



مروری بر ۱۰ عامل مهم سرطان بهترین روش برای پیروزی بر سرطان



شاید این ادعاها عجیب به نظر برسد، اما هر کدام از آنها نتیجه بیش از ۲۰ سال تحقیقات دانشمندان ایالات متحده روی بیماری سرطان است. این دانشمندان متوجه شدند درصد زیادی از سرطان‌ها بر اثر عوامل بسیار ساده‌ای به وجود می‌آیند که ما هر روز به راحتی و بدون توجه از کنار آنها می‌گذریم. این در حالی است که اگر بیمارانی که امروز بر تخت‌های بیمارستان خوابیده‌اند، این موارد را می‌دانستند شاید هیچ‌گاه در طول عمر خود به سرطان دچار نمی‌شدند.

شاید تعجب کنید اگر بشنوید سرماخوردگی‌های مکرر یکی از دلایل ابتلا به سرطان در بین بعضی از مردم به شمار می‌رود. اگر هر روز در یک ساعت مشخص ناهار بخورید، احتمال ابتلا به این بیماری در شما کمتر می‌شود. دانشمندان بعد از سال‌ها مطالعه روی فعالیت سلول‌های سرطانی در مقیاس مولکولی به این نتیجه رسیدند که واقعاً پیشگیری از ابتلا به این بیماری، بهترین روش برای پیروزی بر آن است. واقعیت این است که ما تقریباً به طور دائم با غذاهایی که می‌خوریم و کارهایی که انجام می‌دهیم بدن خود را سرطانی می‌کنیم، یعنی ژن‌های ما به طور مرتب در معرض رشد غیرعادی سلول‌های سرطانی است. اما در یک بدن سالم به سرعت با این تغییرات مقابله شده و از رشد غیرطبیعی سلول‌های سرطانی پیشگیری می‌شود. مشکل اصلی زمانی ظاهر می‌شود که مکانیسم دفاعی بدن ما ضعیف شود و در آن زمان است که سلول‌های سرطانی شروع به رشد در بدن ما می‌کنند. زمانی که ما استرس و فشار زیادی به بدن خود وارد می‌کنیم، برای مثال برنامه خواب منظمی نداریم، ورزش نمی‌کنیم یا بعضی از داروها را مصرف می‌کنیم، سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و آن را آماده ابتلا به سرطان می‌کنیم. در اینجا به بعضی از عوامل سرطان‌زا اشاره می‌کنیم که در عین اهمیت معمولاً بسیاری از مردم آنها را نمی‌دانند.

کفش‌های پاشنه بلند

1

عامل سرطان‌زای



بعد از وارد شدن این آسیب‌ها، بدن سعی می‌کند آنها را ترمیم کند، اما زمانی که این عوامل مانند تورم حالت دائمی به خود بگیرند، بدن مجبور است وقت زیادی را صرف برطرف کردن آن کند و به همین دلیل از ترمیم ژن‌های آسیب دیده اجتناب می‌کند و این درست زمانی است که ما مستعد ابتلا به سرطان می‌شویم. متأسفانه پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند یکی از کارهای اشتباهی است که بسیاری از زنان هر روز انجام می‌دهند و بدن خود را مستعد ابتلا به سرطان می‌کنند. با این کار مفاصل پا به طور مداوم در معرض آسیب و تورم قرار می‌گیرند و توجه بدن را به خود جلب می‌کنند. در این زمان سیستم ایمنی به جای درمان ژن‌های آسیب‌دیده مجبور است بخش زیادی از توجه خود را معطوف به اثرات جانبی کفش‌های پاشنه بلند کند.

پوشیدن کفش‌های راحت و دارای پاشنه کوتاه می‌تواند یکی از عوامل ایجاد تورم‌های غیرضروری در بدن را برطرف کرده و مانع از ابتلای ما به سرطان شود. تورم یکی از فرآیندهای طبیعی بدن برای درمان است و زمانی ایجاد می‌شود که بدن در برابر یک محرک آزاردهنده مانند باکتری‌ها، آسیب‌ها و جراحات‌ها قرار می‌گیرد. اما زمانی که این تورم حالت همیشگی و مزمن به خود بگیرد، بسیار مخرب می‌شود.

