علایم و عوامل سرطان روده بزرگ

سن بالا، سابقه خانوادگی، اضافه‌وزن، رژیم غذایی کم‌فیبر و پر چرب و... از عوامل ابتلا به سرطان پر خطر روده بزرگ است

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

پزشکی

سرطان روده بزرگ یکی از سرطان‌های شایع در جهان است. در این بیماری سلول‌های سرطانی در داخل بافت روده شروع به تکثیر می‌کند. اگرچه این نوع سرطان شیوع بالایی دارد اما به دلیل بهبود روش‌های غربالگری و تشخیصی تعداد موارد این بیماری و مرگ و میر ناشی از آن در سال‌های اخیر کاهش یافته است. این بیماری معمولا در افراد مسن رخ می‌دهد ولی این به این معنا نیست که گروه‌های سنی دیگر به آن مبتلا نمی‌شوند.

پولیپ و سرطان روده

سرطان روده بزرگ با رشد غیر طبیعی سلول‌ها در سطح داخلی روده بزرگ یا راست روده به وجود می‌آید، این رشد را پولیپ می‌گویند. برخی از پولیپ‌ها می‌تواند با گذشت زمان که ممکن است سال‌ها طول بکشد، به سرطان تبدیل شود. البته باید به این نکته توجه کرد که تمام پولیپ‌ها به سرطان تبدیل نمی‌شوند.

علایم هشدار دهنده اولیه

۷۵ درصد موارد ابتلا به سرطان روده یا کولون در افراد بدون سابقه خانوادگی یا دیگر عوامل مولد سرطان رخ می‌دهد و متاسفانه در مراحل اولیه اغلب بدون علامت است. پس علایم سرطان روده بزرگ در مراحل اولیه مشاهده نمی‌شود. علایم مراحل ابتدایی بیماری در صورت وجود، شامل این موارد است:

- ✓یبوست
- ✓اسهال
- ✓تغییر رنگ مدفوع
- ✓تغییر شکل مدفوع، مانند باریک شدن مدفوع
- ✓وجود خون در مدفوع
- ✓خون‌ریزی روده بزرگ
- ✓تولید گاز بیش از حد
- ✓گرفتگی شکم
- ✓درد شکم

در صورت مشاهده هریک از علایم نام برده، برای انجام تست غربالگری باید به متخصص گوارش مراجعه کنید.

اهمیت غربالگری

علایم سرطان روده یا کولورکتال ممکن است در مراحل اولیه بیماری بسیار جزئی باشد یا حتی هیچ گونه علایمی به دنبال نداشته باشد. البته این احتمال وجود دارد که این بیماری برخی علایم هشدار دهنده اولیه را از خود نشان دهد. علایم سرطان روده ممکن است تا زمانی که بیماری وارد مراحل پیشرفته نشود، بروز نکند. بنابراین، آزمایش غربالگری منظم برای سرطان روده یا رکتوم، به‌ویژه از طریق کولونوسکوپی، به کلیه افرادی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند، توصیه می‌شود.

علایم مراحل انتهایی

علایم سرطان کولورکتال در مراحل انتهایی بیماری (مراحل ۳ و ۴) مشخص‌تر هستند.

- ✓خستگی مفرط
- ✓ضعف غیرقابل توضیح
- ✓کاهش ناخواسته وزن
- ✓ایجاد تغییراتی در مدفوع که بیش از یک ماه طول کشیده است
- ✓استفراغ

عوامل موثر در ابتلا به سرطان روده

سن بالا: سرطان روده در هر سنی امکان‌پذیر است، اما بیشتر مبتلایان به این بیماری بالای ۵۰ سال دارند.

شرایط التهابی روده: بیماری التهابی مزمن روده بزرگ مانند کویت اولسراتیو و بیماری کرون می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهد.

سندروم‌های ارثی: برخی جهش‌های ژنی که در طی چند سال از خانواده شما گذشته، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

سابقه خانوادگی: اگر یک خویشاوند خونی مبتلا به این بیماری داشته باشید، خطر این که شما به این سرطان دچار شوید، بیشتر وجود دارد.

