

پولیپ ها، توده های خوش خیم (تومورهای غیر سرطانی) هستند که منشأ آنها پوشش داخلی روده است. این توده ها در محل های مختلفی از سیستم گوارشی بوجود می آیند اما **اغلب در روده بزرگ** مشاهده میگردند. اغلب پولیپ ها شبیه برآمدگی های قارچی کوچک (**دارای ساقه و کلاهک**) هستند که اندازه مختلفی داشته و قطر آنها بین **نیم تا چند** سانتیمتر متغیر است. بعضی از پولیپ ها نیز مسطح و بدون پایه (**شبیه فرشی از خز**) میباشند. بسیاری از بیماران پولیپ های متعدّد و بی آزاری دارند که در بخش های مختلف روده پراکنده اند. در تحت شرایطی، متأسفانه بعضی از پولیپ ها میتوانند **سرطانی** گردند!

● پولیپ های روده عموماً به **سه** نوع تقسیم میشوند:

۱- پولیپ های هیپرپلاستیک

این نوع از پولیپ ها، بسیار شایع و کوچک میباشند (با قطر کمتر از **نیم** سانتیمتر) و عموماً بی خطر و خوش خیم بوده، به ندرت سرطانی میگردند.

۲- پولیپ های آدنوماتو

این پولیپ ها نیز بسیار شایع و اغلب کوچک هستند (با قطر کمتر از **یک** سانتیمتر) اما گاهی اوقات بزرگتر میشوند. در موارد اندک، این پولیپ ها سرطانی میگردند. در صورتیکه این پولیپ ها سرطانی شوند، تغییر در طی چندین سال حاصل میگردد. اغلب سرطان های روده از پولیپی نشأت میگیرند که برای مدت **۵ تا ۱۵** سال در روده وجود داشته است. به عبارتی دیگر، اگرچه اغلب این پولیپ ها سرطانی نیستند ولی اکثر سرطان های روده در محل **پولیپ** آدنومایی بزرگی ظاهر میشوند که برای چندین سال در روده وجود داشته و تحت تحریکات شیمیائی محیط داخلی روده، بوده است!

گفته میشود که پولیپ آدنومایی تقریباً محرک تمامی سرطان های روده است. اگر چه اغلب پولیپ های آدنومایی هرگز سرطانی نمیشوند، با توجه به اینکه پزشک با نمایان شدن پولیپ روده نمیتواند در مورد نوع بافت نظر قطعی بدهد، عموماً در طول **کولونوسکوپی** تمامی پولیپ ها را خارج میسازد.

۳- سندرم های پولیپوزیز

سندرم های پولیپوزی گروهی از **بیماری های ارثی** به حساب میآیند. این سندرم ها بسیار نادر بوده و در **جوانان** مشاهده میشوند و اغلب باعث ایجاد تعداد زیادی پولیپ روده میگردند که متأسفانه احتمال سرطانی شدن آنها زیاد است (مانند سندرم گاردنر، سندرم پوتز جگر، سندرم پولیپوز جوانان و ...).

● علائم

اگرچه **۹۵٪** از پولیپ های روده باعث بوجود آمدن هیچ علامت یا نشانه ای نمیشوند، **خونریزی** میتواند از شایع ترین علائم وجود پولیپ در روده باشد. خونریزی پولیپ باعث ظاهر شدن مقدار کمی خون در مدفوع میشود. گاهی از اوقات، زمانی که خونریزی قابل توجه است، مدفوع سیاه، قرمز تیره یا قرمز روشن به نظر میرسد. امکان دارد که بعضی از افراد علائم زیر را هم، مشاهده کنند:

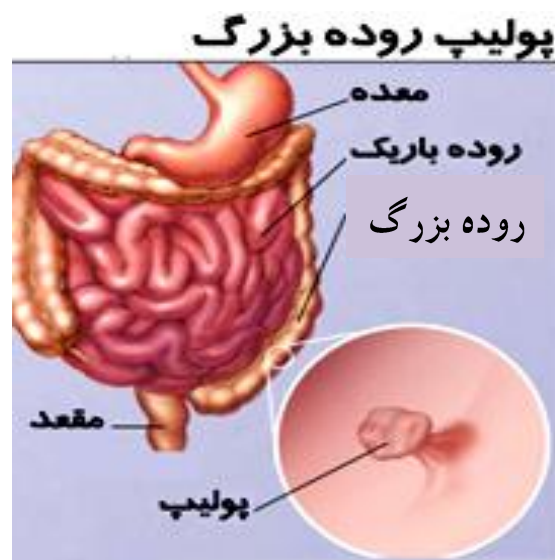
- **خونریزی از مقعد:** نشانگر وجود پولیپ روده، سرطان روده یا بیماری های دیگری مثل بواسیر یا زخم های خفیف (مانند فیشر) در ناحیه مقعد است.

