

جزوه آموزشی پیشگیری

از سرطان کولون



تنظیم کننده

دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این جزوه آموزشی

مقدمه

ورزش کردن

ویتامین د

افزایش کلسیم

کاهش چربی

مصرف میوه و سبزیجات

کاهش مصرف الکل

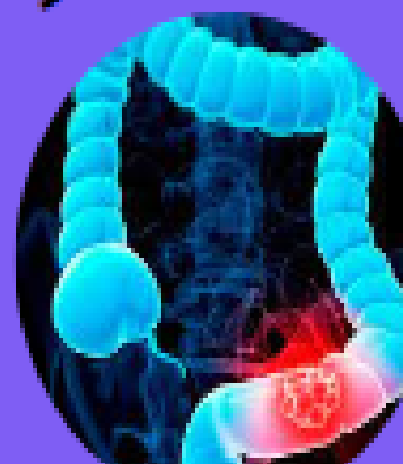
کاهش مصرف گوشت

فیبر در غذا



مقدمه سرطان کولون چیست

سرطان کولورکتال یا سرطان روده
زمانی اتفاق می افتد که سلول های
که کولون یا راست روده را
پوشانده اند غیرطبیعی شده و خارج
از کنترل رشد می کنند



در ۷۵٪ موارد ابتلا به سرطان روده یا کولون در افراد بدون سابقه خانوادگی و یا سایر عوامل مولد سرطان رخ می‌دهد و متأسفانه در مراحل اولیه اغلب بدون علامت است. پس علائم سرطان روده بزرگ نیز در مراحل اولیه مشاهده نمی‌شود.



**احتمال ابتلای خود به سرطان کولورکتال
را کاهش دهید. این عوامل عبارتند از**

- **اضافه وزن یا چاقی**
- **استعمال دخانیات**
- **نوشیدن زیاد الکل**
- **دیابت نوع 2**
- **عدم فعالیت جسمانی**



طبق تحقیقات جدید منتشر شده در
مجله فیزیولوژی، ورزش می‌تواند در
کاهش رشد سلول‌های سرطانی بزرگ
نقش داشته باشد. این مطالعه نشان
می‌دهد که پس از یک جلسه تمرین
کوتاه رشد سلول‌های سرطانی روده
بزرگ کاهش می‌یابد و شاخصه‌های
التهاب را افزایش می‌دهد.



**ما نشان داده‌ایم که ورزش می‌تواند
نقش مهمی در مهار رشد سلول‌های
سرطانی روده بزرگ ایفا کند. پس از
انقباض شدید التهاب بلافاصله بعد
از ورزش کاهش می‌یابد و فرض
میشود که در کاهش سلول‌های
سرطانی دخیل باشد"**



**فعالیت فیزیکی خطر ابتلا به
سرطان روده بزرگ را با چندین
مکانیسم بیولوژیکی، کاهش
می‌دهد. احتمالاً مدیریت و کنترل
وزن، مهم‌ترین فاکتور است.**



**زیرا کنترل وزن مقاومت
انسولین و التهابی که
موجب بروز و پیشرفت
سرطان می‌شود را تحت
تأثیر قرار می‌دهد.**



2



ورزش کنید:

تحقیقات نشان می دهند که داشتن یک برنامه
ورزشی منظم خطر مبتلا شدن به سرطان کولون را
با کنترل سطح انسولین و افزایش گردش سلول
های ایمنی بدن در سراسر بدن را کاهش می دهند.

References

- 1.^ Jump up to:a b c d e "Definition of sport". SportAccord. Archived from the original on 28 October 2011.
- 2.^ Jump up to:a b c Council of Europe. "The European sport charter". Archived from the original on 6 June 2020.



ویتامین د و پیشگیری از سرطان روده

نتایج تازه‌ترین بررسی‌ها نشان
داده است، مصرف ویتامین «دی»
می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده
بزرگ را به میزان قابل توجهی
کاهش دهد.