بخشی از این تورم‌های مزمن بر اثر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر، دیابت، بیماری قلبی و مانند آن به وجود می‌آیند. برای همین است که در افراد مبتلا به این بیماری خطر ابتلا به سرطان بسیار بیشتر از دیگران است. سرطان در اصل زمانی به وجود می‌آید که ژن‌های بدن دچار نقص یا آسیب می‌شوند. در بسیاری از موارد

عامل سرطان زای

2

سرماخوردگی‌ها

یکی دیگر از روش‌های مهم برای پیشگیری از ایجاد تورم در بدن کاهش تعداد ابتلا به سرماخوردگی‌ها و آنفلوآنزاهاست. این بیماری‌ها نه تنها باعث ایجاد تورم زیادی در بدن می‌شوند، بلکه آسیب‌هایی را به وجود می‌آورند که اثرات آنها تا مدت‌ها باقی می‌ماند.

برای مثال هنگام ابتلا به سرماخوردگی مقدار زیادی از مواد شیمیایی با عنوان سیتوکین‌ها در بدن ترشح می‌شوند که به سلول‌ها فرمان می‌دهند فعالیت طبیعی خود را متوقف کرده و به جای آن پروتئین‌های خاص را تولید کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند باعث ایجاد نقص‌هایی در سلامت ما شوند که تا ۱۰ سال بعد هم اثرات آن باقی می‌ماند. اما در سال ۲۰۱۰ دانشمندان متوجه شدند افرادی که هر سال واکسن‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌زنند نه تنها از ابتلا به این بیماری‌ها پیشگیری می‌کنند، بلکه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان نیز در آنها کاهش پیدا می‌کند.

جالب است بدانید اگر سرماخوردگی‌ها و آنفلوآنزاهای بیش از ۲ هفته طول بکشند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند چاقی، حمله قلبی، سکته و سرطان را تا آخر عمر زیاد می‌کنند. بنابراین اگر نمی‌توانید از واکسن‌های سرماخوردگی یا آنفلوآنزا استفاده کنید بهتر است حتماً بهداشت را رعایت کرده و تا حد امکان از افراد مبتلا فاصله بگیرید.

