

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

عوامل خطر و پیشگیری از سرطان روده



سرطان روده بزرگ: عوامل خطر و پیشگیری

در این صفحه: در مورد عواملی که شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهند، اطلاعات بیشتری کسب خواهید کرد.

عامل خطر هر عاملی است که احتمال ابتلای فرد به سرطان را افزایش دهد. اگرچه عوامل خطر اغلب بر پیشرفت سرطان تأثیر می‌گذارند، اما بیشتر آنها مستقیماً باعث سرطان نمی‌شوند. برخی از افراد با چندین عامل خطر هرگز به سرطان مبتلا نمی‌شوند، درحالی‌که برخی دیگر که هیچ فاکتور خطر شناخته شده‌ای ندارند، دچار سرطان می‌شوند. دانستن عوامل خطر و صحبت در مورد آنها با پزشک ممکن است به شما کمک کند شیوه زندگی و انتخاب‌های مراقبت سلامتی آگاهانه‌تری داشته باشید.

احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ در فردی با میانگین خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ حدود ۵ درصد است. به طور کلی، اکثر سرطان‌های روده بزرگ (حدود ۹۵٪) به صورت پراکنده در نظر گرفته می‌شوند، به این معنی که تغییرات ژنتیکی به طور تصادفی پس از تولد فرد ایجاد می‌شود، بنابراین هیچ خطری برای انتقال این تغییرات ژنتیکی به فرزندان وجود ندارد. سرطان‌های ارثی روده بزرگ کمتر شایع هستند (حدود ۵٪ تا ۱۰٪) و زمانی رخ می‌دهند که جهش یا تغییرات ژنی از یک نسل به نسل بعدی در یک خانواده منتقل می‌شود (به زیر مراجعه کنید). ۱۰ تا ۱۵ درصد دیگر از سرطان‌های روده بزرگ در افرادی با سابقه خانوادگی سرطان کولون یا رکتوم تشخیص داده می‌شود اما وضعیت ارثی شناخته شده‌ای ندارند (به زیر مراجعه کنید). بیشتر اوقات، علت سرطان روده بزرگ مشخص نیست. با این حال، عوامل زیر ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در فرد افزایش دهد:

- **سن.** خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ با افزایش سن افراد افزایش می‌یابد. سرطان روده بزرگ می‌تواند در بزرگسالان جوان و نوجوانان رخ دهد، اما اکثر سرطان‌های روده بزرگ در افراد بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد. برای سرطان کولون، میانگین سنی در زمان تشخیص برای مردان ۶۸ سال و برای زنان ۷۲ سال است. برای سرطان رکتوم، میانگین سنی ۶۳ سال برای مردان و زنان است. بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر که مبتلا به سرطان روده بزرگ تشخیص داده می‌شوند، به ویژه در مورد درمان سرطان با چالش‌های منحصر به فردی روبرو هستند. درباره [پیری و سرطان بیشتر بدانید](#)

توجه به این نکته حائز اهمیت است که درحالی‌که سرطان روده بزرگ هنوز بیشتر در افراد مسن تشخیص داده می‌شود، براساس آخرین آمار، میزان بروز سرطان روده بزرگ حدود ۳/۶ درصد در سال در بزرگسالان ۵۵ سال و بالاتر کاهش می‌یابد. در همین حال، به طور سالانه، میزان بروز در بزرگسالان کمتر از ۵۵ سال ۲ درصد افزایش یافته است. این افزایش تا حد زیادی به دلیل افزایش تعداد سرطان رکتوم است. حدود ۱۱ درصد از همه تشخیص‌های روده بزرگ در افراد زیر ۵۰ سال است. دلیل این افزایش در بزرگسالان جوان به خوبی شناخته نشده است و یک حوزه تحقیقاتی فعال است.

- **جنسیت.** مردان نسبت به زنان، کمی بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند.

