

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

شش راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال



شش راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال

سرطان کولورکتال یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایالات متحده است. از هر 25 نفر در ایالات متحده یک نفر در طول زندگی خود به سرطان کولون یا رکتوم مبتلا می‌شود. اما کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش خطر انجام دهید.

در اینجا 6 راه برای کمک به محافظت از سلامت روده بزرگ ارائه شده است.

۱. **برای سرطان کولورکتال غربالگری کنید.** غربالگری‌ها آزمایشاتی هستند که قبل از بروز علائم و نشانه‌های سرطان به بررسی سرطان می‌پردازند. این آزمایش‌ها می‌توانند سرطان کولون یا رکتوم را زودتر پیدا کنند، زمانی که درمان‌ها احتمال موفقیت‌آمیزتری دارند. انجمن سرطان آمریکا شروع آزمایش را از 45 سالگی برای افراد در معرض خطر متوسط توصیه می‌کند. برخی از آزمایش‌های غربالگری کولورکتال همچنین می‌توانند توده‌های پیش‌سرطانی (پولیپ) را در روده بزرگ یا رکتوم پیدا کرده و حذف کنند. پولیپ‌ها سرطان نیستند، اما به مرور زمان سرطان می‌تواند در پولیپ‌ها شروع شود. حذف آنها خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود در مورد اینکه چه زمانی باید غربالگری را شروع کنید و اینکه کدام آزمایش ممکن است برای شما مناسب باشد، صحبت کنید.
۲. **مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل بخورید.** رژیم‌های غذایی حاوی مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل با کاهش خطر سرطان روده بزرگ یا رکتوم مرتبط هستند. همچنین، گوشت قرمز (گوشت گاو، خوک یا بره) و گوشت‌های فراوری‌شده (هات‌داگ و برخی از گوشت‌های کنسرو شده) را که با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است، کمتر مصرف کنید.
۳. **ورزش منظم داشته باشید.** اگر فعالیت بدنی ندارید، ممکن است شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان کولورکتال داشته باشید. فعالیت بیشتر ممکن است به کاهش خطر کمک کند.
۴. **وزن خود را کنترل کنید.** اضافه‌وزن یا چاقی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ یا رکتوم را افزایش می‌دهد و یا مرگ ناشی از آن را افزایش می‌دهد. تغذیه سالم و افزایش فعالیت بدنی می‌تواند به شما در کنترل وزن کمک کند.
۵. **سیگار نکشید.** احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ یا رکتوم در افرادی که برای مدت طولانی سیگار می‌کشند بیشتر از افرادی است که سیگار نمی‌کشند. دریافت کمک شانس شما را برای ترک موفقیت‌آمیز افزایش می‌دهد.
۶. **از الکل اجتناب کنید.** مصرف الکل با خطر بالاتر سرطان روده بزرگ مرتبط است. بهتر است الکل مصرف نکنید. اما اگر بنوشید، انجمن سرطان آمریکا بیش از 2 نوشیدنی در روز برای مردان و 1 نوشیدنی در روز برای زنان توصیه نمی‌کند. یک نوشیدنی معادل 12 اونس آبجو، 5 اونس شراب یا 1½ اونس 80 الکل تقطیر شده (الکل سخت) است.

تحقیقات نشان می‌دهد که عادات مربوط به رژیم غذایی، وزن و ورزش به شدت با خطر سرطان روده بزرگ مرتبط است. تغییر برخی از این عادات سبک زندگی ممکن است سخت باشد. اما ایجاد این تغییرات می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از انواع دیگر سرطان و همچنین سایر بیماری‌های جدی مانند بیماری قلبی و دیابت را کاهش دهد.