

سوال: آیا استرس و فشارهای روحی - روانی باعث ایجاد سرطان می شود؟

جواب: استرس تأثیر زیادی بر روی بدن انسان دارد. زیرا باعث تغییر در سطح هورمون ها و همچنین تأثیر بر روی سیستم ایمنی می گردد. استرس می تواند در ایجاد بیماریها سهم داشته باشد. تاکنون هیچ مدرک علمی مبنی بر اینکه استرس و اثرات آن باعث سرطان شود وجود ندارد. مطالعات و تحقیقات زیادی در مورد تأثیر استرس بر روی بدن و نقش آن در ایجاد سرطان انجام شده است. مطالعات اخیر نشان داده است که استرس خطر ابتلا به سرطان را افزایش نمی دهد. حوادث استرس زا می تواند باعث شود که برخی از افراد از خود غافل شوند و عادات ناسالم بهداشتی پیدا کنند. بعنوان مثال ممکن است شروع به مصرف مواد دخانی، نوشیدن بیش از حد الکل، مصرف تفریحی مواد داروها کنند و از نظر تغذیه دچار پرخوری یا کم خوری شوند. با توجه با اینکه عادات ناسالم فوق می تواند باعث بروز سرطان های خاصی گردد. بنابراین استرس به صورت غیر مستقیم خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. لذا به توصیه های زیر توجه کنید:

- تا جایی که می توانید یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
- سعی کنید مواد غذایی تازه همراه با میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید.
- ساعاتی از روز را استراحت کنید حتی اگر نمی توانید بخوابید، دراز بکشید، پاهای خود را بالاتر از سطح بدن قرار داده و استراحت کنید.
- هر روز مقدار مناسبی آب بنوشید، پر رنگ شدن ادرار نشان دهنده ی کم شدن آب بدن شما است .
- هر روز بطور منظم ورزش کنید 30 دقیقه پیاده روی اطراف خانه 7 روز هفته و یا 45 دقیقه 5 روز در هفته مفید است.
- از مصرف الکل، مواد مخدر و سیگار اجتناب کنید.

سوال: آیا وجود خون در مدفوع بعلت سرطان است؟

جواب: وجود خون در مدفوع علل مختلفی دارد که عبارتند از: بیماری های مختلف مقعد نظیر بواسیر، شقاق، بیماری های عفونی دستگاه گوارش مثل عفونت شیگلایی و سرطان های دستگاه گوارش که جهت تشخیص دقیق نیاز به مراجعه به پزشک و انجام معاینات و آزمایشات لازم است. در نظر داشته باشید که حتی در مواردی که علت دفع خون از نظر شما کاملاً واضح است، (مثلاً فردی که مبتلا به هموروئید میباشد)، ممکن است از نظر پزشک شما کولونوسکوپی ضروری باشد، همچنین گاهی اوقات دفع خون در مدفوع به حدی کم است که فقط در آزمایشات معلوم می شود و خونریزی قابل مشاهده با چشم وجود ندارد.

سوال: آیا وجود سرفه مزمن و مشاهده رگه های خون در خلط خطرناک است؟

جواب: سرفه های خشک بدون خلط به صورت مزمن و پس از سرما خوردگی میتواند به علت تحریک راههای هوایی و حساسیت باشد ولی در افراد با سن بیش از 40 سال و در صورت مصرف سیگار سرفه های خلط دار همراه با رگه های خون و یا تنگی نفس نیاز به عکس قفسه سینه و مراجعه به پزشک دارد. در افراد سیگاری و سنین بالاتر از 40 سال بدخیمی های ریه و عفونت های ریوی از عوامل مهم این مشکلات می باشد. وجود سرفه های که بیش از 3-4 هفته طول بکشد همیشه نیاز به مراجعه به پزشک را ایجاب میکند.

