

## میزان شیوع سرطان در ایران

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیونها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسانتر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

سرطانهای با بیشترین بروز در مردان ایرانی عبارتند از: پستان، معده، پروستات، مثانه و روده بزرگ.

و سرطانهای با بیشترین بروز در زنان ایرانی عبارتند از: پستان، پوست، روده بزرگ، معده، دهانه رحم.

## پیشگیری و کنترل سرطان

سرطان روده بزرگ (کولورکتال)

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

## عوامل خطر سرطان روده بزرگ

**الف: عوامل خطر غیر قابل اصلاح:** افزایش سن، سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ، بیمار یهای ارثی

**ب: عوامل خطر قابل اصلاح مربوط به شیوه زندگی:**

✓ فعالیت بدنی ناکافی: هر میزان از فعالیت بدنی می تواند خطر سرطان روده بزرگ را کم کند.



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



✓ الکل: حتی اگر روزانه یکبار الکل مصرف شود، خطر سرطان روده بزرگ افزایش می یابد و هر چه میزان مصرف آن بیشتر شود، خطر سرطان روده بزرگ نیز بیشتر می شود.

✓ **دخانیات:** مصرف دخانیات از جمله سیگار، خطر پولیپ های آدنوماتوز و سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.



✓ **گوشت قرمز:** دو مساله در مورد گوشت قرمز می تواند بروز سرطان روده بزرگ را زیاد کند. یکی مقدار مصرف گوشت قرمز است و دیگری نحوه پخت آن. افرادی که روزانه بیش از ۸۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز مصرف می کنند در مقایسه با مصرف کمتر از ۲۰ گرم در روز، به میزان ۳۰ درصد خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان روده بزرگ را دارند.



در مورد نحوه پخت هم، اگر گوشت را در دمای بسیار زیاد آماده کنیم به ویژه در زمان کباب کردن یا درست کردن همبرگر، خطر سرطان روده بزرگ بالاتر می رود.

✓ **مصرف کم میوه ها و سبزیها:** سبزیها نه تنها به محافظت در برابر سرطان کمک می کنند، بلکه خطر دیگر بیماریهای مزمن را نیز کاهش می دهند از جمله بیماریهای قلبی و سکنه مغزی. سبزیهای مثل کلم بروکلی و گل کلم، اسفناج و کرفس دارای ترکیباتی از جمله آنتی اکسیدان، اسید فولیک و فیبر هستند که می توانند خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهند.



## علائم سرطان روده بزرگ

بیمارانی که پولیپ یا حتی سرطان روده بزرگ دارند ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامتی نداشته باشند.

## مهمترین علائم مشکوک به سرطان روده بزرگ عبارتند از:

خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر بیوست در طی یک ماه اخیر با 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، کم خونی.

## برنامه غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

در این برنامه، هدف شناسایی و ثبت بیماران مشکوک به سرطان روده بزرگ و ارائه خدمات مناسب در سطوح مختلف شبکه بهداشتی درمانی و ساماندهی درمان و مراقبت بیماران است و تمامی افراد سنین ۵۰ تا ۶۹ سال را در بر می گیرد.

## شیوه های تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ

### ۱- آزمایش خون مخفی در مدفوع به روش ایمونولوژیک (IFOBT)

پولیپ ها و سرطان روده بزرگ گاهی باعث خونریزی می شوند که سبب ایجاد خون در مدفوع می شود اما این خون آنقدر کم است که با چشم دیده نمی شود بلکه باید با انجام آزمایش آن را تشخیص داد. با آزمایش خون مخفی مدفوع با استفاده از میکروسکوپ می توان مقادیر ناچیز و نادیدنی خون را در مدفوع شناسایی کرد که به آن تست خون مخفی در مدفوع (IFOBT) گفته می شود اما یکی از مشکلات این آزمایشات این است که اگر در طی روزهای پیش از آزمایش، آسپرین یا مواد غذایی مثل چغندر مصرف کرده باشیم ممکن است تست به صورت کاذب مثبت شود. همچنین این آزمایش را باید سه بار تکرار کرد تا نتیجه مطلوب به دست آید. در عوض تست دیگری وجود دارد به نام تست خون مخفی در مدفوع به روش ایمونولوژیک (IFOBT) که به صورت کاذب با مواد گفته شده مثبت نمی شود، نیاز به سه بار تکرار ندارد و به سادگی در خانه بهداشت، مطب و کلینیک قابل انجام است.

