

Farsi

## آزمایش را انجام دهید TAKE THE TEST

### کلینیک جدید ردیابی سرطان کولون، افتتاح شد (New colon cancer screening clinic opens)

س: در اخبار شنیدم که در کلگری، مرکز جدیدی برای ردیابی سرطان کولون افتتاح شده است. من و شوهرم هردو 57 ساله ایم و هیچ کسی در خانواده ی ما سرطان ندارد. آیا باید از نظر وجود سرطان کولون بررسی شویم؟

ج: بله. شما و شوهرتان هنوز هم باید از نظر وجود سرطان کولون بررسی بشوید. جدیداً دانشگاه کلگری با همکاری منطقه ی بهداشت کلگری (Calgary Health Region) مرکز ردیابی سرطان کولون "فرزانی و مک فیل" (Forzani & MacPhail Colon Cancer Screening Centre) را افتتاح کرده است. این مرکز، امکان دسترسی بهتر به خدمات ردیابی سرطان کولون، از جمله کولونوسکوپی را فراهم می سازد. سرطان کولون به سرطان هایی اطلاق می شود که در روده ی بزرگ، شامل کولون و رکتوم (راست روده)، آغاز می گردد. سرطان کولون، دومین عامل عمده ی مرگ ناشی از سرطان در استان آلبرتا محسوب می شود. امسال در استان آلبرتا، در حدود 1670 نفر مبتلا به سرطان کولون، شناسایی خواهند شد و تقریباً 610 نفر به علت این بیماری فوت خواهند کرد. ثابت شده است آزمایش ردیابی سرطان کولون، می تواند تعداد مرگ و میر ناشی از این بیماری را کاهش دهد. همه ی افراد 50 تا 74 ساله، باید به طور مرتب، از نظر وجود سرطان کولون بررسی شوند.

### س: چرا ردیابی سرطان کولون اینقدر اهمیت دارد؟

ج: سرطان کولون تا قبل از بزرگ شدن غده، اغلب علامتی ندارد، زیرا قسمت پایین شکم فضای زیادی برای رشد غده دارا است. افراد مبتلا به سرطان کولون ممکن است تا وقتی که دچار خونریزی از رکتوم یا علائم دیگر نشده اند، متوجه بیماری خود نگردند. گاهی اوقات اولین نشانه ی سرطان زمانی بروز می کند که غده، روده را مسدود کرده و یا به سایر قسمت های بدن گسترش یافته است. در این زمان، دیگر سرطان درمان پذیر نیست. آزمایش ردیابی، تنها روش کشف سرطان کولون در مراحل اولیه ی خود می باشد، یعنی زمانی که روش های درمانی بیشترین تأثیر را دارند. بنابراین، آزمایش ردیابی سرطان کولون می تواند جان شما را نجات دهد.

### ج. وظیفه ی کولون چیست؟

ج: کولون و رکتوم، بخشی از دستگاه گوارشی هستند. دستگاه گوارش، غذا را در معده و روده ی کوچک تجزیه کرده، تا بدن بتواند مواد مغذی را به خود جذب نماید. بنابراین، تنها مواد زائد ناشی از هضم غذا به کولون می رسد و تا هنگام اجابت مزاج، به صورت مدفوع در کولون باقی می ماند. آنگاه مدفوع از مقعد (آنوس) دفع می گردد.

### س: سرطان کولون چگونه آغاز می شود؟

ج: سرطان کولون در دیواره ی درونی کولون و رکتوم ایجاد می شود. سلول های غیرطبیعی در دیواره ی کولون رشد می کنند و زواندی به نام پولیپ بوجود می آورند، که می توانند به سرطان تبدیل شوند. با خارج کردن پولیپ ها، می توان از پیدایش سرطان کولون جلوگیری نمود. پولیپ ها ممکن است سال ها قبل از سرطان کولون در آن محل وجود داشته باشند.

### س. من و شوهرم هردو سالم هستیم. آیا واقعا" در معرض خطر سرطان کولون قرار داریم؟

ج. همه در معرض خطر سرطان کولون قرار دارند و علت خاصی برای ابتلاء به آن وجود ندارد. همه ی مردان و زنان، از هر قوم، نژاد و گروه سنی که باشند، ممکن است دچار سرطان کولون شوند. با این حال، شرایطی وجود دارد که ظاهرآ" خطر ابتلاء به این سرطان را زیاد می کند. در حدود 90 درصد افرادی که به این سرطان دچار می شوند، بیش از 50 سال سن دارند. کسانی که اعضای خانواده ی آنها (والدین، خواهر و برادر، یا فرزندان) سرطان کولون داشته اند، احتمال بیشتری جهت ابتلاء به این بیماری را دارند. همچنین، افرادی که سابقه ی ابتلاء به پولیپ، یا بیماری التهابی روده (کولیت اولسراتیو، یا بیماری کرون) را دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان کولون قرار می گیرند.