آیا الکل موجب افزایش خطر سرطان می شود؟

بله. الکل خطر بروز سرطان های دهان، حنجره، حلق مری، معده، پستان و احتمالاً کولون و رکتوم را افزایش می دهد. ترکیب الکل و سیگار خطر بروز برخی از سرطان ها را از مصرف هر کدام به تنهایی بسیار بیش تر می کند. مصرف مداوم حتی مقادیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است. لذا اکیداً توصیه می شود که زنان در معرض خطر سرطان پستان، الکل مصرف نکنند. مطالعات اخیر نشان داده مصرف هر میزان الکل حتی مقادیر کم سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان میگردد.

آیا بتاکاروتن احتمال بروز سرطان را کاهش می دهد؟

بتا کاروتن همان ماده رنگی موجود در هویج و سبزیجات قرمز یا نارنجی دیگر است، از آنجا که بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان مرتبط با ویتامین آ در میوه ها و سبزیجات است و از آنجا که خوردن میوه ها و سبزیجات موجب کاهش خطر بروز سرطان می شود به نظر می رسد مصرف زیاد مکمل های بتاکاروتن بتواند خطر بروز سرطان را کاهش دهد. اما نتایج 3 مطالعه بزرگ بالینی نشان می دهد که این مسئله درست نیست. در 2 مطالعه که افراد مقادیر زیاد مکمل های بتاکاروتن برای جلوگیری از سرطان ریه و سایر سرطان ها استفاده کرده اند این مکمل ها موجب افزایش خطر سرطان ریه در سیگاری ها گردید و در 1/3 موارد هیچ گونه فایده ای از مصرف آنها مشخص نشد. لذا با اینکه خوردن میوه ها و سبزیجات حاوی بتاکاروتن می تواند کمک کننده باشد از مصرف مکمل های بتاکاروتن به مقدار زیاد باید خودداری گردد.

آیا مصرف کلسیم با سرطان ارتباط دارد؟

مطالعات زیادی نشان داده است که مصرف غذاهای سرشار از کلسیم موجب کاهش خطر بروز سرطان کولورکتال می شود و مصرف مکمل های کلسیم ایجاد آدنوم های کولورکتال (پولیپها) را به طور متوسط کاهش می دهد. مقدار توصیه شده کلسیم روزانه 1000 میلی گرم در افراد سنین 50-19 سال و 1200 میلی گرم در افراد بالای 50 سال

است، این میزان کلسیم در رژیم غذایی طبیعی انسانهای عصر کنونی وجود ندارد. لذا توصیه به مصرف مکمل های کلسیم در سن <70 سال در زنان و مردان می گردد تا از استئوپروز پیش گیری شود.

صرف لبنیات به دلیل دارا بودن ویتامین D سبب افزایش جذب کلسیم از دستگاه گوارش میگردد.

آیا سیر می تواند از سرطان جلوگیری کند؟

اخبار زیادی از فواید سلامتی ترکیبات آلوم در سیر و سایر سبزیجات خانواده پیاز منتشر می شود. سیر در حال حاضر از نظر توانایی کاهش خطر سرطان تحت بررسی است.

تاکنون شواهد قطعی در حمایت از نقش این غذاها در پیشگیری از سرطان در دست نیست.

آیا ژن ها خطر بروز سرطان را تعیین می کنند و چگونه رژیم غذایی در پیشگیری از سرطان کمک کننده است؟

آسیب به ژن های تنظیم کننده رشد سلولی می تواند ژنتیکی یا اکتسابی باشد. انواع خاصی از موتاسیون ها و تغییرات ژنتیکی موجب افزایش خطر بروز سرطان می شود. مواد مغذی رژیم غذایی می تواند از آسیب DNA جلوگیری کند. فعالیت بدنی، کنترل وزن و رژیم غذایی می تواند از ایجاد سرطان در افراد با خطر ژنتیکی بالای سرطان جلوگیری کرده یا آن را به تأخیر بیندازد. رابطه متقابل بین رژیم غذایی و فاکتورهای ژنتیکی یک مبحث مهم و پیچیده است که مطالعات زیادی در این رابطه در حال انجام است. خانواده هایی که سرطان در یکی از اعضای آنها اتفاق می افتد باید در مورد ضرورت انجام مشاوره ژنتیک با پزشک خود مشورت کنند.