مکمل‌ها و مولتی ویتامین‌ها

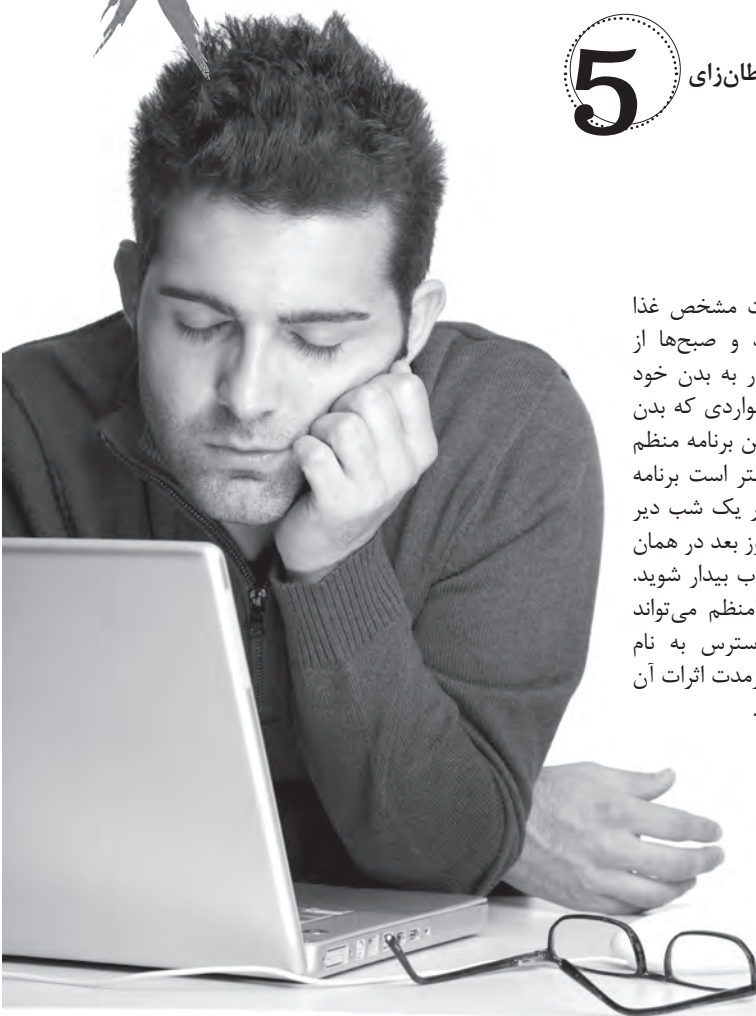
فقط افراد مبتلا به کمبود ویتامین و مواد معدنی و زنان باردار مجاز به استفاده از مکمل‌ها هستند. در سال ۲۰۱۰ آژانس تحقیقات سلامت ایالات متحده با بررسی ۶۳ تحقیق گسترده به این نتیجه رسید که استفاده از مولتی ویتامین‌ها هیچ تأثیری در پیشگیری از ابتلا به سرطان و بیماری قلبی در بین اکثر مردم جهان ندارند. در عوض استفاده از بعضی از مکمل‌ها مانند ویتامین بی، بتا کاروتین و ویتامین ث می‌توانند به سلامت بدن آسیب وارد کرده و خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهند. بسیاری از مردم معتقدند آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین بی می‌توانند با رادیکال‌های آزاد و مضر بدن که بر اثر عواملی مانند سیگار کشیدن، نور آفتاب و مصرف غذاهای چرب به وجود می‌آیند، مبارزه کنند.

حقیقت این است که از بین بردن کامل این رادیکال‌های آزاد کار درستی نیست. بدن در بعضی موارد این رادیکال‌های آزاد را تولید می‌کند تا با سلول‌های مضر از جمله سلول‌های سرطانی مبارزه کند. اگر شما با مصرف دائمی ویتامین‌ها این مکانیسم را متوقف کنید، بدن توانایی طبیعی کنترل خود را از دست می‌دهد. بنابراین بهتر است به جای آنکه پول خود را صرف خرید مکمل‌های گران‌قیمت کنید، غذاهای سالم و باکیفیت بهتر تهیه کنید.

عامل سرطان زای

3





5 عامل سرطان‌زای

غذا و خواب نامنظم

افرادی که هر روز در یک ساعت مشخص غذا می‌خورند، به تخت‌خواب می‌روند و صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوند، میزان فشار به بدن خود را به حداقل می‌رسانند. یکی از مواردی که بدن ما به شدت به آن نیاز دارد، داشتن برنامه منظم و یکنواخت است. برای همین بهتر است برنامه خواب منظمی داشته باشید و اگر یک شب دیر به تخت‌خواب رفتید، سعی کنید روز بعد در همان ساعت معمول و همیشگی از خواب بیدار شوید. نداشتن برنامه خواب و غذای نامنظم می‌تواند باعث افزایش شدید هورمون استرس به نام کورتیزول در بدن شده که در درازمدت اثرات آن در سراسر بدن قابل مشاهده است.



عامل سرطان‌زای

4

دهان‌شویه‌ها

مطالعاتی که از اواخر دهه ۷۰ میلادی انجام شده، نشان می‌دهد دهان‌شویه‌هایی که حاوی اتانول هستند، خطر ابتلا به سرطان دهان را افزایش می‌دهند. به نظر می‌رسد این ترکیب باعث آسیب‌پذیر شدن بافت‌های دهان در برابر عوامل سرطان‌زا مانند دود سیگار می‌شود. هر قدر میزان الکل موجود در این مواد بیشتر باشد، به همان اندازه خطر سرطان‌زا بودن آنها هم بیشتر است. اگر برای استفاده از این محصولات اصرار دارید، بهتر است آنها را همان طوری مصرف کنید که روی بسته‌شان ذکر شده و به هیچ وجه دهان‌شویه‌ها را قورت ندهید. افراد سیگاری و اشخاصی که دارای سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان دهان هستند، بهتر است حتماً نمونه‌های بدون الکل این نوع محصولات را خریداری کنند.

