

# سرطان و اهمیت آن



# سرطان در ایران



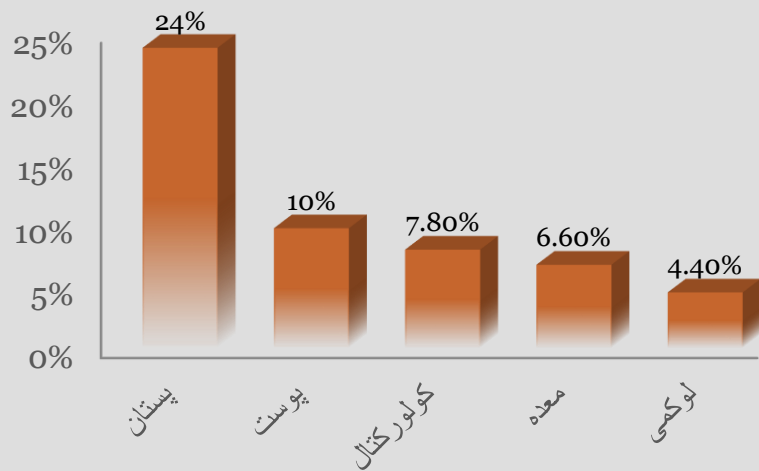
سالانه ۸۵ هزار مورد جدید

۳۰۰ هزار بیمار بهبود یافته در طی ۵ سال

سومین دلیل مرگ و میر

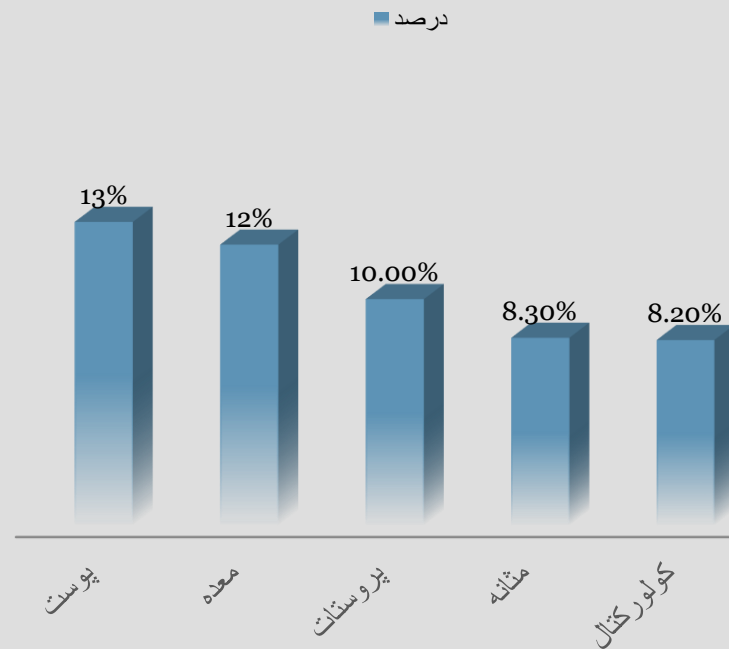
# سرطان های با بروز بالا در ایران

## زنان



درصد

## مردان



درصد

# آیا بروز سرطان در ایران بالاتر از سطح جهانی است؟



## ایران

## جهان

بروز	جمعیت
۱۳۴	مردان
۱۲۸	زنان

متوسط بروز جهانی	جمعیت
۲۰۵	مردان
