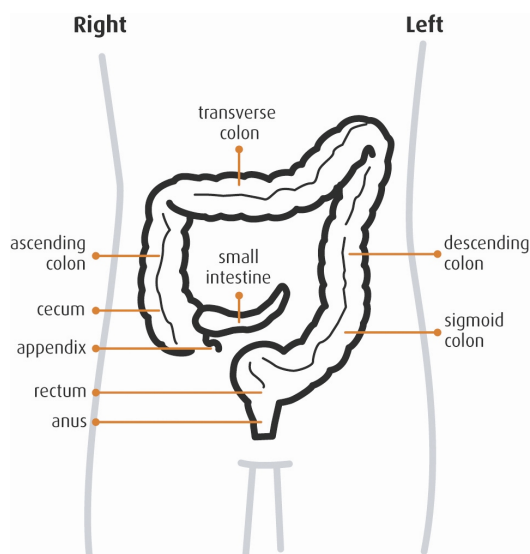


# پرسش و پاسخهایی درباره سرطان روده بزرگ و راست‌روده

## حقایق را درباره سرطان روده بزرگ و راست‌روده بدانید

سرطان روده بزرگ و راست‌روده سومین سرطان شایع در زنان و مردان، و دومین عامل مرگ و میر ناشی از سرطان در کانادا است. علیرغم نرخ بالای وقوع آن، یکی از قابل تشخیص‌ترین سرطانهاست و اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود، قابل درمان‌ترین نوع سرطان می‌باشد.

## سرطان روده بزرگ و راست‌روده چیست؟



سرطان روده بزرگ و راست‌روده به سرطانی که در روده بزرگ (Colon) یا راست‌روده (Rectum) شروع می‌شود، اطلاق می‌گردد. کولون اولین بخش از روده بزرگ است و بین ۱۲۰ تا ۱۵۰ سانتیمتر (۴ تا ۵ فوت) درازا دارد. ۱۲ تا ۱۵ سانتیمتر (۵ تا ۶ اینچ) آخر کولون، راست‌روده نامیده می‌شود. روده بزرگ و راست‌روده آب و مواد غذایی را از غذا جذب کرده، همچنین بعنوان محل ذخیره مدفوع قبل از دفع آن عمل می‌کنند.

تقریباً تمام موارد سرطانهای روده بزرگ و راست‌روده با پولیپهای خوش‌خیم در این ناحیه شروع می‌شوند، گرچه، همه پولیپها سرطانی نمی‌گردند. پولیپها برآمدگیهایی هستند که در اثر رشد، تقسیم و تولید مثل غیرطبیعی سلولهای پوشش داخلی روده بزرگ و راست‌روده شکل

می‌گیرند. بیشتر پولیپها خوش‌خیم (غیرسرطانی) هستند، اما اگر سلولهای یک پولیپ بصورت خارج از کنترل رشد کنند، یک تومور بدخیم (سرطانی) می‌تواند بوجود بیاید.

## آیا احتمال بروز سرطان روده بزرگ و راست‌روده در شما وجود دارد؟

هیچ عاملی وجود ندارد که به تنهایی منجر به بروز سرطان روده بزرگ و راست‌روده گردد، اما مطالعات نشان داده که عوامل خاصی خطر ابتلای فرد به این سرطان را افزایش می‌دهند. با این حال بعضی افراد بدون وجود هیچکدام از این عوامل خطرناک به سرطان روده بزرگ و راست‌روده مبتلا می‌شوند.

### سن

بروز سرطان روده بزرگ و راست‌روده قبل از سن ۳۵ سالگی نادر است و ۹۰ درصد آنها در سنین بالای ۵۰ سال پدید می‌آیند. مردان و زنان به یک اندازه در معرض خطر هستند.

