

# Πολύποδες και καρκίνος του παχέος εντέρου: Τι πρέπει να ξέρετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



τρώτε για να μειώσετε τον κίνδυνο

Οι πολύποδες του παχέος εντέρου βρίσκονται συχνά κατά τη διάρκεια μίας κολonosκόπησης, όπου αφαιρούνται για να εξεταστούν κάτω από το μικροσκόπιο.

Οι πολύποδες είναι ένα επιπλέον κομμάτι ιστού που αναπτύσσεται μέσα στο σώμα σας. αναπτύσσονται στο παχύ έντερο ή στο ορθό. Οι περισσότεροι δεν είναι επικίνδυνοι. Ωστόσο, ορισμένοι μπορεί να μετατραπούν σε καρκίνο του παχέος εντέρου. Για την δική σας ασφάλεια, οι γιατρός θα αφαιρέσει τους πολύποδες και θα τους εξετάσει. Μπορούν να αφαιρεθούν και κατά τη διάρκεια μιας κολonosκόπησης.

Ο καθένας μπορεί να εμφανίσει αυτό το πρόβλημα. Περισσότερες πιθανότητες έχουν όσοι:

Είναι άνω των 50 ετών

Είχαν πολύποδες πριν

Ένα μέλος της οικογένειας είχε ή έχει το πρόβλημα

Έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του παχέος εντέρου

Οι περισσότεροι πολύποδες του παχέος εντέρου δεν προκαλούν συμπτώματα. Εάν έχετε συμπτώματα, αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

Αίμα στα κόπρανα.

Δυσκοιλιότητα ή διάρροια που διαρκεί περισσότερο από μία εβδομάδα.

Η εύρεση και η αφαίρεση τους μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου ή του ορθού.

Ανάλογες αλλαγές στη διατροφή σας μπορούν να μειώσουν τις πιθανότητες εμφάνισης πολυπόδων του παχέος εντέρου. Έτσι:

Τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά

Χάστε το περιττό βάρος

Τρώτε τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D, όπως γάλα τυρί, γιαούρτι, μπρόκολο, αυγά, συκώτι, σολομό.

Αποφύγετε λιπαρές τροφές, όπως το κόκκινο κρέας, το χοιρινό κρέας και το επεξεργασμένο, όπως μπέικον, λουκάνικα, αλλαντικά.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

**Πηγή:** [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)