

سرطان کولون و سرطان کولورکتال چیست؟

سرطانی که از روده بزرگ شروع می‌شود، سرطان کولون نامیده می‌شود، در حالی که سرطان در رکتوم به عنوان سرطان رکتوم (Rectal cancer) شناخته می‌شود. سرطان‌هایی که هر یک از این اندام‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهند، ممکن است سرطان کولورکتال (Colorectal cancer) نامیده شوند.

اکثر سرطان‌های کولورکتال به طور کلی در طول زمان از پولیپ‌های پیش سرطانی ایجاد می‌شوند.

برخی از عوامل خطر سرطان روده بزرگ شامل سابقه خانوادگی سرطان کولون یا رکتوم، رژیم غذایی، مصرف الکل، سیگار کشیدن و بیماری التهابی روده است.

پولیپ‌ها اندازه کوچکی داشته و در صورت ایجاد علائم، تنها علائم خفیفی را ظاهر می‌کنند. به همین جهت پزشکان **متخصص گوارش** جهت پیشگیری از سرطان کولون، توصیه می‌کنند به صورت منظم آزمایشات غربالی انجام شود تا قبل از سرطانی شدن پولیپ‌ها، جهت شناسایی و برداشتن آن‌ها اقدام شود.

علائم سرطان کولورکتال چیست؟

در ۷۵٪ موارد ابتلا به سرطان روده یا کولون در افراد بدون سابقه خانوادگی و یا سایر عوامل مولد سرطان رخ می‌دهد و متأسفانه در مراحل اولیه اغلب بدون علامت است. پس علائم سرطان روده بزرگ نیز در مراحل اولیه مشاهده نمی‌شود.

علائم مراحل ابتدایی بیماری در صورت وجود، شامل

موارد زیر است:

- ✓ یبوست
- ✓ اسهال
- ✓ تغییر رنگ مدفوع
- ✓ تغییر شکل مدفوع، مانند: باریک شدن مدفوع
- ✓ وجود خون در مدفوع
- ✓ خونریزی روده بزرگ
- ✓ تولید گاز بیش از حد
- ✓ گرفتگی شکم
- ✓ درد شکم

در صورت مشاهده هر یک از علائم، جهت انجام تست غربالگری کولون به متخصص گوارش مراجعه کنید.

چه کسانی در معرض ابتلا به سرطان کولورکتال هستند؟

- ✓ افزایش سن: احتمال ابتلا به سرطان کولورکتال از سن ۵۰ به بعد افزایش می‌یابد.
- ✓ سابقه داشتن پولیپ کولون / سابقه ابتلا به بیماری‌های روده / سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ یا راست روده یا بیماری التهابی روده
- ✓ ریسک فاکتورهایی که قابل پیشگیری هستند و شما می‌توانید با تغییر آن‌ها، احتمال ابتلای خود به سرطان کولورکتال را کاهش دهید عبارتند از:
- ✓ کنترل اضافه وزن یا چاقی / کاهش استعمال دخانیات و نوشیدن زیاد الکل
- ✓ دیابت نوع ۲
- ✓ داشتن فعالیت جسمانی
- ✓ رژیم غذایی مناسب که شامل مواد غذایی کم چرب و پر فیبر باشد یا حاوی مقادیر کم گوشت قرمز و مقادیر زیاد میوه و سبزی می‌شود.

روش‌های تشخیص سرطان روده

تشخیص زودهنگام سرطان کولورکتال، شانس بهبودی را افزایش می‌دهد.

در ابتدا پزشک گوارش در مورد سابقه دارویی و خانوادگی شما اطلاعاتی کسب کرده و نیز معاینه فیزیکی انجام می‌دهد. پزشک متخصص گوارش ممکن است جهت تشخیص وجود توده یا پولیپ، شکم شما را فشار داده یا رکتوم شما را معاینه کند.

پزشک ممکن است جهت یافتن علت علائم شما، درخواست آزمایش خون بدهد. همچنین آزمایش مدفوع جهت یافتن خون درون آن انجام می‌شود.

کولونوسکوپی

در کولونوسکوپی (Colonoscopy) پزشک با استفاده از یک لوله دراز که به انتهای آن یک دوربین کوچک متصل است، قادر است فضای درون کولون و رکتوم را مشاهده و آن‌ها را جهت یافتن موارد غیرطبیعی، بررسی کند. در طول کولونوسکوپی متخصص گوارش قادر است بافت نواحی غیرطبیعی را برداشته و نمونه به دست آمده را جهت بررسی، به آزمایشگاه ارسال کند.



آنچه باید در مورد سرطان روده بدانیم.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

تدوین: زمستان ۱۴۰۱

منبع: برونر و سودارث / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی

۲۰۲۲ / نشر جامعه نگر

پیشگیری از سرطان کولون

ریسک فاکتورهای مشخصی نظیر سابقه خانوادگی و کهولت سن، قابل پیشگیری نیستند. با این حال ریسک فاکتورهای مرتبط با سبک زندگی قابل پیشگیری بوده و ممکن است احتمال کلی ابتلای شما به این بیماری را کاهش دهند. جهت کاهش احتمال ابتلا به این سرطان، می‌توانید اقدامات زیر را رعایت کنید:

- ✓ مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید.
- ✓ از مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند: هات داگ و کالباس خودداری کنید.
- ✓ از غذاهای گیاهی بیشتری استفاده کنید.
- ✓ مقادیر چربی رژیم غذایی خود را کاهش دهید.
- ✓ روزانه ورزش کنید.
- ✓ در صورت توصیه پزشک، وزن کم کنید.
- ✓ سیگار را کنار گذارید.
- ✓ مصرف الکل را کاهش دهید.
- ✓ استرس خود را کاهش دهید.
- ✓ در صورت داشتن دیابت، آن را کنترل کنید.
- ✓ یکی دیگر از اقدامات پیشگیرانه ممکن، انجام کولونوسکوپی بعد از ۵۰ سالگی است حتی اگر هیچ یک از ریسک فاکتورهای سرطان کولون را نداشته باشید. تشخیص هرچه زودتر سرطان، نتیجه نهایی را بهبود می‌بخشد.

چه زمانی برای تشخیص سرطان به متخصص گوارش

مراجعه کنیم؟

معمولا اولین مراجعه بیمار در رابطه با بیماری‌های گوارشی، مراجعه به متخصص داخلی می‌باشد. در صورتی که درمان‌های مرسوم توسط پزشک متخصص داخلی به نتیجه نرسد یا در مواردی بعد از ویزیت اولیه، بیمار به پزشک فوق تخصص گوارش، کبد و آندوسکوپی ارجاع داده می‌شود.

توصیه می‌کنیم به صورت دوره‌ای آزمایشات لازم جهت اطمینان از سلامتی خود را توسط پزشک متخصص کبد و آندوسکوپی انجام دهید.

- ✓ اگر شما ۵۰ ساله یا مسن تر هستید و در معرض خطر متوسط سرطان روده بزرگ و راست روده قرار دارید، توصیه می‌شود:
- ✓ انجام آزمایش سالانه خون مخفی در مدفوع
- ✓ آزمون تنقیه باریم هر ۵ سال یکبار (معاینه انگشتی مقعد (راست روده)
- ✓ هر ۱۰ سال یکبار آزمون کولونوسکوپی