آیا چاقی و اضافه وزن موجب افزایش خطر سرطان می شود؟

بله. اضافه وزن و چاقی موجب افزایش خطر بروز سرطان پستان (در زنان یائسه)، کولون، رحم، مری، کلیه، و سایر سرطان ها می شود. با اینکه مطالعات مربوط به رابطه کاهش وزن و کاهش خطر بروز سرطان اندک است، بعضی مطالعات نشان می دهد که کاهش وزن می تواند خطر سرطان پستان را کاهش دهد. با توجه به سایر فواید اثبات شده به افراد دچار اضافه وزن توصیه می شود وزن خود را کم کنند. کاهش اضافه وزن در سنین بزرگسالی نه تنها در جلوگیری از بروز سرطان بلکه در کاهش خطر سایر بیماری های مزمن نیز اهمیت دارد.

آیا مصرف روغن زیتون در پیشگیری از سرطان مؤثر است؟

مصرف روغن زیتون موجب کاهش خطر بیماری های قلبی می شود ولی تأثیر زیادی در بروز سرطان ندارد. با اینکه روغن زیتون در مقایسه با کره و مارگارین سالم تر است، هنوز منبع غنی کالری بوده و باید به اندازه مصرف شود.

آیا فعالیت بدنی زیاد موجب کاهش خطر بروز سرطان می‌شود؟

بله. افرادی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید دارند، شانس کم‌تری در بروز سرطان پستان و کولون نسبت به سایر افراد دارند. این کاهش خطر بروز سرطان ارتباطی با کاهش وزن فرد ندارد. شواهد مربوط به رابطه مستقیم فعالیت بدنی با سایر انواع سرطان اندک است. با این حال چاقی و اضافه وزن با انواع زیاده‌سرطان مرتبط است و فعالیت بدنی عامل اصلی دستیابی به وزن مناسب است. به‌علاوه فعالیت بدنی فواید زیادی در جلوگیری از بیماری‌های قلبی و دیابت دارد. ثابت شده که حتی در افراد مبتلا به سرطان کولون، انجام فعالیت ورزشی منظم سبب افزایش طول عمر آنها می‌گردد.

آیا وجود نمک زیاد در رژیم غذایی باعث افزایش خطر سرطان می‌شود؟

مطالعاتی در زمینه وجود رابطه بین غذاهای نمک‌سود شده و دودی با افزایش خطر سرطان معده، نازوفارنکس و حلق وجود دارد. مصرف نمک جزو عوامل افزایش‌دهنده‌ی احتمال سرطان معده می‌باشد.

آیا نوشیدن چای خطر سرطان را کم می‌کند؟

بعضی مطالعات مطرح می‌کند که نوشیدن چای به‌علت وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدان می‌تواند خطر بروز سرطان را کم‌تر کند. در مطالعات حیوانی مصرف برخی انواع چای (مانند چای سبز) خطر بروز سرطان را کم می‌کند ولی نتایج مطالعات انسانی مختلف است. در حال حاضر تأثیر چای در کاهش خطر سرطان در انسان اثبات نشده است.

آیا چربی‌های اشباع شده (ترانس) خطر سرطان را بیش‌تر می‌کند؟

چربی‌های اشباع‌هنگامی تولید می‌شوند که روغن‌هایی مانند مارگارین هیدروژنه می‌شوند تا در دمای اتاق به‌صورت جامد درآیند. شواهد اخیر نشان می‌دهد چربی‌های اشباع شده کلسترول خون را افزایش می‌دهد. رابطه آن با سرطان هنوز مشخص نیست. ولی توصیه می‌شود افراد تا حد ممکن از چربی‌های اشباع شده کم‌تر استفاده کنند.