

- 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