- **تغییر رنگ مدفوع:** خون بصورت رگه های قرمز در مدفوع ظاهر شده یا مدفوع را تیره میکند. تغییر در رنگ مدفوع همچنین ناشی از غذا، دارو و مکمل ها میباشد.

- **تغییر در اجابت مزاج (دفع مدفوع):** اسهال یا یبوستی که بیش از **یک** هفته طول میکشد، میتواند نشاندهنده وجود **یک** پولیپ روده بزرگ باشد. تعدادی از بیماری های غیر سرطانی دیگر نیز هستند که میتوانند باعث این نوع تغییر بشوند.

- **درد، تهوع یا استفراغ:** **یک** پولیپ بزرگ روده تا اندازه ای روده فرد را مسدود کرده و باعث بروز دل درد، تهوع و یا استفراغ میشود.

- **بروز کم خونی ناشی از فقر آهن:** خونریزی از پولیپ روده در طول زمان و اغلب به تدریج اتفاق میافتد، بدون اینکه خونی در مدفوع قابل مشاهده باشد. نتیجه خونریزی مزمن در دراز مدت، بروز کم خونی با آثاری از تنگی نفس و خستگی زودرس در فرد مبتلاء است.



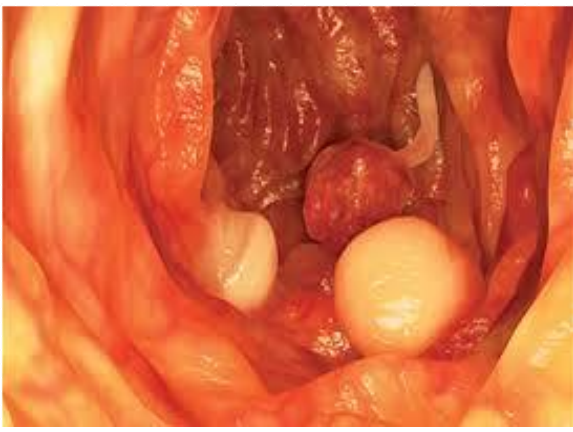
● علت

سلول های سالم به شکلی منظم رشد پیدا کرده و تقسیم میشوند. **جهش** در ژن های مشخص باعث میشود که سلول ها به تقسیم شدن مداوم و بی روّته ادامه دهند، حتی وقتی که نیازی به تولید سلول های جدید نیست. این رشد نامنظم باعث شکل گیری پولیپ روده میشود. پولیپ ها در هر ناحیه ای از روده بزرگ (بویژه انتهای آن) میتوانند بوجود بیایند و بطور کلی، هرچه پولیپ **بزرگتر** باشد، **خطر** و احتمال سرطانی شدن آن **بیشتر** میگردد.

شکل گیری پولیپ در روده در بین بزرگسالان بسیار شایع بوده و با افزایش سن، احتمال شکل گیری پولیپ در روده افزایش پیدا میکند. بوجود آمدن پولیپ روده در افراد **۲۰** ساله بسیار نادر است، در حالی که تخمین زده میشود احتمالاً **۲۵٪** از افراد **۶۰** ساله (حتی بدون داشتن عوامل خطر خاصی)، استعداد ابتلا به پولیپ روده را دارند. علت دقیق ظهور پولیپ روده هنوز مشخص نیست. گروهی از متخصصین بر این باورند که مصرف رژیم غذایی کم فیبر و پر چرب، زمینه را برای شکل گیری پولیپ مهیا میکند. همچنین مسائل ژنتیکی نیز در بوجود آمدن پولیپ میتوانند تاثیر گذار باشند.

● تشخیص





آزمایشات غربالگری نقش مهمی را در تشخیص پولیپ روده قبل از سرطان شدن آنها ایفا میکنند. این آزمایشات همچنین برای پیدا کردن سرطان روده بزرگ در سطوح اولیه و زمانی که احتمال بهبودی زیاد است، مؤثر میباشند. روشهای **غربالگری** شامل موارد زیر هستند :

- **کولونوسکوپی** : بهترین آزمایش برای تشخیص پولیپ ها و سرطان روده است. در صورت پیدا شدن پولیپ، پزشک فوراً آنها را خارج میسازد و یا جهت بررسی بیشتر آزمایشگاهی (از نظر پاتولوژیکی)، از آنها نمونه برداری میکند.