۱۶۵	زنان

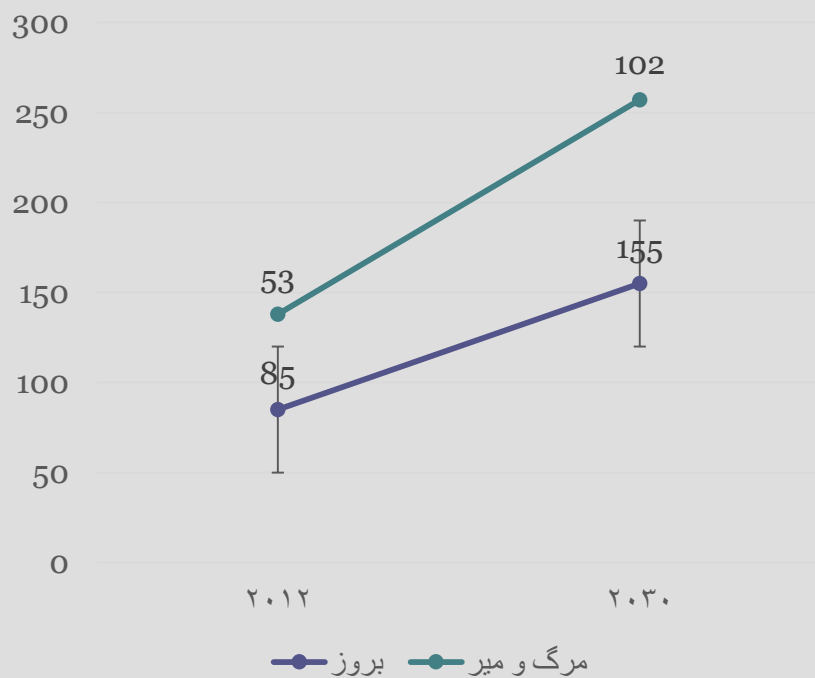
میزان بروز سالیانه سرطان در ایران کمتر از متوسط جهانی است  
اما...

# وضعیت سرطان در ایران و جهان

(تعداد بروز موارد جدید و مرگ و میر سالانه)

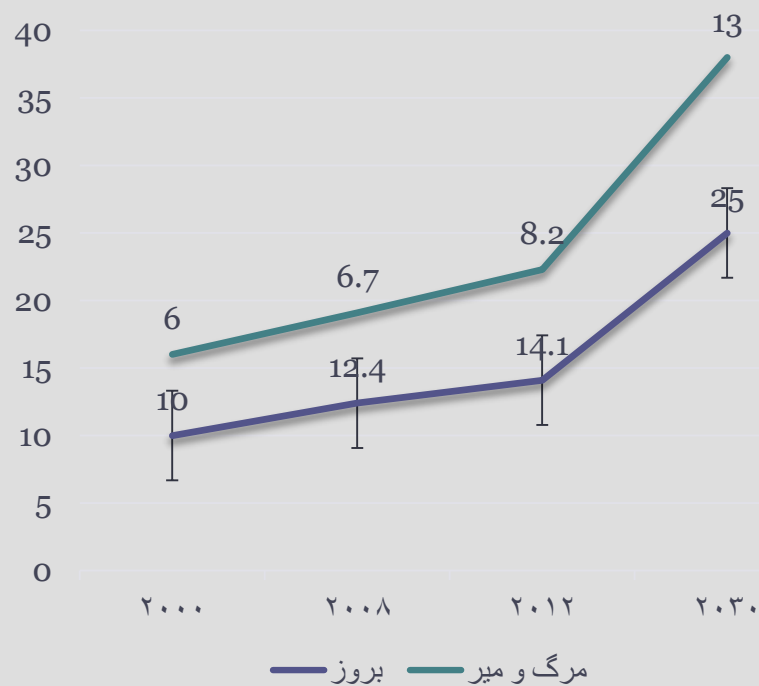
## بروز و مرگ و میر سرطان در ایران

(هزار نفر)



## بروز و مرگ و میر سرطان در جهان

(میلیون نفر)



بیش از ۷۰٪ از این افزایش بروز و مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد

