

روش‌های غربالگری

- آزمایش خون مخفی در مدفوع
- سیگموموئیدوسکوپی (یک نوع تست غربالگری یا تشخیصی)
- کولونوسکوپی (معاینه و بررسی داخل کولون و انجام اقدامات تشخیصی و درمانی)
- تصویربرداری به همراه تنقیه محلول باریوم
- معاینه راست روده

درمان



- سه نوع درمان که به صورت متعارف به کار می‌روند:

 - ۱. جراحی
 - ۲. شیمی‌درمانی
 - ۳. پرتودرمانی

همچنین انواع جدید درمان در پژوهش‌های بالینی در دست بررسی هستند

 - درمان بیولوژیک

پیشگیری :

- فعالیت بدنی منظم
- اجتناب از اضافه وزن و چاقی
- انتخاب رژیم غذایی با چربی کم و فیر زیاد
- محدود کردن مصرف گوشت‌قرمز (کم تر از ۴۵۰ گرم در هفته) و عدم مصرف گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس و کالباس)
- مصرف حداقل ۵ عدد میوه و سبزی در روز و مصرف غلات سیوس دار
- عدم استفاده از مشروبات الکلی
- اجتناب از مصرف دخانیات (سیگار و قلیان)

علائم هشدار دهنده



- در مراحل اولیه، این سرطان معمولاً هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند. برخی از بیماران یک سری علائم خفیف را تجربه می‌کنند که عبارتند از:

 - تغییر در شکل ظاهری مدفوع (مدفوع باریک‌تر از معمول)
 - اسهال، بیوست یا احساس اینکه شکم کاملاً تخلیه نشده است.
 - احساس پُری در روده یا رکتوم
 - درد شکم هنگام دفع مدفوع، درد مقعد
 - وجود خون در مدفوع
 - انسداد روده
 - احساس خستگی شدید دائمی
 - کم خونی
 - گاز معده توأم با درد مکرر، نفخ، احساس سیری یا درد شکم
 - کاهش وزن به دلیل ناشناخته
 - تهوع

غربالگری

- آزمایش‌های غربالگری به تشخیص زودهنگام سرطان و درمان آسان‌تر و مؤثرتر سرطان منجر می‌شود. آزمایش‌های غربالگری برای پیدا کردن پولیپ‌ها و سرطان قبل از اینکه علائمی وجود داشته باشد، به پژوهشک در تشخیص بیماری کمک می‌کند. پیدا کردن و خارج کردن پولیپ‌ها می‌تواند از سرطان کولوركتال پیشگیری کند. برای پیدا کردن پولیپ‌ها یا سرطان کولوركتال در مراحل ابتدایی:
- شروع غربالگری از سن ۵۰ سالگی به بالا.
 - انجام غربالگری قبل از ۵۰ سالگی برای گروه پرخطر (سابقه خانوادگی - دارای یک یا چند عامل خطرزا).

عوامل خطرزا



- کولون و رکتوم بخش‌هایی از دستگاه گوارش هستند. آن‌ها مجرایی بلند و قابل انعطاف را به نام روده بزرگ تشکیل می‌دهند. کولون حدود ۱ تا ۱/۵ متر ابتدای روده بزرگ و رکتوم چند سانتی‌متر انتهایی آن است. غذای نیمه هضم شده از روده کوچک وارد کولون می‌شود. کولون مواد غذایی و آب را این مخلوط جدا کرده و بقیه را تبدیل به مواد زائد (مدفوع) می‌کند. مواد زائد از کولون عبور کرده وارد رکتوم می‌شوند و سپس از راه مقعد از بدن خارج می‌شوند. سرطان روده بزرگ، بیماری است که در آن سلول‌های بدخیم (سرطانی) در بافت روده بزرگ شکل می‌گیرند. سرطان روده یکی از پنج سرطان شایع در ایران است.

- سن ۵۰ سال یا بالاتر

- سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ یا راست‌روده

- سابقه شخصی سرطان روده بزرگ، راست‌روده، تخم‌دان، اندومتر یا پستان

- سابقه داشتن پولیپ (تکه‌های کوچکی از بافت برآمده) در روده بزرگ

- کولیت اولسراتیو یا بیماری کرون

- تغییرات زننده

- رژیم غذایی پرچرب و مصرف زیاد گوشش قرمز، کمبود کلسیم، فولات و فیبر، مصرف کم میوه و سبزیجات

- استعمال دخانیات (کشیدن سیگار و قلیان)

آگاهی از سرطان روده بزرگ



موسسه خیریه بهنام دهش پور سازمانی است مردم نهاد، غیردولتی و غیرانتفاعی که در نیمه دوم سال ۱۳۷۴ بر پایه ایده و پیگیری های بهنام دهش پور فعالیت های خود را آغاز کرد. بهنام در سوم اسفند همان سال و در سن ۲۱ سالگی در اثر ابتلا به بیماری سرطان از میان مارفت و این مسیر با حمایت داوطلبان و حامیان و با دریافت مجوز قانونی در سال ۱۳۷۹ و تاکنون ادامه دارد.

موسسه، خدماتی همچون تأمین هزینه دارو و درمان، ارائه خدمات جانبی و حمایتی به بیش از یازده هزار بیمار تحت پوشش، تجهیز مراکز درمانی - دانشگاهی فعال در حوزه سرطان، اجرای بروزهای تحقیقاتی، آموزشی، اطلاع رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری سرطان را در کارنامه خود ثبت کرده است و تاکنون با برخورداری از بزرگترین گروههای داوطلبان علاقه مند، همواره از پیشتازان حمایت از بیماران مبتلا به سرطان بوده است.

- نکاتی برای شیوه زندگی سالم در جهت پیشگیری از سرطان:**
- کنترل وزن در محدوده BMI طبیعی (BMI یا شاخص توده بدنی؛ مقیاسی برای اندازه گیری میزان تناسب وزن نسبت به قد فرد است).
 - جلوگیری از چاقی مرکزی.
 - فعالیت بدنی روزانه حداقل ۵ روز در هفته و به مدت حداقل ۳۰ دقیقه.
 - به جز مصرف ویتامین دی، شواهدی مبنی بر مفید بودن استفاده از مکمل ها در پیشگیری از سرطان وجود ندارد. با وجود شواهدی در اثر بخشی ویتامین دی، حتماً قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

توصیه می شود که تسهیلاتی غربالگری برای تشخیص سرطان روده بزرگ از سن ۵۰ سالگی شروع شوند.

دفتر مرکزی

فرمانیه (شهید لوسانی)، خیابان شهید حبایران (فروردن)
کوچه مسجدی، کوچه مرمری، پلاک ۱۳
تلفن: ۷۵۴۰۹ نمبر: ۲۲۲۰۸۷۹۷

دفتر بیمارستان

میدان تجریش، بیمارستان شهدای تحریش
ساختمان رادیوتراپی و آنکولوژی، طبقه دوم
تلفن: ۹۱۰۰۹۹۰۰، نمبر: ۲۲۷۰۲۰۴۰

حمایت از طریق پرداخت با تلفن همراه: *۱۸*۷*۷۳۳*۷۳۳

ویرایش سال ۱۳۹۶