17 Αυγούστου 2022

Καρκίνος Παχέος Εντέρου: 6 τρόποι να μειώσουμε τον κίνδυνο νόσου

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ακολουθήστε έξι απλά βήματα και δείτε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου να μειώνεται έως και να μηδενίζεται

Doctor supports the colon of a person . Concept digesti

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου αποτελεί μια από τις συχνότερες κακοήθειες στις ανεπτυγμένες χώρες καθώς και τη δεύτερη αιτία θανάτου από κακοήθεια παγκοσμίως. Η συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων αναπτύσσεται στο έδαφος προκαρκινικών αλλοιώσεων (αδενωματώδεις πολύποδες) και στα αρχικά στάδια δεν εμφανίζονται συμπτώματα.

Υπάρχουν ωστόσο τρόποι να προστατευτούμε από την επικίνδυνη αυτή νόσο και να θωρακίσουμε την υγεία του παχέος εντέρου.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρία (ACS) το πρώτο βήμα για την

πρόληψη της νόσου είναι η προληπτική εξέταση. Ο προληπτικός έλεγχος απευθύνεται στα άτομα ηλικίας 50 – 75 ετών, ενώ για την ACS συστήνεται ο έλεγχος του γενικού πληθυσμού στα 45. Μάλιστα αναμένεται στο 25% των περιπτώσεων να ανευρεθεί αδενωματώδης πολύποδας. Η εξέταση με τη μεγαλύτερη ευαισθησία για τον προληπτικό έλεγχο είναι η κολονοσκόπηση.

Επίσης η ισορροπημένη διατροφή με άφθονα λαχανικά, φρούτα και δημητριακά ολικής αλέσεως σχετίζεται επίσης με μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου ή του ορθού. Συστήνεται επίσης μείωση της κατανάλωσης κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος που έχουν συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.

Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου είναι σημαντικός. Τα στοιχεία αποκαλύπτουν αυξημένο κίνδυνο ορθοκολικού καρκίνου σε όσους είναι λιγότερο σωματικά δραστήριοι.

Ένα ακόμη βήμα πρόληψης του κινδύνου συνίσταται στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι άνθρωποι διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο θανάτου από ορθοκολικό καρκίνο. Η υγιεινή διατροφή και η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας συμβάλουν στον καλύτερο έλεγχο του βάρους.

Η αποφυγή του καπνίσματος αποτελεί ένα ακόμη σημαντικό βήμα πρόληψης του καρκίνου του παχέος εντέρου δεδομένου ότι ο κίνδυνος νόσου και θανάτου είναι υψηλότερος για τους καπνιστές.

Σύμφωνα με τις οδηγίες της ACS συνιστάται και η αποφυγή του αλκοόλ. Για όσους όμως επιμένουν να πίνουν, προτείνεται λελογισμένη κατανάλωση με τους άνδρες να μην ξεπερνούν τα δυο ποτά ημερησίως και τις γυναίκες το ένα.

Πηγή: ygeiamou.gr