۲- **کولونوسکوپی:** در بین روشهای مختلف غربالگری، کولونوسکوپی بهترین و مطمئن ترین روشی است که اجازه می دهد پزشک داخل روده بزرگ را به طور کامل و تا آخر ببیند. قدرت تشخیصی این روش بسیار بالاست و تقریباً همه پولیپ ها و موارد سرطان روده را با کولونوسکوپی می توان تشخیص داد. در برنامه غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ در ایران، افراد دارای علائم مشکوک یا آزمایش مثبت خون مخفی در مدفوع کولونوسکوپی خواهند شد.

## اصول خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان کولورکتال

خوشبختانه سرطان روده بزرگ یکی از قابل پیشگیری ترین سرطانهاست 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



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

BEHBOUD  
HOSPITAL

## گروه پیشگیری و ارتقاء سلامت

منابع:

کتاب خطر سنجی سکنه های قلبی، مغزی و سرطان

(راهنمای خود مراقبتی خانواده)

زیر نظر مدیر گروه داخلی محمد رضا موسی پور

تهیه کننده:

پروین هادی زاده سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ تهیه: بهمن ۹۶

تاریخ بازنگری: مهر ۹۹

## ارتباط با ما:

سامانه تلفن ۵ رقمی: ۳۱۵۵۵

سامانه پیام کوتاه: +۹۸۱۰۰۰۳۱۵۵

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۳۸۷۰۱-۵

فاکس: ۰۴۱-۳۵۵۶۶۲۲۷

ایمیل: [info@behboud.com](mailto:info@behboud.com)

وب سایت: [www.Behboud.com](http://www.Behboud.com)

آدرس: تبریز / خیابان ارتش جنوبی

نرسیده به چهارراه باغشمال / بیمارستان بهبود

## آرزوی بهبود، سلامتی و تندرستی خانواده باست.



بیمارستان بهبود

پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی

پولپ ها را پیش از تبدیل به سرطان، شناسایی و از تبدیل آنها به سرطان جلوگیری کرد.

برای کاهش احتمال بروز سرطان روده بزرگ، توصیه می شود:

سیگار نکشید. الکل ننوشید. فعالیت بدنی کافی داشته باشید. وزن خود را کاهش دهید و رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

### رژیم غذایی مناسب داشته باشید:

مصرف سبزیجات تازه و تمیز افزایش یابد (از جمله روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید).

مصرف گوشت قرمز به خصوص به صورت کبابی شده یا فرآوری شده را به کمتر از ۷۰ گرم در روز یا نیم کیلو در هفته محدود کنید. مصرف فست فودها و ترشیجات را محدود کنید. میزان کالری و چربی کمتری مصرف کنید. مصرف انواع گوشت‌های قرمه شده و دودی توصیه نمی شود و از مصرف غذای مانده اجتناب کنید.

برخی داروها مثل آسپرین (اگر سابقه خونریزی معده وجود نداشته باشد)، فولیک اسید و کلسیم نیز با کاهش احتمال بروز سرطان روده بزرگ همراه بود و اند به علائم هشداردهنده سرطان مانند خونریزی دستگاه گوارش تحتانی، تغییر در وضعیت اجابت مزاج و کاهش وزن توجه کنید.

اگر سابقه فردی یا خانوادگی آدنوم یا سرطان روده بزرگ و یا بیماری التهابی روده بزرگ دارید، به صورت دور به ای ارزیابی های کاملتری مانند کولونوسکوپی انجام دهید. اگر سابقه بیماری های گفته شده را ندارید، در برنامه های غربالگری شرکت کنید.



## سرطان روده بزرگ (کولورکتال)