان کولون و رکتوم قرار دارند.
- ۲- به‌طور مرتب ورزش کنید، مطالعات کاهش میزان خطر ابتلا در اثر ورزش را ثابت کرده‌اند.
- ۳- سیگار نکشید، میزان بروز سرطان روده و پولیپ با مصرف سیگار ۲ تا ۳ برابر بیشتر می‌شود.
- ۴- مصرف کلسیم و ویتامین D، در تامين سلامت و کاهش میزان خطر ابتلا به سرطان کولون و رکتوم موثر است، مصرف روزانه آن توصیه می‌شود.
- ۵- از میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر استفاده کنید.
- ۶- مصرف چربی و گوشت قرمز غذا را کم کنید.
- ۷- از بروز یبوست جلوگیری کنید.

## 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 ۴۰ سالگی ایجاد می‌شود و خطر ابتلا به بیماری با افزایش سن افراد بیشتر می‌شود.
- ❑ افرادی که مبتلا به پولیپ هستند.
- ❑ افرادی که دچار بیماری التهابی مزمن روده هستند.
- ❑ وجود سابقه ابتلا به سرطان و یا پولیپ روده بزرگ در خانواده و بستگان شما موجب افزایش میزان خطر ابتلا می‌شود به نحوی که:
  - در صورت ابتلا بستگان درجه یک فرد، خطر ۲ تا ۳ برابر بیشتر می‌شود.
  - با ابتلا بستگان درجه یک فرد زیر سن ۵۰ سال، خطر ۳ تا ۴ برابر بیشتر می‌شود.
  - با ابتلا دو نفر از بستگان درجه یک فرد با هر سنی، خطر ۳ تا ۴ برابر بیشتر می‌شود.
  - با ابتلا بستگان درجه ۲ و یا ۳ فرد، خطر ۱/۵ برابر بیشتر می‌شود.
  - با ابتلا بستگان درجه دو فرد، خطر ۲ تا ۳ برابر بیشتر می‌شود.

### توجه:

بستگان درجه ۱ شامل: پدر، مادر، خواهر، برادر و فرزندان  
بستگان درجه ۲: پدر بزرگ، مادر بزرگ، عمه، خاله، دایی و عمو  
بستگان درجه ۳: پدر و مادران ارشد، عمو زاده، عمه زاده، دایی زاده و خاله زاده