

پزشکی

به مناسبت چهارم فروری،ه، روز جهانی سرطان

چگونه از سرطان سینه فرار کنیم؟



بهار سر لک

سرطان سینه شایع‌ترین نوع سرطان در میان زنان اروپایی است. با وجودی که میانگین بقای پنج‌ساله -۸۲ درصد- طی ۳۰ سال گذشته به‌شدت بهبود یافته است، اما هنوز هم انتظار می‌رود از هر هشت زن، یک‌زن دچار سرطان سینه شود. (این مقدار ۱۰۰ برابر کمتر از مردان است.) بسیاری از عوامل خطرناک خارج از کنترل ماست؛ با بالا رفتن سن یا بلندی قد فرد پیش‌سرت این بیماری بیشتر می‌شود. اگر چه ممکن است این ویژگی‌ها به عواملی مانند رژیم غذایی در کودکی، که به‌سه‌قدفرد در بزرگسالی مربوط است، نسبت داده شود اما یافته‌های تازه‌ترین تحقیقات نشان می‌دهد که زنان می‌توانند تا حدی این احتمالات را تغییر دهند. سوزانا براون، پژوهشگر ارشد صندوق بین‌المللی تحقیقات سرطان در لندن، می‌گوید: «اینکه مردم بدانند در برابر این بیماری ضعیف نیستند، خیلی مهم است. گام‌هایی هست که با برداشتن آنها می‌توان به کاهش بروز خطر کمک کرد.» اوایل سال ۲۰۱۷، صندوق بین‌المللی تحقیقات سرطان با همکاری انستیتوی آمریکایی تحقیقاتی سرطان، ۱۰۰ پژوهش را که شامل اطلاعات میلیون‌ها زن از سراسر دنیا می‌شود بررسی کرد. آنها شواهد محکمی دال بر کاهش خطر سرطان سینه با روش‌های سبک زندگی ساده کشف کردند. براون می‌گوید: «برای سالم‌تر شدن هیچ‌وقت دیر نیست اما هر چه زودتر بهتر.»

الکل خادم سرطان است
صرف الکل فقط خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف را، از جمله سرطان روده بزرگ و سرطان کبد، افزایش می‌دهد. یک نوشیدنی در یک روز احتمال پیش‌سرت سرطان سینه را تا ۱۰ درصد افزایش می‌دهد. با نوشیدن دیرنوشیدنی این میزان را بر او بر و به ۲۰ درصد می‌رسد. جولیان کیم، سرطان‌شناس در موسسه CancerCare Manitoba، می‌گوید: «بسیاری از زنان با شنیدن این خبر شوکه می‌شوند. آنها الکل مصرف می‌کنند و فکر می‌کنند تاوان این کارشان را نخواهند پرداخت.» الکل میزان استروژن را بالا می‌برد؛ استروژن مانند هورمون‌های دیگر، پیام‌هایی را که مربوط به تقسیم سلولی است به مغز می‌رساند. عامل طول عمر افزایش یافته‌استروژن با سرطان سینه در ارتباط است. به همین دلیل است که تجربه نخستین سادات ماهیانه در

نگاه

۱۲ سالگی و تجربه یائسگی پس از ۵۵سالگی از عوامل خطرناک این بیماری به‌شمار می‌روند. علاوه بر این‌ها، وقتی الکل وارد سوخت و ساز بدن می‌شود، به‌سمی به‌نام استالدهید تبدیل می‌شود که به‌دی‌ان‌ای صدمه می‌زند و توانایی مارا برای اصلاح این صدمه‌مخدوش می‌کند.

اوداردو ازموچیا، پزشک راهنمای گروه تحقیقاتی داروسازی سرطان سینه اروپا در انستیتو جوزل بوردت بروکسل، می‌گوید: «حتی مصرف کم الکل در طول روز هم خطر ابتلا به سرطان سینه را نسبت به کسانی که الکل مصرف نمی‌کنند، تا ۵درصد افزایش می‌دهد.»