# برای کنترل سرطان چه باید کرد؟ (برنامه ملی کنترل سرطان)

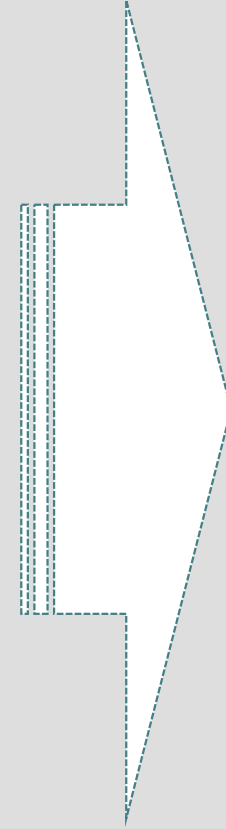


پیشگیری

تشخیص  
زودهنگام

تشخیص و  
درمان

مراقبت های  
تسکینی



کنترل سرطان

# سطوح گوناگون پیشگیری



سطح صفر؛

از بین بردن  
منبع خطر



سطح ۱؛

دوری از  
مواجهه



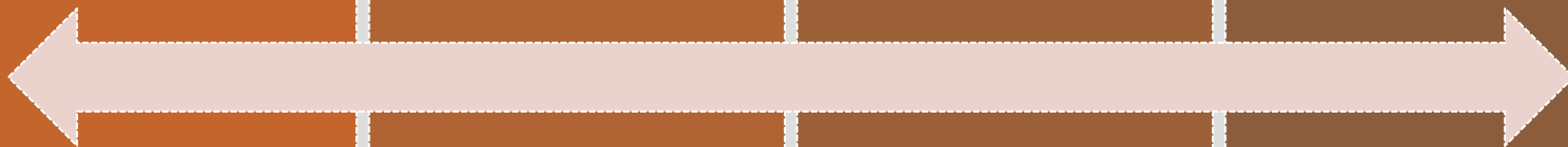
سطح ۲؛

تشخیص  
زودهنگام



سطح ۳؛

درمان و  
بازتوانی



# تشخیص زودهنگام و غربالگری



تشخیص

زودهنگام؛

اقدام برای تشخیص

زودتر بیماری در

افراد علامتدار

غربالگری؛

اقدام برای تشخیص

زودتر بیماری در

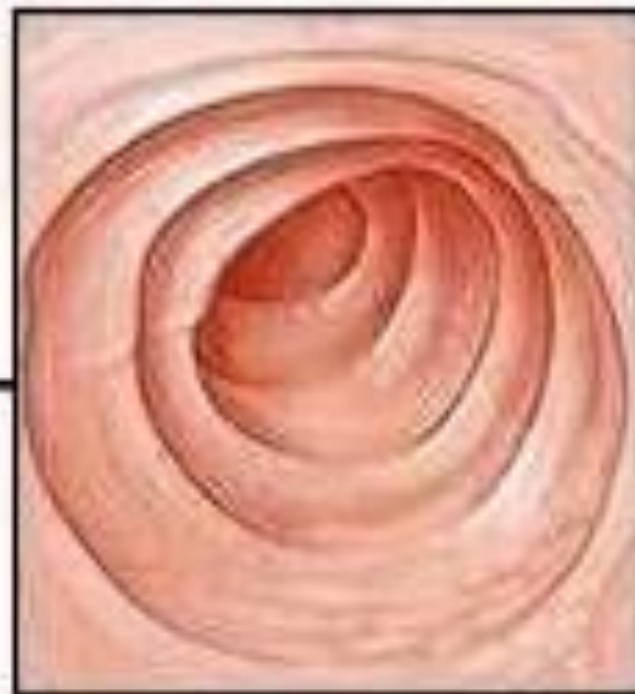
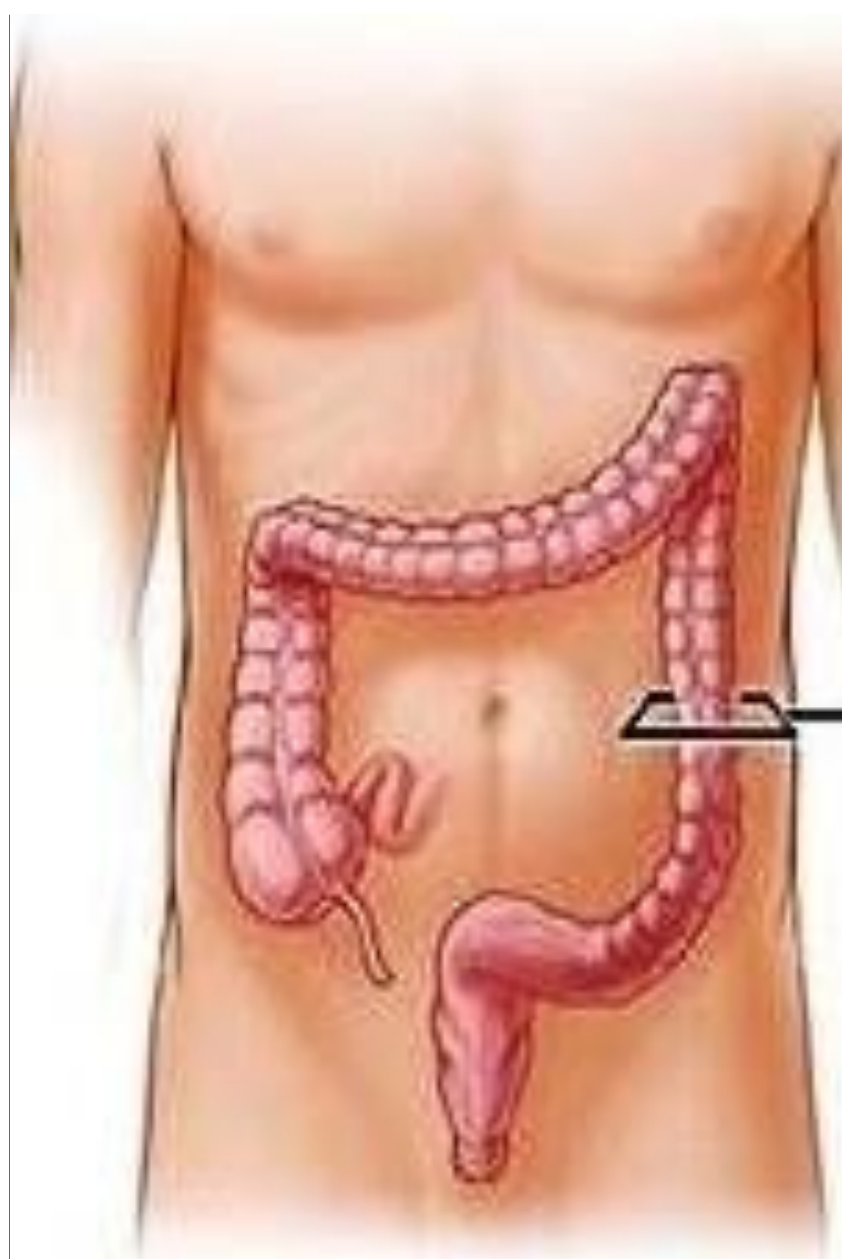
افراد بی علامت



