

سبک زندگی و سرطان

چرا عده‌ای بیشتر از دیگران سرطان می‌گیرند

دکتر محمداسماعیل اکبری

رییس مرکز تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

crc@sbm.ac.ir

منبع: کتاب سرطان و شما – مالکوم گوینرز

دکتر عباس گوگی‌زاده

در حال حاضر روش‌های درمانی متعددی برای مبارزه با سرطان در دسترس است، اما در مورد اینکه کدام روش درمانی برحسب نوع سرطان می‌تواند امید به درمان بیشتری را برای بیمار ایجاد کند بحث زیادی وجود دارد. موضوعی که مرود قبول تمامی سرطان‌شناسان می‌باشد ارجحیت اقدامات پیشگیری از ابتلا به سرطان بجای درمان آن می‌باشد. در این راستا باید دید که چگونه می‌توان سبکی از زندگی را برگزید تا امکان ابتلا به سرطان را کاهش دهد. برای موفقیت در این امر باید به چند واقعیت ساده توجه کرده و به آنها عمل نمود.

اولین آنها قبول این واقعیت است که سبک زندگی خاصی که بطور کامل و صددرصد به دور از سرطان باشد وجود ندارد، لیکن می‌توان تصمیماتی اتخاذ نمود که در صورت عمل به آنها احتمال ابتلا به سرطان شدیداً تحت تأثیر قرار گرفته و محدود گردد. این تصمیمات بیشتر بر پایه احتمالات بوده و اکثر افراد برای درک صحیح از آن با مشکل مواجه‌اند. برای فهم بهتر مطلب به دو مثال زیر توجه نمایید.

فردی محصولی را می‌خرد تا جایزه ممتاز آن را برنده شود. این احتمال ۱ در ۱۴ میلیون بوده و فرد مذکور از آن مطلع است. فرد دیگری تصمیم می‌گیرد گوشت قرمز نخود چون با احتمال ۱ در ۳۰۰ هزار ممکن است به نوعی از بیماری بنام جنون گاوی مبتلا گردد. قطعاً هر دو فرد یاد شده با در نظر گرفتن احتمالات به این نتیجه رسیده‌اند که باید فلان محصول را بخرند یا از خورد گوشت قرمز پرهیز نمایند، اما آن روی سکه چیز دیگری است و آن اینکه ممکن است همین افراد سیگاری بوده و با انجام این رفتار غلط با نسبت ۱ به ۴ خود را در معرض ابتلا به سرطان قرار دهند. لذا به نظر می‌رسد که در اتخاذ تصمیمات فوق منطق درستی حاکم نیست و با مطالعه مثال‌های فوق خواننده بطور دقیق می‌تواند به اهمیت نسبی هر کدام از عوامل خطرزای یاد شده پی ببرد. گر چه گروهی از عوامل به عنوان عوامل افزایش دهنده احتمال ابتلا به سرطان، شناسایی شده‌اند، لیکن میزان خطر هر کدام با دیگری متفاوت است و هر کدام از آنها به میزان خاصی تهدید کننده می‌باشند. این نکته بسیار مهم است که بعضی افراد از یک عامل خطرزای کوچک پرهیز کرده، لیکن به عاملی که بسیار خطرناک است بها نمی‌دهند. از طرفی باید دانست که روبرو شدن با دو یا چند عامل خطرزا اثر تجمعی آنها را در پی داشته که می‌تواند از اثر تک تک آنها بیشتر باشد.

حقیقت دوم که باید در نظر گرفت این است که ایجاد سرطان یک پدیده بسیار پیچیده بوده و عوامل متعددی برای ایجاد یک سلول سرطانی لازمند. اما گاهی بطور نادر دیده شده است که یک عامل می‌تواند مسئول تمامی آسیب‌های لازم برای تبدیل یک سلول طبیعی به سلول سرطانی باشد. مثال این حالت افرادی هستند که پس از انفجارات اتمی یا نشت عناصر رادیواکتیو در معرض تابش دوزهای بالای پرتوهای یونیزان قرار می‌گیرند. بطور عموم تشکیل یک

