

## سرطان کولون

**سرطان روده** سرطانی است که منشاء آن روده یا مقعد است. اغلب سرطانهای روده بوسیله رشد غیرطبیعی در قسمت داخلی روده یا مقعد ایجاد میشوند که به آن پولیپ گفته میشود

**عوامل خطر سرطان روده** شامل: چاقی و اضافه وزن، کاهش فعالیت بدنی، رژیمهای غذایی حاوی گوشت قرمز، غذاهای فراوری شده مانند سوسیس و کالباس، سیگار، مصرف بیش از حد الکل، افزایش سن و سالمندی، سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان کولورکتال، سابقه ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS)

**آزمایشات غربالگری سرطان کولورکتال** شامل:

آزمایشات مدفوع: مدفوع از نظر وجود علائم سرطان بررسی میشود. شامل آزمایش مدفوع از نظر وجود خون مخفی، DNA و مواد ایمنی.

معاینات تصویری شامل کولونوسکوپی، سی کولونوسکوپی و سیگموئیدوسکوپی قابل انعطاف.

**درمان** شامل جراحی، پرتودرمانی، شیمی درمانی، درمان هدفمند و ایمنی درمانی.

### خودمراقبتی:

\* رعایت بهداشت دست پس از هر بار خروج از دستشویی و به صورت مستمر پس از تماس با هر وسیله ای.

\* رعایت بهداشت دست توسط همراه بیمار پیش از ورود به اتاق

\* استفاده از ماسک (به خصوص در مکان های شلوغ)

\* حمام و تعویض لباس روزانه

\* استفاده از ضد آفتاب حین مواجهه با نور خورشید و عوارض مواجهه با گرما و سرمای بیش از حد.

\* استفاده از غذاهای سالم که ترجیحا آب پز یا بخار پز باشند.

\* استفاده از آب تصفیه شده حداقل ۸ لیوان در روز

\* استفاده از آب میوه های طبیعی

\* عدم آوردن مواد غذایی بیش از نیاز روزانه

\* میوه به صورت شسته شده در یخچال نگهداری شود.

\* خوردن سبزیجات به صورت کاملا ضد عفونی شده و آب پز و میوه های به صورت پوست گرفته شده

\* اجتناب از خوردن غذاهای چرب، شور، مانده، کنسروی و فست فود ها، حذف غذاها و نوشیدنی های حاوی مقادیر بالای قند و شکر مصنوعی مانند: نوشابه ها.

\* شناور کردن میوه و سبزیجات به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در آب و سرکه پیش از مصرف

\* استفاده از مسواک نرم و دهان شویه حداقل ۴ بار در شبانه روز

\* عدم نگهداری گل و گیاهان طبیعی در کنار بیمار

\* انجام منظم ورزش های ملایم

\* آرام سازی و تعدیل سازی رفتار

\* استفاده از موسیقی درمانی در کنترل اضطراب و استرس

**در صورتی که بیمار دارای پورت باشد:**

نکات مراقبتی از پورت شامل جلوگیری از ضربه به قسمت پورت کت، عدم دستکاری پورت می باشد.

نوشیدن مایعات و استفاده از روغن زیتون/کنجد روی وعده های غذایی به منظور کنترل یبوست

استفاده از خورده یخ به منظور جلوگیری از آفت دهان

زمان و مکان مراجعه مجدد به پزشک یا بیمارستان را از پرستار خود سوال نمایید

\* دوری از افراد مبتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا، گلودرد چرکی یا سایر عفونت ها

\* دوری از افرادی که به تازگی واکسن زنده (آبله مرغان، اوریون، سرخک، سرخجه و آبله) دریافت داشته اند (به مدت ۶-۸ هفته بعد از واکسیناسیون) تماس نداشته باشید

\* معاینات دهان و دندان قبل از شروع شیمی درمانی انجام دهید

\* دندان مصنوعی کاملا مناسب در دهانتان باشد

\* هرگونه تحریکات پوستی اطراف مقعد یا هموروئید (بواسیر) را به پزشک یا پرستار اطلاع دهید

\* غذای کاملا پخته شده بویژه گوشت، تخم مرغ و ماهی مصرف کنید

\* از هر عاملی که باعث ایجاد زخم و جراحت و یا سوختگی در بدن گردد

\* در صورت بروز علائم عفونت و تب (درجه حرارت بالاتر از حد طبیعی بویژه اگر بالای ۳۸ درجه سانتی گراد باشد، لرز، نفس نفس زدن و یا تنفس سخت و مشکل، احساس گرفتگی در قفسه سینه و یا درد قفسه سینه، گلودرد یا سایر علائم

