

سرطان القولون الكشف المبكر والعلاج

إن سرطان القولون يبدأ في الأمعاء الغليظة (القولون) أو المستقيم (نهاية القولون). ويسمى أحيانا "سرطان القولون والمستقيم".

عندما يتعلق الأمر بتقليل خطورة الإصابة بسرطان القولون، فهناك الكثير من الأخبار الجيدة؛ فهذا النوع من السرطان يتطور ببطء؛ مما يعني وجود وقت لاتخاذ خطوات لمنع حدوثه أو على الأقل للكشف المبكر عنه قبل أن يصبح خطيرا. يعرف الباحثون طرقا للتقليل من خطورة الإصابة بسرطان القولون أكثر مما يعرفونه عن الأنواع الأخرى من السرطان.

وأخيرا فإن العديد من العوامل التي تؤثر في تطور سرطان القولون هي عوامل يمكنك التحكم بها مثل النشاط الرياضي، الغذاء، وتناول الفيتامينات.

ومن ناحية أخرى، يعتبر سرطان القولون أكثر أنواع السرطانات انتشارا في العالم كما يعتبر ثاني أنواع السرطان انتشارا في الأردن بين الذكور والإناث.

كيف يتطور سرطان القولون؟

إن القولون هو القسم الأكبر من الأمعاء الغليظة. عندما يهضم الطعام فإنه ينتقل من المعدة إلى القولون عبر الأمعاء الدقيقة ويخرج من القولون إلى خارج الجسم عن طريق المستقيم. في بعض الأحيان تتكاثر الخلايا في القولون بشكل خارج عن السيطرة مما يكون زوائد صغيرة تسمى نتوءات. إن بعض أنواع هذه النتوءات يتحول في نهاية الأمر إلى سرطان. لن يلاحظ المصاب أية أعراض في المراحل الأولى من سرطان القولون، ولكن مع تطور المرض سيلاحظ

المصاب تغيرات في حركة الأمعاء مثل خروج براز فيه دم، الإسهال، الإمساك، أو الغازات المؤلمة. إن هذه الأعراض قد تدل على حالات مرضية أخرى منها البواسير أو القرحة، فإذا شعرت بهذه الأعراض، راجع طبيبك.

الأعراض

لا يصاحب سرطان القولون والمستقيم في مراحله الأولى أية أعراض، إن الأعراض المحذرة لوجود المرض تشمل:

- تغير على حركة الأمعاء وتشمل الإمساك أو الإسهال المزمن، الشعور بعدم القدرة على إفراغ الأمعاء بشكل كامل أو نزيف في المستقيم.
- بقع داكنة من الدم في البراز أو نزول البراز بشكل طويل ودقيق مثل القلم.
- الشعور بانتفاخ في البطن أو عدم ارتياح.
- الإعياء بدون سبب أو فقدان الشهية أو فقدان الوزن.

راجع طبيبك حول سرطان القولون في الحالات التالية:

- إذا لاحظت تغير في حركة الأمعاء، أو لاحظت وجود نزيف في المستقيم أو وجود دم في البراز. لا تفترض إصابتك بالبواسير، حيث سيقوم الطبيب بعمل فحص للمستقيم أو تنظير للقولون (وهو عبارة عن فحص يتم فيه إدخال أنبوب طويل مرن إلى داخل المستقيم).
- إذا عانيت من ألم في البطن متواصل، فقدان في الوزن بشكل غير عادي أو الإعياء. إن هذه الأعراض قد يكون سببها حالات أخرى ولكنها قد ترتبط أيضا بالسرطان.

- إذا تم تشخيص وجود فقر دم لديك. لتحديد سبب فقر الدم سيقوم الطبيب بفحص إذا ما كان هناك نزيف في الجهاز الهضمي سببه سرطان القولون والمستقيم.

من هم الأشخاص المعرضون للإصابة؟

هناك عدة عوامل تزيد من خطورة إصابتك بسرطان القولون، بعضها يمكنك التحكم به، وبعضها الآخر خارج سيطرتك ولكنها بمثابة منبه أنك معرض بشكل أكبر للإصابة.

