



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

مجموعه پیشگیری از سرطان

سرطان روده بزرگ و راست روده

چگونه احتمال ابتلاء به این سرطان را کاهش دهید



بیاید سرطان را ریشه کن کنیم

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

کاری که ما انجام می دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیشتاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده دار می باشد:

- حمایت مالی از تحقیقات برگزیده در مورد انواع سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاستگذاری های مربوط به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان

جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء کمکهای نقدی لطفاً با ما تماس بگیرید.

این بروشور یکی از بروشورهای "مجموعه پیشگیری از سرطان" انجمن کانادایی مبارزه با سرطان است. برای اطلاع از سایر بروشورهای این مجموعه، از قبیل سرطان پروستات، سرطان پوست و غیره، با ما تماس بگیرید.



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

بیاید سرطان را ریشه کن کنیم

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

این بروشور که توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده، حاوی اطلاعات عمومی است. این اطلاعات جایگزین توصیه های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می دهند، نمی گردد. مطالب این بروشور را می توان بدون اجازه کپی برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد: سرطان روده بزرگ و راست روده: چگونه احتمال ابتلاء به این سرطان را کاهش دهید.

Canadian Cancer Society 2008.

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۸ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

سرطان روده بزرگ و راست‌روده چگونه احتمال ابتلاء به این سرطان را کاهش دهید

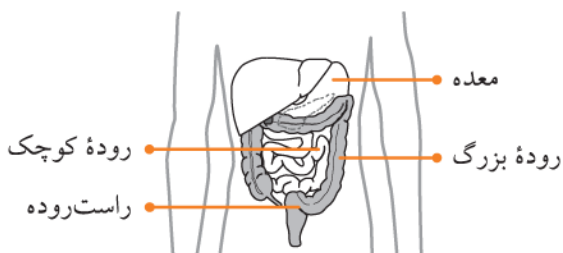
سرطان روده بزرگ و راست‌روده (colorectal cancer) سومین سرطان شایع در بین زنان و مردان کانادایی است. اغلب موارد ابتلا به این سرطان در سنین بالای ۵۰ سال است، اما احتمال ابتلا به آن در سنین کمتر نیز امکان دارد.

اطلاعات مقدماتی در این بروشور به شما کمک می‌کند که بهتر این بیماری را بشناسید و بدانید که با انجام چه کارهایی می‌توانید احتمال ابتلا به آن را کاهش دهید. شما همچنین خواهید فهمید که چرا حتی افراد سالم هم باید آزمایش‌های غربالگری را پس از رسیدن به سن ۵۰ سالگی به طور منظم انجام دهند.

سرطان روده بزرگ و راست‌روده معمولاً به آهستگی و به طرز قابل پیش‌بینی‌ای رشد می‌کند و هر چه زودتر تشخیص داده شود بهتر است، چون معالجه راحت‌تر خواهد بود و اگر زود تشخیص داده شود اغلب به طور کامل درمان می‌گردد. آزمایش غربالگری قادر است حتی تغییراتی را در روده بزرگ شناسایی کند که می‌توانند پیش از آن که تبدیل به سرطان شوند درمان گردند. غربالگری جان انسانها را نجات داده و شاید بتواند شما را نیز نجات دهد.

روده بزرگ، راست‌روده و سرطان

کولون (colon) و رکتوم (rectum) با هم روده بزرگ (large intestine یا large bowel) را تشکیل می‌دهند و آخرین بخش از سیستم گوارشی هستند. غذایی که می‌خورید نهایتاً به روده بزرگ می‌رسد. در آنجا آب و برخی از مواد مغذی که برای سلامتی و عملکرد بدن لازم هستند جذب می‌شوند و باقی، که مواد زاید است از روده بزرگ عبور می‌کند تا از بدن خارج شود.



بیشتر سرطانهای روده بزرگ و راست‌روده در سلولهایی که از داخل، این دو اندام را می‌پوشانند شروع می‌شوند. این سلولهای سرطانی به طور غیر قابل کنترلی تقسیم می‌شوند و تومور را شکل می‌دهند. گاهی برخی از سلولهای سرطانی ممکن است از توده اولیه جدا شده در نقطه دیگری یک تومور جدید پدید بیاورند.