فعالیت بدنی داشته باشید

ورزش خطر ابتلای به سرطان سینه را کاهش و عدم فعالیت فیزیکی این خطر را افزایش می‌دهد. تاثیرات ایمنی به عوامل مختلفی وابسته است؛ در دوره پس از یائسگی به‌سر می‌برد یا نه، آیا میزان تمرینات ورزشی‌ای که انجام می‌دهید، متناسب است یا سخت(سنگین) است یا سختی ورزش با صحبت کردن راحت در حین انجام ورزش تعیین می‌شود) و چه مقدار زمان به‌فعالیت بدنی اختصاص می‌دهید. دکتر جیاتن ویدیا، جراح سینه و استاد جراحی و سرطان‌شناسی دانشگاه کالج لندن، می‌گوید: «هر چه بیشتر ورزش کنید، خطر ابتلا به سرطان سینه را بیشتر کاهش داده‌اید.» تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که در دوره پیش از یائسگی به‌سر می‌زنند و فعالیت بدنی زیادی دارند این خطر را تا ۱۷تا درصد کاهش می‌دهند. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش پرچست‌وخیز در روز را برای پیشگیری در نظر بگیرید اما به‌خاطر داشته‌باشید که هر نوع فعالیت بدنی بهتر از عدم فعالیت است. دکتر کریستین فریدریش، دکتر اپیدمیولوژیک در سرویس سلامت‌البرتا که در تعیین کیفیت و کمیت عوامل تغییر و اصلاح انواع سرطان‌ها در سراسر کانادا نقش داشته است، می‌گوید: «هی‌دانیم ورزش هم خطر ابتلا به حداقل ۱۳ نوع سرطان را کاهش می‌دهد.» ظاهر ا با فعالیت‌های بدنی گوناگونی می‌توان ایمنی جسم را در برابر سرطان سینه افزایش به‌سر می‌برد، پایین می‌آورد و سیستم ایمنی بدن آنها را بهبود می‌بخشد. در معرض نور خورشید قرار گرفتن و دریافت ویتامین دی نیز می‌تواند تغییر شگرفی را پیش آورد. هر چند مطالعات بیشتری برای فهم تاثیر گونه‌های مختلف فعالیت بر سلول‌های بدن لازم است.

افزودن برنامه ورزشی به زندگی آشفته و سوسول، چالش‌برانگیز است اما شاون چیری، مدیر ارشد بهبود سلامت در انجمن سرطان کانادایی، می‌گوید می‌توانیم

تاثیرات این تغییر رویه را در محل کار و در شهرها اعمال کنیم؛ کارمندان می‌توانند از تخفیف‌های عضویت در باشگاه استفاده کنند یا راه‌هایی برای افزایش سطح فعالیت در محل کار بیابند. شهرها می‌توانند مسیرهایی برای دوچرخه‌سواری تعبیه کنند. او می‌گوید: «بدین شکل محیط زیست این افراد را تشویق می‌کند فعالیت بدنی بخشی از روزشان باشد.»

کنترل وزن در دوران یائسگی

اضافه وزن یا چاقی در بزرگسالی عامل خطرناک مشهودی برای سرطان سینه در دوران بعد از یائسگی است (مقوله‌ای که شامل اغلب موارد؛ ۸۳درصد سرطان‌های سینه پس از ۵۰ سالگی تشخیص داده می‌شوند). افزایش وزن پس از یائسگی احتمال ابتلای به سرطان سینه را افزایش می‌دهد. دکتر جولیان کیم، در موسسه CancerCare Manitoba می‌گوید: «۱۰ کیلوگرمی که در دوران یائسگی به وزن بدن اضافه می‌شود یا ۱۸ درصد افزایش خطر نسبی ابتلا به سرطان سینه به‌رتبط است.» «خطر نسبی» به این معناست که شما ۱۸درصدبیشتر از دیگری که همسن شما هستند و شکل بدنی شما را دارند اما وزن اضافه نکرده‌اند، مستعد ابتلا به سرطان سینه هستید. داشتن وزن سالم بطور پیوسته شما را در برابر گونه‌های دیگر سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و سگته محافظت می‌کند.) دکتر ازموچا می‌گوید: «شواهد محکمی برای مرتبط کردن چاقی با سرطان وجود دارد.» ورزش کردن مشخص می‌کند که چرا وزن به تنهایی بر خطر ابتلا به سرطان سینه تاثیر گذار است. هر چند پس از دوران یائسگی، بافت‌های چربی منبع اصلی استروژن به‌شمار می‌روند. محققان رابطه‌هایی میان چاقی و التهاب مزمن یافت‌های چربی که ممکن است مسوول خطر سرطان فرآینده در سینه باشد، یافته‌اند. همین امر در مورد میزان بالای انسولین به کار می‌رود. علت این امر هر چه که باشد، کنترل وزن، به‌خصوص پس از یائسگی، شمار را در برابر سرطان سینه محافظت می‌کند.

