

## المحاضرة الخامسة

### Nutrition and Cancer الغذاء والسرطان

#### الغذاء والسرطان .: Nutrition and Cancer

السرطان (cancer) هو مصطلح طبيّ يشمل مجموعة واسعة من الامراض التي تتميز بنموّ غير طبيعي للخلايا التي تنقسم بدون رقابة ولديها القدرة على اختراق الأنسجة وتدمير أنسجة سليمة في الجسم، وهو قادر على الانتشار في جميع أنحاء الجسم.

مرض السرطان هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم الغربي، لكن احتمالات الشفاء من مرض السرطان أخذة في التحسن باستمرار في معظم الأنواع، بفضل التقدم في أساليب الكشف المبكر عن السرطان وخيارات علاج السرطان. هو نمو غير طبيعي للخلايا وغير مسيطر عليه وسريع الانتشار ويعتبر من الأمراض القاتلة ويأتي بالمرتبة الثانية بعد أمراض القلب من حيث عدد الوفيات بين المصابين وتزداد فرص الإصابة بهذا المرض مع التقدم بالعمر ومن أكثر أنواع السرطان إنتشاراً هو سرطان الرئة وسرطان الثدي وسرطان الجهاز الهضمي.

أكدت العديد من الدراسات أن نصف إصابات السرطان لدى النساء وثلث إصابات السرطان لدى الرجال وذلك بسبب التغذية والعناصر الغذائية وكذلك تلعب البيئة المتمثلة بالغذاء والتدخين والكحولات وعدد كبير من المواد الكيميائية التي تضاف إلى الأغذية والإشعاع وغيرها كلها مسببات حقيقية سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

#### أنواع السرطانات .:

هناك عدّة أنواع من السرطانات، وبعض الأنواع تعتمد على الفترة العمرية للإنسان، وتُقسّم كما يلي: سرطانات الأطفال: هناك عدّة أنواع من السرطانات التي تصيب الأطفال ومنها: سرطان ابيضاض الدم و الليمفوما، وسرطان الدماغ، وسرطان الأعصاب. سرطانات الذكور: هناك أنواع من السرطانات تُصيب الذكور بكثرة ومنها: سرطان المثانة، والكبد، والرئة، والقولون. سرطانات الإناث: هناك أنواع من السرطانات شائعة عند الإناث ومنها: سرطان الثدي، والكبد، والقولون، والمثانة ، و ابيضاض الدم.

#### أسباب السرطانات .:

- ١- الإصابة بفيروس أو بكتيريا معينة.
- ٢- عوامل وراثية. استمرار تعريض الجسم للأشعة المضرّة.
- ٣- ممارسة التدخين.
- ٤- تناول المشروبات الكحولية.

#### أعراض مرض السرطان .:

تختلف أعراض مرض السرطان من حالة إلى أخرى، تبعا للعضو المصاب بمرض السرطان. بعض أعراض السرطان العامة منسوبة له، لكنها ليست خاصّة بمرض السرطان وحده، وتشمل:

- ٢- ارتفاع درجة الحرارة
  - ٣- ظهور كتلة أو تضخم يمكن تحسسها تحت الجلد
  - ٤- ألم
  - ٥- تغييرات في وزن الجسم، تشمل ارتفاعاً أو انخفاضاً غير مقصودين في وزن الجسم
  - ٦- تغييرات على سطح الجلد، مثل ظهور اللون الأصفر، مناطق قاتمة اللون أو بقع حمراء في الجلد، جروح لا تلتئم، أو تغييرات في شامات كانت موجودة على الجلد
  - ٧- تغييرات في أنماط عمل الأمعاء أو المثانة
  - ٨- سعال مستمر وبحة في الصوت
- صعوبة في البلع وصعوبة أو عسر في الهضم أو الشعور بعدم الراحة بعد تناول الطعام. أعراض السرطان نقص ملحوظ في وزن الجسم. الإحساس بالألم وصعوبة أثناء بلع الطعام والشراب. وجود كتلة في مكان ما في الجسم. الشعور بالألم وتعب في الجسد.

