



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

خود مراقبتی در سرطان روده بزرگ



واحد آموزش پرستاری

۱۴۰۳

✓ فعالیت بدنی کافی داشته باشید.

✓ وزن‌تان را کاهش دهید.

چاقی به ویژه چاقی دور شکم، یک عامل خطر برای سرطان روده بزرگ محسوب می شود.

✓ رژیم غذایی مناسب داشته باشید از جمله:

- ❖ روزانه ۵ واحد معادل ۴۰۰ گرم میوه و سبزی بخورید.
- ❖ مصرف گوشت قرمز را به کمتر از ۷۰ گرم در روز یا نیم کیلو در هفته محدود کنید.
- ❖ مصرف فست فودها (پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر و ...) و نوشابه های گازدار را محدود کنید.
- ❖ میزان کالری و چربی کمتر مصرف کنید.
- ❖ مصرف برخی داروها مثل آسپرین (اگر سابقه خونریزی معده وجود نداشته باشد)، فولیک اسید و کلسیم نیز با کاهش احتمال بروز سرطان روده بزرگ همراه می باشد.
- ❖ به علائم هشداردهنده سرطان مانند خونریزی دستگاه گوارش تحتانی، تغییر در وضعیت اجابت مزاج و کاهش وزن توجه نمایید.
- ❖ اگر سابقه فردی یا خانوادگی آدنوم یا سرطان روده بزرگ و یا بیماری التهابی روده بزرگ دارید جهت ارزیابی دوره ای کامل تر مانند کولونوسکوپی به پزشک معالج مراجعه نمایید.

گمینۀ آموزش بیمارستان حضرت ولیعصر (عج)

– تلفن: ۰۲۴۲۲۲۲۰۸۰۱

– فاکس: ۰۲۴۲۲۲۲۰۲۵۱

www.valiasr.zums.ac.ir

سرطان روده بزرگ در جهان بعد از سرطان های پستان، پروستات و ریه چهارمین سرطان با بیشترین میزان بروز است. میزان بروز سرطان روده بزرگ در ایران به ازای هریک صد هزار نفر، بیش از ۱۱ نفر است در حالی که متوسط جهانی آن ۱۷ نفر است.

روده بزرگ از اعضای دستگاه گوارش است که از آپاندیس شروع شده و به راست روده یا رکتوم ختم می شود و به شکل یک علامت سوال بزرگ روده کوچک را احاطه می کند. سرطان های روده بزرگ در بخش کولون و یا رکتوم شکل می گیرند. سرطان روده بزرگ در مراحل اولیه هیچ گونه علائمی ندارد و در صورت تشخیص زودهنگام، پیش آگهی خوبی داشته و قابل درمان می باشد.

خوشبختانه سرطان روده بزرگ یکی از قابل پیشگیری ترین سرطان هاست بنابراین نه تنها می توان با تغییر در شیوه زندگی احتمال پولیپ یا سرطان روده بزرگ را کاهش داد، بلکه با انجام اقدامات غربالگری و تشخیص زودهنگام، می توان پولیپ یا سرطان را در مراحل اولیه شناسایی و بموقع درمان کرد.

در برنامه غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ، هدف شناسایی بیماران مشکوک به سرطان روده بزرگ و ارائه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه بهداشتی درمانی است و تمام افراد ۵۰ تا ۶۹ سال بصورت رایگان مورد ارزیابی قرار می گیرند.

عوامل خطر سرطان روده بزرگ

الف) عوامل خطر غیر قابل اصلاح

- افزایش سن
- سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ
- بیماری های ارثی

ب) عوامل خطر قابل اصلاح مربوط به شیوه زندگی

- فعالیت بدنی ناکافی
- افزایش وزن
- مصرف الکل
- مصرف دخانیات
- مصرف روزانه بیش از ۸۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز
- مصرف کم میوه ها و سبزی ها

علائم سرطان روده بزرگ

مهمترین علائم مشکوک به سرطان روده بزرگ عبارتند از:

- ❖ خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر
- ❖ بیوست در طی یک ماه اخیر یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج
- ❖ کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه گذشته

تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ

با انجام تست فیت

سرطان روده بزرگ و پولیپ ها باعث خونریزی و ایجاد خون در مدفوع می شود. اما این خون آنقدر کم است که با چشم دیده نمی شود بلکه باید با انجام آزمایش آنرا تشخیص داد. تست فیت که در پایگاههای سلامت و خانه های بهداشت بصورت رایگان جهت افراد ۵۰ تا ۶۹ سال انجام می گردد، بهترین شیوه برای تشخیص خون مخفی در مدفوع می باشد

اصول خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان

کولورکتال

✓ سیگار نکشید

مصرف دخانیات از جمله سیگار، خطر پولیپ های آدنوماتوز و سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد. مواد سرطان زای زیادی در دود سیگار وجود دارند که ممکن است روده بزرگ را از طریق سیستم گردش خون تحت تاثیر قرار دهند و منجر به جهش های سلولی شوند.

✓ الکل ننوشید

حتی اگر روزانه یکبار الکل مصرف شود، خطر سرطان روده بزرگ افزایش می یابد.