پیشگیری با یک قرص

دکتر جولیان کیم از CancerCare Manitoba می‌گوید: «میان سرطان‌های شایع‌تر- مانند ریه و روده- فقط یک نوع سرطان هست که می‌توان با دارو از بروز آن پیشگیری کرد و آن هم سرطان سینه است.» تامو کسینف و رالو کسینف که مانع گیرنده‌های استروژن در سلول‌های سینه می‌شوند، تا ۵۰ درصد خطر نسبی را کاهش می‌دهند. اکزمتستین و آناستروزول

آفریقا

نینا استروچولیک

پرجمعیت‌ترین کشور آفریقا توان تامین غذای خود را ندارد. نیجریه با اینکه به بیش از ۸۰ میلیون هکتار زمین زراعی و قابل کشتش می‌نازد اما به‌شدت به واردات مواد غذایی وابسته است. با این حال هر سال نام بیش از ۲ میلیون جوان نیجریه‌ای به آمار نیروی کار اضافه می‌شود اما آنها هم به دام نرخ بیکاری ۲۵ درصدی جوانان می‌افتند. گروه‌های افراطی مانند بوکوحرام از نفوس ناآرام همین آمار، نیرو استخدام می‌کردند.

تشویق جوانان به بیل زدن به جای اسلحه دست گرفتن به حل این مشکل کمک می‌کند؟

کولا ماشا، کارآفرین نیجریه‌ای- آمریکایی می‌گوید: «جانی که اکسیژن به آتش می‌دهد، درست مثل جانی است که بیکاری جوانان به شورش می‌دهد. چرا اسلحه کشیدن برای افراد ناراضی و خشمگین آسان شده است؟ به دلیل اینکه فرصت‌های اقتصادی محدود دارند.»

ماشا سازمان کشاورزی بابان گونا- به معنای مزرعه بزرگ- را اداره می‌کند که هدفش ارتقای وضعیت مزرعه‌داران جوانی است که

تاثیرات این تغییر رویه را در محل کار و در شهرها اعمال کنیم؛ کارمندان می‌توانند از تخفیف‌های عضویت در باشگاه استفاده کنند یا راه‌هایی برای افزایش سطح فعالیت در محل کار بیابند. شهرها می‌توانند مسیرهایی برای دوچرخه‌سواری تعبیه کنند. او می‌گوید: «بدین شکل محیط زیست این افراد را تشویق می‌کند فعالیت بدنی بخشی از روزشان باشد.»

از درمان با تعویض هورمون اجتناب کنید

درمان با تعویض هورمون برای درمان نشانه‌های یائسگی، که با میزان رو به افول استروژن مشاهده شده مانند گرگرفتگی، اختلال در خواب و خشکی، واژن به کار می‌رود. این درمان شامل مصرف قرص یا برچسب مکمل استروژن- که گاهی با هورمون دیگری به نام پروژستین ترکیب شده‌است- می‌شود. اما متخصصان تخمین زده‌اند که درمان با تعویض هورمون، که سطح استروژن زنانی را که در دوره بعد از یائسگی قرار دارند بالا می‌برد، و ۱۵ درصد بروز موارد جدید سرطان سینه را شامل می‌شود. دکتر وایدیا می‌گوید: «تصمیم به مصرف داروهای تعویض هورمون، تصمیم پیچیده‌ای است که زنان باید با مشورت دکتر متخصص به این نتیجه برسند. این داروها خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهند اما بهبودی شگرفی به کیفیت زندگی برخی زنان یا نشانه‌های یائسگی دشواری می‌بخشد. هر زن باید به‌شدت مزایا و عوارض این داروهارا در نظر بگیرد تا با دکترش به نتیجه برسد.»