## سرطان روده بزرگ



- بروز سرطان روده بزرگ یک **فرآیند چند مرحله‌ای** است و در اثر مجموعه تغییراتی بروز می‌کند که **از غشا یا اپی تلیوم طبیعی داخل روده** شروع شده و به سمت تکثیر سلول‌های غیرطبیعی می‌رود. در مرحله بعدی زواید قارچ مانندی به نام **پولیپ آدنوماتوز** اتفاق می‌افتد و سرانجام بدخیمی بروز می‌کند. چون این فرآیند شامل ایجاد تغییرات ژنتیک متعددی است که در طول یک **دوره چندساله** رخ می‌دهد.
- علت بروز پولیپ و سرطان بیشتر به دلیل **شیوه زندگی نامناسب** است که ممکن است در یک زمینه ژنتیکی، تاثیرگذاری آنها بیشتر شود.



**کولون  
عادی**



**پولیپ  
کولون**

# اصول خودمراقبتی سرطان روده بزرگ (علل سرطان روده بزرگ و راه های پیشگیری)



## علل قابل اصلاح سرطان

- بیماری التهابی روده (IBD)
- سابقه **فردی** پولیپ‌های آدنوماتوز
- فعالیت بدنی ناکافی
- افزایش وزن
- الکل و دخانیات
- مصرف گوشت قرمز
- مصرف کم میوه و سبزیجات

## علل غیر قابل اصلاح سرطان

- افزایش سن
- سابقه **خانوادگی** پولیپ یا سرطان روده بزرگ
- بیماری‌های ارثی

## سابقه ی خانوادگی



که اگر فرد مبتلا به سرطان به خصوص در فامیل درجه یک (پدر، مادر، برادر، خواهر یا فرزندان) یا درجه دو (عمه، عمو، خاله، دایی، پدربزرگ یا مادر بزرگ) دارند باید توجه بیشتری به علائم خود داشته باشند و به ارزیابی های بیشتری از جمله روش های غربالگری نیاز دارند. هر چه تعداد **فامیل مبتلا بیشتر و سن ابتلای آنها پایین تر (به خصوص زیر ۵۰ سال)** باشد، میزان خطر **بیشتر** افزایش می یابد.



● سابقه فردی پولیپ‌های آدنوماتوز:

در واقع این ضایعات که به نام **آدنوم** هم نامیده می‌شوند، **پیش زمینه ایجاد سرطان** هستند. هر چند بیشتر آدنوماها هیچ وقت بدخیم نمی‌شوند، اما افرادی که سابقه‌ای از آدنوماها را دارند، در معرض خطر بالاتر سرطان روده بزرگ هستند. برداشتن این پولیپ‌ها با کولونوسکوپ، جلوی ایجاد سرطان را می‌گیرد. اما امکان بروز مجدد پولیپ و حتی سرطان وجود دارد بنابراین باید پس از برداشتن پولیپ، در فواصل منظم کولونوسکوپی تکرار شود.



