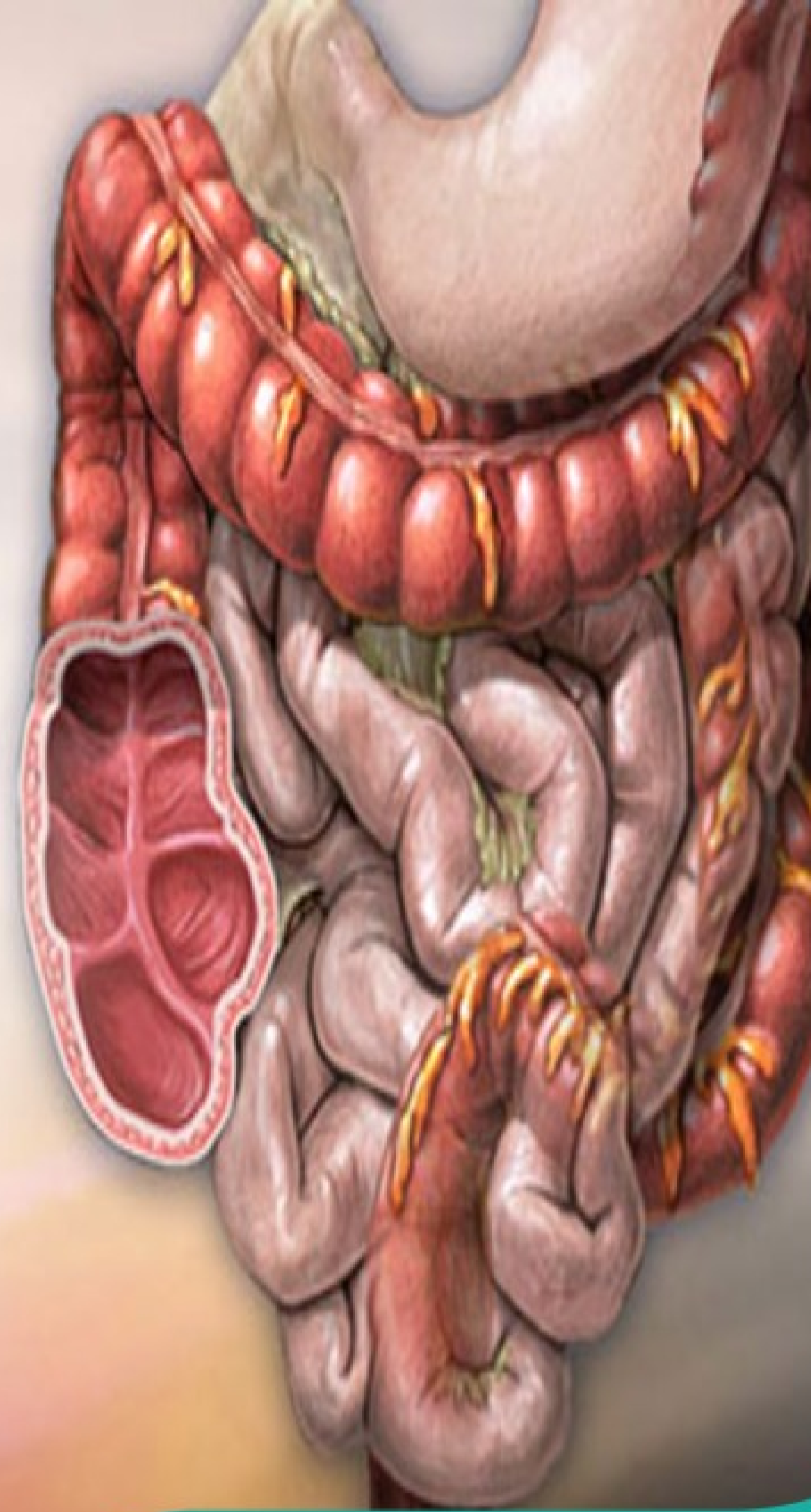


سرطان روده در سالمندان



سرطان کولورکتال

مهم ترین علائم، پیشگیری و درمان سرطان روده

گروه هدف: سالمندان

تغییر سبک زندگی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده

از انواع میوه ها، سبزیجات و غلات کامل استفاده کنید. میوه ها، سبزیجات و غلات کامل حاوی ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند که ممکن است در پیشگیری از سرطان نقش داشته باشند. انواع میوه ها و سبزیجات را انتخاب کنید تا مجموعه ای از ویتامین ها و مواد مغذی دریافت کنید. سیگار را ترک کنید.

بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. سعی کنید در بیشتر روزها حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر کم تحرک بوده اید، به آرامی شروع کنید و به تدریج تا ۳۰ دقیقه افزایش دهید. همچنین قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک خود صحبت کنید. وزن مناسب داشته باشید. اگر وزن مناسبی دارید، برای حفظ وزن خود با ترکیب یک رژیم غذایی سالم با ورزش روزانه تلاش کنید. با افزایش مقدار ورزش و کاهش کالری دریافتی، به آرامی وزن کم کنید.

● آزمایش خون: در صورت داشتن سرطان روده، هیچ آزمایش خونی آن را تشخیص می دهد اما دکتر متخصص می تواند از سلامتی کلی فرد بیمار مطلع شود.

