

الوقاية من سرطان الثدي تبدأ بالعادات الصحية اليومية

مؤسسة (مايو) الطبية

12 ديسمبر 2008

Breast Cancer Prevention: Lifestyle Factors That Can Reduce Risk

Mayo Foundation for Medical Education and Research

ترجمة: علي الحارس

هل يمكن للعادات الغذائية السليمة والتمارين الرياضية المنتظمة أن تساهم في الوقاية من سرطان الثدي؟ إن الأدلة المتوافرة حتى الآن تجيب بـ«نعم». فضلا عن ذلك إذا تضافرت هذه العادات التي تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي مع الحد من التعرض للمواد التي تشجع على ظهوره. فإن الفائدة تتضاعف.

عندما يتعلق الأمر بسرطان الثدي فإن المخاطر التي لا يمكن التحكم بها (كالعمر والخلفية الوراثية) قد تبدو أمرا هائلا، لكن هنالك بعض الخطوات التي يمكن دائما اتباعها شخصيا للوقاية من سرطان الثدي. وإن كانت هذه الإجراءات لا تضمن عدم الإصابة. فإنها بداية الطريق للوقاية.

الحمية والتمارين

من بين أسهل الأمور التي يمكن التحكم بها هي ما تأكله وتشربه المرأة ومدى نشاطها. وفي ما يلي بعض الخطط التي قد تساعد على التقليل خطر الإصابة بهذا المرض:

الحد من شرب الكحوليات

ثمة علاقة تربط بين استهلاك الكحوليات وسرطان الثدي. ولكن مدى قوة هذه العلاقة لا تزال في طور التحديد؛ ولكن المعروف أن نوع المشروب ليس له تأثير في ذلك. ومن تريد حماية نفسها من سرطان الثدي عليها أن تفكر بالحد من شرب الكحوليات إلى أقل من مرة واحدة في اليوم، أو أن تترك شربها نهائيا.

الوقاية من سرطان الثدي تبدأ بالعبادات الصحية اليومية

الحفاظ على الوزن المناسب

ثمة علاقة واضحة تربط بين سرطان الثدي والبدانة (الوزن الزائد عن الحد المناسب للعمر والطول). ويصح هذا بالأخص عندما يكون اكتساب الوزن قد حصل في مرحلة متأخرة من حياة المرأة. وخاصة بعد سن اليأس؛ إذ يخمن المختصون أن إنتاج هرمون الاستروجين في الأنسجة الدهنية قد يكون هو صلة الوصل بين البدانة وسرطان الثدي.

الاستمرار في النشاط الجسدي

إن التمارين الرياضية المنتظمة يمكن لها أن تساعد على الحفاظ على وزن صحي وتساعد بذلك على الوقاية من سرطان الثدي. وهنا ينصح بالمدامومة على تحقيق هدف 30 دقيقة على الأقل من التمارين الرياضية في معظم أيام الأسبوع. أما من لم تكن ذات نشاط رياضي في السابق، فعليها أن تبدأ ببرنامج تمارين رياضية بطيء ومتدرج. وينصح في جميع الحالات بممارسة رياضات تخفيف الوزن كالمشي والركض والتمارين الهوائية. ولهذه التمارين فائدة إضافية تتمثل في المحافظة على قوة عظام المرأة.

الإقلال من الدهون في الطعام

تشير نتائج معظم الدراسات الدقيقة التي أجريت حتى الآن حول علاقة الدهون في الطعام بسرطان الثدي إلى انخفاض بسيط في خطر الإصابة بسرطان الثدي الانتشاري عند النساء اللواتي يتبعن حمية قليلة الدهون. ولكن التأثير معتدل في أفضل النتائج. ومع ذلك، فإن التقليل من الدهون في الغذاء قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض أخرى كالسكري والأمراض القلبية الوعائية والجلطة. ويمكن لحمية قليلة الدهون أن تساهم في الوقاية من سرطان الثدي بطريقة أخرى إذا ساعدت على المحافظة على وزن صحي الذي يعد من جانبه ذا علاقة بخطر الإصابة بسرطان الثدي. ولتحقيق هدف الحماية ينبغي تخفيض الوارد اليومي من الدهون إلى أقل من (35%) من السعرات الحرارية اليومية والحد من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة.

الوقاية من سرطان الثدي تبدأ بالعتادات الصحية اليومية

العلاج الهرموني

ينبغي استشارة الطبيب حول قطع العلاج الهرموني طويل الأمد. فنتائج الدراسات التي نشرتها مبادرة صحة المرأة (WHI) أثارت شكوكا حول ما يمكن أن يسببه العلاج الهرموني المستخدم لأعراض سن اليأس؛ فمن بين المشاكل الأخرى التي يسببها، يؤدي العلاج طويل الأمد بمركبات الاستروجين والبروجستين، كما هو حال الدواء بريمبرو (Prempro)، إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللواتي شاركن في التجربة.