**کولون سالم**



**کولیت اولسراتیو**



**بیماری کرون**

## فعالیت بدنی ناکافی



هر میزان از فعالیت بدنی می‌تواند خطر سرطان روده بزرگ را **کم** کند. ورزش‌های سنگین مثل دویدن و سبک مثل پیاده روی تند هر دو به سهم خود موثرند حتی اگر در **سنین بالای زندگی** شروع شوند. ورزش با روش‌های مختلف از جمله **کاهش وزن، کاهش ماندگاری مواد غذایی مضر در دستکاه گوارش، کاهش سطح انسولین خون** و در نتیجه **کاهش رشد سلول‌های مخاطی روده، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و متابولیسم اسید صفراوی**، احتمال سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

# گوشت قرمز



**مصرف گوشت قرمز:** افرادی که روزانه **بیش از ۸۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز** مصرف می‌کنند، به میزان **۳۰٪ خطر** بالاتری برای ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند. (تبادل). برای **گوشت‌های فراوری شده مثل سوسیس و کالباس**، **مصرف بیش از ۵۰ گرم** از این گوشت‌ها خطر سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. یک رژیم غذایی حاوی گوشت قرمز زیاد با **تغییر در ترشح اسیدهای صفاوی** یا با **افزایش غلظت آهن مدفوع و تولید رادیکال‌های هیدروکسیل** خطر سرطان را افزایش می‌دهد.

**نحوه پخت:** پخت گوشت در **دماهای بالا** به ویژه در زمان **کباب کردن** یا درست کردن همبرگر، خطر سرطان بالاتر می‌رود. مواد سرطان‌زایی مثل آمین‌های هتروسیکلیک و هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای که سرطان‌زا هستند، تولید می‌شوند.

## مصرف کم میوه و سبزیجات



- سبزیجات نه تنها به محافظت در برابر سرطان کمک می‌کنند، بلکه خطر دیگر بیماریهای مزمن را نیز کاهش می‌دهند از جمله بیماری های قلبی و سگته مغزی. سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و گل کلم، اسفناج و کرفس دارای ترکیباتی از جمله آنتی اکسیدان، اسید فولیک و فیبر هستند که می‌تواند خطر سرطان را کاهش دهد.
- بعضی از داروها از جمله مصرف **آسپرین و داروهای ضد التهابی** غیر استروئیدی نیز **اثرات محافظتی** در برابر ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند.

# اصول خودمراقبتی سرطان روده بزرگ

(علایم سرطان روده بزرگ و راه های تشخیص زودهنگام)



## علایم

- **خونریزی** دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر
- **یبوست** در طی یک ماه اخیر (با یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج)
- **کاهش بیش از ده درصد وزن بدن** در طی شش ماه همراه با یکی از علایم فوق



- منظور از **اسهال**، افزایش در تعداد دفعات مدفوع است که در طی یک ماه اخیر ایجاد شده است که ممکن است به تنهایی یا به صورت متناوب با یبوست باشد.

- منظور از **یبوست**، سختی و کاهش تعداد دفعات دفع مدفوع و یا دفع مدفوع خشک است که در طی یک ماه اخیر ایجاد شده باشد. ممکن است بیمار احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج را نیز ذکر کند.

# شیوه های تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ



- آزمایش خون مخفی در مدفوع به روش ایمنونوشیمی (IFOBT)

- کولونوسکوپی.

تمامی افراد **۵۰ تا ۶۹ سال** برای غربالگری فراخوان شوند.  
در صورتی که سن فردی **زیر ۵۰ یا بالای ۶۹ سال** باشد یا  
در هر سنی اما در فواصل بین معاینات معمول و به دلیل  
**مشکلات گوارشی** مراجعه کند، نیز غربالگری جهت ایشان  
انجام میشود.