إن عوامل الخطورة للإصابة بسرطان القولون والتي لا يمكن التحكم بها:

- **العمر:** كلما تقدم الشخص في العمر، زادت خطورة إصابته بسرطان القولون. يحدث هذا المرض عادة بعد سن الخمسين.

- **التاريخ المرضي للعائلة:** إذا أصيبت الأم، الأب أو الأشقاء من قبل بسرطان القولون أو النتوءات الحميدة، فذلك يعني أن الشخص معرض بشكل أكبر للإصابة بالمرض.

- **مرض التهاب الأمعاء:** إذا عانى الشخص من مرض التهاب الأمعاء مثل داء كراون أو التهاب القولون التقرحي لأكثر من عشر سنوات، فإن خطورة الإصابة بسرطان القولون تزداد. إن أمراض التهاب الأمعاء تسبب انتفاخ في القولون، وعندما تتكاثر الخلايا بشكل سريع جدا فإن فرصة تعرضها للتدمير تكون أكبر بكثير.

- **الطول:** إذا كان الشخص طويلا، فإن خطورة إصابته بسرطان القولون تكون أكبر، رغم أن أسباب ذلك ليست واضحة.

وفي المقابل، هناك عوامل تزيد من إصابة الشخص بسرطان القولون، وهذه يمكن التحكم بها وتشمل:

- استهلاك اللحوم الحمراء.

- الوزن الزائد.
- تناول الكحول.
- نمط الحياة الخالي من النشاط.
- الغذاء قليل الخضروات.
- التدخين.

التقليل من خطورة الإصابة

يمكنك التحكم بما يلي:

- **استهلاك اللحوم الحمراء:** إذا تناولت أكثر من وجبة واحدة من اللحوم الحمراء في اليوم (مثل لحم البقر، العجل، أو الخروف) فأنت معرض بشكل أكبر للإصابة بسرطان القولون. تحتوي اللحوم على مواد ممكن أن تحول الخلايا الطبيعية إلى سرطانية. ومن أفضل الطرق للتقليل من تناول اللحوم الحمراء في الأسبوع هو تناول البدائل مثل الدجاج والسّمك.
- **الوزن:** إذا كان وزنك زائداً، فإن خطورة إصابتك بسرطان القولون تزداد. إن النساء اللواتي يحافظن على الوزن المثالي يقللن من خطورة إصابتهن بسرطان الثدي والرحم كذلك. للمحافظة على الوزن المثالي يجب العمل في اتجاهين: التقليل من استهلاك السعرات الحرارية وزيادة مستوى النشاط البدني.
- **تناول الكحول:** إذا كنت تشرب أكثر من كأس واحد من الكحول يومياً فإن فرصة إصابتك بسرطان القولون تزداد. من الملاحظ أن الكحول يمنع تأثير حامض الفوليك الذي يعمل

على حماية الخلايا، ولذلك فإن تناوله بكثرة يعاكس هذا التأثير الإيجابي لحمض الفوليك مما يعرضها للتدمير بشكل أكبر.

- **الرياضة:** إذا مارست الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا فإنك ستقلل من فرصة إصابتك بسرطان القولون. لا يجب عليك الانضمام لنادي رياضي لتحصل على الفائدة من التمارين الرياضية حيث يكفي ممارسة نشاط متوسط الشدة مثل المشي للحصول على الحماية. إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تقلل من خطورة الإصابة بسرطان القولون بنسبة تصل إلى 50%.
- **التوقف عن التدخين:** إن تدخين السجائر مرتبط بشكل واضح بزيادة خطورة الإصابة بسرطان القولون (كما هو مرتبط بالعديد من الحالات الأخرى).

الكشف المبكر عن سرطان القولون

إذا كنت فوق سن الخمسين فإن الخطوة الأهم التي يمكنك اتباعها لتقليل فرص إصابتك بسرطان القولون هي عمل فحوصات الكشف المبكر بشكل منتظم (مثل التنظير والذي يتم فيه استخدام أنبوب مرن دقيق يتم إدخاله في المستقيم حتى يستطيع الطبيب رؤية القسم الأسفل من القولون). إن الفحوصات الدورية لا تكشف فقط عن سرطان القولون في مراحله المبكرة حيث يسهل علاجه، بل أنها تساعد كذلك في منع المرض بالكشف عن النمو غير الطبيعي (النتوءات) والتي يمكن أن يزيلها الطبيب قبل تحولها لسرطان.

