Colorectal cancer risk factors

Provided by:J.Naghshbandi

MD

Assistant professor of gastroenterology Kurdistan university of medical science

نقش تغذیه در ایجاد سرطان دستگاه گوارش

سرطان‌های معده، روده بزرگ، روده کوچک و مری از جمله شایع‌ترین سرطان‌ها در جهان هستند و تغذیه نقش مهمی در پیشرفت یا پیشگیری از آن‌ها دارد.



آمار سرطان دستگاه گوارش

علل مرگ

این نوع سرطان‌ها به ترتیب دومین و چهارمین علت مرگ ناشی از سرطان در جهان هستند.

آمار جهانی

در سال 2020، بیش از 2میلیون مورد جدید سرطان روده بزرگ و نزدیک به 1.5میلیون مورد جدید سرطان معده گزارش شده است.

این آمار نشان‌دهنده اهمیت توجه به عوامل خطر و پیشگیری از این بیماری‌ها است .تغذیه به عنوان یک عامل محیطی قابل کنترل، می‌تواند نقش مهمی در کاهش این آمار داشته باشد.

عوامل خطر مرتبط با تغذیه

چربی‌های اشباع

مصرف زیاد چربی‌های اشباع شده در گوشت‌های قرمز و محصولات لبنی، خطر سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

کمبود میوه‌ها و سبزیجات

رژیم غذایی کم‌فیبر و کم‌مغذی می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی و افزایش خطر سرطان شود.

گوشت‌های فرآوری شده

مصرف مکرر سوسیس، کالباس و دیگر محصولات فرآوری شده با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است.

شناخت این عوامل خطر و تلاش برای کاهش مصرف آن‌ها می‌تواند به پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش کمک کند.





مصرف میوه‌ها و سبزیجات

منابع غنی

میوه‌ها و سبزیجات منابع غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

کاهش التهاب

به کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

کاهش خطر

افرادی که رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات دارند، تا 30%کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند.

افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را کاهش دهد.

گوشت‌های فرآوری شده و سرطان



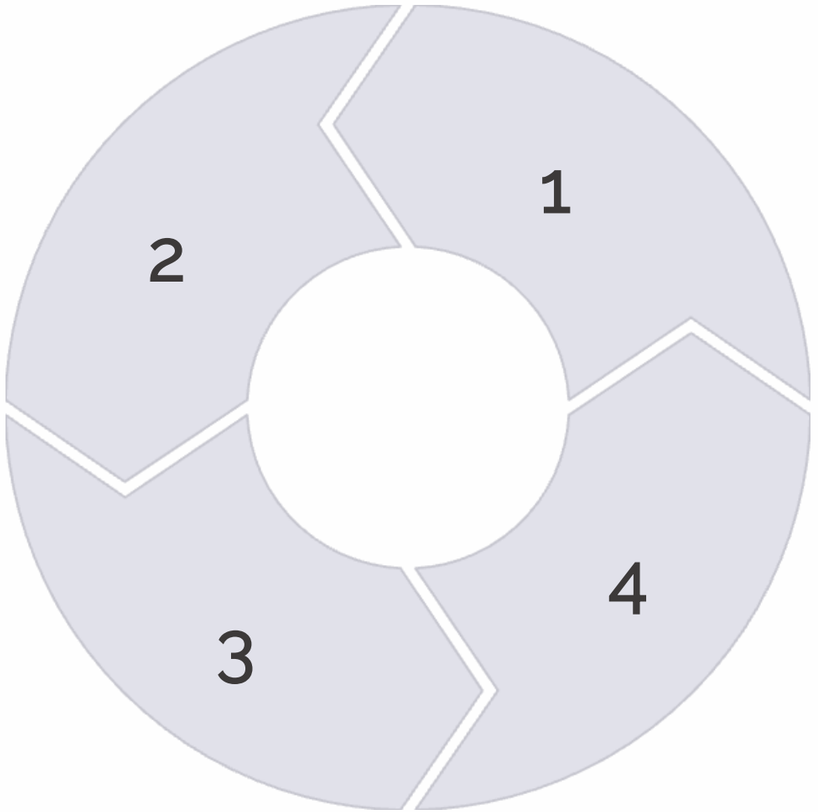
طبق گزارش **IARC**، مصرف گوشت‌های فرآوری شده به عنوان یک عامل سرطان‌زا برای انسان‌ها شناخته شده است .تحقیقات نشان داده‌اند که هر **50**گرم گوشت فرآوری شده که روزانه مصرف شود، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا **18%**افزایش می‌دهد.

چربی‌های اشباع و سرطان

1	افزایش التهاب
2	عامل خطر
3	مطالعه تغذیه

چربی‌های اشباع می‌توانند منجر به افزایش التهاب در بدن شوند که یکی از عوامل خطر برای بروز سرطان است .مطالعه‌ای در Journal of Nutritionنشان داده است که رژیم غذایی غنی از چربی‌های اشباع با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است.

