



سرطان روده بزرگ (کولون)

شناسنامه پمفلت		عنوان	سرطان روده بزرگ
		کد پمفلت	NO-BK-10
		تهیه و تنظیم	واحد آموزش
		تاریخ بازنگری	اردیبهشت ماه 1401

۶. غذاها به صورت تک تک امتحان شود که کدام غذا باعث نفخ ، یبوست ، مدفوع شل یا بوی بدی میشود. اگر غذایی مشکل ایجاد کرد بهتر است چند هفته حذف شود.

۷. مواد غذایی بدبو مانند تربچه ، کلم ، شلغم ، لوبیا ، سیر و تخم مرغ سبب ایجاد بوی بد میشوند. برای رفع بوی بد دوغ ، ماست ، آب پرتقال ، گوجه و جعفری استفاده کنند .

۸. موقع غذا خوردن با دهان پر حرف نزنند از آدامس جویدن خودداری کنند .

۹. برای رفع یبوست از میوه های تازه ، سبزیجات ، غلات ، آب آلو ، شیرین بیان استفاده کنند.

۱۰. برای رفع اسهال از پوره سیب زمینی موز، کته، پنیر، کره، بادام زمینی و ماکارونی استفاده شود.

۵. استفاده از روغن های مایع و غیر اشباع مانند روغن زیتون، ذرت و آفتابگردان

۶. مصرف کم گوشت قرمز

۷. مصرف زیاد گوشت ماهی

۸. مصرف منیزیم و اسید فولیک کافی

توصیه های هنگام ترخیص

۱. پانسمان محل عمل روزانه عوض شود در صورت قرمزی ، تورم، سفتی و خروج ترشحات از محل عمل به پزشک مراجعه کنید.

۲. در صورت وجود استومی (کلستومی یا ایلئوستومی) بهتر است روزی ۳ وعده غذا خورده شود تا استومی خوب عمل کند.

۳. در صورت خونریزی از محل استومی یا عدم دفع مدفوع یا اسهال مداوم به پزشک مراجعه کنید.

۴. در صورت داشتن استومی هنگام تعویض کیسه دهانه ی آن با سرم نمکی یا آب و صابون شست و شو داده شود سپس کیسه بعدی گذاشته شود.

۵. بیماری که قسمتی از روده را از دست داده اند بیشتر مایعات از دست میدهند زیرا باز جذب عمده مایعات در کولون است. بنابراین بیمار مایعات زیاد مصرف کند .

سرطان روده بزرگ (کولون)

روده بزرگ یا کولون از اعضای دستگاه گوارش است که از انتهای روده ی کوچک شروع شده و به راست روده یا رکتوم ختم میشود طول کولون بین ۱۰۰-۱۵۰ سانتی متر است و شاید به دلیل طول زیاد آن و عوامل متعدد دیگر سومین سرطان شایع در دنیا و دومین سرطان کشنده پس از ریه میباشد . وقتی ما غذا میخوریم مواد مغذی و مفید قبل از رسیدن به روده ی بزرگ جذب شده و مابقی به عنوان مواد زائد وارد روده بزرگ شده و در آنجا تخمیر و سرانجام دفع میشود هر چه این مواد در روده بزرگ بیشتر بماند آب بیشتری از دست داده و دفع آنها سخت تر میشود .

خوشبختانه اگر این سرطان زود تشخیص داده شود یکی از قابل درمان ترین سرطان هاست. معمولاً با ایجاد برآمدگی هایی بنام پولیپ در دیواره روده به وجود می آید اکثر پولیپ ها تبدیل به سرطان نمیشوند و قابل درمان هستند رشد پولیپ های سرطانی سالها به طول می انجامد بنابراین انجام تست های دوره ای در افرادی که در گروه پرخطر قراردارند توصیه میشود. اگر به موقع درمان نشوند به بافت های دیگر بدن متاستاز میدهد(حمله میکند).

علت:

۱. سابقه ی خانوادگی ابتلا به این سرطان
۲. رسیدن به سن ۵۰ سالگی یا بیشتر
۳. کشیدن سیگار
۴. نوشیدن مشروبات الکلی
۵. وجود فاکتورهای غیر طبیعی ژنتیکی
۶. ایجاد پولیپ های غیر سرطانی روده
۷. داشتن رژیم غذایی پرچرب و کم فیبر
۸. برخی ویروس ها
۹. بیماری های حاد شکمی مثل ورم روده بزرگ و سندرم کرون



علائم:

۱. اسهال یا یبوست
۲. تهوع و استفراغ
۳. درد شکمی و نفخ و درد هنگام دفع
۴. مدفوع شل و باریک و تغییر در قوام مدفوع
۵. خونریزی از مقعد یا وجود خون در مدفوع
۶. ضعف و خستگی
۷. کاهش وزن غیر متعارف
۸. سندرم روده تحریک پذیر
۹. نارسایی کمبود آهن
۱۰. انسداد روده

تشخیص:

معاینه ی راست روده توسط پزشک ، کولونوسکوپی و بیوپسی

توصیه های تغذیه ای جهت جلوگیری از ابتلا به سرطان روده:

۱. استفاده از غذاهای کم چرب، کم نمک ،مصرف چند وعده میوه و سبزیجات
۲. استفاده از غذاهای تازه به جای غذاهای آماده
۳. عدم مصرف سوسیس ، کالباس و دودی نکردن مواد غذایی
۴. استفاده از نان هایی که با آرد سبوس دار تهیه شده اند