برای درک بهتر این قضیه می‌تواند بدن انسان را به قلعه‌ای تشبیه نمود که توسط عوامل خارجی، زیر موج حملات قرار گرفته است. قدرت دفاعی این قلعه به چند عامل بستگی دارد. عامل اول قدرت تحمل پایه‌ها و دیوارهاست که می‌توان آن را به ژن‌های بدن تشبیه نمود. ژن‌های خوب وس‌الم به مثابه پایه‌های قدرتمندی بوده که می‌توانند بهترین دفاع را در مقابل حملات دشمن انجام دهند، اما اگر این ژن‌ها معیوب باشند مانند پایه‌های سست قلعه عمل کرده و دلیلی برای نگرانی خواهند بود. لذا آگاهی از مشکلات فوق و احتمال اینکه ممکن است آسیب‌هایی بر اثر این عیوب برای بدن انسان اتفاق افتد، بسیار مهم است. همانند عواملی که از بیرون قلعه را زیر حملات خود قرار داده و آن را آسیب‌پذیر می‌نمایند. ارتش حمله کننده در صدد به خطر انداختن سلامت بدن انسان است. عوامل شیمیایی (مواد موجود در بعضی غذاها)، عوامل فیزیکی (نور خورشید) و ویروس‌ها از جمله سربازان این ارتش هستند. شما وقتی که به دیوارهای قلعه (بدن خود) نگاه می‌کنید عوامل حمله کننده را به وضوح می‌بینید. بنابراین باید برای جلوگیری از ورود آنها راهی را جستجو کنید. این عوامل تهاجمی در سرتاسر دوران زندگی شما وجود دارند، لذا باید همیشه مراقبت باشید.

مدارک موجود در رابطه با اینکه تغییر سبک زندگی احتمال ابتلا به سرطان را نیز تغییر می‌دهد

از جمله مهمترین این مدارک نتیجه مطالعات گوناگون در خصوص مهاجران است. میزان شیوع انواع سرطان‌ها در مناطق مختلف جهان با یکدیگر متفاوت است، اما دیده شده که اگر گروهی از یک کشور به جای دیگری مهاجرت نموده و به جمعیت کشور جدید ملحق شوند این میزان در آنها تغییر می‌یابد.

در قرن بیستم تعداد قابل توجهی از ژاپنی‌ها به امریکا مهاجرت نمودند، با مطالعات گوناگون روشن شد که میزان شیوع سرطان در نسل‌های اول و دوم زنهای ژاپنی اصلاصل بمرور زمان در امریکا تغییر یافت. اکثر این مطالعات متوجه سرطان پستان در نزد خانم‌ها بود زیرا میزان شیوع این سرطان در ژاپن کم و در امریکا بالاست. جالب این است که نسل دوم زنانی که در امریکا بدنیا آمده و همانجا بزرگ شده‌اند میزان شیوع بالاتری از سرطان پستان را در خود نشان داده‌اند، بطوری که با میزان شیوع همین سرطان در جمعیت زنان امریکایی سفیدپوست تقریباً برابری می‌کند. جالب‌تر اینکه شیوع سرطان معده در این گروه روند معکوس داشته و کمتر شده است و هر چه مدت زندگی زنان ژاپنی و اولاد آنها در امریکا بیشتر می‌شود این شیوع کمتر می‌گردد.

مطالعه مشابه دیگری در مورد مردان چینی انجام شده، در این افراد شیوع سرطان معده و پروستات در گروه‌های گوناگون که در جاهای مختلف جهان زندگی می‌کنند مقایسه گردیده است. در سنگاپور کمتر است و در امریکا کمترین می‌باشد در حالی که در مورد سرطان پروستات عکس این ترتیب صادق است. همه مشاهدات فوق نشانگر این واقعیت است که افزایش شیوع یک نوع سرطان تحت تأثیر عوامل محیطی است و تنها به واسطه خصوصیت نژادی نمی‌باشد.

خطر شغلی

احتمالاً در کشورهای توسعه یافته درصد کوچکی از سرطان‌ها با شغل فرد مرتبط می‌باشد. در عین حال این موضوع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چون مهر تأییدی بر ارتباط سرطان با عوامل محیطی می‌باشد. افزایش شیوع سرطان مثاله در کارگران صنایع رنگرزی و لاستیک‌سازی دیده شده که بواسطه ارتباط این کارگران با عوامل شیمیایی مورد استفاده در شرکت‌های یاد شده بود. این عوامل خطرزا شامل گروهی از مواد شیمیایی بنام «آمین‌های اروماتیک» می‌باشند. در یک مورد نشان داده شد که استفاده از یک ماده شیمیایی خاص باعث ایجاد سرطان مثانه در تمامی ۱۹ کارگر یک کارخانه شده است.

از جمله مواد بسیار خطرناک (asbestos) می‌باشد که در بعضی کارخانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ماده عامل ایجاد نوعی سرطان نادر ریه بنام مزوتلیوماست. این ماده در معادن ربستوز و در شغل‌های مرتبط با آن مقدار زیاد وجود دارد.

در هر صورت احتمال ایجاد سرطان بواسطه استفاده از بعضی مواد شیمیایی در صنعت قطعی است، لذا مؤسسات بهداشتی دولتی در کشورهای توسعه یافته سعی در ایجاد شرایط مناسب محیط کاری برای کارگران را دارند و از این توانایی بخوبی برخوردار می‌باشند. اما آیا می‌توان این امکانات را برای کارگران کشورهای جهان سوم که در تلاش بیشتر برای تولید و رشد صنعت خود می‌باشند نیز بکار گرفت؟ مشخص نمی‌باشد. ولی امکان‌پذیر است.