سرماخوردگی که بیش از ۴۸ ساعت به طول انجامد، سرفه بسیار یا تغییر در ویژگی سرفه‌های قبلی، درد یا وجود ترشحات در در ناحیه مقعد، اسهال، درد یا ترشحات در ناحیه تناسلی، دل درد، مشکلات ادراری، هر نوع درد جدید یا غیر طبیعی، قرمزی، تورم و درد پوستی) بدن خود را گرم نگه دارید و مایعات فراوان بنوشید و فوراً به اورژانس بیمارستان نمازی، امیر، شهید فقیهی مراجعه نمایید.

\*از مصرف غذای مانده خودداری کنید. غذای خود را بصورت مکرر گرم نکنید

\*از کفش‌ها و روفرشی‌های فاقد پاشنه استفاده کنید

\*از دستکش‌های محکم در هنگام باغبانی، بیل زدن و کار با گیاهان استفاده کنید

\*در استفاده از کارد و یا ابزار احتیاط کنید

\*از پزشک یا پرستار در مورد استفاده از نخ دندان سوال کنید

\*اگر میبایست در بینی خود بدمید تنها از یکی از دو مجرای بینی بدمید و به آرامی این کار را انجام دهید و همزمان دهان را باز نگه دارید

\*از ماشین صورت تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید

\*بعد از هر نوع خروج سوزن از پوست (بعد از خونگیری یا تعویض مسیر سرم) محل آن را محکم با گاز یا پنبه فشار دهید

\*در صورت مشاهده هر یک از علائم و نشانه‌های زیر فوراً به پزشک اطلاع دهید: پتیشیا یا دانه‌های قرمز بر روی پوست، خونریزی لته، کبودی بدون علت، سردرد، اختلال در بینایی،

خونریزی غیر قابل کنترل از بینی، خون روشن در ادرار یا مدفوع، مدفوع تیره و قیری رنگ، درد یا تورم در ناحیه شکم، هر نوع خونریزی غیر طبیعی دیگر از هر جایی از بدن.

### شرایط خانوادگی نیز خطر سرطان کولون را افزایش می دهد

\*شرایط ارثی: برخی شرایط مانند سندرم لینچ و پولیپوز آدنوماتوز خانوادگی (FAP) ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهد. اگر ژنی را که باعث سرطان می شود را به ارث ببرید خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ افزایش می یابد.

\*سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ: اگر یکی از اعضای نزدیک خانواده سرطان کولون داشته باشد، ممکن است خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد. اعضای نزدیک خانواده شامل والدین بیولوژیکی، خواهر و برادر و فرزندان شما هستند. اگر یکی از اعضای بیولوژیکی خانواده قبل از ۴۵ سالگی به سرطان روده بزرگ مبتلا شود، خطر شما ممکن است بیشتر باشد.

\*سابقه خانوادگی پولیپ: اگر والدین، خواهر و برادر یا فرزند شما دارای پولیپ پیشرفته باشند، ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهد. یک پولیپ پیشرفته ممکن است یک پولیپ بزرگ باشد. پاتولوژیست‌های پزشکی ممکن است در صورت مشاهده تغییرات خاصی در پولیپ در زیر میکروسکوپ که نشانه‌هایی از وجود سلول‌های سرطانی است، پولیپ را پیشرفته توصیف کنند.

\* شماره تلفن واحد پاسخگویی به مشکلات بیماران پس از ترخیص (۰۹۶۲۳۱۴۰۹) و شماره موبایل جهت ارتباط بیماران با واحد آموزش سلامت و پرستار پیگیر از طریق فضای مجازی با شماره ۰۹۱۷۵۲۶۵۸۶۴ می باشد.

• شماره تلفن مستقیم بخش آنکولوژی: ۳۶۳۵۵۳۱۷ داخلی ۱۴۹

### دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

#### بیمارستان شهید چمران



شناسنامه ی بروشور آموزشی		کد: pm-06-139-A	
عنوان	سرطان کولون		
تهیه کننده	آذر محمدی سوپروایزر آموزش سلامت		
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار		
سال تهیه: ۱۴۰۳	سال بازبینی: ۱۴۰۷		
منبع	<a href="https://drhosseinziaei.com/colon-cancer/">https://drhosseinziaei.com/colon-cancer/</a>		
پزشک تایید کننده	دکتر رضا وجدانی		
ناظر کیفی	دکتر سیدعباس رخشا		