



کیاب خوردن زیاد شما را به این سرطان نزدیک می‌کند!

کارشناس مسئول برنامه سرطان مرکز بهداشت استان کرمانشاه مصرف زیاد کیاب را یکی از عوامل زمینه‌ساز در ابتلا به سرطان روده بزرگ عنوان کرد.

کارشناس مسئول برنامه سرطان مرکز بهداشت استان کرمانشاه مصرف زیاد کیاب را یکی از عوامل زمینه‌ساز در ابتلا به سرطان روده بزرگ عنوان کرد.

سحر یزدان پناه در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه کرمانشاه، سرطان روده بزرگ (کولون، رکتوم) را یکی از سرطان‌های شایع در دنیا عنوان کرد و افزود: هرساله پنج میلیون نفر در دنیا به این سرطان مبتلا می‌شوند که از این تعداد 500 هزار نفر جان خود را از دست می‌دهند.

یزدان پناه این سرطان را یکی از سرطانهای شایع در کشور و استان کرمانشاه نیز عنوان کرد و افزود: این سرطان بعد از سرطانهای پوست، سینه و معده شایع‌ترین سرطان در استان به شمار می‌رود.

کارشناس مسئول برنامه سرطان مرکز بهداشت استان کرمانشاه سن بروز این سرطان را از 40 سالگی به بعد عنوان کرد و افزود: سن یکی از فاکتورهای خطر این بیماری به شمار می‌رود و توصیه می‌شود افراد از سن 40 سالگی به بعد غربالگری و آزمایش در خصوص تشخیص این نوع سرطان را داشته باشند.

وی تأخیر در زمان دفع مدفوع را یکی از علل بروز سرطان روده بزرگ عنوان کرد و افزود: بر اثر این تأخیر زمان تماس عوامل بیماری‌زا با دیواره روده زیاد شده و همین امر زمینه‌ساز بروز سرطان روده بزرگ می‌شود.

وی نوع رژیم غذایی را در بروز این تأخیر موثر دانست و اظهار کرد: رژیم‌های غذایی کم فیبر و پرچربی و نیز پر پروتئین مانند مصرف بیش از حد گوشت قرمز می‌تواند تأخیر در دفع مدفوع را موجب شده و همین امر زمینه را برای ابتلا به سرطان روده بزرگ فراهم می‌کند.

یزدان پناه خوردن کیاب را هم یکی از عوامل زمینه‌ساز ابتلا به سرطان روده بزرگ عنوان کرد و افزود: کیاب علاوه بر اینکه گوشت بوده و یک غذای پر پروتئین است، به دلیل اینکه با استفاده از دود ذغال طبخ می‌شود و کربن حاصل از دود ذغال سرطان‌زا است، قطعا بیش از مواد غذایی دیگر در بروز سرطان روده بزرگ نقش دارد.

وی تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ را عامل موثری در درمان آن عنوان کرد و افزود: از جمله علائمی که به وسیله آن می‌توان ابتلا به این سرطان را تشخیص داد می‌توان به وجود خون در مدفوع، یبوست و اسهال مزمن بیش از دو تا سه هفته، عدم تخلیه کامل مدفوع، باریک شدن مدفوع و نیز کاهش وزن غیرموجه اشاره کرد.

یزدان پناه یادآور شد: لزوما وجود این علائم به معنای ابتلا به سرطان روده بزرگ نیست و تنها در صورت بروز این علائم افراد باید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کرده تا از ابتلا و یا عدم ابتلا به این نوع سرطان اطمینان حاصل کنند.

وی مهمترین عوامل زمینه‌ساز ابتلا به سرطان روده بزرگ را رژیم غذایی کم فیبر و پرچربی، کم تحرکی، استفاده کم از میوه و سبزیجات، چاقی و مصرف سیگار و الکل عنوان کرد و افزود: مصرف سیگار و الکل خطر ابتلا به این نوع سرطان را تا دو برابر افزایش می‌دهد.

یزدان پناه اظهار کرد: بر اساس تحقیقات صورت گرفته 50 درصد موارد ابتلا به این نوع سرطان به نوع رژیم غذایی و 32 درصد آن به کم تحرکی بستگی دارد و افراد قطعا با اصلاح سبک زندگی خود بویژه در زمینه تغذیه و ورزش می‌توانند پیشگیری مناسبی در زمینه ابتلا به این نوع سرطان داشته باشند.

وی توصیه کرد: همه افراد بالای 40 سال بویژه افرادی که در بستگان درجه یک آنها موارد ابتلا به این نوع سرطان وجود دارد، باید غربالگری و آزمایش‌های تشخیصی سرطان روده بزرگ را انجام دهند تا بتوانند در سریعترین زمان برای درمان آن اقدام کنند.