### س. چگونه بررسی خواهیم شد؟

ج. با پزشک خانوادگی خود مشورت کنید. اگر پزشک خانوادگی ندارید، به یک کلینیک "واک - این" (walk-in) بروید، یا با "هلت لینک" (Health Link) تماس بگیرید و اسامی پزشکانی را که بیمار جدید می پذیرند، بپرسید. در کلگری، بیشترین آزمایش هایی که برای ردیابی سرطان کولون انجام می گیرد، آزمایش خون مخفی در مدفوع [Fecal Occult Blood Test (FOBT)] و کولونوسکوپی می باشد. آزمایش خون مخفی در مدفوع، روشی برای یافتن خونی است که خودتان نمی توانید در مدفوع ببینید. این آزمایش را می توانید در منزل، با استفاده از کارت مخصوصی که آزمایشگاه در اختیارتان می گذارد، انجام دهید. نمونه ی کمی از مدفوع را روی کارت مخصوص بمالید. سپس کارت را به آزمایشگاه ببرید تا از نظر وجود خون، بررسی شود. پزشک خانوادگیتان می تواند این آزمایش را برایتان درخواست کند. آزمایش خون مخفی در مدفوع باید هر سال انجام شود. کولونوسکوپی، یک روش مشاهده با بزرگنمایی زیاد است، که باید توسط متخصص صورت گیرد. در عمل کولونوسکوپی، لوله ای باریک و نرم را وارد رکتوم و کولون می کنند تا پزشک بتواند این مناطق را مشاهده و بررسی کند. البته از قبل، دارویی خواهند داد که شما را آرام یا خواب آلود می کند. آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی، هر کدام فواید و زیان های مخصوص به خود را دارد. جهت تصمیم گیری برای انتخاب آزمایش مناسب تر، با پزشک خود مشورت کنید.

### س. اگر یکی از ما دو نفر، جواب آزمایش مثبت داشته باشد، چه می شود؟

ج. اگر نتیجه ی آزمایش خون مخفی در مدفوع مثبت شود، بدین معنی است که در مدفوع شما خون پیدا شده است، ولی به این مفهوم نیست که شما سرطان دارید. اگر این آزمایش مثبت شود، باید آزمایش های بیشتری برای کشف علت آن انجام دهید. آزمایش مثبت خون مخفی در مدفوع، ممکن است ناشی از پولیپ های پیش - سرطانی، سرطان، رژیم های غذایی خاص، یا وضعیت های دیگر نظیر بواسیر (هموروئید) باشد. آزمایش بعدی که جهت پیگیری علت مثبت شدن خون مخفی در مدفوع توصیه می شود، کولونوسکوپی است. اگر هنگام کولونوسکوپی، پولیپی یافت شود، پزشک آن را خارج می کند تا از سرطانی شدن آن جلوگیری نماید. میزان درمان موفقیت آمیز سرطان کولون و رکتوم که در مراحل اولیه کشف شده اند، بیش از 90 درصد می باشد.

### س. برای کاهش احتمال ابتلاء به سرطان کولون، چه کار می توانیم بکنیم؟

مهم ترین کاری که می توانید انجام دهید، این است که از نظر وجود سرطان کولون بررسی شوید. در حال حاضر، فقط 15 درصد افراد 50 تا 74 ساله ی مقیم استان آلبرتا مورد آزمایش ردیابی قرار می گیرند. نکته ی بعدی این است که روش های سالمی در زندگی پیش بگیرید. به طور مرتب ورزش کنید و وزن بدنتان را در حد مناسب نگه دارید. در مصرف مشروبات الکلی اعتدال را رعایت کنید و از مصرف دخانیات خودداری نمایید. مقدار فیبر رژیم غذایی خود را افزایش دهید و میزان مصرف شکرهای تصفیه شده و چربی های حیوانی را بکاهید. مقدار زیادی سبزیجات و میوه میل نمایید. حتی اگر تندرست هستید و زندگی سالمی دارید، باز هم انجام آزمایش ردیابی سرطان کولون، حائز اهمیت می باشد.

تهیه شده توسط ایزابل کلارک، "هماهنگ کننده ی توسعه ی بالینی" (Clinical Developmental Co-ordinator) در کلگری  
هلت لینک، مجله ی "اپل"، 2008

جهت کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به وب سایت مرکز ردیابی سرطان کولون "فرزانی و مک فیل" مراجعه نمایید:

[www.colonscreeningcentre.com](http://www.colonscreeningcentre.com)

جهت مشورت با یک متخصص امور بهداشتی، با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید و یا از طریق تماس با مرکز ارتباطات بهداشت کلگری (کلگری هلت لینک) به شماره ی (5465) 403-943-LINK، یا تلفن مجانی (5465) 1-866-408-LINK، که 24 ساعت در روز و 7 روز هفته فعال است، با یک پرستار رسمی صحبت نمایید.