**بسیاری از سرطان‌های روده
بزرگ به دلیل عوامل ناشی از
سبک زندگی و افزایش سن ایجاد
می‌شوند و تعداد کمی از موارد به
خاطر اختلالات ژنتیکی ارثی اتفاق
می‌افتند..**



**به گفته محققان مصرف
روزانه ۳۰۰ واحد یا بیشتر
از این ویتامین، خطر ابتلا
به سرطان روده بزرگ را
تقریباً ۵۰ درصد کاهش
می‌دهد.**



3



ویتامین د بدن را افزایش دهید:

یکی از عوامل خطرناک مبتلا شدن به سرطان کولون کمبود

ویتامین د می باشد. بدین دلیل شما باید ویتامین د خود را

افزایش دهید و یکی از بهترین کارها این است که در

معرض نور خورشید قرار گیرید.

References

- 1.^ Jump up to:a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x "Vitamin D". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis. 11 February 2021. Retrieved 14 March 2022.



**کلسیم و کاهش سرطان روده
مصرف مکمل‌های کلسیم همراه با
ویتامین د و بدون آن ممکن است خطر
پولیپ روده را افزایش دهد مصرف
مکمل‌های کلسیم با ویتامین د یا بدون آن
می‌تواند خطر ابتلا به انواعی از پولیپ را در
روده افزایش دهد.**



کلسیم و کاهش سرطان روده

سرطان روده بیماری است که با تکثیر غیرمعمول سلول‌ها در روده شناخته می‌شود. این سرطان به طور معمول با یک پولیپ شروع می‌شود که رشد غیرسرطانی است.



کلسیم و کاهش سرطان روده

احتمال پولیپ روده در افرادی که کلسیم مصرف کردند صرف نظر از اینکه ویتامین D نیز در کنار آن استفاده کرده باشند یا نه، بیشتر است.



4



افزایش میزان کلسیم:

سطح کلسیم بدن را به میزان مطلوب آن برسانید و

این کار خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش

می دهد.

References

Greenwood, Norman N.; ^ .1

Earnshaw, Alan (1997). Chemistry of the Elements (2nd ed.).

Butterworth-Heinemann. p. 112.

.ISBN 978-0-08-037941-8

Standard Atomic Weights:" ^ .2

.Calcium". CIAAW. 1983

;Kriek, Sven; Görls, Helmar ^



چربی و سرطان روده

افراد چاق و کم تحرک، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند، به مردم توصیه کرد که با مصرف غذاهای مناسب، تحرک بدنی و پرهیز از مصرف سیگار و الکل به مقابله با سرطان روده بزرگ بروند.



چربی و سرطان روده

اشخاصی که کمترین میزان چربی را
مصرف کرده بودند یعنی هفت درصد
کالری مصرفی شان از چربی حیوانی
تامین شده بود،



چربی و سرطان روده

پنجاه درصد کمتر گرفتار شده بودند
تا آنهایی که دو برابر این میزان چربی
یعنی ۱۴ درصد از کالری شان از چربی
های اشباع شده تامین گردیده بود.



**چربی و سرطان روده
صرفه جویی در مصرف الیاف گیاهی،
شکل گیری پولیپ را افزایش می
دهد و پژوهشگران را به این نتیجه
رسانده است**



5



کاهش چربی:

کارشناسان ارتباطی میان چاقی و خطر افزایش مبتلا شدن به سرطان کولون را دریافت کردند و میزان زیاد چربی در بدن می تواند برخی مشکلات بد را در بدن ایجاد کند که یکی از آنها مبتلا شدن به سرطان کولون می باشد.

References

Jump up to: a b c d Entry for "fat" [^] 1.
in the online Merriam-Webster
disctionary, sense 3.2. Accessed on
2020-08-09

Jump up to: a b c Thomas A. B. [^]
Sanders (2016): "The Role of Fats in
"Human Diet



مصرف میوه و سرطان روده

تغذیه اهمیت زیادی در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده دارد. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده باید گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده کمتری بخورید و الکل کمتر بنوشید. مصرف بیشتر میوه و سبزیجات و مصرف بیشتر آب به سلامت روده کمک زیادی می‌کند.



**مصرف میوه و سرطان روده
رژیم‌های غذایی گیاه خواری با کاهش
خطر سرطان روده بزرگ مرتبط هستند.
محققان چهار نوع رژیم غذایی گیاهی را
مورد مطالعه قرار دادند:**



مصرف میوه و سرطان روده

- وگان، که هیچ غذایی با منبع حیوانی در آن وجود ندارد.
- گیاهخوار لاکتو-اوو، که شامل لبنیات و تخم مرغ است، اما گوشت ندارد.