رژیم غذایی کم‌فیبر و پر چرب: تحقیقات در این زمینه نشان می‌دهد که افرادی سرطان روده بزرگ دارند غذاهای پر گوشت و فراوری شده بیشتر مصرف می‌کنند.

سبک زندگی بی‌تحرک: افرادی که فعالیت نمی‌کنند، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند. به طور منظم ورزش کردن مبتلا شدن به سرطان را کاهش می‌دهد.

دیابت: یکی از بیماری‌هایی که ممکن است باعث بروز سرطان روده شود دیابت است.

اضافه‌وزن: چاقی علاوه بر به وجود آوردن بیماری‌های متفاوت، باعث بروز سرطان روده می‌شود.

سیگار کشیدن: سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان روده را چند برابر می‌کند.

پرتو درمانی: پرتو درمانی در شکم برای معالجه سرطان‌های قبلی، ممکن است سرطان روده را به وجود بیاورد.

آشپزی من

صبحانه

تست تخم مرغ هم‌زده یک صبحانه متفاوت

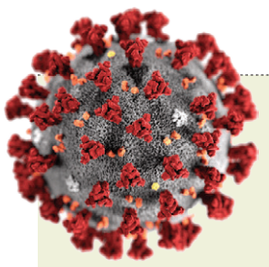
وعده صبحانه از آن وعده‌های مهم غذایی است که اغلب ما به دلیل نداشتن تنوع غذایی آن را حذف می‌کنیم. در ادامه به شما یک صبحانه متنوع و خوشمزه را برای آموزش خواهیم داد.

مواد لازم برای دو نفر

- نان تست: ۲ ورقه
- کره: نصف قاشق غذاخوری + مقداری برای مالیدن روی نان
- تخم مرغ: ۲ عدد
- پنیر فتا: یک سوم پیمانه
- جعفری یا شوید خرد شده: میزان لازم

طرز تهیه:

۱- مقداری کره نرم شده را روی دو طرف ورقه‌های نان تست بمالید. ۲- تابه‌ای را روی شعله متوسط قرار دهید. نان‌های کره‌ای را داخل تابه بگذارید. هر طرف نان را ۲ دقیقه سرخ کنید تا دو طرف نان طلایی رنگ شود. ۳- سپس نان‌های طلایی شده را از تابه خارج کنید. نصف قاشق کره داخل تابه بریزید تا ذوب شود. ۴- وقتی کره ذوب شد دو عدد تخم مرغ را بشکنید و به آن اضافه کنید. پنیر فتا را هم کاملاً خرد کنید و روی تخم مرغ بریزید. ۳-۴ دقیقه مرتب هم بزنید تا تخم مرغ کاملاً پخته شود. ۵- اکنون مخلوط تخم مرغ را بین نان‌ها تقسیم کنید و روی هر نان را با تخم مرغ هم‌زده بپوشانید. ۶- در پایان روی هر تست تخم مرغ مقداری جعفری یا شوید خرد شده بریزید.



توصیه‌های جدید CDC برای مقابله با ویروس کرونا

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا (CDC) به تازگی دستورالعمل‌های جدیدی را ارائه کرده که تا حدودی از میزان سخت‌گیری‌ها در زمینه قرنطینه و فاصله اجتماعی کاسته شده است

آنتی کرونا

تقریبا از دو سال و نیم پیش، زمانی که ویروس کرونا در جهان همه‌گیر شد هر روز دستورالعمل‌های جدیدی برای مقابله با این ویروس به اطلاع مردم می‌رسید. این دستورالعمل‌ها با توجه به شیوع این بیماری گاهی شدت می‌یافتند و گاهی هم نرم‌تر می‌شدند. به تازگی اما مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا (CDC) دستورالعمل جدیدی را درباره کووید-۱۹ منتشر کرده و خبر خوب این که تا حدودی از میزان سخت‌گیری‌ها، در این توصیه‌ها کاسته شده است.