بسیاری از سرطانهای روده بزرگ و راست‌روده در ابتدا به صورت پولیپ (*polyps*) ظاهر می‌شوند که در واقع توده‌های کوچک و غیر سرطانی هستند که بر روی دیواره داخلی روده بزرگ یا راست‌روده رشد می‌کنند. پولیپها را می‌توان با آزمایشهای غربالگری شناسایی کرد و پیش از آن که تبدیل به سرطان شوند، بیرون آورد.

عوامل خطر آفرین را بشناسید

عامل منحصر به فردی که سرطان روده بزرگ و راست روده را به وجود بیاورد وجود ندارد، اما به نظر می‌رسد بعضی عوامل احتمال بروز آن را افزایش می‌دهند. احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست روده با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. برخورداری از عوامل خطر آفرین به این معنی نیست که شما حتماً به این سرطان مبتلا خواهید شد، بلکه معنای آن این است که شانس شما برای ابتلا به آن بیشتر است.

احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست روده در شما بیشتر است اگر:

- سنتان بالای ۵۰ سال است.
 - در روده بزرگ یا راست روده‌تان پولیپ دارید.
 - قبلاً سرطان روده بزرگ و راست روده داشته‌اید.
 - سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ و راست روده در فامیل درجه اول خود (یکی از والدین، خواهر و برادران، یا فرزندان) دارید.
 - ناهنجاریهای adenomatous polyposis خانوادگی (FAP) یا سرطان روده nonpolyposis موروثی (HNPCC) دارید.
 - به بیماریهای التهاب روده بزرگ (یا Crohn's disease ulcerative colitis) مبتلا هستید.
 - چاق هستید.
 - فعالیت فیزیکی ندارید.
 - گوشت قرمز یا فرآوری شده (processed) می‌خورید.
 - مشروبات الکلی می‌نوشید.
 - سیگار می‌کشید.
 - از قوم اشکنازی (یهودیان اروپای شرقی) هستید.
- برخی از مردم بدون داشتن هیچ کدام از عوامل خطر آفرین فوق به سرطان روده بزرگ و راست روده مبتلا می‌شوند.

احتمال ابتلا به بیماری را در خود کاهش دهید

شما قادر نیستید برخی از عوامل خطر آفرین، مثل افزایش سن و سابقه پزشکی خانوادگی خود را عوض کنید. اما اگر نگران احتمال ابتلا به این سرطان هستید، تحقیقات کنونی می‌گویند که با برخورداری از یک روش زندگی سالم، شما قادر خواهید بود عوامل دیگر را تغییر دهید. البته انتخاب گزینه‌های سالم همیشه آسان نیست و ضمناً هیچ تضمینی وجود ندارد که شما هرگز به سرطان روده بزرگ و راست روده دچار نشوید. اما شما می‌توانید آنچه را در توان دارید برای کاهش احتمال ابتلایان به این سرطان انجام دهید.

از نظر فیزیکی فعال باشید

فعالیت فیزیکی میزان عبور مواد زاید از بدن را افزایش می‌دهد، و این باعث کاهش تماس روده شما با عناصر سرطان‌زای موجود در این مواد زاید می‌گردد. هرچه فعال‌تر باشید، احتمال ابتلایان به سرطان روده بزرگ و راست روده کمتر می‌شود. سعی کنید حداقل نیم ساعت در روز فعالیت بدنی داشته باشید و تلاش کنید که این میزان را تا یک ساعت افزایش دهید.

وزن متناسب خود را حفظ کنید

چاقی احتمال ابتلای شما به سرطان روده بزرگ و راست روده را افزایش می‌دهد. در مورد اینکه چه وزنی برای شما مناسب است و چگونه می‌توانید به این وزن مناسب برسید یا آن را حفظ نمایید، با پزشک خود صحبت کنید.

غذاهای سالم و متنوع بخورید

شواهد زیادی در دست است که آنچه می‌خورید بر احتمال ابتلای شما به سرطان روده بزرگ و راست روده تأثیر می‌گذارد. برای کاهش این خطر شما می‌توانید:

- از خوردن گوشت‌های فرآوری شده (یعنی گوشتهایی که با دودی کردن، بهینه کردن یا curing، نمک سود کردن، یا افزودن سایر افزودنیهای شیمیایی نگهداری می‌شوند) پرهیز کنید.

