





دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

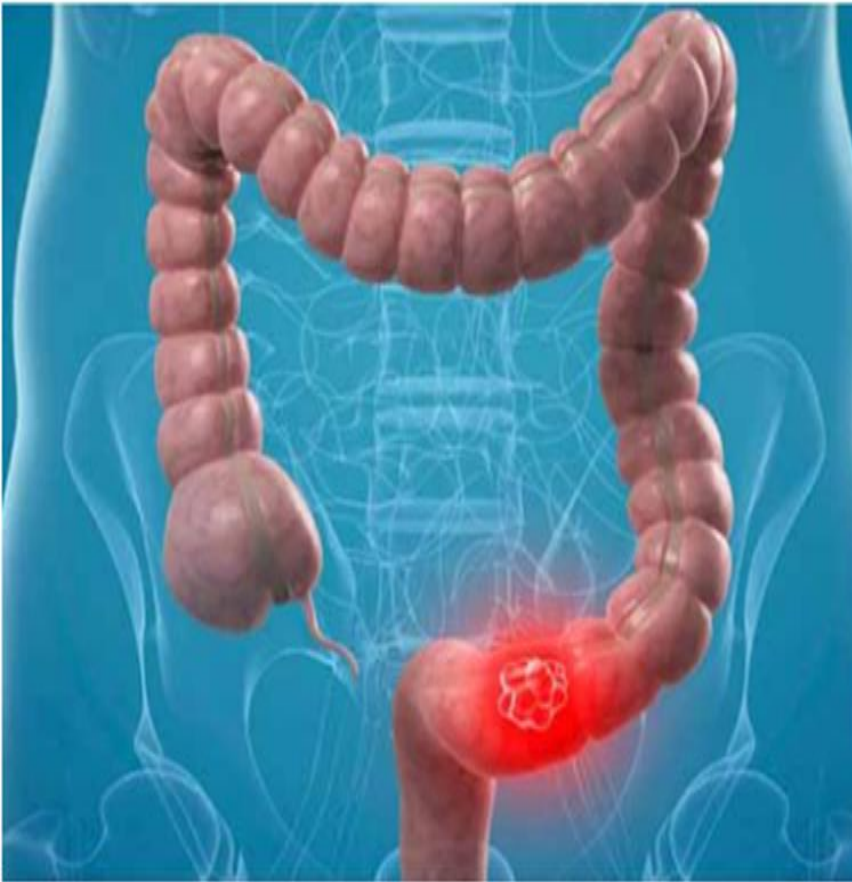
## راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان

### فصل ۱۴: سرطان روده بزرگ

# سرطان روده بزرگ



# پیشگیری از سرطان روده بزرگ اهمیت خود مراقبتی



➤ بروز سالانه در ایران: آخرین آمار نشان میدهد حدود ۱۳,۴۰۰ مورد جدید ابتلا در سال رخ می دهد.

➤ نرخ بروز: حدود ۱۶ نفر در هر ۱۰۰,۰۰۰ نفر

➤ روزانه: حدود ۳۷ نفر مبتلا می شوند.

**اما این بیماری یک بیماری کاملاً قابل پیشگیری و درمان است.**

# پیشگیری از سرطان روده بزرگ اهمیت خود مراقبتی



- **غربالگری منظم** (مانند کولونوسکوپی) → تشخیص زودهنگام و پیشگیری از پیشرفت
- **سبک زندگی سالم** (به ویژه فعالیت بدنی منظم) → کاهش احتمال ابتلا و بهبود بقا در صورت ابتلا
- **خودمراقبتی و مراقبت فعالانه** → مدیریت بهتر بیماری و کاهش احتمال عود
- ✓ **تشخیص به موقع زندگی را نجات می دهد.**
- ✓ **سرطان روده بزرگ اغلب از پولیپهای پیش سرطانی آغاز می شود، با غربالگری مناسب میتوان از این سرطان جلوگیری کرد.**
- ✓ **مراقبت فعالانه از خود، توانایی پیشگیری از بیماری و در صورت ابتلا مدیریت بهتر بیماری و کاهش عود بیماری را به همراه دارد.**

