



- بهتر است حتی الامکان مقدار کمتری از مواد غذایی پرفیبر مصرف کنید.
- سعی کنید وعده های غذایی منظم در ساعات خاص مصرف کنید.
- غذا را به قطعات کوچک قسمت کنید.
- غذا را آهسته و بسیار خوب بجوید.
- قورت دادن تکه های جویده نشده غذا میتواند سبب انسداد روده شود، بخصوص در کسانی که دارای کولستومی هستند.



بدخیمی های کولورکتال

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-038-32264825

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/ONCO - KH-01-15

رژیم غذایی

- بعد از عمل جراحی روده بزرگ، مدفوع شل می شود و شما ممکن است احساس نفخ نسبتاً زیادی داشته باشید؛ لذا بهتر است از مواد غذایی که به اصلاح نفاخ هستند و یا باعث مدفوع شل می شوند پرهیز کنید
- مواد غذایی نفاخ شامل: نخود و لوبیا، تخم مرغ، سبزیجاتی مانند بروکلی، کلم، گل کلم، پیاز، سیر، ماهی سرخ شده، بعضی انواع پنیر، شیر، طالبی، هندوانه، آجیل، ماءالشعیر، شکر و مواد شیرین کننده مصنوعی.
- مصرف ماست میتواند علاوه بر سفت تر کردن مدفوع، از میزان گاز داخل روده و نفخ بکاهد.
- برخی غذاها ممکن است باعث تحریک روده ها و حتی انسداد روده شوند. اینها شامل مواد غذایی دارای فیبر زیاد هستند مانند پرتقال، توت فرنگی، سیب، سبزیجات خام، اسفناج، لوبیا سبز، ذرت، پاپ کورن، آجیل، نارگیل، غذاهای حاوی ادویه زیاد و گوجه فرنگی.



- محدود کردن مصرف چربیهای اشباع شده که این نوع چربیها در چربی گوشت قرمز و گوشتهای فراوری شده (سوسیس و کالباس) به فراوان وجود دارد.

- عدم مصرف دخانیات و سیگار
- عدم مصرف الکل
- پرهیز از اضافه وزن و چاقی
- داشتن فعالیت فیزیکی منظم روزانه
- مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و یا پزشک در صورت داشتن سابقه بدخیمی کولورکتال در خانواده

اکثر بدخیمیهای کولورکتال اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود تا ۵۰ درصد قابل درمان است.

غربالگری بدخیمی کولورکتال

- * اگر بالای ۵۰ سال دارید، سالانه یک بار آزمایش مدفوع برای بررسی وجود خون مخفی و هر ۵ سال یک بار سیگموئیدوسکوپی و یا هر ۱۰ سال کولونوسکوپی انجام دهید.
- * اگر عوامل خطر در شما زیاد است، هر ۲ سال یک بار کولونوسکوپی انجام دهید.



مراحل پیشرفت سرطان روده



مرحله ۱



مرحله ۲



مرحله ۳

علت ابتلا به بدخیمی کولون

- پولیپ
- سابقه خانوادگی و کم بودن فعالیت
- رژیم غذایی بدون فیبر و پر چرب و گوشت قرمز
- عاداتی مثل سیگار کشیدن و مصرف الکل
- سابقه بیماری های التهابی روده مثل کولیت اولسراتیو
- سن که خطر بروز بدخیمی کولورکتال با افزایش سن بیشتر می شود.

تشخیص

- * کولونوسکوپی و سونوگرافی
- * سیگموئیدوسکوپی
- * آزمایشات خون مخفی در مدفوع
- * سی تی اسکن شکم با و یا بدون تزریق
- * باریوم انما

روشهای درمانی

گزینه های درمان عمدتاً بستگی به محل تومور در کولون یا رکتوم و مرحله بیماری دارد. درمان بدخیمی کولورکتال شامل جراحی، شیمی درمانی، درمان بیولوژیک و پرتودرمانی است.

مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با بدخیمی کولورکتال می باشد.

امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هرچه سریعتر سلامت خود را بازیابید.

بدخیمی کولورکتال چیست؟

کولون و رکتوم بخشهایی از دستگاه هاضمه هستند؛ آنها یک مجرای بلند و قابل انعطاف را به نام روده بزرگ تشکیل می دهند.

به بدخیمی که از کولون شروع شود بدخیمی کولون و به بدخیمی که از رکتوم شروع شود بدخیمی رکتوم میگویند.

به مجموع این دو بدخیمی بدخیمی کولورکتال اطلاق می گردد.

علائم و نشانه ها:

- ⇐ تغییر در اجابت مزاج، شامل اسهال، یبوست
- ⇐ خونریزی مقعد و یا وجود خون در مدفوع
- ⇐ مشکلات مزمن شکمی همچون انقباض ماهیچه های شکم، درد شکم و یا باد معده
- ⇐ احساس اینکه مدفوعتان کاملاً تخلیه نشده است.
- ⇐ خستگی و یا ضعف
- ⇐ کاهش وزن غیرقابل توضیح
- ⇐ مدفوع باریک
- ⇐ درد هنگام اجابت مزاج
- ⇐ کم خونی یا فقر آهن