دکتر تان وابسته به علائمی که در بدن تان مشاهده می‌کند، باید در مان استروژن موضعی را پیشنهاد دهد که شامل دوز پایین استروژن واژنی می‌شود و خطر کمتری دارد؛ چرا که استروژن بسیار کمی وارد گردش خون شما می‌شود. اگر انجام درمان با تعویض هورمون را انتخاب کرده‌اید، این درمان را تا حد امکان در کوتاه‌ترین زمان انجام دهید تا بیشتر از ۵ سال زمان نبرد. خطر پیشرفت سرطان سینه چند سانس پس از قطع مصرف داروها با تعویض استروژن از بین می‌رود. دکتر ازموچا می‌گوید: «درمان ترکیبی استروژن پروژسترون وقتی بیشتر از سه تا ۵ سال استفاده شود، بیشترین خطر را در پی دارد. بنابراین اگر شما د کمتر تا ن مزایای این درمان را به‌خطرات آن ترجیح داده‌ید، مصرف آن را بیش‌تر از این مدت زمان طولانی نکنید.» ازموچا در ادامه می‌گوید: «اگر دچار اضافه‌وزن هستید، رژیم بگیرد و حدود ۸ ساعت در هفته ورزش کنید و همین موارد برای کم کردن چند کیلو کافی است. کاهش وزن نه تنها به شما احساس خوشایندی می‌دهد بلکه خطر ابتلا به سرطان سینه را هم کاهش می‌دهد.»

منبع: Reader’s Digest International

وجود دارد. این مجاری در زمان هاروی قابل مشاهده بودند ولسی در اواخر قرن هفدهم، مارچلسو مالپیگی موفق شد آنها را در بدن انسان مشاهده کند. اما هویات نظری «همواره غیرقابل مشاهده»، فارغ از اینکه دقت و کارایی ابزار مشاهده ما چقدر است، اساسا قابل رویت نیستند. دانشمندان ذرات نوترینو و کوارک‌ها را از این قبیل می‌دانند. وجود این اشیا (یا هویات علمی) را شاید بتوان با استفاده از آثارشان تایید کرد ولی مشاهده آنها با هیچ ابزاری امکان‌پذیر نیست. ایان هکینگ، فیلسوف علم کانادایی، درباره این هویات یا اشیا ی نادیدنی، نوشته است: «هویاتی که علی‌الاصول قابل مشاهده نیستند به نحو مستمر در تولید پدیدارهای جدید و در کاوش از دیگر جنبه‌های طبیعت به کار گرفته می‌شوند.» هکینگ می‌گوید بهترین نشانه برای وجود الکترون‌ها، کاوش‌های تجربی‌ای است که در آنها از الکترون‌ها برای کسب اطلاعات درباره دیگر هویات استفاده می‌شود. مثلا دانشمندان از میکروسکوپ الکترونی برای تولید تصاویر غشای حاوی مایع درونی پروتیین‌ها استفاده می‌کنند و این کار با میکروسکوپ نوری امکان‌پذیر نیست، بنابراین اطمینان ما به اینکه الکترون‌ها وجود دارند، موجه است چراکه دانشمندان توانسته‌اند از الکترون‌ها برای بررسی «بخش‌های فرضی تر طبیعت» استفاده کنند. بنابراین یائلیست‌ها اگر چه نمی‌تواننداز «صدق نظر‌های علمی» (یعنی مطابقت قطعی آنها با ساختار جهان هستی) دفاع کنند، اما می‌توانند از موجودیت اشیا و هویاتی که نظریات علمی مدعی وجود آنها می‌شوند (اشیایی که در معرض شناخت ما قرار می‌گیرند و از به‌های معرفت نام دارند)، منطقا دفاع کنند. به عبارت دیگر نالیسم در علم امروز به گونه‌های حداقلی قابل دفاع است. یعنی از «نالیسم مربوط به صدق نظر به‌ها» که می‌توان دفاع موجه و قدرتمندی به عمل آورد اما از «نالیسم مربوط به هویات نظری» می‌توان محکم و موجه دفاع کرد.