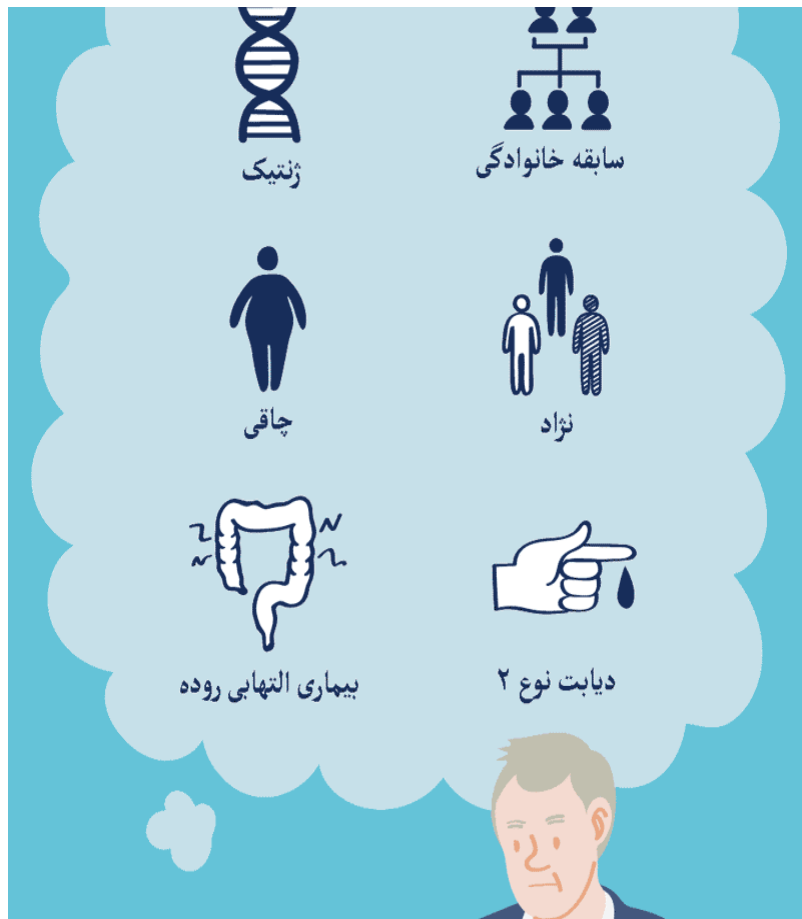
# «آشنایی با عوامل خطر»

## عوامل خطر غیر قابل اصلاح (قابل تغییر نیستند)

➤ **افزایش سن:** خطر ابتلا پس از ۵۰ سالگی افزایش می‌یابد.

➤ **سابقه خانوادگی:** سرطان روده بزرگ یا پولیپ‌های آدنوماتوز در بستگان درجه یک

➤ **بیماری‌های ارثی:** مانند پولیپوز آدنوماتوز فامیلی (FAP) یا سندرم لینچ.





# «آشنایی با عوامل خطر»

عوامل خطر قابل اصلاح (قابل تغییر هستند)

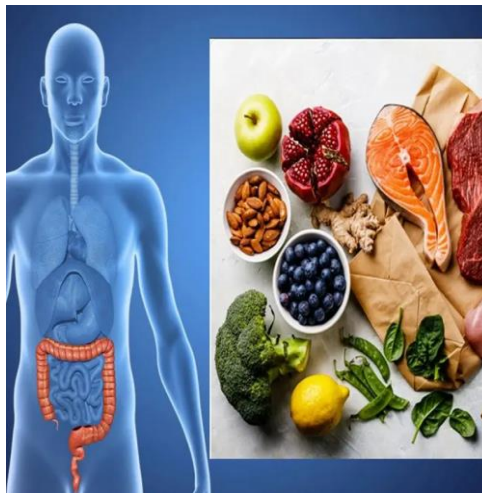
➤ رژیم غذایی ناسالم: مصرف زیاد گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده

➤ کم‌تحرکی: فعالیت بدنی ناکافی

➤ اضافه‌وزن و چاقی

➤ الکل و دخانیات

➤ مصرف کم میوه و سبزیجات



# آشنایی با علائم هشدار دهنده

۱. تغییر در عادات دفع: یبوست یا اسهال مداوم.