اجتناب از مصرف بعضی از داروهای خاص

استاتین‌ها که پایین آورنده کلسترول خون هستند، به افرادی تجویز می‌شوند که در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. انجام بعضی از تحقیقات نشان داده استفاده از این داروها نقش بسیار مهمی در پایین آوردن میزان تورم بدن دارند و می‌توانند احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش دهند. به همین دلیل همه افراد بالای ۴۰ سال که یکی از ریسک‌های خطر برای ابتلا به بیماری قلبی مانند چاقی، سابقه خانوادگی و فشار خون بالا را دارند باید با مشورت پزشک خود استفاده از این داروها را آغاز کنند.

مطالعات بیشتر نشان داده که استفاده از این داروها نه تنها خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد، بلکه احتمال خطر مرگ در اثر بیماری‌های غیرقلبی مانند عفونت‌ها و بیماری‌های تنفسی را هم کم می‌کند. همچنین افراد بالای ۵۰ سال باید با پزشک خود در مورد استفاده دائمی از آسپیرین مشورت کنند، حتی اگر دچار بیماری قلبی نیستند. تحقیقات زیادی انجام شده که نشان می‌دهد این دارو می‌تواند خطر ابتلا به همه سرطان‌ها را کاهش دهد.

عامل سرطان‌زای

6





Information



Commentary

Video

جهان بدون سرطان



عامل سرطان زای

7

استفاده از رنگ موها

زنانی که به طور دائمی از رنگ مو استفاده می‌کنند بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به سرطان مثانه قرار دارند. این اولین بار است که دانشمندان متوجه تعداد دفعات استفاده از این محصولات و ارتباط آن با ایجاد سرطان شده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که حداقل یک بار در ماه موهای خود را رنگ می‌کنند با احتمال دوبرابر بیشتر از زنان دیگر ممکن است سرطان مثانه را تجربه کنند. اگر استفاده از این محصولات بیش از ۱۵ سال است که ادامه دارد، باید گفت احتمال ابتلا به سرطان تا سه برابر بیشتر می‌شود. حتی آرایشگرانی که خودشان از این محصولات استفاده نمی‌کنند، اما در معرض آنها قرار دارند با احتمال ۵۰ درصد بیشتر ممکن است به سرطان مثانه دچار شوند. البته هر چه این رنگ‌ها تیره‌تر باشد، میزان مواد شیمیایی سرطان‌زای موجود در آنها بیشتر از نمونه‌های روشن‌تر است.

عامل سرطان‌زای

8

شبکه‌های اجتماعی

استفاده از سایت‌های اجتماعی باعث کاهش میزان ارتباطات چهره به چهره شده و در عوض احتمال ابتلا به بیماری‌های بسیار جدی را افزایش می‌دهد. دانشمندان معتقدند فرستادن ایمیل به دیگران به جای ارتباطات رودررو اثرات بیولوژیک بسیار زیادی روی بدن دارد. منزوی شدن انسان‌ها باعث تغییر شیوه کار ژن‌های بدن، سیستم ایمنی و حتی رگ‌های خونی می‌شود و عملکرد مغز را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این عوامل می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های خطرناک مانند سرطان، سکته، بیماری قلبی و آلزایمر را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد از ۳۰ سال پیش به بعد، مردم زمان کمتری را برای ملاقات‌های رودررو صرف می‌کنند که دلیل اصلی آن هم افزایش استفاده از تکنولوژی‌های جدید در جامعه است. این کار باعث کاهش ترشح هورمون اکسی توسین یا هورمون علاقه می‌شود و فعالیت بعضی از ژن‌های بدن را که در سیستم ایمنی و محافظت از بدن تأثیر دارند، تغییر می‌دهد. در طول ۲۰ سال گذشته تعداد افرادی که معتقدند کسی را ندارند که بتوانند با آنها در مورد موضوعات مهم بحث کنند، بیش از سه برابر شده است. امروزه والدین زمان کمتری را در مقایسه با ۱۰ سال پیش با فرزندان خود سپری می‌کنند و همسران هم بخش زیادی از ساعات شبانه‌روز در کنار هم نیستند.





