کد خبر: ۴۶۸۰۶۵
یکشنبه ۲۸ اسفند ۱۴۰۱ ۱۱:۱۴

نکاتی برای محافظت از خود در برابر سرطان روده بزرگ

انجمن سرطان آمریکا به تازگی گزارشی از افزایش چشمگیر موارد ابتلا به سرطان روده بزرگ در میان بزرگسالان زیر ۵۵ سال در این کشور طی سال‌های اخیر منتشر کرده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از «سیاتل‌تایمز»، اگرچه خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد اما در حال حاضر بیشترین میزان مرگ‌ومیر ناشی از این سرطان، در مردان آمریکایی زیر ۵۰ سال است.

به‌طور کلی سرطان روده بزرگ در آمریکا، سومین سرطان شایع و دومین علت شایع مرگ و میر ناشی از سرطان است.

دو راه مشخص برای محافظت از خود در برابر این سرطان وجود دارد از جمله پیشگیری اولیه شامل اقداماتی چون داشتن رژیم غذایی و عادات سالم و همچنین پیشگیری ثانویه شامل غربالگری پیشگیرانه که می‌تواند به تشخیص زودهنگام سرطان کمک کند.

طبق گزارش صندوق بین‌المللی تحقیقات سرطان (WCRF)، شواهد قوی وجود دارد که مصرف گوشت‌های قرمز و فرآوری‌شده خطر ابتلا به این سرطان را تا حدی افزایش می‌دهد.

در این میان WCRF به شواهد قوی اشاره می‌کند از جمله این که غذاهای لبنی و به‌طور خاص شیر و پنیر و همچنین کلسیم موجود در دیگر غذاها به کاهش خطر ابتلا کمک می‌کنند. همچنین مطالعات متعدد نشان داده است افرادی که بالاترین مصرف لبنیات را دارند، کمتر به این سرطان مبتلا می‌شوند. تحقیقات کاهش خطر مشابهی را در بین افرادی که روزانه ۲۰۰ تا هزار میلی‌گرم کلسیم مکمل مصرف می‌کنند، نشان داده است.

همچنین این نکته ثابت شده که خوردن غلات کامل و سایر منابع فیبر غذایی از شما در برابر ابتلا به سرطان روده بزرگ محافظت می‌کند. در ضمن عدم مصرف کافی میوه و سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند بروکلی، گل کلم و سبزیجات برگدار، ممکن است خطر ابتلا را افزایش دهد. میوه‌ها و سبزیجات حاوی فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال‌ها هستند که می‌توانند از تشکیل تومورهای سرطانی جلوگیری کنند. در عین حال ورزش و فعالیت بدنی کافی نیز از عوامل موثر در پیشگیری از این سرطان است.

از سوی دیگر الکل و دخانیات از عوامل خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها هستند. بعلاوه متخصصان انجمن سرطان آمریکا تاکید می‌کنند که وزن اضافی نیز خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان پستان (در زنان یائسه)، رکتوم، مری، پانکراس و کلیه را افزایش می‌دهد.

اکثر مردم باید غربالگری سرطان روده بزرگ را از سن ۴۵ سالگی شروع کنند. همچنین اگر بیماری التهابی روده (بیماری کرون و کولیت اولسراتیو)، سابقه شخصی پولیپ روده بزرگ یا سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ دارید، باید برای غربالگری به موقع از جمله کولونوسکوپی، به پزشک مراجعه کنید.

منبع: ایسنا