## سابقه داشتن پولیپ

افرادی که سابقه داشتن برجستگی یا پولیپ آدنومایی روده بزرگ و راست‌روده (adenomatous colorectal polyps) را در لایه داخلی روده خود دارند، در معرض خطر بیشتری برای بروز این سرطان هستند (اکثر این پولیپها خوش‌خیم هستند، اما بعضی از آنها بنام آدنوما می‌توانند سرطانی شوند). از آنجا که تقریباً تمام موارد سرطان روده بزرگ و راست‌روده با پولیپ خوش‌خیم شروع می‌گردند، یافتن و برداشتن پولیپها قبل از آن که بزرگتر شوند، روش مهمی برای کاهش خطر بروز سرطان در اشخاص است.

## سابقه خانوادگی

در برخی خانواده‌ها، تعداد افرادی که به سرطان روده بزرگ و راست‌روده مبتلا می‌شوند، بیش از حدی است که تصادفی قلمداد گردد. این نوع سوابق خانوادگی تقریباً ۱۰ تا ۱۵ درصد موارد ابتلا را تشکیل می‌دهند. دلیل این حالت اجتماع سرطان، در تعداد زیادی از این خانواده‌ها ناشناخته است. علل محتمل عبارتند از مسائل ژنتیکی، رژیم غذایی یکسان یا تماس با عوامل محیطی خطرآفرین مشابه. وقتی فردی در یک خانواده به سرطان روده بزرگ و راست‌روده مبتلا می‌شود، خطر ابتلا به این نوع سرطان در اقوام نزدیک این فرد ممکن است افزایش یابد.

## سرطان موروثی روده بزرگ و راست‌روده

نوع موروثی این نوع سرطان شایع نیست و تنها ۵ درصد موارد را شامل می‌گردد. این نوع سرطان در افرادی که سندرم‌های ژنتیکی خاصی مثل **Familial Adenomatous Polyposis (FAP)** یا **Hereditary Non-Polyposis Colon Cancer (HNPCC)** را به ارث برده‌اند، پدید می‌آید. در این قبیل فامیله‌ها، اغلب تعداد زیادی افراد مبتلا به سرطان وجود دارند که سرطانشان نه تنها سرطان روده بزرگ و راست‌روده، بلکه سایر انواع زودرس سرطانه‌های دیگر نیز می‌باشد.

## رژیم غذایی

تحقیقات نشان داده که بین رژیم غذایی و سرطان روده بزرگ و راست‌روده ارتباط برقرار است. شواهد علمی وجود دارد مبنی بر این که یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند خطر ابتلا به این سرطان را کاهش دهد.

## چاقی

اندازه اضافه وزن با شاخص وزن کامل بدن (**Body Mass Index – BMI**) تعیین می‌گردد. **BMI** با تقسیم وزن (به کیلوگرم) به مجذور قد (به متر مربع) محاسبه می‌شود. چنانچه شخصی اضافه وزن داشته باشد (**BMI** بالای ۲۵) یا چاق باشد (**BMI** بالای ۳۰) خطر بروز سرطان روده بزرگ و راست‌روده در او افزایش می‌یابد. **BMI** بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ را وزن مناسب در نظر می‌گیرند.

## فعالیت بدنی

تحقیقات نشان داده که عدم فعالیت بدنی منظم، عاملی برای بروز سرطان روده بزرگ و راست‌روده است.

## الکل

اعتقاد بر این است که مصرف بیش از حد الکل باعث افزایش احتمال بروز سرطان روده بزرگ و راست‌روده می‌شود.

## سابقه سرطان یا بیماری‌های التهابی روده بزرگ در یک فرد

سابقه بیماری‌های التهابی روده بزرگ، مانند Ulcerative Colitis و بیماری Crohn، احتمال بروز سرطان روده بزرگ و راست‌روده را افزایش می‌دهد. همچنین در فردی که قبلاً سرطان روده بزرگ و راست‌روده داشته است، احتمال پدید آمدن یک تومور سرطانی دیگر در روده بزرگ یا راست‌روده‌اش بیشتر است.

## سیگار

سیگار کشیدن یا در معرض دود سیگار دیگران قرار داشتن، هر دو با بروز سرطان روده بزرگ و راست‌روده در ارتباط هستند.

