

كيف تقى نفسك من الإصابة بسرطان الأمعاء؟



الخميس 26 يوليو 2018 11:07 م

ترتبط نسبة كبيرة من حالات الإصابة بالسرطان بعوامل تتعلق بأسلوب حياة المريض، منها على سبيل المثال لا الحصر النظام الغذائي وعادات سيئة مثل التدخين وشرب الكحول، وذلك وفقاً لخبراء الصحة [1]

وبعد سرطان الأمعاء أحد الأنواع التي ترتبط بأسلوب حياة المريض، والذي يمكن أن يقى الإنسان نفسه منه عبر تغييرات في أسلوب حياته، وذلك بحسب تقرير نشرته صحيفة "ميرور" البريطانية [2]

وذكر تقرير الصحيفة، بعضاً من النصائح التي من الواجب أن يتبعها الإنسان لحماية نفسه من سرطان الأمعاء، وهي كالتالي:

لا تمتنع عن الكربوهيدرات

الكربوهيدرات قد تبدو كلمة سيئة لمن يحاول إنقاص وزنه، إلا أن خبراء عبروا عن اعتقادهم بأن الألياف التي تعد جزءاً منها، تساعد في تسريع حركة الطعام داخل الجهاز الهضمي، مما يعني أن لها فوائد على عكس ما يشاع [3]

وفي توضيحهم بهذا الشأن نصح الخبراء الناس بالتمسك بأنصاف الحبوب الكاملة، مثل الخبز الأسمر والأرز وغيرها، وأضافوا أيضاً بأن هذه الأطعمة لديها أيضاً خصائص مضادة للالتهابات والتي تساعد حركة أمعائك وهي مصدر كبير لفيتامين E.

تناول أغذية معينة

تعد الفواكه والخضروات ركناً أساسياً في النظام الغذائي الصحي، وذلك لأسباب عدة منها أنها مصدر آخر وكبير للألياف [4]

وقد أظهرت الدراسات أن تناول كميات كبيرة من فيتامين C يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، لذا قم بزيادة حصتك الغذائية اليومية من البرتقال والحمضيات الأخرى، بالإضافة إلى الفلفل والتوت والكيوي [5]

الحد من تناول اللحوم المصنعة

تقول منظمة مكافحة سرطان الأمعاء البريطانية الخيرية، أن هناك علاقة قوية بين المرض واتباع نظام غذائي يحتوي على الكثير من اللحوم الحمراء والمصنعة، وتوصي بتناول أقل من 500 غرام من اللحم الأحمر في الأسبوع [6]

وأشارت المنظمة إلى أن تناول اللحوم المصنعة، مثل لحم الخنزير المقدد ولحم الخنزير والسلامي، يضعك في خطر أكبر [7]

وأوصت مؤسسة صندوق أبحاث السرطان العالمي الخيرية، أنه يجب على الناس محاولة تبديل اللحم المفروم مع لحم الديك الرومي أو بدائل اللحوم النباتية مثل الفطر veggie Quorn، وتناول الدجاج بدلاً من لحم الخنزير [8]

تناول الكثير من الأسماك

تعتبر الأسماك بديلاً صحياً عن اللحوم الحمراء، وخاصة الأنواع الزيتية مثل السلمون والماكريل والأنشوجة والسردين [9]

فقد أظهرت دراسة أجريت عام 2016 في كلية "كينجز" البريطانية بلندن أن تناول كمية قليلة من لحم الأسماك الزيتية في اليوم يمكنه

أن يقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بشكل كبير

ويعتقد أن السبب في ذلك هو أن هذه الأنواع من الأسماك تحتوي على نسبة عالية من الأوميغا 3s، ولها الكثير من الخصائص المضادة للالتهابات بالإضافة إلى أنها تحتوي على نسبة جيدة من فيتامين (د)، والتي تساعد أيضا في الحماية من السرطان

لا تشرب الكحول

كشفت دراسة أجريت في جامعة "كامبريدج" البريطانية، بأن الكحول تدمر الحمض النووي الموجود في الخلايا الجذعية في الجسم، وذلك بعد أن حقن العلماء الفئران بكحول مخففة، وفق ما ذكرت وكالة رويترز

وقال البروفيسور كي جي باتل: "عندما يتم شرب الكحول فإن الجسم يحللها ويحولها إلى طاقة تتراكم على شكل سم يهاجم الحمض النووي بطريقة شرسة، ويدمر المعطيات الجينية التي تمثل المكون الأساسي للحياة".

وأوضحت الدراسة أن المشروبات الكحولية تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان الأمعاء، بالإضافة إلى 5 أنواع أخرى من السرطان