در مورد احتمال ابتلایتان با پزشک خود صحبت کنید

لازم نیست که حتماً سابقه سرطان روده بزرگ و راست‌روده در فامیل شما وجود داشته باشد تا شما هم در معرض خطر باشید. تنها افزایش ستان احتمال ابتلا را در شما افزایش خواهد داد. تمام زنان و مردان باید در مورد این احتمال با پزشک خود صحبت کنند. پزشک به شما کمک خواهد کرد که بدانید چه عوامل خطرآفرین دیگری برای شما وجود دارد و توضیحات بیشتری در مورد آزمایش‌های تشخیصی زودهنگام این سرطان به شما ارائه خواهد داد.

تنها تعداد کمی از مردم در گروه پرخطر برای ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده قرار دارند، که معمولاً یا به خاطر ساختار ژنتیکی بدن آنهاست یا به دلیل وجود یک سابقه قوی خانوادگی از این بیماری. اگر شما یکی از این افراد هستید، این گزینه برای شما وجود دارد که آزمایش‌های غربالگری را زودتر شروع کنید یا آنها را به دفعات بیشتری نسبت به حد متوسط انجام دهید. پزشکتان ممکن است روش‌های پیشگیرانه دیگری را هم پیشنهاد کند.

سئوالاتی که می‌توانید از پزشک خود پرسید:

احتمال ابتلای من به سرطان روده بزرگ و راست‌روده چقدر است؟

برای کاهش این احتمال چه کاری می‌توانم بکنم؟

چه آزمایش‌هایی را انجام دهم و بهترین زمان برای انجام آنها چه موقع است؟

آیا انجام این آزمایش‌ها خطری در بر دارد؟

آزمایش‌ها چگونه انجام می‌شوند؟

آیا لازم است برای آماده شدن برای آزمایش‌ها کاری انجام دهم؟

اگر نتایج آزمایش‌ها نشان دهند که وضعیت من طبیعی

نیست، چه خواهد شد؟

هر چند وقت به چند وقت باید آزمایش شوم؟

• میزان مصرف گوشت قرمز را محدود کنید. قطعات کوچکتری (حداکثر به اندازه کف دستتان) از گوشت گاو، خوک یا گوسفند بخورید و بیشتر اوقات گوشت را با غذاهای دیگری مثل حبوبات جایگزین کنید.

• غذاهای غنی از الیاف (fiber) بخورید. شما می‌توانید مقدار الیاف در غذایان را با گنجاندن بیشتر نان، سریال، برنج و ماکارونی‌ای که از آرد سبوس‌دار تهیه شده، در رژیم غذایی افزایش دهید.

• وعده‌های غذایی متعادلی که شامل انواع سبزیجات و میوه‌ها باشند تهیه کنید.

• در هنگام پخت غذا از سیر استفاده کنید. سیر به خانواده‌ای از سبزیجات به نام *allium* تعلق دارد و شواهد نشان می‌دهند که می‌تواند احتمال ابتلای شما به سرطان روده بزرگ و راست‌روده را کاهش دهد.

• شیر بنوشید. به احتمال زیاد، کلسیم موجود در شیر به کاهش احتمال سرطان کمک می‌کند و سایر مواد موجود در شیر نیز ممکن است در این عمل نقش ایفا نمایند.

همچنین برخی شواهد نشان می‌دهند که وجود مقادیر کافی از ویتامین‌ها و املاح مثل کلسیم، ویتامین D، سلنیوم، و در بعضی موارد فولات در رژیم غذایی، به کاهش احتمال بروز سرطان روده بزرگ و راست‌روده کمک می‌کنند.

مقدار مصرف الکل خود را محدود کنید

مطالعات نشان داده‌اند که نوشیدن حتی مقدار کمی مشروبات الکلی، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده را افزایش می‌دهد. هر چه بیشتر مشروبات الکلی بنوشید، احتمال ابتلا بیشتر می‌شود.