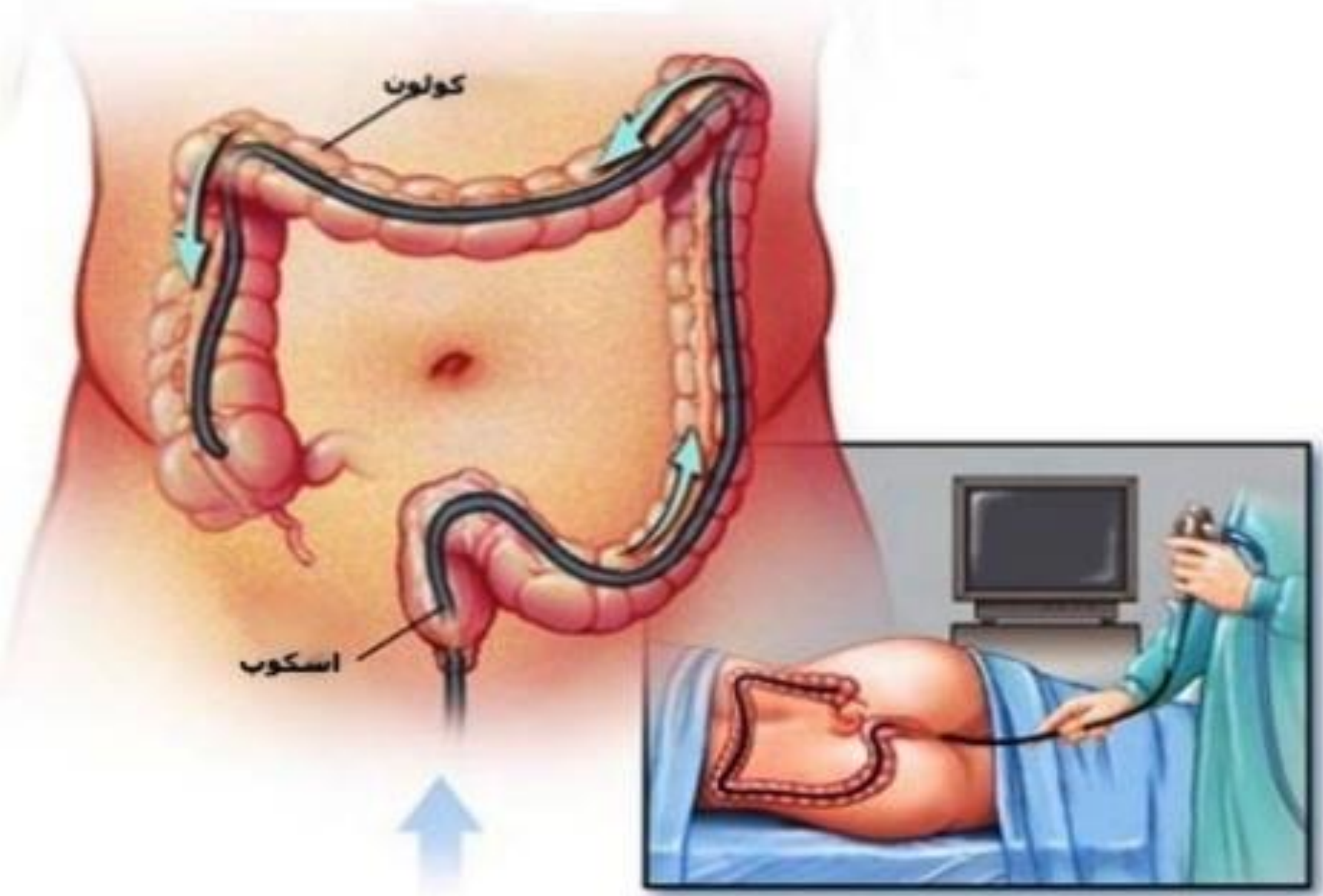
# کولونوسکوپی

در بین روش‌های مختلف غربال‌گری، **کولونوسکوپی بهترین و**

**مطمئن‌ترین** روشی است که اجازه می‌دهد پزشک متخصص، داخل روده بزرگ را به طور کامل و تا آخر ببیند. قدرت تشخیصی این روش بسیار بالاست و تقریباً همه پولیپ‌ها و موارد سرطان روده را با کولونوسکوپی می‌توان تشخیص داد. بنابراین صرفاً در **افراد با علائم مشکوک و یا**

**دارای پاسخ مثبت آزمایش FIT** انجام می‌شود. پس از ویزیت متخصص داخلی (گوارش)، تحت کولونوسکوپی قرار می‌گیرد. درست قبل از شروع انجام کولونوسکوپی، داروی آرامبخش تزریق می‌شود. در حین انجام کولونوسکوپی پزشک یک لوله باریک و نرم پلاستیکی که مجهز به **نور و دوربین** است از ناحیه مقعد وارد روده بزرگ می‌کند. انجام کولونوسکوپی حدود **۳۰ دقیقه** طول می‌کشد.

# کولونوسکوپى





سالم و تندرست باشید