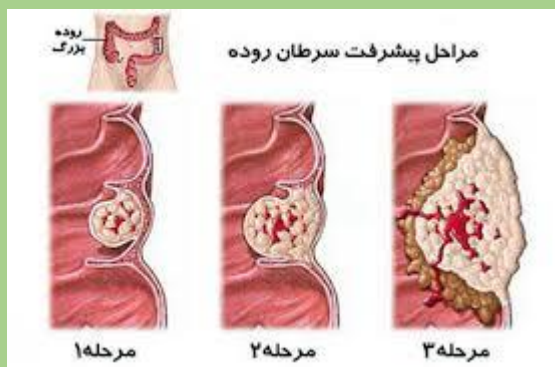




آموزش به بیمار

بدخیمی کولورکتال



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

بهتر است حتی الامکان مقدار کمتر از مواد غذایی پرفیبر مصرف کنید.
- سعی کنید وعده های غذایی منظم در ساعات خاص مصرف کنید.
- غذا را به قطعات کوچک قسمت کنید.
- غذا را آهسته و بسیار خوب بجوید.
- قورت دادن تکه های جویده نشده غذا می توانند سبب انسداد روده شود، بخصوص در کسانی که دارای کولستومی هستند



رژیم غذایی

- بعد از عمل جراحی روده بزرگ، مدفوع شل می شود و شما ممکن است احساس نفخ نسبتاً زیاد داشته باشید؛ لذا بهتر است از مواد غذایی که به اصلاح نفاخ هستند و یا باعث مدفوع شل می شوند پرهیز کنید.

مواد غذایی نفاخ شامل:

- نخود و لوبیا، تخم مرغ ، سبزیجاتی مانند بروکلی، کلم، گل گلم، پیاز، سیر، ماهی سرخ شده، بعضی انواع پنیر، شیر، طالبی، هندوانه، آجیل، ماءالشعیر، شکر و مواد شیرین کننده مصنوعی.
- مصرف ماست می تواند علاوه بر سفت تر کردن مدفوع، از میزان گاز داخل روده و نفخ بکاهد.
- برخی غذاها ممکن است باعث تحریک روده ها و حتی انسداد روده شوند. اینها شامل مواد غذایی دارای فیبر زیاد هستند مانند پرتقال، توت فرنگی، سیب، سبزیجات خام، اسفناج، لوبیا ی سبز، ذرت، پاپ کورن ، آجیل، نارگیل، غذاها ی حاوی ادویه زیاد و گوجه فرنگی

بدخیمی کولورکتال چیست؟

کولون و رکتوم بخشهایی از دستگاه هاضمه هستند؛ آنها یک مجرا بلند و قابل انعطاف را به نام روده بزرگ تشکیل می دهند. به بدخیمی که از کولون شروع شود بدخیمی کولون و به بدخیمی که از رکتوم شروع شود بدخیمی رکتوم می گویند. به مجموع این دو بدخیمی بدخیمی کولورکتال اطلاق می گردد.

علائم و نشانه ها:

-تغییر در اجابت مزاج، شامل اسهال، یبوست
-خونریزی مقعد و یا وجود خون در مدفوع
-مشکلات مزمن شکمی همچون انقباض ماهیچه ها
-شکم، درد شکم و یا باد معده
-احساس این که مدفوع تا کاملاً، تخلیه نشده است.
-خستگی و یا ضعف
-کاهش وزن غیرقابل توضیح
-مدفوع باریک
-درد هنگام اجابت مزاج
-کم خونی یا فقر آهن



علت ابتلا به بدخیمی کولون

-پولیپ

-سابقه خانوادگی و کم بودن فعالیت

-رژیم غذایی بدون فیبر و پر چرب و گوشت قرمز

-عاداتی مثل سیگار کشیدن و مصرف الکل

-سابقه بیماری های التهابی روده مثل کولیت اولسراتیو

-سن که خطر بروز بدخیمی کولورکتال با افزایش سن بیشتر میشود.

تشخیص

-کولونوسکوپی و سونوگرافی

-سیگموئیدوسکوپی

-آزمایشات خون مخفی در مدفوع

-سی تی اسکن شکم با و یا بدون تزریق

-باریم انما

روشهای درمانی

گزینه های درمان عمدتاً بستگی به محل تومور در

کولون یا رکتوم و مرحله بیماری دارد.

درمان بدخیمی کولورکتال شامل جراحی،

شیمی درمانی، درمان بیولوژیک و پرتودرمانی است

-محدود کردن مصرف چربیهای اشباع شده که این نوع چربیها در چربی گوشت قرمز و گوشتهای فراوری شده (سوسیس و کالباس) به فراوان وجود دارد.

-عدم مصرف دخانیات و سیگار

-عدم مصرف الکل

-پرهیز از اضافه وزن و چاقی

-داشتن فعالیت فیزیکی منظم روزانه

-مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و یا پزشک در صورت داشتن سابقه بدخیمی کولورکتال در خانواده
اکثر بدخیمی های کولورکتال اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود تا ۵۰ درصد قابل درمان است.

غربالگری بدخیمی کولورکتال

-اگر بالا ۵۰ سال دارید، سالانه یک بار آزمایش

مدفوع برای بررسی وجود خنو مخفی و هر ۵

سال یک بار سیگموئیدوسکوپی و یا هر ۱۰ سال

کولونوسکوپی انجام دهید.

-اگر عوامل خطر در شما زیاد است، هر ۲ سال یک

بار کولونوسکوپی انجام دهید