إن بعض هذه الفحوصات غير مريح، وقد يحتاج الشخص في بعض الحالات لتناول دواء مسهل (ملين) قبل الفحص لإفراغ محتويات القولون بالكامل وذلك لتصبح رؤية أي نمو غير طبيعي واضحة أكثر.

علاج سرطان القولون

إن العلاج الذي ينصح به الطبيب يعتمد بشكل كبير على مرحلة المرض. إن العلاجات الثلاث الرئيسية لحالات سرطان القولون هي: الجراحة، العلاج الكيماوي، والأشعة.

إن الجراحة (باستئصال القولون) هي العلاج الرئيسي في حالات سرطان القولون والمستقيم. ما هي الكمية التي سيتم استئصالها؟ هل هناك علاجات أخرى مثل الأشعة والعلاج الكيماوي يمكن استخدامها؟ إن إجابات هذه الأسئلة تعتمد على: مكان الإصابة بالسرطان، عمق الإصابة (أي العمق الذي اخترق فيه السرطان جدار الأمعاء) وإذا كان السرطان قد انتشر للعقد الليمفاوية أو الأجزاء الأخرى من الجسم.

1. العلاج الجراحي:

سيقوم الطبيب الجراح باستئصال الجزء من القولون المحتوي على السرطان إضافة لهامش من النسيج الطبيعي من جانبي المنطقة المصابة للتأكد من عدم ترك خلايا سرطانية بدون استئصال. كما يتم عادة استئصال العقد الليمفاوية المجاورة وفحصها لوجود سرطان. يقوم الجراح عادة بإعادة وصل الجزء السليم من القولون بالمستقيم. ولكن عندما يكون ذلك غير ممكنا (كما في حال وجود السرطان على مخرج المستقيم) فيحتاج الشخص لعمل فتحة تصريف في القولون مؤقتة أو دائمة. وهذا يستدعي عمل فتحة في جدار البطن من جزء من الأمعاء المتبقية وذلك لتصريف فضلات الجسم في كيس خاص. تكون هذه الفتحة أحيانا مؤقتة حتى يشفى القولون أو المستقيم بعد الجراحة. وفي أحيان أخرى، تكون هذه الفتحة دائمة.

من الأعراض الجانبية لجراحة استئصال سرطان القولون: الألم لفترة قصيرة، الإسهال

أو الإمساك المؤقت.

2. العلاج الكيماوي:

يستخدم العلاج الكيماوي الأدوية لتدمير الخلايا السرطانية. يمكن استخدام العلاج الكيماوي بعد الجراحة للسيطرة على نمو السرطان أو للتخفيف من أعراض سرطان القولون. وقد ينصح الطبيب بالعلاج الكيماوي إذا كان السرطان قد انتشر خارج جدار القولون. في بعض الأحيان، يستخدم العلاج الكيماوي بالتزامن مع العلاج بالأشعة.

من الأعراض الجانبية المحتملة للعلاج الكيماوي: الغثيان، القيء، تقرحات في الفم، الإعياء، تساقط الشعر والإسهال.

3. العلاج بالأشعة:

يستخدم العلاج بالأشعة مصادر عالية الطاقة مثل أشعة إكس، لقتل أية خلايا سرطانية بقيت بعد الجراحة أو لتصغير حجم الورم الكبير قبل العملية لتسهيل استئصاله أو لتخفيف أعراض سرطان القولون أو سرطان المستقيم.

نادرا ما يستخدم العلاج بالأشعة في المراحل الأولى من سرطان القولون، ولكنه يستخدم بشكل روتيني كجزء من علاج المراحل الأولى من سرطان المستقيم وخاصة إذا اخترق السرطان جدار المستقيم ووصل إلى العقد الليمفاوية المجاورة.

يستخدم العلاج بالأشعة مع العلاج الكيماوي عادة بعد الجراحة لتقليل خطورة عودة الإصابة بالسرطان في منطقة المستقيم حيث بدأ.

من أعراض العلاج بالأشعة: الإسهال، نزيف المستقيم، الإعياء، فقدان الشهية والغثيان.