عوامل الخطر القابلة للتعديل في السرطان



عوامل الخطر القابلة للتعديل (التي يمكن الوقاية منها) في السرطان:

زيادة الوزن والسمنة:

تزيد زيادة الوزن أو السمنة من خطر تطور **13** نوعًا من السرطان تتضمن: جسم الرحم، والمريء (أدينوكارسينوما/ سرطان غدي)، والكبد، والمعدة (الفؤاد المعدي)، والكلية (الخلية الكلوية)، والدماغ (الورم السحائي)، والورم النقوي المتعدد، والبنكرياس، والكولون، والمستقيم، والمرارة، والمبيض، والثدي (بعد سن اليأس)، والغدة الدرقية.

فضلًا عن ذلك، تشير أدلة محدودة إلى أنَّ فرط دهون الجسم يرتبط مع زيادة خطر الإصابة بلمفوما لا هودجكن (لمفوما الخلية البائية الكبيرة المنتشرة)، وسرطان الثدي عند الرجال، وسرطان البروستات المميت.

إنَّ الرابط بين وزن الجسم وخطر الإصابة بالسرطان غير مفهوم تمامًا، في حين المفترض أنَّه ينشأ من تأثيرات متعدِّدة لاستقلاب الدهون والسكر والوظيفة المناعية ومستويات الهرمونات (التي تتضمن الإنسولين والإستراديول). وتوجد أيضًا أدلَّة متزايدة تشير إلى أنَّ البدانة تزيد من خطر نكس السرطان والأورام الأولية الثانية، وتقلل معدل البقاء على قيد الحياة (البُقيا) لعدَّة أنواع من السرطان.

النشاط الجسدي:

يعمل النشاط الجسدي بطرائق متنوعة على تقليل خطر الإصابة بـ ١٣ نوعًا من السرطان تتضمن ما يلي: سرطان الكولون، والمستقيم، والرئة، والكبد، والكلية، والمريء (أدينوكارسينوما /سرطان غدّي).

ويُعتقد أنَّ النشاط الجسدي يقلل من خطر الإصابة بالسرطان بشكلٍ كبيرٍ من خلال تحسين استقلاب الطاقة، وتقليل تراكيز الإستروجين والإنسولين وعوامل النمو الشبيهة بالإنسولين الجائلة في الدوران.

فضلًا عن ذلك، يساعد النشاط الجسدي المنتظم في الحفاظ على وزن صحي للجسم من خلال الموازنة بين المدخول من السعرات الحرارية والمصروف من الطاقة. وتتضمَّن الفوائد الصحية لنمط الحياة النشط تقليل خطر الوفيات والأمراض المزمنة الأخرى مثل أمراض القلب، والنمط الثاني من السكري، وتخلخل العظام، وارتفاع ضغط الدم. ويحسِّن النشاط الجسدي أيضًا نوعية حياة مرضى السرطان، ويرتبط مع انخفاض معدل نكس السرطان والوفيات الإجمالية.

التغذية:

يرتبط النظام الغذائي الذي يحتوي مجموعةً متنوعةً من الفواكه، والخضار، والحبوب الكاملة، والسمك، والدجاج، ونسبة أقل من اللحوم الحمراء أو المصنعة، مع تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

تضيف الأطعمة (مرتفعة الدهون، والكربوهيدرات المكررة، والسكر المضاف) قيمة غذائية قليلة للنظام الغذائي، ويمكن أن تساهم في زيادة الوزن، وتغيُّر توزع الدهون في الجسم، ومقاومة الإنسولين، وتزيد تراكيز العوامل التي تعزز السرطان.

- **اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء:**

صنَّفت الوكالة العالمية لأبحاث السرطان (**IARC**) اللحومَ المصنَّعة (من مثل اللحوم الباردة ولحم الخنزير المقدد والهوت دوغ) بوصفها موادَّ مسرطنة للبشر، واللحومَ الحمراء (من مثل لحم البقر والخروف ولحم الخنزير) بوصفها موادَّ من المحتمل أن تكون مُسرطنة بالاستناد إلى أدلة تبيِّن ارتباطها بزيادة خطر الإصابة بسرطان الكولون والمستقيم.