۲. وجود خون در مدفوع

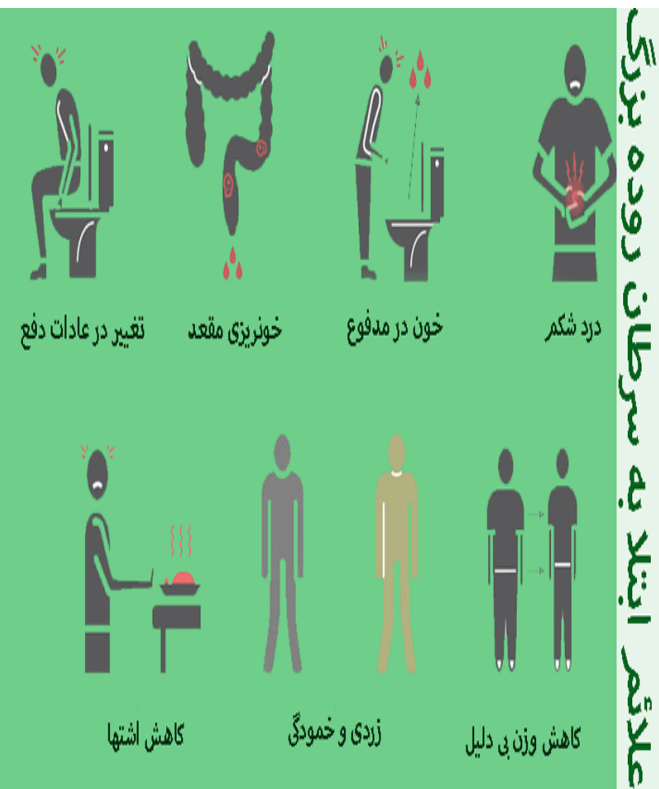
۳. درد یا ناراحتی مداوم در شکم

۴. کاهش وزن بی دلیل

۵. احساس خستگی مفرط

**توصیه مهم:** در صورت مشاهده هر یک از این علائم، مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک ضروری است.

علائم ابتلا به سرطان روده بزرگ





# پیشگیری و غربالگری:

✓ آزمایش خون مخفی در مدفوع: برای افراد بالای ۴۵ سال .

✓ کولونوسکوپی: برای افراد با **ریسک متوسط**؛ در صورت وجود عوامل خطر، **دفعات بیشتری** توصیه می‌شود.

✓ رژیم غذایی متعادل: افزایش مصرف **میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل**؛ کاهش مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده .

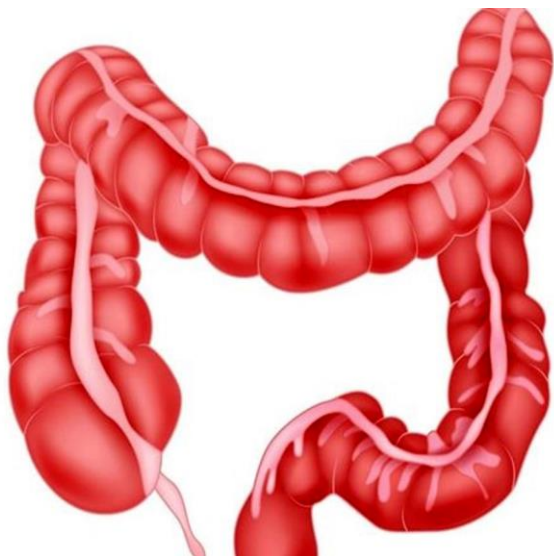
✓ فعالیت بدنی منظم: حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز .

✓ حفظ وزن مناسب.

✓ پرهیز از مصرف الکل و دخانیات.



# چه کسانی باید زودتر اقدام کنند؟



۱. افرادی با سابقه خانوادگی سرطان روده

۲. کسانی که بیمار یهای مزمن روده دارند

۳. افرادی با علائم مشکوک

**چه افرادی در معرض خطر بیشتر هستند:**

افرادی که:

۱. به بیمار یهای التهابی روده (مانند کولیت یا کرون) مبتلا هستند.