- **سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر** : در این آزمایش یک لوله چراغ دار باریک وارد مقعد میشود تا مقعد و یک سوم پایانی روده بزرگ (سیگموئید) را معاینه کند. در صورت پیدا شدن پولیپ روده بزرگ، برای خارج ساختن آن به کولونوسکوپی نیاز است.

روش های دیگر شامل **رادیوگرافی با ماده حاجب** (باریوم انما) و **سی تی اسکن** به روش خاص میباشد.

• پیشگیری

شما میتوانید با انجام آزمایش های غربالگری منظم، خطر پولیپ روده و سرطان روده بزرگ را تا حدود زیادی کاهش دهید. تغییرات مشخص در سبک زندگی نیز موثر است که از آن جمله میتوان به موارد زیر اشاره کرد :

- به مقدار زیاد از میوه، سبزیجات و غلات مصرف کنید.
- مصرف چربی ها، گوشت قرمز (بویژه به شکل سرخ کرده) و فست فود را کاهش دهید.
- از مصرف دخانیات پرهیز نمایید.
- ورزش کرده و با فعالیت بدنی، وزن خود را متعادل نگه دارید.
- در مورد میزان **کلسیم** بدن خود با پزشک مشورت کنید. مطالعات نشان میدهند که افزایش مصرف کلسیم در جلوگیری از ابتلا به پولیپ آدنومای روده مؤثر است اما مشخص نیست که آیا کلسیم از فرد در برابر ابتلا به سرطان نیز، نقش محافظت کننده ای ایفاء میکند یا خیر؟
- در مورد مصرف **آسپرین** با پزشک مشورت کنید. مصرف منظم آسپرین باعث کاهش احتمال وجود آمدن پولیپ روده میشود. اما مصرف آسپرین باعث افزایش خطر خونریزی معده و روده میگردد، بنابراین تحت مشورت با پزشک آسپرین را مصرف کنید.
- در صورتیکه در معرض ابتلا به پولیپ روده هستید، روشهای درمانی موجود را در نظر بگیرید. اگر یکی از اعضای خانواده شما سابقه ابتلا به پولیپ روده را دارد، **خطر ابتلا** در شما ۲ برابر میشود! پس مشاوره ژنتیکی انجام داده، چنانچه تشخیص داده شود اختلال ارثی دارید که باعث وجود آمدن پولیپ روده میشود، باید از اوایل جوانی بصورت منظم و سالیانه تست های مدفوع (خون مخفی) و در صورت نیاز کولونوسکوپی را انجام بدهید.

• درمان

احتمالاً پزشک در طول معاینه روده، تمامی پولیپ هایی را که پیدا میکند، خارج میسازد. سایر روش ها عبارتند از :

جراحی پولیپ های بسیار بزرگ، برداشتن و خارج سازی بخش گرفتار شده روده (در صورتی که فرد مبتلا به سندروم ارثی نادری مثل پولیپ آدنوماتوز خانوادگی باشد). معمولاً پاتولوژیست باید بافت پولیپ را بررسی میکروسکوپی بکند تا مشخص نماید که آیا پولیپ بدخیم (**سرطانی**) است یا خیر.

در صورتیکه مبتلا به پولیپ آدنوماتوز یا پولیپ دنداندار هستید، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان روده قرار دارید. سطح خطر بستگی به اندازه، تعداد و مشخصه پولیپ هائی دارد که خارج شده اند. بسته به نظر پزشک معالج، شما به آزمایشات غربالگری بعدی و احتمالاً کولونوسکوپی نیاز خواهید داشت.

• طب سنتی

گرچه هیچ روش درمانی برای پولیپ های روده وجود ندارد اما میتوان اقداماتی برای جلوگیری از وجود آمدن آنها انجام داد که شامل موارد زیر میباشد :

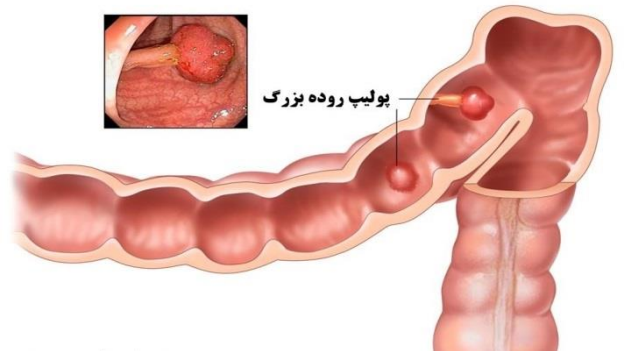
وزن را در حد متناسب و متعادل حفظ کنید. **سیگار** نکشید. از رژیم غذایی سالم و

طبیعی تبعیت کرده، ورزش نمائید و از هرگونه **استرسی** پرهیز کنید. با وجود اینکه انجام این کارها خطر ابتلا به پولیپ روده را کاهش میدهد، از وجود آمدن آنها جلوگیری نمیکند. این روش های خود مراقبتی نباید جایگزینی برای آزمایش های غربالگری منظم روده باشند بویژه اگر شما بیش از ۵۰ سال سن داشته و در معرض ابتلاء به سرطان و پولیپ روده بوده باشید!