از دخانیات به دور باشید

تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف دخانیات می‌تواند باعث سرطان روده بزرگ و راست‌روده شود. اگر در حال حاضر سیگار نمی‌کشید، هرگز آن را شروع نکنید، و اگر سیگار می‌کشید، سعی کنید که ترکش نمایید.

پیروی از دستورالعمل‌های غربالگری سرطان روده بزرگ و راست‌روده

اگر سن شما ۵۰ سال یا بیشتر است، شما باید هر ۲ سال یکبار آزمایش خون مخفی در مدفوع (*fecal occult blood test - FOBT*) را انجام دهید.

حتی اگر احساس سلامتی می‌کنید، این آزمایش را انجام دهید. این آزمایش، نوعی غربالگری است، یعنی به دنبال علائم بیماری، حتی پیش از آن که شما متوجه وجود اشکالاتی شوید، می‌گردد. آزمایش FOBT به تشخیص سرطان روده بزرگ و راست‌روده در مراحل اولیه‌اش، یعنی زمانی که درمان‌پذیر و اغلب قابل معالجه قطعی است، کمک می‌کند. این آزمایش همچنین به پزشک شما کمک می‌کند که پولیپ‌های داخل روده شما را، پیش از آنکه سرطانی شوند، پیدا و معالجه کند.

اگر احتمال ابتلای شما به سرطان روده بزرگ و راست‌روده بیش از حد متوسط است (احتمالاً به دلیل داشتن پولیپ یا سابقه خانوادگی این سرطان)، ممکن است آزمایش‌ها بر روی شما به دفعات بیشتر یا از سنین پایین‌تر انجام شوند. در مورد یک برنامه شخصی برای آزمایش‌ها با پزشکتان صحبت کنید.

مهم است بدانید که هیچ آزمایش غربالگری‌ای ۱۰۰٪ دقیق نیست. معمولاً انجام آزمایش‌های پزشکی نیز حداقل با برخی خطرات همراه است. اما روی هم رفته، آزمایش‌های غربالگری باعث نجات جان انسانها می‌شود.

در مورد آزمایش‌های غربالگری در منطقه سکونت خود، کسب اطلاع کنید.

برنامه‌های غربالگری سرطان روده بزرگ و راست‌روده در میان استانها و قلمروهای کشور کانادا متفاوت هستند. از پزشک خود درباره آزمایش‌های غربالگری در منطقه سکونت‌تان سؤال نمایید.

نحوه آماده شدن برای آزمایش خون مخفی در مدفوع

در یک آزمایش FOBT، ۳ نمونه از مدفوع شما در خانه تهیه و به آزمایشگاه فرستاده می‌شود تا از نظر وجود خونی که تنها با میکروسکوپ قابل رؤیت است بررسی گردد. پولیپها و تومورهای موجود در روده بزرگ دارای رگهای خونی در سطح خود هستند که ممکن است در هنگام عبور مدفوع مقدار کمی خون به داخل آن آزاد کنند.

داروها یا غذاهای خاص می‌توانند بر نتیجه آزمایش اثر بگذارند. بسته‌ای که برای آزمایش به شما داده می‌شود باید شامل دستورالعمل باشد، اما چنانچه سؤالی دارید، حتماً از پزشک خود پرسید.

اگر خون در مدفوع باشد

اگر آزمایش FOBT ردی از خون در مدفوع‌تان نشان دهد، شما باید آزمایش‌های بیشتری برای پیدا کردن علت آن انجام دهید. ممکن است پزشکتان آزمایش‌های زیر را پیشنهاد کند:

کولونوسکوپی (*colonoscopy*)

در طی کولونوسکوپی، پزشک از یک لوله باریک و قابل انعطاف که یک لامپ و یک دوربین در انتهای آن تعبیه شده است، استفاده می‌کند تا لایه پوشاننده داخل تمام روده بزرگ شما را ببیند.

کنتراست مضاعف با تنقیه باریوم (*double-contrast barium enema*)

کنتراست مضاعف با تنقیه باریوم در واقع یک عکسبرداری اشعه ایکس از روده بزرگ و راست‌روده است که در آن از رنگ خاصی (به نام باریوم) استفاده می‌شود. این رنگ به پزشک کمک می‌کند تا لایه پوشاننده داخل روده را با وضوح بیشتری در عکس ببیند.

