



### اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
  - با اهمیت ارتقای سطح سواد سلامت در پیشگیری از بیماری‌ها آشنا شوند.
  - هدف از ارزیابی و غربالگری سرطان روده بزرگ را شرح دهند.
  - نحوه ارزیابی تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ افراد ۵۰ تا ۷۰ سال را شرح داده و به طور عملی انجام دهند.

## راه‌های ارتقای سطح «سواد سلامت» افراد جامعه در زمینه سرطان کولون

## چگونه سرطان شناس شویم؟

### مقدمه

سواد سلامت را می‌توان به صورت توانایی خواندن، درک کردن و عمل کردن بر اساس توصیه‌های بهداشتی و سلامتی تعریف کرد. افراد، با سواد سلامت ناکافی، با احتمال کمتری اطلاعات نوشتاری و گفتاری ارایه شده توسط متخصصان سلامتی را درک و به دستورات داده شده توسط آن‌ها عمل می‌کنند. همچنین وضعیت سلامتی ضعیف‌تری دارند و هزینه‌های پزشکی بیشتری را متحمل می‌شوند. در نتیجه امروزه سواد سلامت ناکافی به عنوان یک تهدید جهانی به شمار می‌آید. از این رو هدف از این مقاله، ارتقای سطح سواد سلامت، شناخت سرطان کولون و اتخاذ رفتارهای پیشگیرانه و درمانی است. کارشناسان و صاحبان حوزه سلامت در کشور معتقدند که با وجود بالا بودن میزان اطلاعات در حوزه سلامت، سطح آگاهی و به کارگیری دانسته‌های عمومی در این حوزه چندان رضایت‌بخش نیست. نتایج یک تحقیق سراسری نشان می‌دهد سطح سواد سلامت در کشور ۲۹ درصد



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

#### فرح ناز فولادبند

کارشناس مسؤؤل سابق آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

#### زهرا خسروی زادگان

کارشناس مسؤؤل برنامه پیشگیری و کنترل سرطان دانشگاه علوم پزشکی شیراز

#### مریم کریاسی

مدیر مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی گلستان

#### سیده‌هاجر نبی پوراملشی

مریی مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی گلستان

است، آماری نگران‌کننده که می‌تواند زنگ خطری برای نظام سلامت کشور باشد. این درحالی است که سواد سلامت یکی از مؤلفه‌های بسیار مهم در افزایش سطح سلامت جامعه است. به طور کلی هرچه آگاهی و سواد سلامت افراد جامعه بالاتر باشد، به همان میزان سلامت جامعه نیز ارتقا می‌یابد و از طرف دیگر هزینه‌های درمانی را به طرز چشمگیری کاهش می‌دهد. به همین دلیل در چند سال اخیر، بیشتر نظام‌های درمانی متمرکز در دنیا بخش زیادی از فعالیت‌ها و منابع خود را به حوزه آموزش عمومی اختصاص داده‌اند. لذا در راستای برنامه‌های تحول سلامت در حیطه بهداشت از سال ۱۳۹۴ بر اساس خدمات سلامت تعیین شده سطح اول، شناسایی و غربالگری سرطان روده بزرگ، با هدف تشخیص بهنگام افراد در معرض خطر این نوع از سرطان‌ها، آرایه خدمات مناسب و بموقع به این افراد، زمینه کاهش مرگ زودهنگام آن‌ها، افزایش آگاهی و سواد سلامت میانسالان و سازماندهی خودمراقبتی آن‌ها فراهم آمد.

بهورزان (در مناطق روستایی) و مراقبان سلامت (در مناطق شهری) موظف به انجام غربالگری سرطان روده بزرگ در افراد ۵۰ تا ۷۰ سال جمعیت تحت پوشش هستند؛ لذا در این مقاله اهداف و نحوه شناسایی و غربالگری سرطان روده بزرگ به اختصار شرح داده می‌شود.

