

عنوان مقاله:

دستورالعمل های لازم در کاهش ریسک ابتلا به سرطان کولورکتال

محل انتشار:

همایش علمی دانشجویان علوم تغذیه (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

محمدرضا عسگری - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

سیده نیلوفر موسوی - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

سارا صرافی زاده - استاد دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: سرطان به عنوان یک بیماری مزمن و شایع از دهه ی 70 تا به امروز شیوع آن همواره رو به افزایش بوده است. سرطان کولورکتال به عنوان سومین عامل شایع مرگ و میر ناشی از سرطان های تهاجمی همواره به طور قابل توجهی مسئول ایجاد بسیاری از مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی در افراد مبتلا بوده است. بسیاری از مطالعات نشان می دهد که ریسک این نوع سرطان هم در مردان و هم در زنان به ویژه افراد بالای 50 سال در نتیجه افزایش وزن و توده ی بدن چربی، عدم فعالیت بدنی، مصرف بیش از حد الکل، سیگار، سابقه فامیلی و یا تغذیه ی نامناسب (رژیم غذایی غنی از چربی و کم فیبر) رخ می دهد. درواقع این مقاله در نظر دارد تا با توجه به افزایش شیوع سرطان کولورکتال به ویژه در جوامع صنعتی به بررسی مؤثرترین راهکارها در پیشگیری از سرطان کولورکتال بپردازد. روش: در تحقیق حاضر دستورالعمل های لازم در کاهش ریسک ابتلا به سرطان کولورکتال، با استفاده از مقالات پایگاه های اطلاع رسانی، PUPMED، SID، SCOPUS مورد بررسی و تحلیل قرار دهد. یافته ها: با توجه به اینکه سرطان کولورکتال در بین زنان ایرانی سومین و در بین مردان ایرانی پنجمین سرطان شایع به حساب می آید مرحله ی پیشگیری از اهمیت حیاتی برخوردار می باشد. طبق مطالعات و بررسی های انجام شده در بین عوامل خطر سرطان کولورکتال عوامل تغذیه ای نظیر مصرف میوه و سبزی و در کل مواد غذایی حاوی فیبر، غلات کامل، مصرف منابع کلسیم، vitD و ویتامین های آنتی اکسیدان و حذف رژیم های غذایی سرشار از کالری و چربی و محدود کردن مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده، محدود کردن مصرف الکل می تواند 30 تا 50 درصد از بروز سرطان جلوگیری کند. نتیجه گیری: با توجه به وجود ارتباط معنی دار میان ریسک فاکتورهای ذکر شده و سرطان کولورکتال استفاده از دستورالعمل های مناسب در کاهش بروز این نوع سرطان از اهمیت بالایی برخوردار می باشد.

کلمات کلیدی:

کولورکتال، دستورالعمل، پیشگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/474679>

