

چطور سرطان روده بزرگ را از خود دور کنیم؟

یکی از عوامل خطر ابتلا به سرطان کولورکتال، داشتن بیماری کرون است. با بیماری کرون دستگاه گوارش دچار التهاب می شود. این التهاب عمدتاً قسمت پایین روده کوچک را تحت تاثیر قرار می دهد اما می تواند هر نقطه از دستگاه گوارش از جمله روده بزرگ را نیز متاثر کند. همین التهاب خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.

به گزارش آوای سلامت به نقل از everydayhealth به افرادی که بیش از هشت سال است دچار بیماری کرون هستند، توصیه می شود هر یک یا دو سال تحت آزمایش کولونوسکوپی قرار گیرند. در طول کولونوسکوپی، پزشک با استفاده از یک اسکوپ انعطاف پذیر و دوربین به دقت دیواره روده بزرگ را مشاهده می کند تا پولیپ های مشکوک شناسایی شوند.

در اینجا راه هایی برای کمک به پیشگیری از سرطان کولون یا بیماری کرون پیشنهاد شده است:

غذاهای ضد التهاب بخورید:

شواهد علمی کمی در مورد نقش رژیم غذایی ضد التهاب بر بیماری کرون وجود دارد اما یک مطالعه کوچک نشان داده کسانی که از این غذاها استفاده می کنند، دچار علائم کمتری از جمله حرکات روده می شوند. اسیدهای چرب امگا ۳ از ضد التهاب های بسیار قوی هستند که در ماهی های چرب آب های سرد، گردو، دانه ی بذر کتان، روغن

کلزا(کانولا) دانه های تخم کدو تنبل وجود دارد و افزودن امگا ۳ به غذاها و مکمل ها منجر به کاهش التهاب می شود ولی قبل از شروع مقادیر درمانی آن حتما با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.

اجتناب از غذاهای محرک:

اجتناب از این غذاها، علائم کرون را التیام می بخشد. غذاهای محرک از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما شایع ترین این غذاها عبارتند از غذاهای سرخ شده، غذاهای چرب، نوشابه های گازدار، ادویه جات و ترشی جات، آجیل و دانه ها بعلاوه سبزیجات خام.

ورزش منظم داشته باشید:

یک مطالعه در نوامبر ۲۰۱۳ که نتایج آن در مجله پزشکی بریتانیا به چاپ رسید، نشان داد زنانی که از لحاظ جسمی فعال هستند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کرون قرار دارند. انجمن سرطان آمریکا همچنین اعلام کرده که ورزش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.

در مورد سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان کولورکتال یا بیماری کرون با پزشک صحبت

کنید:

اگر هر کدام از بستگان نزدیک شما به این بیماری ها مبتلا بودند، شما در معرض خطر هستید، پس با پزشک خود در مورد روش های غربالگری و پیشگیری از این بیماری ها باید مشورت کنید.

سیگار نکشید:

سیگار خود علائم بیماری کرون را بدتر می کند و فرد را در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار می دهد. محققان بر این باورند که سیگار با توانایی روده ها برای مبارزه با بیماری ها تداخل دارد. سیگار کشیدن منجر به ایجاد التهاب در بدن می شود. همین التهاب منجر به رشد سلولهای غیر طبیعی و در نهایت ابتلا به سرطان می گردد.