- **سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ.** اگر بستگان درجه یک (والدین، برادران، خواهران، فرزندان) یا بسیاری دیگر از اعضای خانواده (پدربزرگ و مادربزرگ، خاله، عمو، خواهرزاده، برادرزاده، نوه، پسرعمو) سرطان روده بزرگ داشته باشند، ممکن است سرطان روده بزرگ در خانواده ایجاد شود. این امر به ویژه زمانی صادق است که اعضای خانواده قبل از ۶۰ سالگی با سرطان روده بزرگ

تشخیص داده شوند. اگر فردی سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ داشته باشد، خطر ابتلا به این بیماری تقریباً دو برابر می‌شود. اگر سایر بستگان نزدیک نیز به سرطان روده بزرگ مبتلا شده باشند یا اگر یکی از بستگان درجه اول در سنین پایین‌تر تشخیص داده شود، خطر بیشتر افزایش می‌یابد.

حدود ۵ تا ۶ درصد از موارد سرطان روده بزرگ با جهش‌های ژنتیکی ارثی مرتبط است که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد و بر روش درمان سرطان تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل است که اگر سرطان روده بزرگ در شما تشخیص داده شده باشد، ممکن است پزشک ارزیابی جهش‌های ارثی را توصیه کند. ارزیابی ممکن است شامل بررسی تاریخچه شخصی و خانوادگی سرطان و آزمایش مولکولی بافت تومور باشد.

مهم است که با اعضای خانواده در مورد سابقه سرطان روده بزرگ در خانواده صحبت کنید. اگر فکر می‌کنید ممکن است سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ داشته باشید، قبل از انجام هرگونه آزمایش ژنتیکی با یک **مشاور ژنتیک صحبت کنید** فقط **آزمایش ژنتیک** می‌تواند نشان دهد که آیا شما جهش ژنتیکی دارید یا خیر، و مشاوران ژنتیک برای توضیح خطرات و مزایای آزمایش ژنتیک آموزش دیده‌اند.

- **شرایط ارثی نادر.** اعضای خانواده‌هایی که برخی از بیماری‌های ارثی غیرمعمول دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و همچنین انواع دیگر سرطان هستند. این شامل:

- **سندرم لینچ** که به آن سرطان روده بزرگ غیرپلیپوز ارثی (HNPCC) نیز گفته می‌شود.

- (FAP) **پولیپوز آدنوماتوز خانوادگی**

- (AFAP)، **پولیپوز آدنوماتوز خانوادگی تضعیف‌شده زیرگروهی از FAP**

- ،**سندرم گاردنریک** زیرگروه از FAP

- (JPS) **سندرم پولیپوز نوجوانان**

- ،**سندرم مویر-توره** زیرگروهی از سندرم لینچ

- (MAP) **پولیپوز مرتبط با**

- (PJS) **سندرم پوتز جگرز**

- ،**Turcot** **سندرم یک زیرگروه از FAP و سندرم لینچ**

- **بیماری التهابی روده (IBD)** افراد مبتلا به IBD مانند کولیت اولسراتیو یا بیماری کرون، ممکن است دچار التهاب مزمن روده بزرگ شوند. این امر خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. IBD با سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) یکسان نیست. IBS خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش نمی‌دهد.

- **پولیپ آدنوماتوز (آدنوم).** پولیپ‌ها سرطان نیستند، اما برخی از انواع پولیپ‌ها به نام آدنوم می‌توانند در طول زمان به سرطان روده بزرگ تبدیل شوند. پولیپ‌ها را اغلب می‌توان با استفاده از ابزاری در طول کولونوسکوپی، (آزمایشی که در آن پزشک با استفاده از یک لوله روشن، پس از آرام‌سازی بیمار، به داخل روده بزرگ نگاه می‌کند)، کاملاً برداشته می‌شود. برداشتن پولیپ می‌تواند از سرطان روده بزرگ جلوگیری کند. افرادی که آدنوم داشته‌اند در معرض خطر بیشتری برای پولیپ‌های اضافی و سرطان روده بزرگ هستند و آنها باید به طور مرتب آزمایش‌های غربالگری را انجام دهند (به [غربالگری مراجعه کنید](#)).
- **سابقه شخصی انواع خاصی از سرطان.** احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ در افرادی که قبلاً سابقه شخصی سرطان روده بزرگ دارند یا **سرطان تخمدان** یا **سرطان رحم** تشخیص داده شده است.
- **کم‌تحرکی و چاقی.** افرادی که **سبک زندگی غیرفعال دارند** یعنی ورزش منظم ندارند و زیاد می‌شینند، و افرادی که **اضافه وزن دارند یا چاق هستند** ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهند.
- **غذا/رژیم غذایی.** تحقیقات کنونی به‌طور مداوم مصرف بیشتر گوشت قرمز و گوشت فراوری شده را با خطر بالاتر ابتلا به این بیماری مرتبط می‌کند. سایر **فاکتورهای رژیمی** نیز مورد مطالعه قرار گرفته‌اند تا مشخص شود آیا آنها بر خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ تأثیر می‌گذارند یا خیر، اما داده‌ها در مورد اینکه کدام رژیم‌ها یا مواد غذایی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تغییر می‌دهند، سازگار نیستند.
- **سیگار کشیدن.** مطالعات اخیر نشان داده است که احتمال مرگ افراد سیگاری در اثر سرطان روده بزرگ بیشتر از افراد غیرسیگاری است. درباره **ترک مصرف دخانیات** بیشتر بدانید.