* با مصرف مواد غذایی مناسب (مانند لیست زیر) بصورت طبیعی به خودتان کمک نموده و از ابتلا به پولیپ روده جلوگیری کنید :

۱. کلم بروکلی

بروکلی بهترین منبع طبیعی **سولفورافن** است. تحقیقات نشان میدهد که این نوع کلم از وجود آمدن پولیپ در بدن حیوانات جلوگیری میکند. سولفورافن نه تنها رشد پولیپ ها را کند میسازد بلکه روند خود تخریبی سلولهای مضر (بویژه نابودی انتخابی سلولهای بدخیم) را تحریک میکند (مرگ برنامه ریزی شده سلولی یا **فرآیند آپوپتوز**). گل کلم



بروکلی را میتوان بصورت خام خورده و یا جزئی بخارپز نمود تا ویژگی های ضدپولیپی آن افزایش پیدا کنند.

۲. فلفل قرمز



فلفل های قرمز حاوی کاروتنوئیدهای زیادی از قبیل **کاروتن** و مواد مفیدی نظیر فولات و **ان - استیل سیستین** هستند که به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده کمک میکنند. در هنگام خرید فلفل؛ انواعی را خریداری کنید که بصورت ارگانیک رشد کرده اند زیرا فلفل هایی که به شکل سنتی رشد یافته اند در رده اول سبزیجاتی بوده که حاوی سطوح بالایی از آفت کش ها، مواد شیمیایی مضرّ و مواد سرطان زای دیگر میباشند.

۳. پیاز



این گیاه چندکاره باعث بهبود سلامتی و کاهش احتمال بوجود آمدن پولیپ روده میشود. پیاز یکی از بهترین منابع طبیعی **کوئرستین** بوده که نوعی **بیوفلاونوئید** میباشد و در پیشگیری و کنترل شکل گیری پولیپ روده بسیار موثر است (بدلیل غده زیر زمینی بودن، حاوی کمترین میزان آفت کش و مواد شیمیائی سرطان زا میباشد).

۴. زردچوبه



زردچوبه ادویه است که در سالیان اخیر، طب مدرن توجه بیشتری به این گیاه فوق العاده (از خانواده زنجبیل ها) نشان داده است. مطالعات نشان میدهند که زردچوبه بدلیل داشتن ماده ضد التهابی **کورکومین**، به پیشگیری از ابتلا به پولیپ روده کمک بسیاری میکند.

۵. اسفناج



ارزش های غذایی اسفناج، آن را به یک غذای سالم و یک سبزی مهم برای هر کسی که در مورد بوجود آمدن پولیپ روده نگران است، تبدیل نموده و یکی از بهترین سبزیجات برای کل دستگاه گوارش است که در پاک سازی و بازسازی آن، نقش بسیار موثری دارد. یکی از ترکیبات موثر برای بهبود سلامتی که در اسفناج وجود دارد **منیزیم** است که به همراه فیبر گیاهی زیاد، برای داشتن اجابت مزاج نرمال، بسیار ضروری است.

۶. سیر

از زمان های قدیم، سیر بعنوان درمانی برای بسیاری از بیماریها مورد استفاده قرار گرفته است. تحقیقات نشان میدهند که سیر در بهبود وضعیت قلب و عروق بسیار موثر است. همچنین مصرف سیر به شکل منظم به کاهش ابتلا به سرطان روده و بوجود آمدن پولیپ روده کمک میکند. اغلب اثرات مفید سیر برای بهبود سلامتی به ترکیبی به نام **آلیسین** مرتبط است که طعم و مزه متمایز سیر به خاطر وجود آن است. برای اینکه بطور کامل از اثرات مفید سیر برای بهبود سلامتی بهره مند شوید، قبل از خوردن و یا پختن سیر، به مدت **۵** دقیقه به سیر خرد شده دست زنید تا پس از خرد شدن، زمان کافی برای تشکیل آلیسین در قطعات سیر وجود داشته باشد.

