



فاکتورهای خطری که باید به یاد داشته باشید :

- سن : اکثر بیماران مبتلا به کanser کولون مردان و زنان بالای 50 سال هستند. این نوع سرطان، پس از سرطان ریه دومین عامل مرگ و میر در میان بدخیمی ها است.
- سابقه خانوادگی: چنانچه در والدین ، برادر ، خواهر و یا فرزندان شما سابقه ای از کanser کولون وجود داشته است خطر ابتلا به این بیماری در شما نیز بالاست.
- سوابق شخصی:
- چنانچه سابقه ای از بیماری التهابی وزخمی روده، پولیپ کولون ، سابقه ای از کanser در قسمتی از روده بزرگ در گذشته داشته اید و یا سابقه ای از کanser پستان، رحم و تخمدان دارید ، باید مراقبت بیشتری از خود در مورد عود سرطان روده (کولون) بعمل آورید و در مورد لزوم کولونوسکپی با پزشک خود مشاوره نمایید.
- چنانچه تغذیه شما با کالری، پروتئین و چربیهای حیوانی و روغن فراوانی همراه است .
- چنانچه سیگاری هستید، سطح کلسترول خون بالا دارید، فعالیت فیزیکی مناسب ندارید، چاق هستید و یا مصرف الکل دارید خطر ابتلا به کanser کولون در شما بالا است.

علائمی که باید بشناسید :

- خستگی و ضعفی که می تواند ناشی از کم خونی فقر آهن خصوصاً در مردان در هر سن و د رزنان پس از یائسگی باشد
- خون روشن و سیاه در مدفوع و یا خون مخفی در آزمایش مدفوع
- تغییرات عادت اجابت مزاج
- احساس ناراحتی در دفع ، باریک شدن قطر مدفوع
- حالات زور پیچ هنگام دفع، شواهد انسدادی روده

پیگیری هایی که باید انجام بدهید و توجه کنید :

- با پزشکتان در مورد زمان و نحوه بررسی روده بزرگ مشورت کنید .
- ارزیابی زودرس می تواند باعث کشف کanser کولون قبل از علامتدار شدن آن شود .
- غربالگری و بیماریابی می تواند پولیپ ها را کشف نموده و پزشکان معالج قبل از تغییرات بدخیمی آنها را بردارد.

شوند می کولونوسکپی خواست در به منجر معمول طور به مواردیکه ۷

- 1- به عنوان غربالگری در هر فرد بالای 50 سال
- 2- وجود خون در مدفوع و یا خونریزی از مقعد
- 3- مدفوع تیره و یا سیاه رنگ
- 4- بررسی کم خونی فقر آهن با پیگیری سایر علل خصوصاً در مردان
- 5- کاهش وزن قابل توجه و بدون علت مشخص
- 6- اسهال مداوم و پایدار
- 7- سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ
- 8- پیگیری بیمارانی که رادیوگرافی روده بزرگ(باریم انما) غیر طبیعی دارند
- 9- سابقه قبلی پولیپ یا سرطان روده بزرگ
- 10- مراقبت از بیمارانی که مبتلا به کولیت زخمی و التهابی هستند
- 11- تشخیص بیماریهای التهابی مزمن روده
- 12- درد شکمی مزمن بدون علت مشخص

چه کار باید بکنید :

- روزانه میوه ، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل مصرف کنید و از بروز یبوست جلوگیری کنید .
- گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده کمتری مصرف کنید، از مصرف الکل اجتناب کنید .

- ورزش منظم نموده و وزن و چربی خود را متناسب نگاه دارید .
- مصرف سیگار را متوقف کنید .
- به علائم گوارشی خود توجه کنید .

ما همه افراد واجد شرایط را برای بیماریابی کanser کولون ترغیب می کنیم
" راهی که ممکن است زندگی شما را نجات دهد "