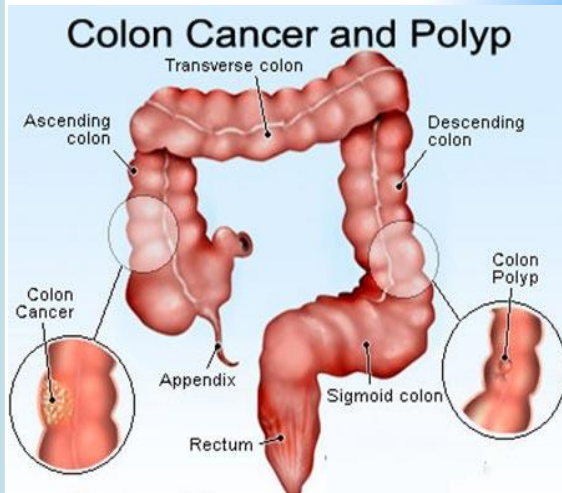


## سرطان روده بزرگ

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

تأیید کننده دکتر افشین رخشا (متخصص اونکولوژی - رادیوتراپی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد سه سال بعد

- استفاده از غذاهای تازه به جای غذای آماده
- عدم مصرف سوسیس، کالباس و دودی نکردن مواد غذایی مانند ماهی و برنج
- مصرف میوه، سبزیجات و حبوبات به علت دارا بودن فیبر و مقادیر مناسب از آنتی اکسیدان ها، ویتامین های A, B, C.
- استفاده از نان هایی که با آرد سبوس دار تهیه شده اند مانند سنگک و تافتون، به جای نان هایی که با آرد سفید تهیه می شوند.
- استفاده از روغن های مایع و غیر اشباع مانند روغن زیتون، ذرت و آفتاب گردان به جای روغن های جامد و مارگارین.
- افرادی که در خوردن گوشت قرمز زیاده روی می کنند، ۱۳ تا ۱۵ درصد بیشتر در خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند.
- زیاد مصرف کردن ماهی
- مصرف منیزیوم و اسید فولیک کافی

منبع:

[www.pishgiri.ir](http://www.pishgiri.ir)

## تشخیص سرطان روده بزرگ

معاینه راست روده: در این معاینه، پزشک راست روده را معاینه می کند تا وجود هرگونه مورد را بررسی کرده و در صورت وجود مواد داخل راست روده، آن را از نظر آغشته بودن با خون مورد بررسی قرار دهد.

پروکتوسکوپی: در این روش از طریق دستگاه های خاصی به صورت مستقیم داخل راست روده و قسمت های تحتانی روده بزرگ مورد تشخیص هستند. در این روش ممکن است بیمار احساس فشار کند، اما دردی را احساس نخواهد کرد.

کولونوسکوپی: به کمک این روش با ابزارهای خاصی، مشاهده کلی روده بزرگ و راست روده ممکن می شود. در این حالت نیز فرد دردی را احساس نخواهد کرد.

بیوپسی: در صورت وجود هرگونه توده در طول این قسمت ها بیمار تحت نمونه برداری از توده مذکور قرار می گیرد تا در زیر میکروسکوپ از نظر وجود بافت یا سلول های سرطانی مورد بررسی قرار گیرد.

## توصیه های تغذیه ای

- استفاده از غذاهای کم چرب، کم نمک و مصرف ۵ وعده میوه و سبزیجات متنوع در روز

## سرطان روده بزرگ

اگر این سرطان زود تشخیص داده شود، یکی از قابل درمان ترین سرطان هاست. سرطان روده معمولا با ایجاد برآمدگی هایی به نام پولیپ در دیواره روده به وجود می آید. پولیپ ها خیلی شایع هستند، ولی بیشتر آنها به سرطان تبدیل نمی شوند، حتی اگر پولیپ های مشکوک زود تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند.

رشد سرطان روده ممکن است سالها به طول بیانجامد و تشخیص بموقع آن شانس بهبودی را به طور چشمگیری افزایش می دهد. بنابراین، انجام تست های دوره ای در افرادی که در گروه پرخطر قرار دارند، توصیه می شود.

## علل سرطان روده بزرگ

هرچند علت دقیق بروز سرطان روده هنوز مشخص نیست، اما پزشکان چند عامل را مشخص کرده اند که خطر ابتلای فرد به این سرطان را افزایش می دهند.

رسیدن به سن ۵۰ سالگی یا بیشتر

- ◀ ابتلا به پولیپ های غیرسرطانی روده و راست روده در جداره داخلی این عضو
- ◀ سابقه خانوادگی ابتلا به این سرطان
- ◀ وجود فاکتور های غیرطبیعی ژنتیکی
- ◀ کشیدن سیگار
- ◀ نوشیدن مشروبات الکلی
- ◀ داشتن رژیم غذایی پرچرب و کم فیبر
- ◀ برخی ویروس ها
- ◀ بیماری های حاد شکمی مثل ورم مخاط روده بزرگ و سندرم کرون

## نشانه های سرطان روده بزرگ

در قسمت چپ روده به دلیل قطر بسیار کم آن، احتمال انسداد شایع تر است و با علائمی مانند درد، خونریزی، اسهال، دل پیچه و نفخ همراه می باشد. به طور کلی علائم این بیماری عبارت است از:

- ◀ اسهال، یبوست یا هر تغییری که در عادت دفع روزمره بوجود آمده و بعد از چند هفته به حالت اولیه برنگردد.
- ◀ وجود خون در مدفوع یا مدفوع خیلی تیره
- ◀ کم خونی بدون علت
- ◀ درد شکمی

- ◀ انسداد روده ای
- ◀ کاهش وزن بی دلیل
- ◀ خستگی مداوم

## عوامل جلوگیری کننده از سرطان روده بزرگ

- ◀ تحرک و ورزش
- ◀ تعدیل وزن و جلوگیری از چاقی
- ◀ مصرف آسپیرین و داروهای ضد التهابی
- ◀ رژیم غذایی پر فیبر از قبیل سبزیجات و میوه جات و سبوس گندم
- ◀ مصرف کافی اسید فولیک و متیونین
- ◀ مصرف کافی کلسیم
- ◀ کاهش مصرف چربی از ۴۰٪ کالری روزانه به مدت ۳۰٪ در روز
- ◀ برای سلامتی روده ها لازم نیست که حتما سبزی و میوه خام مصرف نمایید، بلکه آنها می توانند به شکل پخته، خشک شده و یا فریز شده باشند. البته عمل پختن باید در حداقل زمان ممکن و با آب و حرارت کم انجام شود.