مصرف میوه و سرطان روده

- گیاهخواری پسو که در آن می‌توان ماهی خورد، اما گوشت نه.
- شبه‌گیاهخواری که در آن هر از گاهی می‌تواند گوشت و ماهی خورد.



مصرف میوه و سرطان روده

- رژیم غذایی سرشار از منابع فیبر ممکن است نرخ بقای بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال مرحله یک را بهبود بخشد.
- خوردن غلات کامل هم نتیجه‌ی درمان را بهتر می‌کند



6



مصرف میوه جات و سبزیجات:

با مصرف میوه جات و سبزیجات که منبع آنتی اکسیدان ها
و منیزیم می باشند خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش
می دهند و به خودی خود یک رژیم غذایی مناسب برای بدن
میباشد.

References

1. ^ Lewis, Robert A. (2002). CRC Dictionary of Agricultural Sciences. CRC Press. ISBN 978-0-8493-2327-0.



مصرف الکل و سرطان روده

رژیم غذایی نامناسب و مصرف الکل از جمله عواملی هستند که می توانند احتمال ابتلا به سرطان کولون را افزایش دهند، و افرادی با سابقه فامیلی سرطان کولورکتال ممکن است بیشتر مستعد بروز اثرات مضر الکل باشند،



مصرف الکل و سرطان روده

به همین دلیل دانشمندان زیادی اثر مصرف الکل و سابقه خانوادگی را در بروز سرطان کولون بررسی کرده اند.



مصرف الکل و سرطان روده

مصرف متوسط تا سنگین الکل با افزایش ۱.۲ تا ۱.۵ برابری خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست روده در مقایسه با عدم مصرف الکل همراه است.



7



کاهش مصرف الکل:

برآورده شده است که مصرف بیش از حد الکل باعث افزایش مبتلا شدن به سرطان کولون می شود و به همین دلیل توصیه می شود که نوشیدنی های الکلی را ننوشید.

reference

.Retrieved 16 December 2013

**IUPAC, Compendium of Chemical ^
Terminology, 2nd ed. (the "Gold
Book") (1997). Online corrected
version: (2006–) "Alcohols".
doi:10.1351/goldbook.A00204**



گوشت فراوری شده و سرطان روده

خوردن گوشت قرمز کمتر، توصیه

استاندارد پزشکی برای پیشگیری از

سرطان روده بزرگ است، اما نحوه جهش

سلولی در این زمینه هنوز مشخص

نیست.



گوشت فراوری شده و سرطان روده

سرخ کردن، پختن گوشت در کباب پز و
پختن با شعله آتش در درجه حرارت بالا
موجب تشکیل مواد شیمیایی سرطان زا
می شود .



گوشت فراوری شده و سرطان روده
عواملی مانند وزن سالم، ورزش، محدود
کردن گوشت قرمز و فرآوری شده و خوردن
غلات کامل، فیبر، سبزیجات
غیرنشاسته‌ای و میوه خطر سرطان
کولورکتال را به شدت کم می‌کنند. اجتناب
از سیگار نیز کمک‌کننده می‌باشد.



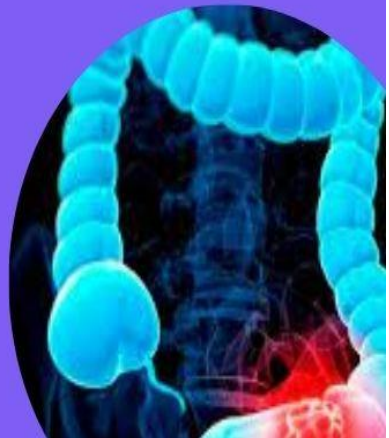
گوشت فراوری شده و سرطان روده

«در گوشت قرمز، مواد شیمیایی ای وجود دارد که می‌توانند باعث آلکylasione شوند.»



گوشت فراوری شده و سرطان روده

سطح بالایی از آسیب آلکیلاسیون تومور فقط در بین بیمارانی دیده می‌شود که به طور متوسط بیش از ۱۵۰ گرم گوشت در روز مصرف می‌کنند، تقریباً معادل دو یا چند وعده.