الکل و سرطان



عامل خطر

سرطان‌های کبد

سرطان‌های روده بزرگ

سرطان‌های مری

مصرف الکل به عنوان یک عامل خطر برای چندین نوع سرطان، از جمله سرطان‌های کبد، مری و روده بزرگ شناخته شده است .بر اساس تحقیقات، مصرف الکل بیش از دو نوشیدنی در روز با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ ارتباط دارد.

پیشگیری از سرطان از طریق تغذیه

افزایش مصرف فیبر

مصرف فیبر به تنظیم حرکات روده کمک کرده و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

انتخاب پروتئین‌های سالم

جایگزینی گوشت قرمز با پروتئین‌های گیاهی یا ماهی می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد.

کاهش قندها و نمک

محدود کردن قندهای افزوده و نمک برای حفظ سلامت عمومی و کاهش خطر بیماری‌ها مهم است.

با رعایت این نکات ساده، می‌توان به طور موثری خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را کاهش داد.



نتیجه‌گیری

تغذیه سالم

تغذیه سالم و متعادل می‌تواند نقش کلیدی در پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش ایفا کند.

تغییرات ساده

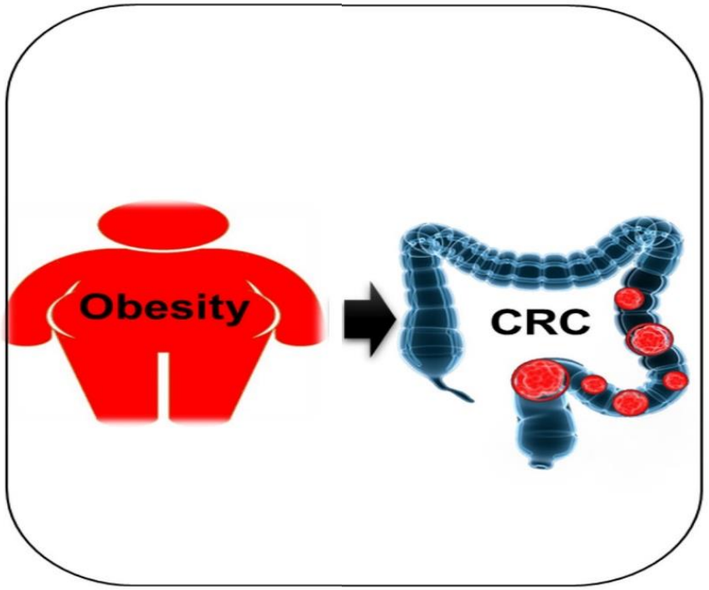
تغییرات ساده در رژیم غذایی می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به این نوع سرطان‌ها را کاهش دهد.

با اتخاذ یک رژیم غذایی سالم و متعادل، می‌توان به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را کاهش داد و به حفظ سلامت عمومی کمک کرد.



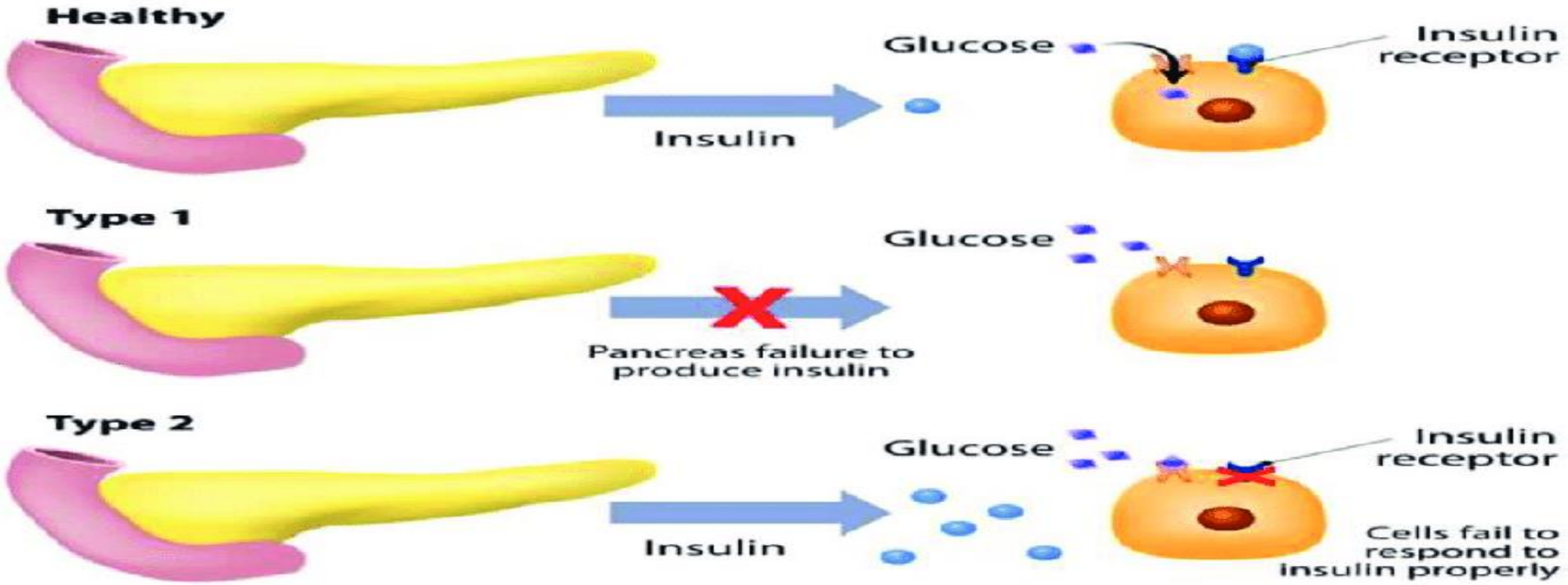
Obesity:

- چاقی یکی از عوامل خطر سرطان روده بزرگ
- اضافه وزن در اوایل بزرگ سالی ودر طول زندگی باعث افزایش خطر سرطان روده بزرگ میشود.
- بعلاوه چاقی باعث افزایش مرگ ومیر ناشی از سرطان روده بزرگ میشود.



Diabetes mellitus and insulin resistance

- Diabetes mellitus is associated with an elevated risk of CRC
- estimated that the risk of colon cancer among diabetics was approximately 38 percent higher than nondiabetics
- and for rectal cancer it was 20 percent higher



Red and processed meat

- High temperature cooking (eg, barbecuing, pan-frying) has been implicated as contributing to risk, perhaps by the production of polyaromatic. Lean red meat may be associated with less risk





Tobacco

- Cigarette smoking has been associated with increased incidence and mortality from CRC The risk of dying from CRC was also increased among smokers For both incidence and mortality, the association was stronger for



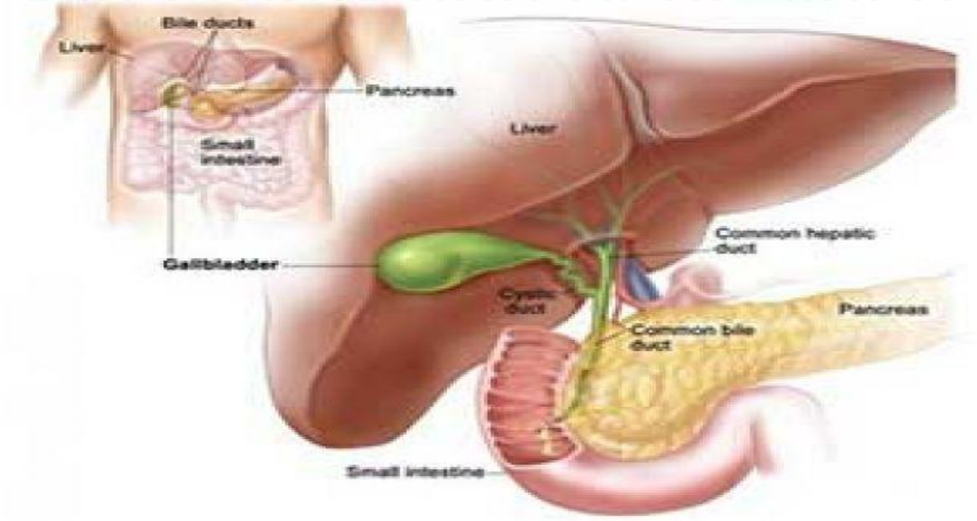
Alcohol

- An association between alcohol consumption and an increased risk of CRC has been observed in several studies. there was a significant increase in risk of CRC for moderate (two to three drinks per day, summary relative risk) The elevated risk may be related to interference of folate absorption by alcohol and decreased



Cholecystemy

- A relationship between cholecystectomy and right-sided colon cancer has been



Other risk factors

- coronary heart disease
- The mechanisms underlying the association are unclear but may be related to shared risk factors.
- Several bacterial and viral agents *(Streptococcus bovis*, *Helicobacter pylori*, JC virus, human papilloma virus [HPV], *Fusobacterium*, colonization of the gut by pathogenic strains of *E. coli*, and decreased diversity of the gut bacterial microbiome).

PROTECTIVE FACTORS

Physical activity

- 27 percent reduced risk of proximal colon cancer and a 26 percent reduction for distal colon cancer



Diet

- Many epidemiologic studies have shown an association between the intake of a diet high in fruits and vegetables and protection from CRC
- **Fiber:**A number of laboratory, nutritional, and epidemiologic studies have identified a role for dietary fiber in the pathogenesis of CRC
- **Folic acid and folate**
- **Vitamin B6 (pyridoxine)**
- **Calcium and dairy products**
- **Vitamin D:**Vitamin D and its metabolites act as inhibitors of CRC progression in model systems by effects that influence both initiation and progression

Diet

- **Garlic**
- **Fish consumption**
- **Coffee intake**
- **Drugs: ASA and NSAIDs** Regular use of aspirin and other NSAIDs is associated with a 20 to 40 percent reduction in the risk of colonic adenomas and CRC in individuals at average risk



Hormone therapy in women

- **Statins:**Some observational data suggest that statins are associated with a protective effect against several cancers, including colon cancer, but overall, the data are conflicting





Thank you for attention