وسعت زمین‌شان ناچیز است و با قوت لایموت زندگی‌شان را می‌چرخانند. این سازمان با افزایش محصول این مزرعه‌داران و امکان دسترسی به بازارهایی که محصول آنها را با قیمت بالاتر می‌خرند، به آنها کمک می‌کند. ادوین پرایس، مدیر مرکز ناسازگاری و توسعه A&M تگزاس، معتقد است سرمایه‌گذاری در کشاورزی موثرترین شکل کمک خارجی به کاهش ناسازگاری‌هاست؛ در حالی که انواع دیگر کمک‌ها ممکن است به این مشکلات دامن بزند. طرح‌هایی مانند بابان گونا در سراسر این قاره آغاز شده است. «اولین اوهانوسی» که ریاست پروژه «agripreneurs» (کارآفرینان کشاورزی) را برعهده دارد، می‌گوید: «نیجریه در این زمینه پیشتاز شده است.» پروژه کارآفرینان کشاورزی توسط موسسه بین‌المللی کشاورزی گرمسیری اداره می‌شود. بانک توسعه آفریقا با نمونه قرار دادن این طرح، هدف خلق یک‌ونیم میلیون شغل کشاورزی تجاری را برای جوانان در پنج سال آینده و در ۳۰ کشور پیش گرفته است.

National Geographic



ژورنال

خبر خوش برای سیگاری‌ها

در چندین کشور دیده شده است، با این تصور که گویا این کاری کاملاً مفید است. البته چنین تصمیمی در کم کردن احتمال ابتلا به سرطان درست است اما برای جلوگیری از ابتلا به دو بیماری معمول دیگر که بیشتر از سرطان خطر ساز است، باید سیگار را کملا ترک کنند.» پژوهشگران می‌گویند آنچنان که در بعضی مطالعات نشان داده شده ممکن است کم کردن مصرف سیگار خطر آسیب به ریه و خطر ابتلا به سرطان ریه را کم کند. با این حال آنها دریافته‌اند مردانی که یک نخ سیگار در روز می‌کشند در مقایسه با آنها یی که ۲۰ نخ سیگار در روز می‌کشند، ۴۶ درصد با خطر بیماری قلبی و ۴۱ درصد با خطر سگته رویه‌رو هستند. زنان اما ۳۱ درصد با خطر بیماری قلبی و ۳۴ در صد با خطر سگته رویه‌رو هستند. پروفیسور هکشاو می‌گوید خبر خوش برای کسانی که سیگار را ترک می‌کنند این است که خیلی سریع خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در آنها کاهش می‌یابد.

کم کردن سیگار «بی فایده» نیست

پل اوپلار، استات‌پزشکی رفتاری در دانشگاه آکسفورد می‌گوید با آنکه حتی مصرف کم سیگار هم برای سلامتی خطر دارد اما نباید نتیجه‌گیری کرد که کم کردن مصرف سیگار بی فایده است. او می‌گوید: «کسانی که به شیوه‌های مختلف تلاش می‌کنند میزان مصرف سیگارشان را کم کنند احتمال زیاد دارد که بالاخره سیگار را ترک کنند و بنابراین کم کردن واقعا خطرات ناشی از مصرف سیگار را کم می‌کند.» مارتین داکرپل، از اداره بهداشت عمومی انگلستان می‌گوید: «این تحقیق تاییدکننده شواهد و مدارکی است که نشان‌دهنده این است که حتی کشیدن یک نخ سیگار در روز هم خطر بیماری قلبی و سگته را به همراه دارد. بهترین و امن‌ترین کاری که شما می‌توانید بکنید، ترک کامل سیگار است.» دیبورا آنت، رئیس بنیاد یک‌نخید خبریه بهداشتی که به افراد برای ترک سیگار کمک می‌کند، می‌گوید اعتیاد به نیکوتین است که ترک سیگار را دشوار می‌کند اما آسیب جدی برای سلامت از جرم (tar) موجود در سیگار ناشی می‌شود. او می‌گوید: «ضرر سیگار برقی به مراتب کمتر است ولی اگر کاملاً ترک کنید که چه بهتر.» در همین حال سیمون کلارک، رئیس نهاد «فورست» که از افراد سیگاری دفاع می‌کند، می‌گوید دلسرد کردن افراد از کاهش مصرف سیگار می‌تواند نتایج معکوس در پی داشته باشد.

منبع: بی‌بی‌سی

عکس



شیر ماده در جنگ با افتخارها / National Geographic