ويمكن أن يؤدِّي التدخين والمعالجة والطهي للحوم بدرجات حرارة عالية مثل القلي أو الشواء إلى تشكل مواد كيميائية مُسرطنة يمكن أن تساهم أيضًا في زيادة خطر الإصابة بالسرطان. ويمكن للسمك أو الدجاج أن يحلَّا مكانها، كذلك يمكن أن تؤمن البقوليات الغنية بالمواد المغذية التي قد تحمي من السرطان مصدرًا للبروتين صحيًّا بشكل أكبر من اللحوم الحمراء.

- **الخضار والفواكه:**

تحتوي الخضار (بما فيها البقوليات) والفواكه الكثيرَ من الفيتامينات، والمعادن، والألياف، والكاروتينيدات (الشبيهة بالكاروتين)، وغيرها من المواد الحيوية النشطة التي قد تساعد في الوقاية من السرطان. وتوجد أدلة محتملة على أنَّ الاستهلاك الأكبر للخضار غير النشوية (من مثل البروكلي والبقوليات الخضراء والخس) والفواكه يرتبط بخطر أقل للإصابة بسرطان الفم، والبلعوم، والحنجرة، والمريء، والمعدة.

وتشير الأدلة أيضًا إلى أنَّ استهلاك الخضار غير النشوية يقلل خطر أورام الثدي سلبية مستقبلات الإستروجين صعبة المعالجة.

- **الحبوب الكاملة:**

تُعدُّ الحبوب الكاملة من مثل القمح، والأرز، والشوفان، والشعير، والأطعمة المصنوعة منها جزءًا مهمًّا من النظام الغذائي الصحي. وتُعدُّ الحبوب الكاملة (المصنوعة من بذور الحبوب الكاملة) نسبيًّا منخفضة السعرات الحرارية وأغنى بالألياف والفيتامينات والمعادن مقارنةً بمنتجات الدقيق المكرر.

وعلى الرغم من أنَّ الأدلة على الارتباط بين الأطعمة الحاوية على حبوب كاملة ومختلف أنواع السرطان محدودة، توجد دراسات تدعم دور تناول كميات كبيرة من الأطعمة التي تحتوي حبوبًا كاملة والنظام الغذائي الغني بالألياف في تقليل خطر الإصابة بسرطان الكولون والمستقيم.

وفضلًا عن ذلك، تُظهر الأدلة الوبائية أنَّ أنماط الحمية الصحية بشكل عام التي تتضمَّن نسبة أكبر من الحبوب الكاملة (عدد أقل من الحبوب المُكررة)، والفواكه، والخضار، والسمك، والدواجن، والزيوت الصحية ترتبط بخطر أقل للوفاة، تتضمن الوفاة الناتجة عن الأمراض القلبية الوعائية والسرطان.

- **استهلاك الكحول:**

يُعدُّ استهلاك كميات كبيرة من الكحول عاملًا خطرًا مُؤكَّدًا للإصابة بسرطان الفم، والبلعوم، والحنجرة، والمريء، والكبد، والكولون، والمستقيم، والثدي عند النساء، ويوجد دليل على ارتباطه بسرطان البنكرياس. وحين يُضاف استخدام التبغ يزيد تناول الكحول خطر الإصابة بسرطان الفم، والحنجرة، والمريء.

وقد أظهرت الدراسات أنَّ استهلاك الكحول حتى لو بكميات قليلة في الأسبوع يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي. ويرتبط تناول كميات قليلة إلى معتدلة من الكحول مع انخفاض خطر الإصابة بالداء القلبي الإكليلي.

- التاريخ: 2018-07-04
- التصنيف: السرطان والأورام

#السرطان #علاج السرطان #قلة النشاط #السمنة المرضية

المصادر

- Cancer

المساهمون

- ترجمة
  - رهام موسى

- مُراجعة
  - لمى زهر الدين
- تحرير
  - رأفت فياض
  - كرار رحيم حبيب
- تصميم
  - إبراهيم رفاعي
- نشر
  - كرم الحلبي