پیشگیری

عوامل مختلفی باعث ایجاد انواع سرطان می‌شوند. محققان به بررسی عواملی که باعث ایجاد سرطان روده بزرگ می‌شوند، از جمله راه‌های پیشگیری از آن ادامه می‌دهند. اگرچه هیچ راه اثبات شده‌ای برای پیشگیری کامل از سرطان روده بزرگ وجود ندارد، اما ممکن است بتوانید خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید. برای اطلاعات بیشتر در مورد خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ با تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید.

همانطور که در بالا توضیح داده شد، برداشتن پولیپ در طول **کولونوسکوپی** به [\(غربالگری مراجعه کنید\)](#) می‌تواند به پیشگیری از سرطان روده بزرگ کمک کند. این روش به پزشک اجازه می‌دهد تا به داخل روده بزرگ نگاه کند تا پولیپ‌هایی که می‌توانند تبدیل به سرطان شوند را جستجو کرده و از بین ببرد.

موارد زیر نیز ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در افراد کاهش دهد:

- **آسپرین و سایر داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs)** برخی از مطالعات نشان می‌دهد که آسپرین و سایر NSAID ها ممکن است باعث کاهش ایجاد پولیپ در افراد با سابقه سرطان روده بزرگ یا پولیپ شوند. با این حال، استفاده منظم از آسپرین یا NSAID ها ممکن است عوارض جانبی عمده‌ای از جمله خونریزی دیواره معده و لخته‌شدن خون که منجر به سکته مغزی یا

حمله قلبی شود، ایجاد کند. مصرف آسپرین یا سایر NSAID ها جایگزینی برای غربالگری منظم سرطان روده بزرگ نیست. افراد باید با پزشک خود در مورد خطرات و مزایای مصرف منظم آسپرین صحبت کنند.

- **مدیریت وزن بدن.** شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد اضافه‌وزن با خطر بالاتر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است. خوب غذاخوردن یکی از بهترین راه‌ها برای بهبود سلامت و کاهش خطر ابتلا به سرطان است. این می‌تواند به شما در حفظ وزن بدن یا کاهش وزن در صورت لزوم کمک کند.

- **فعالیت بدنی.** فعالیت بدنی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. انجمن [سرطان آمریکا توصیه می‌کند](#) بزرگسالان باید ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت شدید یا ترکیبی از اینها داشته باشند. رسیدن به ۳۰۰ دقیقه یا بیشتر بهترین کار است. کودکان و نوجوانان باید روزانه حداقل ۱ ساعت فعالیت با شدت متوسط یا شدید داشته باشند. سعی کنید میزان کم‌تحرکی را در زندگی روزمره خود کاهش دهید، مانند نشستن، دراز کشیدن، تماشای تلویزیون و سایر سرگرمی‌های مبتنی بر صفحه نمایش.

- **مدیریت انتخاب‌های غذایی.** رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها و گوشت قرمز کم ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ کمک کند. برخی از مطالعات همچنین نشان مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا D داده‌اند افرادی که مکمل‌های کلسیم و ویتامین به سرطان روده بزرگ هستند.