سیگموئیدوسکوپی (*sigmoidoscopy*)

در سیگموئیدوسکوپی، پزشک با استفاده از لوله نازک و قابل انعطافی که یک لامپ و یک دوربین در انتهای آن تعبیه شده‌اند، به بررسی لایه پوشاننده داخل راست‌روده و بخش پایینی روده بزرگ می‌پردازد.

اگر متوجه هر کدام از نشانه‌های فوق شده‌اید، ممکن است لازم باشد آزمایشهایی (از قبیل سیگموئیدوسکوپی یا کولونوسکوپی) انجام دهید تا به یافتن دلیل این مشکل کمک کند.

بیشتر بدانید

با انجام تحقیقات، دانش ما در مورد این که چه کسانی در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده هستند و چگونه می‌توان این خطر را کاهش داد، روز به روز افزون می‌شود. جهت کسب جدیدترین اطلاعات درباره نحوه کاهش احتمال ابتلاتان به سرطان روده بزرگ و راست‌روده و تشخیص آن در مراحل اولیه گزینه‌های زیر در اختیار شما هستند:

- با متخصص اطلاع‌رسانی ما با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ در روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات ۹ صبح تا ۶ بعد از ظهر تماس بگیرید. خدمات این مرکز به زبانهای انگلیسی و فرانسه، و از طریق مترجم به بیش از ۱۰۰ زبان دیگر در دسترس است. برای دستیابی به خدمات به زبانهای دیگر، نام آن زبان را به انگلیسی اعلام کنید، مثلاً بگویید "پِرژن" (Persian). در عرض ۶۰ ثانیه یک مترجم به روی خط خواهد آمد. اگر قادر به عنوان کردن نام زبان خود به انگلیسی نیستید، بر روی خط بمانید و مرکز خدمات مترجمی انجمن خواهد توانست زبان مورد نظر شما را تشخیص دهد.
- به ما به آدرس info@cis.cancer.ca نامه الکترونیکی (email) بفرستید.
- از وبسایت ما www.cancer.ca بازدید کنید.
- با دفتر محلی "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تماس بگیرید.



اگر پزشک مورد غیر طبیعی‌ای ببیند، ممکن است در حین کولونوسکوپی یا سیگموئیدوسکوپی نمونه‌های بافتی یا بیوپسی (biopsy) تهیه شوند.

دلایل وجود خون در مدفوع

وجود خون در مدفوع همیشه به این معنی نیست که شما سرطان دارید. این خون می‌تواند از روده یا سایر بخشهای دستگاه گوارش، مثل معده یا مقعد، وارد مدفوع شده باشد. آزمایشهای متعاقب کمک خواهند کرد که بدانید خونریزی ناشی از سرطان است یا علت کم‌اهمیت دیگری (مثل بواسیر، زخم یا پولیپ) دارد.

نشانه‌ها را به پزشک گزارش دهید

- حتی اگر آزمایشهای غربالگری را به طور منظم انجام می‌دهید، نباید هرگونه تغییری را که در بدنتان اتفاق می‌افتد نادیده بگیرید. نشانه‌های زیر ممکن است در اثر سرطان روده بزرگ و راست‌روده یا مشکلات کم‌اهمیت‌تر مربوط به سلامتی‌تان به وجود آمده باشند. در صورت مشاهده هر کدام از موارد زیر، به پزشک خود مراجعه کنید:
- هرگونه ناراحتی عمومی در شکم (نفخ، احساس پر بودن، دل‌پیچه)
 - هرگونه تغییر در عادات طبیعی دفع مدفوع از قبیل اسهال یا یبوست بدون هیچ دلیل آشکاری
 - خون در مدفوع (خواه به رنگ قرمز روشن یا خیلی تیره)
 - مدفوع باریکتر از حد معمول
 - نیاز شدید به دفع مدفوع
 - احساس این که روده کاملاً تخلیه نمی‌شود
 - تهوع یا استفراغ
 - ضعف (احساس خستگی شدید)
 - کاهش وزن غیر معمول

