

كل ما تريد معرفته عن سرطان القولون



الأحد 7 مايو 2023 12:27 م

سرطان القولون هو أحد أنواع السرطانات التي تبدأ في الأمعاء الغليظة ويؤثر سرطان القولون بشكل كبير في البالغين الأكبر سنًا، على الرغم من ظهوره في أي عمر ولكنه يبدأ عادة في صورة تكتلات صغيرة غير سرطانية (حميدة) من الخلايا تسمى سلائل وتتكون بداخل القولون وبمرور الوقت قد تصبح بعض تلك السلائل سرطانات في القولون. [وضعن سلسلة موضوعات س وج نقدم كل ما تريد معرفته عن سرطان القولون وفقا لما ذكره موقع healthy س: ما هي أعراض سرطان القولون؟](#)

-تغير مستمر في حركة الأمعاء، سواء الإسهال أو الإمساك

-نزيف شرجي

-اضطرابات مستمرة في البطن، مثل التقلصات المؤلمة أو الغازات أو الألم

-شعورا بأن الأمعاء لا تفرغ ما بها تمامًا

-الضعف أو الإرهاق

-فقدان الوزن غير المُفسَّر

لا تظهر الأعراض لدى العديد من الأشخاص المصابين بسرطان القولون في المراحل المبكرة من المرض وفي حال ظهور الأعراض، فيحتمل أن تتباين وفقا لحجم السرطان وموقعه داخل الأمعاء الغليظة. [س: ما هي عوامل الخطر بسرطان القولون؟](#)

-كبار السن يمكن أن يشخص سرطان القولون في أي سن، في حين تجاوزت أعمار غالبية الأشخاص المصابين به 50 عامًا. [بينما سنجد زيادة في معدلات الإصابة بسرطان القولون في الأشخاص الأصغر من 50 عامًا، على الرغم من عدم تأكد الأطباء من السبب.](#)

-تاريخ مرضي شخصي من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أو الإصابة بسلائل إذا كنت قد أصيبت بالفعل بسرطان القولون أو سلائل غير سرطانية فأن لديك خطر أكبر للإصابة.

-الأمراض المعوية الالتهابية يمكن أن تزيد الأمراض الالتهابية المزمنة في القولون، مثل التهاب القولون التقرحي ومرض كرون، من خطر الإصابة بسرطان القولون.

-المتلازمات الموروثة التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون يمكن أن تزيد بعض الطفرات الوراثية التي تمر عبر أجيال من عائلتك من خطر إصابتك بسرطان القولون على نحو كبير.

-وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون أنت أكثر عرضة لخطر نمو سرطان القولون إذا كان أحد أقرباء الدم مصابًا بالمرض يكون خطر الإصابة أكبر.

-نظام الغذاء قليل الألياف، وعالي الدهون قد يرتبط سرطان القولون وسرطان المستقيم باتباع نظام غذائي منخفض الألياف وومرتفع في الدهون والسعرات الحرارية.

-السمنة، الأشخاص الذين لديهم السمنة المفرطة لديهم خطر متزايد من سرطان القولون، وزيادة خطر الوفاة من سرطان القولون بالمقارنة مع الأشخاص الذين يعدون أوزانهم طبيعية.

-التدخين المدخنون أكثر عرضة للإصابة بسرطان القولون. [العلاج الإشعاعي للسرطان يزيد العلاج الإشعاعي الموجه إلى البطن لعلاج سرطانات سابقة من خطر الإصابة بسرطان القولون. س: ما هي طرق الوقاية من سرطان القولون؟](#)

تغييرات نمط الحياة للحد من خطر الإصابة بسرطان القولون، يمكنك اتخاذ الخطوات اللازمة لتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون عن طريق إجراء تغييرات في حياتك اليومية اتخذ الخطوات ل:

- تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة تحتوي الفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة على الفيتامينات، والمعادن، والألياف ومضادات الأكسدة، التي قد تؤدي دورا في الوقاية من السرطان
- اختر مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات لتحصل على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والعناصر المغذية
- تناول المشروبات الكحولية باعتدال، ويفضل ألا تحتسيها على الإطلاق إذا اخترت احتساء المشروبات الكحولية، فقلل كمية الكحول التي تحتسيها إلى ما لا يزيد عن مشروب واحد في اليوم للنساء واثنين للرجال
- أقلع عن التدخين تحدث إلى طبيبك حول طرق الإقلاع التي قد تناسبك
- مارس الرياضة معظم أيام الأسبوع، و حاول ممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في معظم الأيام إذا كنت غير نشط، فابدأ ببطء وزد المدة تدريجيا إلى 30 دقيقة
- حافظ على وزن صحي إذا كان وزنك صحيا، فاعمل على الحفاظ على وزنك من خلال الجمع بين نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة يوميا، إذا كنت تحتاج إلى فقدان الوزن، فاسأل طبيبك عن الطرق الصحية لتحقيق هدفك، وليكن هدفك فقدان الوزن ببطء عن طريق زيادة ممارسة الرياضة وتقليل عدد السعرات التي تتناولها