وتنصح المرأة التي تستخدم العلاج الهرموني لأعراض سن اليأس أن تستشير طبيبها حول الخيارات البديلة؛ إذ يمكن التعاطي مع هذه الأعراض بالتمارين الرياضية أو الحميات الغذائية أو العلاج غير الهرموني الذي تبين أنه يعطي النتائج نفسها؛ أما إذا لم ينفع أي من هذه الوسائل البديلة، فربما يكون القرار بأن فوائد العلاج الهرموني قصير الأمد قد تفوق المخاطر. وفي هذه الحالة ينصح بأخذ الجرعة الأقل من العلاج الهرموني والتي يمكن لها أن تحقق التأثير المطلوب على الأعراض. وأن يقتصر عليها بشكل مؤقت. ولا تستعمل لأمد طويل.

حبوب منع الحمل

ليس هنالك دليل قاطع على علاقة حبوب منع الحمل بالإصابة بسرطان الثدي. وإذا حللنا المعلومات المستخلصة من دراسات سابقة فسنجد ارتفاعا طفيفا في خطر الإصابة بسرطان الثدي قبل سن اليأس بتناول حبوب منع الحمل. مع العلم بأن الحبوب المستخدمة في تلك الدراسات تحتوي نسبا عالية من الاستروجين تفوق النسب المستعملة في الحبوب الحالية. كما أظهرت تلك الدراسات أن النساء اللواتي يتناولن الحبوب لأربع سنوات أو أكثر قبل حملهن الكامل الأول يتعرضن لخطر الإصابة بسرطان الثدي قبل سن اليأس بنسبة تفوق غيرهن. ومع ذلك فإن تقديرات الخبراء تشير إلى أن

الوقاية من سرطان الثدي تبدأ بالعادة الصحية اليومية

استخدام حبوب منع الحمل يؤدي إلى الإصابة، على الأكثر، بـ 4.7 حالة من أصل كل 10.000 حالة من سرطان الثدي قبل سن اليأس.

مبيدات الحشرات والمضادات الحيوية

يمكن الربط بين الإصابة بسرطان الثدي وبين التعرض للمبيدات الحشرية والاستخدام المفرط للمضادات الحيوية، ولكن البحث في هذا المجال ليس نهائياً، وإلى أن يتم إجراء دراسات أخرى وتستحصل معلومات أكثر حول هذه الصلات المحتملة، ينبغي الحذر من تأثير هذه المواد على جهود الوقاية من سرطان الثدي.

التعرض لمبيدات الحشرات

إن البنية الكيميائية لبعض مبيدات الحشرات تقترب من بنية الاستروجين، وهذا يعني أنها قد ترتبط بمستقبلات الاستروجين في الجسم. وبالرغم من أن الدراسات لم تجد إلى الآن صلة أكيدة بين معظم مبيدات الحشرات وسرطان الثدي، فإن الباحثين قد أدركوا بأن الثدي الذي يحتوي على معدلات عالية من المبيدات الحشرية يحتمل أن يصاب بسرطان الثدي دون غيره.

المضادات الحيوية غير الضرورية

وجد العلماء مؤخراً صلة بين استخدام المضادات الحيوية وسرطان الثدي؛ فكلما طال أمد استخدام المضادات الحيوية تعاظم احتمال الإصابة بسرطان الثدي. ومع ذلك يحذّر الباحثون من أن العوامل الأخرى كالمرض الذي تستخدم لأجله هذه المضادات أو جهاز المناعة المتعب، وليست المضادات الحيوية، قد تكون المسؤولة عن ارتفاع خطر الإصابة.

الوقاية من سرطان الثدي تبدأ بالعتادات الصحية اليومية

القيام بالإجراءات الممكنة

بالإضافة إلى التغييرات في الحياة اليومية، ينبغي أن تكون المرأة مهتمة بالكشف المبكر عن سرطان الثدي: وذلك بأن تبدأ بالتصوير الشعاعي للثدي بدءاً من سن الأربعين. وأن تستشير الطبيب كلما لاحظت تغيراً في ثديها (كتلة أو تغير جلدي). مع الانتباه بأن لا شيء يمكنه ضمان التخلص من خطر الإصابة بسرطان الثدي نهائياً. ولكن ممارسة العادات الصحية واستشارة الطبيب حول الإجراءات الإضافية الممكنة من شأنها على الأقل أن تخفف من خطر الإصابة بهذا المرض القاتل.