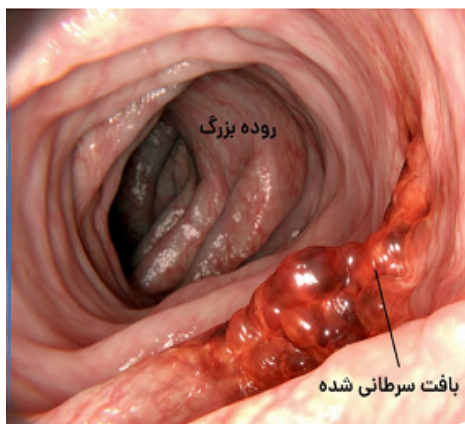




ادراه بیماری‌های معاونت درمان تبریز



**عنوان: آنچه باید در مورد سرطان**

**روده بزرگ بدانیم**

تهیه و تدوین: دکتر محمدرضا جمشیدی  
(رئیس اداره بیماری‌های معاونت درمان)

و

شیوا فرجی (کارشناس بیماری‌های معاونت  
درمان)

مواد غذایی که احتمال ابتلا به سرطان روده را افزایش  
می دهند:

● گوشت قرمز

● گوشت فرآوری شده

● غذاهای سرخ کرده

● الکل و...

**نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از سرطان روده بزرگ**

طبق مطالعات انجام یافته فعالیت فیزیکی قبل و بعد از  
تشخیص سرطان روده بزرگ، نرخ مرگ و میر در اثر آن  
را کاهش می دهد. حتی ۲/۵ ساعت پیاده روی در هفته  
می تواند تاثیر قابل توجهی در میزان مرگ و میر ناشی از  
سرطان روده بزرگ داشته باشد.

**نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان روده بزرگ**

داشتن رژیم غذایی مناسب نه تنها ممکن است احتمال  
ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد، بلکه در  
دوران درمان و ریکاوری این بیماری نیز می تواند  
موثر واقع شود.

مواد غذایی مناسب برای پیشگیری از سرطان روده  
بزرگ:

● لبنیات

● غلات کامل

● حبوبات

● میوه ها و سبزیجات رنگارنگ

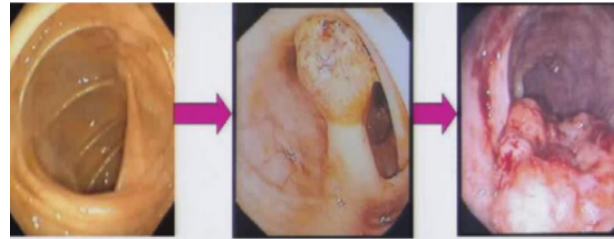
● ماهی

## سرطان روده بزرگ چیست؟

سرطان روده بزرگ یا کانسر روده بزرگ سومین نوع شایع سرطان در مردان و زنان می باشد که گریبان گیر بسیاری از افراد در سرتاسر دنیا می شود. روده بزرگ در قسمت پایانی دستگاه گوارش قرار دارد. این بیماری معمولا در افراد مسن رخ می دهد ولی این به این معنا نیست که گروه های سنی دیگر به آن مبتلا نمی شوند. سرطان روده بزرگ، در ابتدا قابل تشخیص نیستن اما با داشتن اطلاعات و آگاهی در مورد این سرطان می توانیم از وقوع آن جلوگیری کنیم. سرطان پایان زندگی نیست در صورت تشخیص زود هنگام و مراجعه به پزشک قابل پیشگیری و درمان است.

### روش های تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ اغلب از یک ضایعه خوشخیم پیش سرطانی به نام پولیپ منشا می گیرد. سیر تکامل تبدیل پولیپ به سرطان حدود ۳ تا ۱۰ سال طول می کشد و این زمان فرصت مناسبی را در اختیار پزشک و بیمار قرار می دهد که در صورت مراجعه به موقع با انجام **کولونوسکوپی** و پیدا کردن پولیپ و برداشتن آن بتوان به سادگی از ایجاد سرطان پیشگیری کرد و یا حتی سرطان در مراحل اولیه را درمان کرد. پولیپ ها در اغلب موارد فاقد علائم بالینی هستند و تنها در بررسی های غربالگری تشخیص داده می شوند.



### نشانه های اولیه سرطان روده بزرگ

- تغییر مداوم در عادات روده، از جمله اسهال یا یبوست
- احساس اینکه روده شما هنوز خالی نشده
- احساس درد و ناراحتی در شکم
- دیدن خون در مدفوع
- کاهش وزن بیش از حد
- ضعف یا خستگی
- خونریزی مقعد

البته در بسیاری از مبتلایان هیچ گونه از این علائم در مراحل اولیه کانسر خود را نشان نمی دهند. ظاهر شدن علائم به اندازه و محل سرطان در روده بستگی دارد و در هر فرد به گونه ای متفاوت ظاهر می شوند.

### ریسک فاکتورهای ابتلا به سرطان روده بزرگ

- ◆ سن بالا
- ◆ سابقه ابتلا به سرطان روده بزرگ
- ◆ بیماری های التهابی روده بزرگ
- ◆ جهش های ژنی
- ◆ سابقه خانوادگی
- ◆ رژیم غذایی کم فیبر و پرچرب
- ◆ سبک زندگی بی تحرک
- ◆ دیابت
- ◆ اضافه وزن
- ◆ مصرف سیگار
- ◆ مصرف الکل
- ◆ پرتودرمانی ناحیه شکم