افراد غیر مبتلای نزدیک به فرد آلوده نیاز به قرنطینه ندارند

این توصیه به این معنی است که اگر فردی در تماس نزدیک با یک فرد مبتلا به کرونا باشد (صرف نظر از این که واکسن زده باشد یا نزده باشد) و کرونا نگیرد لازم نیست که خودش را قرنطینه کند و فقط لازم است تا ۱۰ روز به صورت مداوم ماسک بزند و در روز پنجم برای اطمینان خاطر تست بدهد.

فاصله اجتماعی کم‌رنگ می‌شود

از ابتدای شیوع کرونا، تمام پزشکان مردم را به رعایت فاصله اجتماعی تشویق می‌کردند و این نکته تا چند وقت پیش در توصیه‌های مراکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها هم قرار داشت اما به تازگی مرکز کنترل و پیشگیری آمریکا اعلام کرده است که دیگر لازم نیست برای کاهش خطر ابتلا فاصله ۱/۵ تا ۲ متری را رعایت کرد.

فقط ۵ روز قرنطینه

تعداد روزهای قرنطینه افراد مبتلا به کرونا از اولین روز همه‌گیری تا به امروز دچار تغییرات شده است. قطعا زدن واکسن در این تغییرات بی‌تاثیر نیست. CDC اعلام کرده دیگر مثل روزهای اول شیوع کرونا ۲۱ روز یا دو هفته قرنطینه لازم نیست و کافی است افراد با تست مثبت حداقل پنج روز در قرنطینه بمانند و از روز پنجم تا دهم حتما با ماسک در اجتماع حاضر شوند اما تعداد روزهای قرنطینه برای افراد دارای نقص ایمنی و بیماری‌های تنفسی متفاوت است و توصیه می‌شود این افراد برای روزهای ماندن در قرنطینه، با پزشک مشورت کنند.

استفاده از ماسک ادامه دارد

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا هم چنان به ضرورت ماسک زدن تاکید دارد و توصیه می‌کند به استفاده از ماسک در فضاهای بسته ادامه دهید. این مرکز تنها راه مقابله با این بیماری را زدن ماسک و واکسیناسیون اعلام کرده است.

منبع: CDC

خبرهای کوتاه

تحول در پیوند اعضا؛ تغییر گروه خونی کلیه‌های اهدایی امکان‌پذیر شد

پژوهشگران دانشگاه کمبریج موفق شدند گروه خونی کلیه‌های اهدایی را تغییر دهند. این اقدام می‌تواند باعث افزایش محسوس تعداد کلیه‌های اهدایی مستعد پیوند شود. گروه خیریه تحقیقات کلیه بریتانیا که تامین مالی این پژوهش را بر عهده داشته معتقد است این پیشرفت می‌تواند به بیماران کلیوی جوامع اقلیت قومی که گروه خونی‌شان اغلب با گروه خونی افراد اهدا کننده کلیه همخوانی ندارد، کمک کند به زندگی ادامه دهند.

کشف آنتی‌بادی جدیدی که می‌تواند همه سویه‌های ویروس کرونا را خنثی کند

محققان توانسته‌اند در آزمایشگاه از یک مدل موش که سیستم ایمنی آن اساساً مانند انسان‌ها شده بود استفاده کنند و آنتی‌بادی‌های موثرتری برای کرونا بسازند. پژوهشگران ابتدا دو بخش ژن انسان را به موش تزریق کردند تا سلول‌های B را به تولید سریع مخزن پرتنوعی از آنتی‌بادی‌های انسانی تحریک کنند. سپس موش را در برابر پروتئین اسپایک نسخه اولیه ویروس کرونا قرار دادند.