9 عامل سرطان‌زای

نشستن مداوم



شاید عجیب به نظر برسد، اما علت ابتلای درصد زیادی از افراد به بیماری سرطان، نشستن طولانی مدت بوده است. نشستن طولانی مدت میزان تری گلیسرید، کلسترول، فشار و قند خون را افزایش داده و ترشح هورمون اشتها را بیشتر می‌کند. تحقیقات انجام شده توسط جامعه سرطان ایالات متحده در سال ۲۰۱۰ نشان داد، نشستن بیش از ۶ ساعت در روز درست به اندازه سیگار کشیدن و حتی بیشتر از آن می‌تواند به سلامت انسان‌ها آسیب وارد کند. البته زنان بیشتر از مردان بر اثر نشستن‌های طولانی مدت آسیب می‌بینند که دلیل احتمالی آن هم فعالیت هورمون‌های زنانه مانند استروژن است. برای مثال زنانی که عادت به نشستن طولانی مدت دارند با احتمال ۳۷ درصد بیشتر از زنانی که کمتر از ۳ ساعت در روز می‌نشینند، ممکن است ظرف ۱۳ سال آینده به سرطان دچار شوند. این آمار برای مردان حدود ۱۸ درصد است که نشان می‌دهد میزان خطر برای آنها کمتر است.

آبمیوه‌ها

قبلاً تصور می‌شد نوشیدن یک لیوان آبمیوه بهترین روش برای شروع روز است. اما دانشمندان معتقدند مصرف بعضی از آبمیوه‌ها نه تنها مفید نیستند، بلکه خطر مبتلا شدن به سرطان را هم افزایش می‌دهند. آبمیوه‌های صنعتی به قدری شکر دارند که بدن را برای جذب و حتی دفع این مقدار با مشکل مواجه می‌کنند.

در حقیقت طی روند تولید و بسته‌بندی آبمیوه‌ها، بخش زیادی از ترکیبات ضدسرطان آنها از بین می‌رود. دانشمندان استرالیایی تصمیم گرفتند تأثیر مصرف میوه‌ها، سبزیجات و انواع مختلفی از آبمیوه‌ها را در پیشگیری از سرطان بررسی کنند. بعد از انجام تحقیقات روی ۲ هزار و ۲۰۰ نفر، آنها متوجه شدند خوردن میوه‌هایی مانند سیب و گلابی و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و گل کلم احتمال ابتلا به سرطان را کاهش داده و در عوض نوشیدن آبمیوه‌های صنعتی این احتمال را افزایش می‌دهد. این تحقیقات همچنین نشان داد افرادی که بیش از ۳ لیوان در روز از این آبمیوه‌ها مصرف می‌کنند با احتمال بیشتری به یکی از انواع سرطان‌های روده دچار می‌شوند. در هنگام تولید آبمیوه‌های صنعتی بخش مهمی از مواد ضدسرطان مانند فیبر، ویتامین ث و مواد شیمیایی موسوم به آنتی اکسیدان‌ها از بین می‌روند. در عوض شکر زیادی در این نوع آبمیوه‌ها مصرف می‌شود که ممکن است به رشد تومورهای سرطانی کمک کند. البته آبمیوه‌های کاملاً طبیعی هم شکر زیادی دارند، اما به دلیل داشتن مواد ضدسرطان استفاده از آنها به انواع صنعتی و دیگر نوشابه‌ها ارجحیت دارد.

10 عامل سرطان‌زای