8



گوشت های فرآوری شده استفاده نکنید:

سازمان بهداشت جهانی ارتباط بین گوشت فرآوری شده و افزایش خطر ابتلا به سرطان کولون را به رسمیت شناخته است. فرآورده های گوشتی مانند ژامبون، سوسیس، همبرگر برای بدن یک عامل مخرب محسوب می شود خطر ابتلاء به سرطان کولون را افزایش می دهند

گوشت فراوری شده و سرطان روده

References

1. Meat definition and meaning | " ^ "

Collins English Dictionary".

www.collinsdictionary.com.

Archived from the original on

July 12, 2017. Retrieved June 16,

2017. Retrieved June 16, 2017



مصرف فیبر و کنترل سرطان روده

در بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ
که فیبر بالاتری دریافت می‌کردند خطر
مرگ کمتر بود.



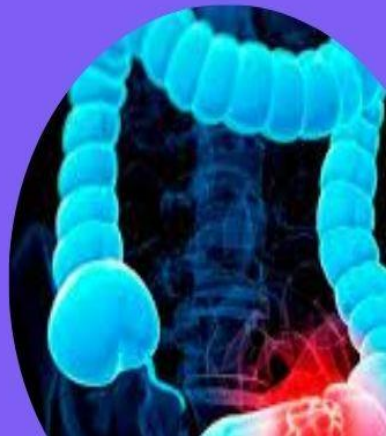
مصرف فیبر و کنترل سرطان روده

هر ۵ گرم افزایش میزان دریافت روزانه فیبر با کاهش ۲۲ درصدی مرگ و میر ناشی از سرطان روده بزرگ و کاهش ۱۴ درصدی مرگ و میر ناشی از تمام علل مرتبط بود.



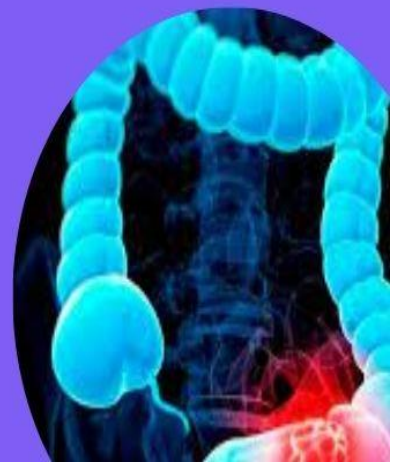
مصرف فیبر و کنترل سرطان روده

رژیم‌های غذایی حاوی فیبر معمولاً با چربی
و قند کمتری همراه بوده و انرژی کمتری
دارند، همچنین غذاهای حاوی فیبر با
سرعت بیشتری از دستگاه گوارش عبور
می‌کنند



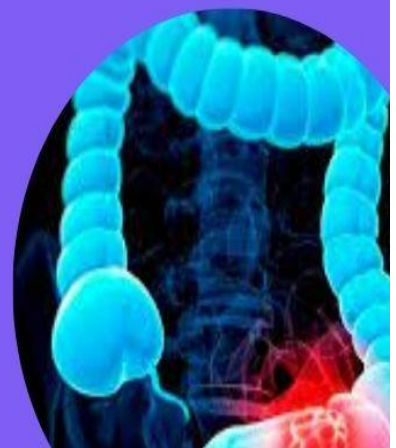
مصرف فیبر و کنترل سرطان روده

و فرصت جذب مواد غذایی پرانرژی کمتر
شده و دفع این غذاهای چاق کننده بیشتر
می شود.



مصرف فیبر و کنترل سرطان روده

بین مصرف زیاد فیبرهای غذایی و سرطان
پستان یک رابطه معکوس مشاهده شده
است. مصرف فیبرها همچنان می‌توانند
مانع از ابتلا به سرطان روده بزرگ شود.



9



فیبر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید:
با مصرف میوه ها و سبزیجات فیبر بدن تامین می
شود و این کار باعث بهبود سلامت دستگاه گوارش
و جلوگیری از مبتلا شدن به سرطان کولون کمک
می کند.

مصرف فیبر و کنترل سرطان روده

References

1. Jump up to: a b c d e f g h i j k l ^

m n o "Dietary fibre". British

Nutrition Foundation. 2018.

Archived from the original on 26

July 2018. Retrieved 26 July

.2018