در پاسخ، بدن موش، ۹ خانواده از آنتی‌بادی‌های انسانی را به وجود آورد. محققان سپس این آنتی‌بادی‌ها را از نظر اثر بخشی آزمایش کردند. سه مورد از این ۹ خانواده در خنثی‌سازی ویروس کرونای ووهان موثر بودند و توانستند سویه‌های آلفا، بتا، گاما، دلتا، امیکرون و دیگر گونه‌های ویروس را خنثی کنند.

پژوهشگر ایرانی در سوئد بینایی را به ۱۴ نفر بازگرداند

یک دانشمند ایرانی‌تبار به همراه پژوهشگران دانشگاه لینشوپینگ سوئد، بینایی را به ۱۴ فرد نابینا بازگرداند. این محققان توانستند با استفاده از یک ایمپلنت ویژه قرنیه که از کلاژن رده پزشکی به دست آمده و از پوست خوک ساخته شده است، بینایی را به این گروه افراد بازگردانند.

این ایمپلنت برای درمان افرادی است که دچار بیماری‌های قرنیه که خارجی‌ترین لایه چشم است، شده اند..

برگ سبز پژو پارس مدل ۱۴۰۰ سفید
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۳۳ ج ۲۹
به شماره شاسی NAAN01CE7MK080189
به شماره موتور K1614365 بنام محمد کریمی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۳۶۴۰/ف

پروانه احداث بنا (شرکت عمران شهر جدید گلبهار)
به کد نوسازی ۰-۰-۰-۱۹-۵۷-۳-۱ بخش ثبتی ۷ و پلاک ثبتی ۴۹۰۶ فرعی از ۲۸ فرعی تجمیعی ۱۲/۱۳/۱۴ باقیمانده ۶ فرعی از ۲۳۶ اصلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱۸۳۶۹۸/ف

برگ سبز خودرو سواری پراید 131SL مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۶۵۳ ط ۳۸ ایران ۴۲ و شماره موتور ۴۱۲۷۵۵۷ و شماره شاسی S3412290921533 بنام آقای ولی اله تلخابی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۸۳۶۳۲/ش

کارت و برگ سبز و کارت سوخت موتورسیکلت شباب تیپ 125CC به رنگ مشکی مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۷۸۱ ایران ۳۴۷۸۶ و به شماره موتور SB1006953 و شماره تنه N1U***125S_8601803 بنام عادل عطاران مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۸۳۷۴۱/و

کارت ماشین خودرو سمند ایکس ۷ خاکستری مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۷۳ص ۱۸ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۲۳۰۹۴۸ و شماره شاسی ۱۴۵۷۱۲۹۲ به نام مرضیه خرمشاهی فرزند عباس
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۳۷۳۴/د

برگ سبز و سند کمپانی ریو 1500 به شماره انتظامی 25ق632_26
شماره شاسی NAS610022B1201147
شماره موتور 1098461 **بنام سکینه داودی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.**
۱۴۰۱۸۳۷۳۹/و

برگ سبز هایما S5 سفید ۱۴۰۱ به نام علیرضا بهمدی
شماره انتظامی 174ق97 ایران 36 و شماره موتور GN15TF17000871A و شماره شاسی NAAD6C347NY071313 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۳۶۱۹/ر

برگ سبز پژو PARSTU5 رنگ سفید مدل ۱۴۰۰
شماره انتظامی ۳۲ ایران ۶۴۸ق۸۶
به شماره موتور 167B0130479
به شماره شاسی NAAN11FE6MK143968 بنام محمد جواد سامری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۳۵۹۰/ف

برگ سبز پژو پارس سال سفید ۱۴۰۱ به نام مریم شاره‌ء
شماره انتظامی 386ل78 ایران 74 و شماره موتور 125K0027799 و شماره شاسی NAANA15EXNK466701 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۳۶۲۰/ر

پروانه نظام مهندسی تاسیسات مکانیکی
شماره ۰۱۰۴۰۰۰۵۰۴۲
اینجانب حسام الدین شرفی
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۳۶۶۷/ر

