

آشنایی با سرطان روده بزرگ

میزان شیوع سرطان در ایران

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

سرطان های با بیشترین بروز در مردان ایرانی عبارتند از: پوست، معده، پروستات، مثانه و روده بزرگ و سرطان های با بیشترین بروز در زنان ایرانی عبارتند از پستان، پوست، روده بزرگ و معده.

سرطان روده بزرگ (کولورکتال)

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 هر یک صد هزار نفر، بیش از ۱۱ نفر است.

عوامل خطر سرطان روده بزرگ

الف) عوامل خطر غیرقابل 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:** هر میزان از فعالیت بدنی می تواند خطر سرطان روده بزرگ را کم کند. ورزش های سنگین مثل دویدن و سبک مثل پیاده روی تند هر دو به سهم خود موثرند، حتی اگر در سنین بالای زندگی شروع شوند. ورزش با روش های مختلف، از جمله کاهش وزن، احتمال سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.

- افزایش وزن:** چاقی، به ویژه چاقی دور شکم، یک عامل خطر برای سرطان روده بزرگ محسوب می شود... همه افراد باید وزنشان را از طریق تعادل در میزان کالری های دریافتی و فعالیت بدنی منظم، کنترل کنند.

- الکل:** حتی اگر روزانه یک بار 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. 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. از زمان شروع مصرف دخانیات تا پدیدار شدن افزایش خطر سرطان روده بزرگ، ممکن است سال ها طول بکشد.

- 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. بنابراین باید تعادل را در مصرف گوشت قرمز رعایت کرد تا ضمن بهره مندی از فواید آن، از ضررهایش دوری کرد. مصرف روزانه بیش از ۵۰ گرم از گوشت های فراوری شده مثل سوسیس و کالباس، خطر سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد. یک رژیم غذایی دارای گوشت قرمز زیاد با تغییر در ترشح اسیدهای صفراوی با افزایش غلظت آهن مدفوع و تولید رادیکال های هیدروکسیل خطر سرطان را افزایش می دهد. در مورد نحوه پخت هم، اگر گوشت را در دمای بسیار زیاد آماده کنیم به ویژه در زمان کباب کردن یا درست کردن همبرگر، خسر سرطان روده بزرگ بالاتر می رود.

- مصرف کم میوه ها و سبزی ها:** سبزی ها نه تنها به محافظت در برابر سرطان کمک می کنند، بلکه خطر دیگر بیماری های مزمن را نیز کاهش می دهند، از جمله بیماری های قلبی و سکتة مغزی. سبزی هایی 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 . مهم ترین علائم مشکوک به سرطان روده بزرگ عبارتند از :

- خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر
- یبوست 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

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 سنسن ۵۰ تا ۶۹ سال را فراخوان کرده ، سپس مشخصات آن هارا در فرم ارزیابی اولیه ثبت و مورد بررسی قرار می دهد.

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 آن قدر 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 (FOBT) گفته می شود اما یکی از مشکلات این آزمایش 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 روش های 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 خود مراقبتی برای پیشگیری از سرطان کولورکتال

- سیگار نکشید.
- الکل نوشید.
- فعالیت بدنی کافی داشته باشید.
- وزن خود را کاهش دهید.
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید :
- ❖ 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 فود ها را محدود کنید.
- میزان کالری و چربی کمتری مصرف 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 بوده اند.
- به علائم هشدار دهنده سرطان مانند خونریزی دستگاه گوارش تحتانی ، تغییر در وضعیت اجابت مزاج و کاهش وزن توجه کنید.

