**حهت مطالعه و کسب اطلاعات بیشتر .........**

**ارائه اطلاعات پزشکی بمنظور ارتقاء بهداشت و سلامت مراجعه کنندگان به آزمایشگاه ظریفی**

**"دانستنی های بسیار ضروری و مهم در باره سرطان روده بزرگ(کولون)"**

تقریبا از هر 40 نفر، 1 نفر در کشورهای پیشرفته، مبتلا به سرطان روده بزرگ یا کولون می باشد. این سرطان، اول به صورت پولیپ (غده های خوش خیم در سطح داخلی روده بزرگ) ظاهر می شود. بیشتر پولیپ ها خوش خیم می باشند، اما برخی از آنها سرطانی می شوند. اگر این پولیپ ها را زود تشخیص داده و از روده بزرگ خارج کنیم، از سرطان کولون جلوگیری می شود. به نظر می رسد تبدیل یک پولیپ کوچک به سرطانی تهاجمی 5 تا 10 سال طول بکشد.

**عوامل خطر غیر قابل کنترل سرطان کولون عبارتند از:**

- سن: بیشتر مبتلایان به این نوع سرطان بیشتر از 50 سال سن دارند.

- سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان روده یا کولون.

- سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان سینه و یا تخمدان.

**عوامل خطر قابل کنترل سرطان کولون:**

- رژیم غذایی دارای مقدار زیادی گوشت قرمز و یا گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس

- چاقی مخصوصا در ناحیه شکم

- کم تحرکی بدن

- سیگار کشیدن و نوشیدن الکل

**جراحی برای سرطان روده بزرگ**

در تمام مراحل سرطان، یکی از رایج ترین درمان ها، جراحی و بیرون آوردن تومور می باشد. در مواردی که سرطان گسترش یافته است، ممکن است لازم باشد بخشی از روده بزرگ یا مقعد برداشته شود. نکته امیدوار کننده اینکه میزان بهبودی در جراحی بسیار زیاد است.

اگر تومور به قسمت های مختلف بدن پخش شده باشد جراحی، درمان کننده سرطان نیست، اما می توان تومورهای اضافی را برداشته و علائم سرطان را کاهش داد.

**راه های تشخیص سرطان کولون**

اگر آزمایش نشان داد که توموری وجود دارد، قدم بعدی بیوپسی (نمونه برداری از بافت روده) می باشد. با کولونوسکوپی، پزشک پولیپ ها و نمونه بافت های غیر عادی را از روده بزرگ بر میدارد. سپس این بافت ها را در زیر میکروسکوپ نگاه می کند تا ببیند سرطانی شده اند یا خیر.

میزان مرگ و میر در بیمارانی که با سرطان روده بزرگ در مراحل پیشرفته مراجعه می نمایند نسبت به آنهایی که در مراحل اولیه مراجعه میکنند بیش از 8 برابر می باشد.

**کولونوسکوپی**

از آنجایی که نمی توان متوجه این سرطان شد( علامتی ندارد)، لذا غربالگری( بررسی های تشخیصی) تنها راه تشخیص آن می باشد. در آغاز سن 50 سالگی، بیشتر مردم باید کولونوسکوپی را هر 10 سال یک بار انجام دهند. در روش کولونوسکوپی، برای بررسی روده بزرگ و راست روده، یک دوربین کوچک وارد روده شده و با تهیه چندین عکس به پزشک در تشخیص بیماری یاری می رساند.

**پیشگیری از سرطان کولون(روده بزرگ)**

با رژیم غذایی درست و ورزش می توان از این سرطان جلوگیری کرد. بهترین رژیم عبارت است از: رژیم غذایی کم چرب به همراه مقداری فیبر و میوه ها و سبزیجات. بهترین میزان ورزش عبارت است از: 5 روز و یا بیشتر در هفته و هر بار به مدت 30 دقیقه.

**سخن آخر**: سرطان برای عموم مردم و انسان ها یاد آور مرگی سخت و دل خراش با تحمل رنج و سختی های فراوان است که بیشتر مردم حتی ترس از به زبان آوردن نام آن را دارند. امیدواریم تا هرچه زودتر و با تلاش پژوهشگران و دانشمندان در دنیا درمان کامل این بیماری و رهایی انسان ها از آن و پیوستن این نام به تاریخ زندگی بشریت به واقعیت تبدیل شود.

با آرزوی سلامتی و بهروزی شما عزیزان- آزمایشگاه ظریفی