

فعالیت بدنی ناکافی

دخانیات به ویژه سیگار

پولیپ ها: این بیماری بصورت رشد توده های خوش خیم در جدار روده تعریف می شود که معمولاً بعد از سن ۵۰ سالگی شایع است .

سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ

تاریخچه شخصی : کسانی که قبلاً سرطانهای روده بزرگ داشته اند یا خانمهایی که مبتلا به سرطان تخمدان، رحم، یا پستان بوده اند .

کولیت اولسروز : در این بیماری پوشش جدار روده بزرگ دچار التهاب شده است.

سابقه فردی پولیپ های آدنوماتوز

چاقی، مصرف الکل، استفاده از مواد مخدر سایر عوامل خطر شناخته شده هستند.

علائم و نشانه ها

علائم این بیماری ممکن است شبیه به علائم عفونتها، بواسیر و بیماریهای التهابی روده باشد. در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید.

وجود هرگونه تغییر در عادات دفعی روده

خونریزی از راست روده یا وجود خون در مدفوع

دردهای قولنجی معده

استفراغ

ضعف و خستگی

یرقان و زردی پوست یا صلبیه (سفیدی چشم)

در بعضی از موارد ممکن است فرد مبتلا به سرطان بوده اما هیچگونه علامتی نداشته باشد. بنابراین غربالگری در افراد پر خطر مثل افراد بالای ۵۰ سال ضروری می باشد

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زود هنگام ، درمان آن آسانتر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بیشتر است. در ایران سالانه بیش از ۹۰ هزار نفر مبتلا به سرطان میشوند که این عدد تا سال ۱۴۰۹ خورشیدی با افزایش دست کم هشتاد درصدی به بیش از ۱۶۰ هزار نفر خواهد رسید.

یکی از ۱۰ سرطان شایع در ایران ، سرطان روده بزرگ می باشد که در زیر به عوامل خطر آن اشاره گردیده است .

قابل ذکر است با حذف عوامل خطر قابل اصلاح(مانند رژیم غذایی، دخانیات، فعالیت بدنی ناکافی، الکل، چاقی)، تا حد زیادی می توان از این بیماری پیشگیری کرد.

عوامل خطر:

افزایش سن: به ویژه سن بالای ۵۰ سال

رژیم غذایی: رژیم غذایی پرچرب و دارای فیبر کم ، مصرف کم میوه و سبزی ، استفاده از انواع غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی ، مصرف گوشت قرمز بیش از ۸۰-۹۰ گرم روزانه، و انواع سوسیس و کالباس



خودمراقبتی سرطان روده بزرگ

بیمارستان امام هادی (ع) فراشبند

تأییدکننده: دکتر مریم رست متخصص داخلی

تهیه: زمستان ۱۴۰۰

بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

منبع: کتاب برونر

واحد آموزش سلامت بیمارستان فراشبند

کد پمفلت: ER-PM-171-01