## به دنبال چه علائم و نشانه‌هایی باید باشید؟

سرطان روده بزرگ و راست‌روده در مراحل اولیه هیچ نشانه‌ای ندارد. نشانه‌ها زمانی آشکار می‌شوند که سرطان در مراحل پیشرفته‌تر قرار می‌گیرد. این نشانه‌ها ممکن است ناگهان ظاهر شوند یا به تدریج بروز کنند. چنانچه با هر کدام از موارد زیر برخورد کردید، به پزشک خود مراجعه نمایید:

- خون در داخل یا روی مدفوع (خواه برنگ قرمز روشن یا خیلی تیره باشد)
- تغییر دائمی در عادت طبیعی دفع مدفوع، مانند اسهال یا یبوست یا هر دو، بدون هیچ دلیل خاصی
- مدفوع باریک‌تر از حالت طبیعی
- هر نوع ناراحتی عمومی معده (نفخ، احساس پر بودن و یا دل‌پیچه)
- دردهای مکرر ناشی از نفخ
- نیاز شدید و مداوم به دفع مدفوع ولی با دفع مقدار کمی مدفوع
- احساس اینکه روده کاملاً تخلیه نمی‌شود
- کاهش وزن
- ضعف (خستگی دائم، تنگی نفس)
- تهوع یا سوء هاضمه

توجه به این نکته مهم است که موارد فوق می‌توانند به خاطر مسایل دیگری نیز ایجاد شوند و ممکن است مربوط به سرطان روده بزرگ و راست‌روده نباشند. به هر حال، گزارش کردن آنها به پزشکتان اهمیت دارد. به یاد داشته باشید که اگر مشکل شما سرطان روده بزرگ و راست‌روده باشد و در مراحل اولیه تشخیص داده شود، یکی از درمان‌پذیرترین سرطانها است.

## غربالگری چیست؟

غربالگری (Screening) عبارت است از بررسی و آزمایش برای یک بیماری خاص در گروهی از مردم که هیچ نشانه‌ای از آن بیماری را ندارند. برنامه‌های غربالگری برای کل جمعیت یا گروههای بزرگ و قابل شناسایی در یک جمعیت اجرا می‌شوند. نمی‌توان تمام انواع سرطانها را غربال کرد. تصمیم‌گیری برای غربالگری افراد سالم برای یک بیماری خاص به عوامل زیادی از قبیل توانایی آزمایش برای تشخیص و رد صحیح سرطان، طبیعت بیماری، خصوصیات جمعیت مورد مطالعه، و توانایی سیستم بهداشت برای تشخیص بیماری، درمان و پیگیریهای پس از آن بستگی دارد.

چنانچه سرطان روده بزرگ و راست‌روده در مراحل اولیه تشخیص داده شده و درمان آن شروع شود، بهترین پاسخ را به درمان می‌دهد. آزمایشهای متعددی برای تشخیص این سرطان در مراحل اولیه وجود دارد. مردان و زنانی که احتمال ابتلا در آنها زیاد است و همه افراد بالای ۵۰ سال باید در مورد آزمایشهای مناسب با پزشک خود صحبت کنند.

## چه آزمایشهایی برای غربالگری سرطان روده بزرگ و راست‌روده انجام می‌شوند؟

۴ آزمایش مختلف برای غربالگری این سرطان وجود دارد:

- آزمایش تشخیص خون مخفی در مدفوع (FOBT)
  - سیگموئیدوسکوپی قابل انعطاف - که طی آن امکان معاینه لایه داخلی راست‌روده و بخش پایینی روده بزرگ بوسیله یک لوله توخالی که در انتهای آن یک لامپ تعبیه شده، فراهم می‌گردد.
  - کولونوسکوپی - که طی آن امکان معاینه لایه داخلی تمام روده بزرگ بوسیله یک لوله دراز و انعطاف‌پذیر که لامپی در انتهای آن تعبیه شده، فراهم می‌شود.
  - تنقیه باریوم با کنتراست مضاعف - که نوعی عکس‌برداری با اشعه ایکس از روده بزرگ و راست‌روده است. توصیف دقیق‌تر هر کدام از این آزمایشها در متمم آخر این بروشور آورده شده است.
- اگر شما فردی با احتمال ابتلای متوسط با سن ۵۰ سال یا بیشتر هستید، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" توصیه می‌کند که هر دو سال یکبار آزمایش خون مخفی در مدفوع (FOBT) را انجام دهید. چنانچه آزمایش مثبت باشد، مسئله با آزمایشهای سیگموئیدوسکوپی، کولونوسکوپی، یا تنقیه باریوم با کنتراست مضاعف پیگیری خواهد شد.
- اگر احتمال ابتلا در شما بیشتر از حد متوسط است، باید تحت یک برنامه غربالگری مختص به خودتان که توسط پزشک طرح‌ریزی می‌شود، قرار گیرید.

## چگونه سرطان روده بزرگ و راست‌روده تشخیص داده می‌شود؟

چنانچه پزشک به دلیل علائم خاصی که در بالا ذکر گردید یا به خاطر نتیجه مثبت آزمایش FOBT، به سرطان روده بزرگ و راست‌روده مشکوک شد، ممکن است نیاز به انجام یک یا چند آزمایش تشخیصی (که مشابه همان آزمایشهای غربالگری هستند) باشد:

- سیگموئیدوسکوپی قابل انعطاف
- کولونوسکوپی
- تنقیه باریوم با کنتراست مضاعف

هر دو آزمایش سیگموئیدوسکوپی و کولونوسکوپی امکان برداشتن پولیپهای کوچک و نمونه‌برداری از بافتها را نیز به پزشک می‌دهند. سپس یک آسیب‌شناس (پاتولوژیست) نمونه‌ها را در زیر میکروسکوپ بررسی می‌کند که ببیند آیا بافت غیرطبیعی وجود دارد یا خیر.

چنانچه سرطان روده بزرگ و راست روده تشخیص داده شود، ممکن است آزمایشهای مرحله‌بندی انجام گیرند تا مرحله و میزان گسترش سرطان تعیین شود. دانستن مرحله سرطان به انتخاب مؤثرترین شیوه درمان کمک می‌کند. مرحله سرطان بستگی به اندازه و میزان گسترش آن به سایر قسمت‌های بدن دارد.

آزمایشهای مرحله‌بندی عبارتند از:

- تستهای آزمایشگاهی اضافی
- عکسبرداری با اشعه ایکس
- سونوگرافی
- سیستوسکوپی یا پایلوگرام داخل وریدی (IVP)
- توموگرافی محوری کامپیوتری (CT Scan یا CAT Scan)
- تصویربرداری با رزونانس مغناطیسی (MRI)

## چگونه سرطان روده بزرگ و راست روده درمان می‌شود؟

هیچ سرطانی شبیه دیگری نیست. برای درمان سرطان، پزشک نوع و مرحله سرطان، نوع درمانی که با توجه به شواهد علمی با نوع سرطان مطابقت دارد و سایر مسایل مربوط به سلامتی را در نظر می‌گیرد.

سرطان روده بزرگ و راست روده را می‌توان با جراحی، شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی درمان نمود. این روشها می‌توانند به تنهایی یا با همدیگر بکار برده شوند. درمانهای جدیدتر و روشهای بهتر استفاده از درمانهای موجود همواره در آزمونهای کلینیکی مورد بررسی قرار می‌گیرند. جهت کسب اطلاعات جزئی‌تر درباره درمان سرطان روده بزرگ و راست روده و به طور کلی درمان سرطان، به یکی از کتابچه‌های "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" مراجعه کنید:

- سرطان روده بزرگ و راست روده: آنچه شما نیاز دارید بدانید
- شیمی‌درمانی: راهنمایی برای مبتلایان به سرطان
- پرتودرمانی: راهنمایی برای مبتلایان به سرطان
- آزمونهای کلینیکی: آنچه شما نیاز دارید بدانید - راهنمایی برای مبتلایان به سرطان

این کتابچه‌ها و اطلاعات بیشتر در این زمینه را می‌توانید از طریق تماس با خدمات اطلاع‌رسانی سرطان "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" با شماره ۳۳۳۳-۹۳۹-۸۸۸-۱ بدست آورید.