۲. سابقه شخصی یا خانوادگی پولیپ روده یا سرطان روده بزرگ دارند.

۳. دچار سندرم های ژنتیکی مانند پولیپوز خانوادگی یا سرطان روده بدون پولیپ ارثی (که به آن سندرم لینچ هم گفته میشود) هستند.

**ممکن است نیاز داشته باشند که غربالگری را زودتر از ۴۵ سالگی شروع کنند.**

## توصیه مهم

اگر فکر می کنید در معرض خطر بیشتری هستید، حتماً به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و یا با پزشک مشورت نمایید تا ببینید آیا لازم است غربالگری را زودتر آغاز کنید یا خیر.



# پولیپوز آدنوماتوز خانوادگی (FAP) چیست:

**ماهیت بیماری:** یک بیماری ارثی است که احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست روده (سرطان کولورکتال) را به شدت افزایش می دهد.

**پولیپ ها در روده:** افراد مبتلا به این بیماری در روده ی خود تعداد زیادی پولیپ (رشتهای غیرسرطانی اولیه) دارند که در بیشتر موارد، در صورت درمان نشدن به سرطان تبدیل می شوند.



# دو نوع اصلی از این بیماری وجود دارد:

## نوع شدیدتر (پولیپوز آدنوماتوز فامیلی)

ظهور پولیپ‌ها: پولیپ‌ها از کودکی ظاهر می‌شوند.

شیوع: تا سن ۳۵ سالگی، حدود ۹۵ درصد افراد پولیپ دارند.

تعداد: ممکن است صدها تا هزاران پولیپ در روده دیده شود.

**خطر ابتلا:** اگر روده برداشته نشود، تقریباً همیشه سرطان روده تا سن ۵۰ سالگی ایجاد می‌شود.

**درمان:** بیشتر افراد نیاز به عمل جراحی پیشگیرانه برای برداشتن روده بزرگ دارند.





# دو نوع اصلی از این بیماری وجود دارد:

## نوع خفیف تر :

تعداد پولیپ‌ها: کمتر است (حدود ۳۰ عدد).

سن ظهور: پولیپ‌ها در سنین بزرگسالی ظاهر می‌شوند (حدود ۴۰ تا ۵۰ سالگی).

**خطر ابتلا:** احتمال ابتلا به سرطان روده در طول عمر حدود ۷۰ درصد است.

**مراقبت:** در برخی موارد نیاز به جراحی نیست، اما باید زیر نظر پزشک باشند.

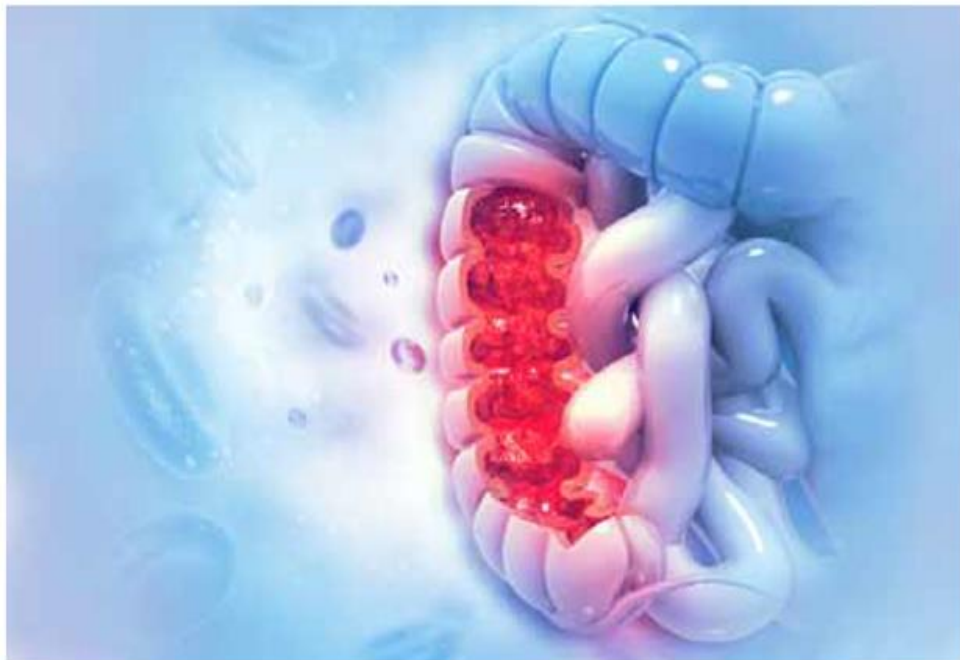
امکان ابتلا به سایر سرطان‌ها در برخی افراد:

✓ معده، پانکراس، تیروئید

✓ کبد (نوعی خاص به نام هپاتوبلاستوما)

✓ مغز (مدولوبلاستوما)

✓ روده باریک (مخصوصاً اثنی عشر)



## توصیه‌های مهم برای خانواده‌های در معرض خطر

**مشاوره با پزشک:** اگر در خانواده سابقه این بیماری یا سرطان روده در سن پایین وجود دارد، بهتر است با پزشک درباره غربالگری زودهنگام مشورت کنید.

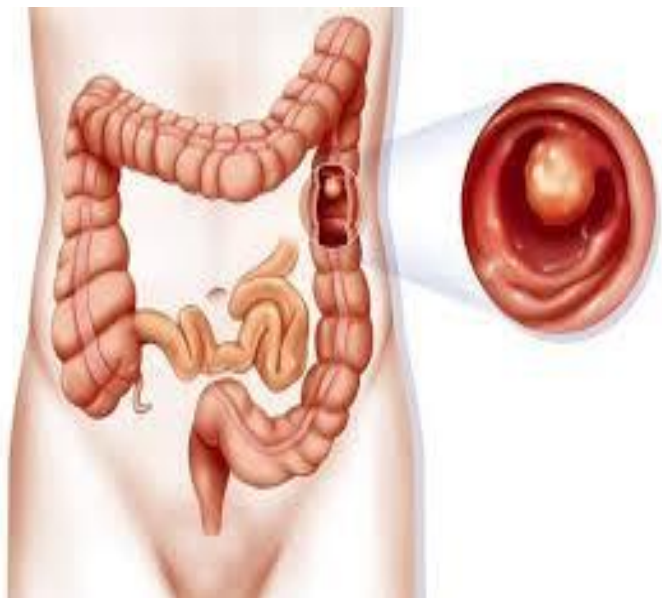
**کلید پیشگیری:** تشخیص زودرس و پیگیری مداوم، در پیشگیری از سرطان بسیار مؤثر است.



# سندرم (نشانگان) لینچ چیست؟

**تعریف:** سندرم لینچ، که به عنوان سرطان کولورکتال غیرپولیپي ارثي نیز شناخته می‌شود. شایع‌ترین علت سرطان کولورکتال (روده بزرگ) ارثي است.

**خطر ابتلا:** افراد مبتلا احتمال بیشتری برای ابتلا به برخی سرطان‌ها **قبل از سن ۵۰ سالگی** دارند.



## سرطان‌های مرتبط با سندرم لینچ:

۱. روده بزرگ، رحم، تخمدان و معده
۲. روده کوچک و پانکراس
۳. دستگاه ادراری (کلیه، حالب، مثانه)
۴. دستگاه صفراوی (کبد، کیسه صفرا، مجاری صفراوی)
۵. پروستات، مغز و انواع خاصی از سرطان‌های پوست

# برنامه‌های آموزشی و مشاوره پزشکی

## برنامه‌های آموزشی:

شرکت در برنامه‌های آگاهی‌بخشی، غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ در مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌ها و خانه‌های بهداشت.

## مشاوره پزشکی:

در صورت وجود سابقه خانوادگی یا عوامل خطر، مشاوره با پزشک و مشاور ژنتیک توصیه می‌شود.



**تشخیص زودهنگام، زندگی را نجات می‌دهد.  
با غربالگری و خودمراقبتی، می‌توان از سرطان روده بزرگ پیشگیری کرد.**

**از حسن توجه شما سپاسگزارم**