برگ سبز ۲۰۷ پانوراما سفید ۱۴۰۱
به نام ابوالقاسم زحمت کش شماره انتظامی 969س36 ایران 12 و شماره موتور 178B0093337 و شماره شاسی NAAR03FEXNJ491568
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۳۶۲۲/ر

برگ مجوز اسلحه گلوله زنی کالیبر ۷/۹۲ به شماره بدنه ۶۱۴۵ ساخت انگلستان به سریال مجوز ۲۶۳۵۷۴۴ به نام بشیر جهان پناه فرزند خدا مراد مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۳۶۵۷/ش

برگ سبز و سند کمپانی و قولنامه خودرو ساپا ۱۴۱
شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۶۶۹ ج ۶۸
شماره موتور S1482285161035
شماره شاسی ۱۵۶۳۹۵۱
بنام اکرم پوراسماعیل سبوکی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۴۶۸۷/ف

برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۷۶
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۱۷ق۶۵ و شماره موتور 00036483 و شماره شاسی S1412276530686 بنام آقای علی اکبر توکلی اله آبادی
مفقود وفاقد اعتبار میباشد
۱۴۰۱۸۳۵۸۴/پ

برگ سبز پیکان وانت مدل ۸۸ سفید شیری روغنی
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۶۳ و ۹۳
به شماره شاسی NAA36AA39G839178
به شماره 11488004424 بنام اسماعیل مشمولین
مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۳۴۹۰/ف

برگه سبز موتور سیکلت اینجانب محمدعلی عسگرزاده
به شماره انتظامی 767-44773
شماره بدنه: 31630393 و شماره موتور: HJ157FMI
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۳۶۱۷/ر

اینجانب محمد مهدی اردمه ء مالک خودرو پژو ROA به شماره انتظامی ۳۶-۸۷۷ل۷۸ وشماره شاسی ۶۱۳۰۸۱۵۲ وشماره موتور ۱۱۶۸۵۰۴۶۵۱۸ به علت فقدان برگ سبز واسناد انتقالی واسناد فروش تقاضای رو نوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهرساختمان سمند مراجعه نماید.بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۸۳۷۴۴/ش

اینجانب زهرا همائی فر مالک خودرو سواری پژو ۴۰۵
به شماره شهربانی ۷۴ ایران ۱۳۴ ه ۴۴ و شماره بدنه 124K0991485 NAAM01CE9HK571977 و شماره موتور به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است.لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید.بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۱۸۳۶۸۲/پ

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۰
به شماره ۸۱ به شماره انتظامی ۴۵۴۶۸ ایران ۷۴
به شماره شاسی ۸۱۴۳۰۷۲۹ و شماره موتور ۱۱۱۲۸۱۳۲۹۷۱ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد .
۱۴۰۱۸۳۶۵۱/ف

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ SL مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۶۵۳ ط ۳۸ ایران ۴۲ و شماره موتور ۴۱۲۷۵۵۷ و شماره شاسی S3412290921533 بنام آقای ولی اله تلخابی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۸۳۶۳۲/ش

برگ سبز ۳۱۸ مدل ۱۹۹۰ به شماره انتظامی ۱۲-۴۸۲ ل ۴۴ و شماره موتور ۰۱۲۰۶۸۹۵ و شماره شاسی ۴۶۶۹۱۶۴۶ به نام محمدرضا سلطانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۸۳۷۵۶/ا

تجدید مناقصه اجرای جدولگذاری سطح شهر فریمان
شهرداری فریمان در نظر دارد **تجدید مناقصه اجرای جدولگذاری سطح شهر فریمان به شماره ۲۰۰۱۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۰۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.**
کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۴:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۵ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه ۱۴۰۱/۰۵/۲۹
مهلت زمانی ارایه پیشنهاد: ساعت ۱۲:۰۰ روز چهار شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۹
زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۰
نشانی مناقصه گزار: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ره) شهرداری فریمان تلفن: ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.
ابوالقاسم عظیمی- شهردار فریمان
۱۴۰۱۸۲۶۸۵/ش