### سرطان روده بزرگ

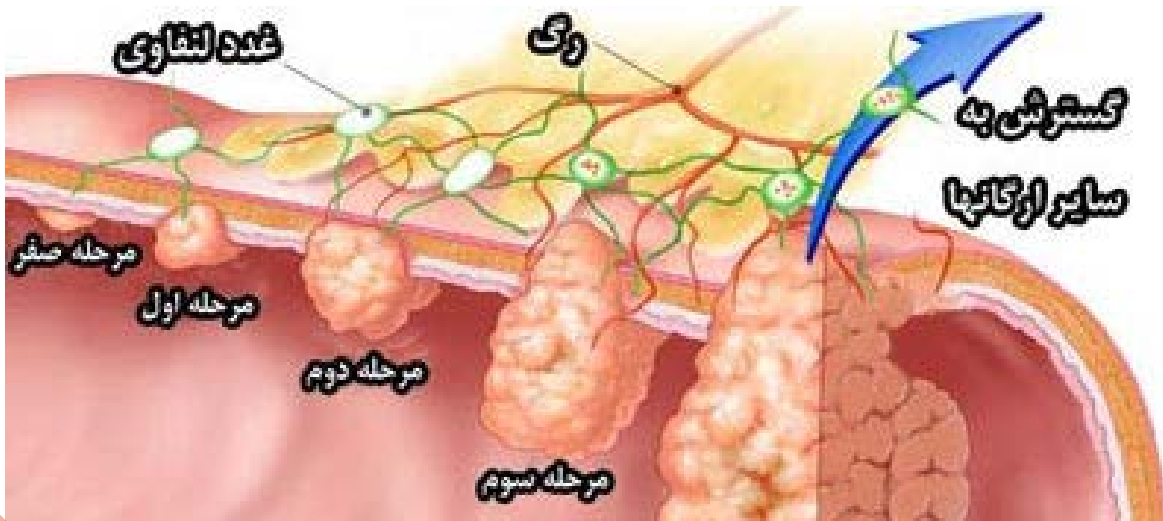
بیماری سرطان به دنبال رشد بی‌رویه و خارج از کنترل تعدادی از سلول‌های بدن ایجاد می‌شود. سلول‌های هر عضوی از بدن می‌توانند سرطانی شده و به کل بدن گسترش پیدا کنند. سرطان روده بزرگ یا سرطان «کولورکتال» در واقع

سرطانی است که در روده بزرگ یا قسمت انتهایی روده (رکتوم) شروع شده است.

در بیشتر موارد سرطان روده بزرگ و رکتوم با سرعت بسیار کم و به آرامی در طول سال‌های متوالی ظاهر می‌شود. بیشتر مواقع این سرطان‌ها به صورت پولیپ شروع می‌شوند. پولیپ؛ رشد بافتی به داخل مرکز روده بزرگ یا رکتوم است. بیشتر پولیپ‌ها سرطانی نیستند. فقط انواع خاصی از پولیپ‌ها سرطانی می‌شوند. برداشتن زودهنگام پولیپ وقتی که اندازه آن کوچک است، در واقع از ایجاد سرطان پیشگیری می‌کند. با انجام غربالگری، پولیپ‌های مستعد سرطان در مرحله قبل از سرطان شناسایی می‌شوند و می‌توان قبل از این‌که به سرطان تبدیل شوند، برداشته شوند. غربالگری همچنین می‌تواند سرطان روده بزرگ را در مراحل اولیه شناسایی کند و درمان باعث بهبودی شود. پولیپ‌های روده بزرگ و سرطان‌های روده بزرگ همیشه نشانه‌دار نیستند، به خصوص در مراحل اولیه بدون نشانه هستند. بسیاری از مواقع افراد پولیپ یا سرطان روده بزرگ دارند ولی متوجه نیستند و هیچ نشانه‌ای ندارند، پس غربالگری دوره‌ای سرطان روده بزرگ اهمیت زیادی دارد.

### نحوه شناسایی و غربالگری سرطان روده بزرگ

ابتدا همه افراد در سنین ۵۰ تا ۷۰ سال که به خانه‌های بهداشت یا پایگاه‌های سلامت مراجعه می‌کنند، به وسیله بهورز/ مراقب سلامت خانواده، ارزیابی و مشخصات آن‌ها در پرونده ثبت شده و جهت غربالگری بیماری سرطان کولورکتال (روده بزرگ) موارد زیر که از مهم‌ترین نشانه‌های مشکوک به سرطان روده بزرگ است، از ایشان پرسیده و در پرونده آن‌ها



ثبت می‌شود:

◀ خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در یک ماه اخیر  
◀ بیبوست طی یک ماه اخیر با یا بدون اسهال، دردشکم و احساس پریودن مقعد پس از اجابت مزاج  
◀ کاهش بیش از ده درصد وزن بدن طی شش ماه همراه با یکی از نشانه‌های بالا  
در صورتی که فرد دارای هر یک از نشانه‌های ذکر شده در بالا باشد، فرد از نظر ابتلا به سرطان روده مشکوک تلقی شده و باید وی را برای تأیید یا رد ابتلا به سرطان روده و انجام ارزیابی‌های تکمیلی، پس از تکمیل فرم ارجاع غیرفوری به پزشک ارجاع دهد. در غیر این صورت طبق برنامه اقدام می‌کند. در فردی که گزینه برنامه غربالگری است، ابتدا در مورد سابقه سرطان روده بزرگ در خود فرد یا خانواده، ادنوم روده (پولیپ روده) یا بیماری التهابی روده، سؤال و پاسخ‌ها ثبت و پس از تکمیل فرم ارجاع غیرفوری، به پزشک ارجاع می‌شود. در غیر این صورت، آزمایش‌های مربوط را با همکاری فرد انجام می‌دهند.