## برای کاهش احتمال ابتلا چه کاری می‌توانید بکنید؟

در پیش گرفتن یک روش زندگی سالم برای مدت زمان طولانی، می‌تواند احتمال ابتلای شما به سرطان روده بزرگ و راست روده و همچنین بیماریهای قلبی، سکتته، پوکی استخوان و سرطانهای دیگر را کاهش دهد.

## رژیم غذایی متعادل و سالمی داشته باشید، بر اساس یک برنامه منظم فعالیت بدنی داشته باشید

نشان داده شده که یک رژیم غذایی منطبق بر راهنمای غذایی کانادا برای یک رژیم سالم که شامل ۵ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات در روز باشد، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده را کاهش می‌دهد. همچنین افرادی که مقدار کمی چربیهای اشباع شده و روغنهای حیوانی در غذایشان مصرف می‌کنند، با احتمال کمتری به سرطان روده بزرگ و راست‌روده مبتلا می‌شوند. فعالیت بدنی بر اساس یک برنامه منظم نیز این خطر را کاهش می‌دهد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی به کتابچه ”خوب بخورید، تحرک داشته باشید: کارهایی که می‌توانید بکنید“ که توسط ”انجمن کانادایی مبارزه با سرطان“ منتشر شده و از طریق دفاتر محلی انجمن و یا تماس با خدمات اطلاع‌رسانی سرطان به شماره ۳۳۳۳-۹۳۹-۸۸۸-۱ قابل دستیابی است، مراجعه نمایید.

## وزن خود را در حد مناسبی حفظ کنید

حفظ یک وزن مناسب احتمال ابتلا شما به سرطان روده بزرگ و راست‌روده را کاهش می‌دهد.

## سیگار نکشید

کشیدن سیگار با افزایش احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده در ارتباط است. سیگار کشیدن را شروع نکنید یا اگر در حال حاضر سیگار می‌کشید، برای ترک آن از دیگران کمک بگیرید. برای این کار می‌توانید با *Smokers' Helpline* ”انجمن کانادایی مبارزه با سرطان“ با شماره ۵۳۳۳-۵۱۳-۸۷۷-۱ تماس بگیرید. خدمات این مرکز بصورت تلفنی و رایگان است، مشخصات و مسایل مربوط به شما را محرمانه نگه می‌دارد، و اطلاعات، توصیه‌ها و حمایت‌های مخصوص شخص شما را برای ترک سیگار ارائه می‌دهد.

## از نوشیدن بیش از حد مشروبات الکلی پرهیز کنید

مصرف زیاد مشروبات الکلی احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده را افزایش می‌دهد. اگر مشروب می‌نوشید مقدار آن را محدود کنید.

اگر احتمال ابتلای شما به سرطان روده بزرگ و راست‌روده زیاد است، یا سابقه سرطان در خانواده‌تان شما را نگران می‌کند، با پزشک خود صحبت کنید تا ترتیب یک سری معاینات و آزمایشها را که برای شما مناسب هستند بدهد. برای اطلاعات بیشتر به کتابچه ”سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ و راست‌روده“ که توسط ”انجمن کانادایی مبارزه با سرطان“ منتشر شده مراجعه کنید.

## نکاتی که باید به خاطر داشته باشید:

- شیوه زندگی سالمی را در پیش بگیرید
- با پزشک خود درباره آزمایشهای غربالگری سرطان روده بزرگ و راست‌روده صحبت کنید. ”انجمن کانادایی مبارزه با سرطان“ توصیه می‌کند که مردان و زنان با سن ۵۰ سال و بیشتر، حداقل هر ۲ سال یکبار تحت آزمایش خون مخفی در مدفوع (FOBT) قرار گیرند.

