

## هو الشافی

### عواملی خطرزا و روش‌های پیش‌گیری از سرطان کولون و رکتوم

**توجه: این مطالب جنبه اطلاع‌رسانی دارد و توصیه می‌شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.**

فاطمه چوپانی - منیره اسدی

سرطان کولون و رکتوم یک بیماری خطرناک، اما قابل‌پیشگیری و دومین سرطان شایع در مردان و سومین سرطان شایع در زنان است. در سال 2006 بیش از 55000 آمریکایی بر اثر سرطان کولون و رکتوم فوت کردند که حدود 10٪ کل سرطان‌های دیگر را تشکیل می‌دهد. در ایالات متحده ریسک مرگ از سرطان کولون و رکتوم بعد از سرطان ریه قرار دارد. وقوع این سرطان تحت تأثیر فاکتورهای ژنتیکی و محیطی می‌باشد که عامل خطرزای سرطان کولون و رکتوم با افزایش سن بالا می‌رود و یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در افراد سال‌خورده می‌باشد و علائم، اغلب به تدریج ظاهر می‌شود و سن بیشتر افراد مبتلایان بالای 50 سال می‌باشد. این بیماری در افراد با سابقه مثبت خانوادگی در بستگان درجه یک که قبل از 55 سالگی مبتلا شده‌اند، احتمال بروز بیشتری وجود دارد. ریسک سرطان کولون و رکتوم در مبتلایان به پولیپ، بیماری‌های التهابی روده و یا کولیت اولسراتیو زیاد است. در مطالعات زیادی نشان داده شده که ریسک سرطان کولورکتال در افراد دیابتی 30٪ بیشتر از افراد غیردیابتی می‌باشد، به ویژه دیابتی‌هایی که انسولین دریافت می‌کنند، زیرا انسولین یک محرک رشد سلول تومور کولون می‌باشد. عوامل خطرزای دیگری نیز شامل مصرف الکل است که ریسک سرطان کولون و رکتوم را بالا برده و مانع از جذب فولات‌ها می‌شود. هم‌چنین چاقی و افزایش وزن، استعمال دخانیات (تنباکو، سیگار) ریسک سرطان کولون و رکتوم را افزایش می‌دهد. عدم تحرک و رژیم غذایی پرچرب و حاوی گوشت قرمز و مصرف کم فیبر و سبزیجات و میوه‌جات نیز احتمال سرطان کولون و رکتوم را افزایش می‌دهد.

مقاله حاضر با مطالعه کتابخانه‌ای و جست‌وجوی اینترنتی از چندین مقاله و منبع متعدد به صورت مروری گردآوری شده است.

فاکتورهای حفاظتی و پیشگیری شامل تغییر در شیوه زندگی و رفتار و رژیم غذایی سرشار از میوه‌جات و سبزیجات و مقدار کم گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی ریسک سرطان کولون و رکتوم را کاهش می‌دهد. در مطالعات اپیدمیولوژی زیادی نشان داده که مصرف کردن فیبر ریسک سرطان کولون و رکتوم را تا 40٪ کاهش می‌دهد. ورزش و فعالیت فیزیکی منظم نیز ریسک سرطان کولون

و رکتوم را کاهش داده و با افزایش متابولیسم بدن مانع از چاقی می‌شود. بیشتر سرطان‌ها از جمله سرطان کولون و رکتوم قابل پیشگیری می‌باشند و در صورت تشخیص زودرس قابل درمان می‌باشند. تغییر در شیوه زندگی و رفتار تأثیر فوق‌العاده‌ای، به ویژه روی پیشگیری از سرطان و حتی بیماری‌های مزمن دیگر مثل قلبی و عروقی، حوادث عروقی مغز و دیابت دارد که این تغییر نگرش و رفتار شامل عدم استفاده از دخانیات و تنباکو، ورزش کردن منظم، حفظ وزن بدن در حد مطلوب، رژیم سرشار از میوه‌جات و سبزیجات و کاهش مصرف چربی‌های اشاره‌شده، محدودیت مصرف الکل، غربالگری به ویژه در اشخاص مستعد و دارای تاریخچه مثبت خانوادگی وقوع سرطان ضروری می‌باشد.

منبع مورد استفاده: فصلنامه دانستنی‌های سرطان، سال دهم، شماره 24 تلفن: 22056843