### اصول خود مراقبتی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

یکی از مهم‌ترین اصول اولیه کنترل سرطان روده بزرگ، انجام اقدام‌های پیشگیرانه است. بنابراین لازم است آموزش‌های لازم در زمینه شناخت عوامل خطر ایجادکننده بیماری سرطان روده بزرگ که موجب بروز یا تشدید نشانه‌های بیماری می‌شوند و راه‌های پیشگیری و کنترل این عوامل به بیمار و خانواده وی داده شود. مهم‌ترین عوامل خطر بیماری سرطان روده بزرگ به جز افزایش سن عبارتند از:

◀ بیماری التهابی روده  
◀ سابقه سرطان روده بزرگ یا پولیپ‌های روده در فرد با سابقه خانوادگی این بیماری‌ها  
◀ سندرم ژنتیکی مانند پولیپ‌های ادنوماتوز (دارای ادم) فامیلی یا سرطان کولون ارثی بدون پولیپوز  
◀ عوامل مربوط به سبک زندگی که می‌تواند خطر سرطان روده را افزایش دهد مانند: فقدان فعالیت فیزیکی منظم، کمبود میوه و سبزی‌های مصرفی، فیبر پایین و چربی بالای رژیم غذایی، اضافه وزن و چاقی، مصرف الکل، مصرف دخانیات همچنین باید درباره نشانه‌های هشداردهنده بروز سرطان روده و نحوه برخورد و اقدام‌های اولیه در صورت بروز نشانه‌ها به بیمار و اطرافیان وی آموزش داده شود.  
باید به افرادی که در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری شرکت می‌کنند، آموزش داد تا اگر در فواصل برنامه غربالگری،

این نشانه‌ها را داشتند، زودتر مراجعه کنند. پزشک وظیفه اصلی طبقه‌بندی افراد در معرض خطر و مشکوک و ارجاع آن‌ها به سطح بالاتر را برعهده دارد.

### نتیجه‌گیری

عوامل خطر مانند سن، نژاد و سابقه خانوادگی اصلاح‌پذیر نیستند، ولی به نظر می‌رسد اصلاح شیوه زندگی با الگوی تغذیه‌ای سالم و افزایش فعالیت فیزیکی، مصرف نکردن الکل و دخانیات می‌تواند تا حدی از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری کند. نمایه توده بدنی بالا در میان مردان همراه با زندگی کم‌تحرک در هردو جنس بشدت با سرطان روده بزرگ مرتبط است. مدارک معتبری خطر بالای ابتلا به بیماری را در مصرف زیاد گوشت قرمز، همچنین کاهش خطر ابتلا به بیماری را در مصرف بالای غذاهای گیاهی و کلسیم نشان داده است. بعضی از داروها از جمله مصرف آسپرین و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی اثرات محافظتی دارند. لذا می‌توان با آموزش و توصیه‌های لازم به مردم از بروز این بیماری کاسته و با انجام غربالگری این بیماری نسبت به شناسایی زودهنگام افراد در معرض خطر این سرطان اقدام کرد.

### پیشنهادها

انجام آموزش عمومی غربالگری همه افراد گروه سنی ۵۰ تا ۷۰ سال تحت پوشش واحدهای بهداشتی درمانی طی سال‌های آینده با توجه به خطرات این بیماری

### منابع

۱. خدمات سلامت سطح اول، ویژه استفاده در شهر، حاشیه شهر و مناطق روستایی، وزارت بهداشت، مهر ۱۳۹۴
۲. بنیاد امور بیماری‌های خاص، مؤسسه تحقیقات، درمان و آموزش سرطان
۳. سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه
۴. محتوای آموزشی بهورزی (بهورز، کارشناس مراقب سلامت)، مرکز مدیریت بیماری‌ها
۵. اصول پیشگیری و مراقبت بیماری‌ها نظام مراقبت بیماری‌های غیرواگیر
۶. راهنمای آموزشی سرطان
۷. گزارش کشوری ثبت موارد سرطانی (سال ۱۳۸۸)
۸. www.cancer.org
۹. www.cdc.gov