- مردان و زنانی که فکر می‌کنند که احتمال ابتلا به سرطان در آنها بیشتر از حد متوسط است، مانند افرادی که سابقه سرطان روده بزرگ و راست‌روده در خانواده خود دارند، باید با پزشک خود درباره یک برنامه غربالگری مختص به خودشان صحبت نمایند.
- مراقب علائم و نشانه‌های سرطان روده بزرگ و راست‌روده باشید و در صورت مشاهده، حتماً آنها را به پزشک خود گزارش دهید.

## متمم: توصیف آزمایشها

### آزمایش خون مخفی در مدفوع (FOBT)

این آزمایش وجود خون مخفی در مدفوع را که با چشم غیرمسلح قابل مشاهده نیست، مشخص می‌کند. خون مخفی یکی از نشانه‌های احتمالی سرطان است، اما می‌تواند نشانگر وجود مشکلات دیگر نیز باشد. جهت انجام این آزمایش، ۳ نمونه جداگانه از مدفوع در منزل تهیه می‌شود، سپس نمونه‌ها برای آزمایش به آزمایشگاه فرستاده می‌شوند. چنانچه وجود خون در آزمایش مشخص شود، به آزمایشهای دیگری نیاز است تا تعیین شود آیا این خون ناشی از وجود سرطان است یا خیر.

### سیگموئیدوسکوپی قابل انعطاف

این آزمایش در مطب دکتر یا کلینیک انجام می‌شود، و به دکتر اجازه می‌دهد که لایه داخلی تمام راست‌روده و بخش پایینی روده بزرگ را بوسیله یک لوله نرم و توخالی که توسط لامپ روشن می‌شود، ببیند. در حین انجام این آزمایش، نمونه‌برداری و عمل برداشتن پولیپها نیز قابل انجام است.

### کولونوسکوپی

این آزمایش اغلب در بیمارستان و بصورت سرپایی انجام می‌گیرد، و به پزشک اجازه می‌دهد که تمام راست‌روده و تمام روده بزرگ را با استفاده از یک لوله باریک و قابل انعطاف که لامپی در انتهای آن تعبیه شده و به آرامی وارد راست‌روده و روده بزرگ می‌شود، ببیند. در حین انجام این آزمایش نیز می‌توان نمونه‌برداری و عمل برداشتن پولیپها را انجام داد. انجام این آزمایش نیاز به پاک‌سازی روده با یک داروی مسهل دارد. معمولاً یک بی‌حسی خفیف نیز به بیمار می‌دهند، تا انجام آزمایش با راحتی بیشتر صورت گیرد.

### تنقیه باریوم با کنتراست مضاعف

در این آزمایش، پس از آنکه یک ماده رنگی سفید (باریوم) و هوا وارد راست‌روده شد، از روده بزرگ عکس اشعه ایکس می‌گیرند. هوا باعث می‌شود که باریوم تمام دیواره داخلی روده بزرگ را بپوشاند و این به متخصص رادیولوژیست اجازه می‌دهد که از تمام روده بزرگ عکس بگیرد. این آزمایش نیاز دارد تا روده بزرگ با یک داروی مسهل تمیز شده باشد. در حین انجام این آزمایش نمی‌توان نمونه‌برداری انجام داد.

## کاری که ما انجام می دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیش‌تاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان، چگونگی کاهش خطر ابتلا، و معالجه
- حمایت از افراد سرطانی، خانواده و دوستانشان

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان و سرویسهای قابل دسترسی در جامعه‌تان لطفاً با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید یا از وبسایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) دیدن کنید.

این بروشور توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده و حاوی اطلاعات عمومی است. این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:

Questions and Answers about Colorectal Cancer.

271231

Canadian Cancer Society 2005

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

## بیاید سرطان را ریشه کن کنیم