



بدخیمی های روده

در دستگاه گوارش بدن بخش مهمی به نام روده بزرگ یا کولون وجود دارد که دارای طولی به اندازه شش متر می باشد که از انتهای معده تا مقعد امتداد دارد. این عضو نقش مهمی در جذب و هضم مواد غذایی دارد. زمانی که تومور و سلول های سرطانی در روده بزرگ رشد کند سرطان کولون یا روده بزرگ به جود می آید. در این بیماری سلول های بدخیمی در داخل بافت روده شروع به تکثیر می کنند. این بیماری در هر سنی بروز می یابد اما میزان بروز در سن بالای ۵۰ سال بیشتر است.

علل و منشاء

سن بالای ۵۰ سال، تاریخچه سرطان روده بزرگ یا راست روده در فامیل، تاریخچه سرطان روده بزرگ و راست روده، تخمدان، رحم و سرطان پستان در هر شخص، تاریخچه ابتلا به پولیپ در روده بزرگ، تاریخچه ابتلا به کولیت اولسروز (زخم های متعدد در سلول های پوششی روده بزرگ)، بعضی از بیماری های ارثی مانند پولیپ های آدنوماتو فامیلی و سرطان فامیلی غیرپولیپی روده بزرگ (سندرم لینچ)

علائم و نشانه ها

- تغییرات در اجابت مزاج
- خون تیره یا روشن در مدفوع
- اسهال، یبوست یا عدم تخلیه لوله گواش
- ناراحتی عمومی شکم نظیر نفخ، شکم درد عمومی
- کاهش وزن بدون علت
- خستگی ثابت
- استفراغ

تشخیص :

تست خون نهفته در مدفوع، تنقیه باریم ، سیگموئیدسکوپی ، کولونوسکوپی ، نمونه برداری (بیوپسی)

درمان

جراحی، شیمی درمانی، رادیوتراپی، درمانهای بیولوژیک

عوارض جانبی جراحی

عوارض جانبی جراحی به محل تومور و نوع جراحی بستگی دارد. معمولاً در چند روز اول بعد از جراحی بیمار احساس ناراحتی دارد ولی معمولاً درد با دارو قابل کنترل می باشد. مدت زمان بهبود بعد از عمل جراحی از بیماری به بیمار دیگر متفاوت است.

کلوستومی: اگر امکان دوختن دوسر روده بزرگ به یکدیگر وجود نداشته باشد منقذی به خارج از بدن تعبیه کرده تا مواد زائد از آن دفع گردد این روش کلوستومی نامیده میشود. در بعضی مواقع کلوستومی موقتی است و تا زمانی که روده بزرگ ترمیم شود ادامه می یابد ولی اگر اتمام کولون توسط جراح برداشته شود ممکن است کلوستومی دائمی شود.

آموزش های خود مراقبتی

۱- مصرف میوه، سبزیجات، مصرف آب و مایعات توصیه میشود. نکته قابل توجه دیگر، پرهیز این گونه بیماران از مصرف برخی مواد غذایی است که در روده تولید گاز کرده و بوی بد ایجاد میکنند. این مواد غذایی شامل: حبوبات، تخم مرغ، پنیر، خیار، پیاز، سیر، ماهی، لبنیات، کلم، کرفس، بروکلی، ذرت و نوشابه

۲- از سیگار کشیدن پرهیزند، توصیه ما به این بیماران آن است که غذا را آهسته و به طور کامل بجوند و بعد از صرف غذا کمی پیاده روی داشته باشند.

- برای رفع بوی بد نیز غذاهایی مانند ماست، جعفری، زغال اخته، آب، آب پرتقال، آب گوجه فرنگی و اسفناج تازه موثرند.

۴- از نکات مهم دیگر این بیماران، حجم و قوام مدفوع است. این بیماران باید بامصرف مواد غذایی بخصوص، حجم مدفوع خود را کاهش داده و قوام آن رانرم کنند. هرچند بسیاری از داروها نیز در این میان موثرند.

۵- آنتی بیوتیک‌ها موجب اسهال شده و برعکس اکثر داروهای مسکن باعث یبوست می‌شوند. برای این بیماران مصرف مایعات فراوان توصیه میشود. همچنین به دلیل دفع پتاسیم در اسهال، مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم نظیر سیب و موز توصیه میشود.

۶- دو هفته بعد از جراحی غذاها باید نرم، کم فیبر و بدون ادویه باشد. تعداد وعده‌های غذایی افزایش و حجم غذا کاهش یابد. برنج، ماکارونی، سیب زمینی، مرغ و ماهی کاملاً پخته شده، آب میوه جات و سبزیجات مفید است. بعد از دو هفته میتوان به تدریج از میوه و سبزی پخته و پوره شده استفاده کرد.

۷- ورزش در پیشگیری از عود انواع سرطان نقش موثری دارد و با انجام فعالیت‌های ورزشی، کنترل و کاهش وزن تاثیر مثبتی در افزایش عمر بیماران سرطانی مشاهده میشود. انجام فعالیت ورزشی باعث افزایش ظرفیت تحمل فعالیت‌ها، قدرت عضلات، کنترل وزن بدن، خستگی و تهوع، کنترل افسردگی و اضطراب و داشتن احساس خوب و بهبود کیفیت زندگی میشود.