● کلونوسکوپی: در این روش برای نمونه برداری از سرطان از یک لوله ی باریک که در قسمت سر آن دوربین قرار گرفته است را از مقعد به درون روده می فرستند که در صورت بودن تومور ها نمونه را بردارند و اگر پولیپ سرطانی نبود این بهترین گزینه برای خارج کردن پولیپ می باشد.

سپس برای مشخص کردن این که در سرطان در کدام قسمت شکم و روده قرار دارد پزشک از سی تی اسکن شکم و لگن را انجام می دهد و بعد از مشخص شدن نوع سرطان در نواحی مشخص شده دکتر متخصص درمان را آغاز می کن

● غربالگری سرطان روده: پزشکان توصیه می کنند که افراد با خطر متوسط ابتلا به سرطان روده بزرگ، غربالگری سرطان روده را در حدود سن ۵۰ سالگی در نظر بگیرند. اما افرادی که در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند، مانند کسانی که سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ دارند، باید زودتر غربالگری را در نظر بگیرند.

منابع:

بوکلت سالمندان

راهنمای بهبود شیوه زندگی در دوره سالمندی

تهیه و تنظیم:

الهه بهرامی

کارشناسی ارشد سلامت سالمندی

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها

شبکه بهداشت میامی

دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ نوعی سرطان است که از روده بزرگ به نام کولون آغاز می شود. روده بزرگ قسمت پایانی دستگاه گوارش می باشد. بروز سرطان روده بزرگ با افزایش سن افزایش می یابد و سرطان کولورکتال عمدتاً افراد بالای ۶۵ سال را تحت تأثیر قرار می دهد. سرطان روده معمولاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می دهد، اگرچه ممکن است در هر سنی رخ دهد. معمولاً به صورت توده های کوچک و غیر سرطانی یا خوش خیم سلولی به نام پولیپ شروع می شود که در داخل روده بزرگ ایجاد می شود. با مرور زمان برخی از این پولیپ ها می توانند به سرطان روده بزرگ تبدیل شوند.

علائم سرطان روده در زنان و مردان

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان روده بزرگ در مراحل اولیه بیماری هیچ علامتی را تجربه نمی کنند. هنگامی که علائم ظاهر می شوند، بسته به اندازه و محل سرطان در روده بزرگ شما، احتمالاً متفاوت می باشد.

سرطان کولورکتال ممکن است فوراً علائمی ایجاد نکند. در واقع، بسیاری از علائم سرطان روده بزرگ می تواند ناشی از مشکلات دیگری مانند عفونت، هموروئید، سندرم روده تحریک پذیر یا بیماری التهابی روده باشد.

مهم است که در صورت داشتن هر یک از مشکلات زیر بررسی شوید. در بسیاری از موارد، افرادی که این علائم را دارند، سرطان ندارند. اما در صورت داشتن هر یک از آنها باید با پزشک خود صحبت کنید تا بتوان علت را پیدا و درمان کرد.

تغییر در عادات روده مانند اسهال، یبوست یا باریک شدن مدفوع که بیش از چند روز طول بکشد.

احساس نیاز به اجابت مزاج که با اجابت مزاج برطرف نمی شود

خونریزی مقعدی با خون قرمز روشن

وجود خون در مدفوع، که ممکن است قهوه ای تیره یا سیاه به نظر برسد

گرفتگی یا درد شکم (شکم)

ضعف و خستگی

کاهش وزن بدون تلاش

عوامل خطر سرطان روده

افزایش سن: سرطان روده بزرگ در هر سنی قابل تشخیص است، اما اکثر افراد مبتلا به سرطان کولون بالای ۵۰ سال سن دارند. نرخ سرطان روده بزرگ در افراد کمتر از ۵۰ سال در حال افزایش است.

سابقه شخصی سرطان کولورکتال یا پولیپ: اگر قبلاً سرطان روده بزرگ یا پولیپ های غیرسرطانی روده بزرگ داشته اید، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در آینده بیشتر است.

شرایط التهابی روده: بیماری های التهابی مزمن روده بزرگ، مانند کولیت اولسراتیو و بیماری کرون، می توانند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهند. برخی جهش های ژنی که از نسل های مختلف خانواده شما منتقل می شود، می تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. تنها درصد کمی از سرطان های روده بزرگ با ژن های ارثی مرتبط هستند.

سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ: اگر یکی از بستگان خونی داشته باشید که به این بیماری مبتلا شده است، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ بیشتر است. اگر بیش از یک عضو خانواده سرطان روده بزرگ یا سرطان رکتوم داشته باشند.

رژیم غذایی کم فیبر و پرچرب: سرطان روده بزرگ و سرطان رکتوم ممکن است با یک رژیم غذایی معمولی غربی مرتبط باشد که فیبر کم و چربی و کالری بالایی دارد. خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در افرادی که از رژیم های غذایی سرشار از گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده استفاده می کنند، افزایش می یابد.

سبک زندگی بی تحرک: افرادی که غیر فعال هستند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان روده هستند. انجام فعالیت بدنی منظم ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

دیابت. افراد مبتلا به دیابت یا مقاومت به انسولین در معرض خطر ابتلا به سرطان روده هستند.

اضافه وزن: افرادی که چاق هستند در مقایسه با افرادی که وزن طبیعی دارند، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و خطر مرگ ناشی از سرطان روده بزرگ را افزایش می دهند.

استعمال دخانیات: افرادی که سیگار می کشند ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهند، مصرف زیاد الکل خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.