### الوقاية من مرض السرطان

- يمكن تجنب مرض السرطان والتخفيف من احتمالية الإصابة به عبر عدّة طرق، وفيما يلي بعض هذه الطرق:.
- ١- المحافظة على وزن الجسم الطبيعي والمناسب؛ فيجب أن يكون وزن الجسم مناسباً مع طوله، فالنحافة تُساعد على الوقاية من مرض السرطان.
  - ٢- ممارسة التمارين الرياضيّة باستمرار؛ فالتمارين الرياضيّة تُساعد على زيادة نشاط الدورة الدموية.
  - ٣- المحافظة على صحة الجسم: يجب تناول الأغذية الصحيّة والتي تمد الجسم بالعناصر المهمة التي يحتاجها، والابتعاد عن المشروبات الغازية والوجبات السريعة التي تُسبب الأمراض، وتناول المأكولات والحبوب الطازجة فضلاً عن تناول الأطعمة المعلّبة، والابتعاد عن تناول الشيس والمواد ذات الصبغات وعدم تناول اللحوم المجفّقة والمعلّبة. ومن المواد الغذائية التي تقي من مرض السرطان عند تناولها، ما يلي:.
  - ٤- الملفوف. الليمون. البصل. الثوم. الطماطم. البروكلي. الجزر. اللحوم عامّة ولكن بنسبة معتدلة. الفواكه الطازجة بجميع أنواعها.

### دور الغذاء وحالات ظهور المرض :.

- ١- عدم توازن الطاقة ممكن ان يسبب في وقوع حالات السرطان فالأشخاص الذين لديهم زيادة في الوزن يكونون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجهاز الهضمي ( كيس الصفراء ) وكذلك سرطان الثدي للنساء ، أما الرجال فيكونون عرضة للإصابة بسرطان القولون أكثر من النساء وهؤلاء النساء أكثر عرضة من النساء النحيفات وعلى وجه الخصوص سرطان الرحم . وان نجاح العمليات الجراحية لدى النساء النحيفات أكثر من النساء البدينات ويعود ذلك لعدة أسباب أهمها الدهون المخزونة في الجسم فيؤدي الى التغيير في العمليات الأيضية وزيادة في إنتاج او إفراز الهرمونات الجنسية والتي تسبب في الكثير من الأحيان الإصابة بمرض السرطان . وجدت دراسات أن إزالة المبايض أدى إلى زيادة فرص الشفاء لدى النساء المصابات بسرطان الثدي .
- ٢- زيادة الدهون في الغذاء تؤدي إلى ارتفاع فرص الإصابة بسرطان القولون والثدي والبروستات ، إذ ان استهلاك الدهون الحاوي على كولستيرول بنسبة عالية يؤدي إلى تحفيز الهرمونات الجنسية الستيروجين والبرولاكتين مما يؤدي إلى تغير المسارات الحيوية في الجسم مما يؤدي على ضعف المناعة في أنسجة الجسم مثل الثدي لدى المرأة للمقاومة من الإصابة السرطانية .
- ٣- تؤكد العديد من الدراسات عدم وجود علاقة أو تأثير للبروتين في الإصابة بأمراض السرطان ، ولكن أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين زيادة الإستهلاك العالي للمواد البروتينية وحالات سرطان القولون ويعزي السبب الى الأمونيا التي هي إحدى نواتج تمثيل البروتين .

٤- الفيتامينات :. تشير الدراسات إلى أن نقص فيتامين A يؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بالسرطان ( الغدد اللعابية – الرئتين – المعدة – البلعوم ) أما بالنسبة العالية منه تنشيط المرض لأنه يلعب دور في تفاعلات الأكسدة في الجسم ووجود صبغة الكاروتين يقلل من فرص الوقوع بسرطان الرئتين للمدخنين .

٥- الألياف :. هي احد عوامل منع حدوث سرطان القولون للأسباب التالية:.

أ- تعمل على تقليل وقت مرور الغذاء والفضلات عبر الجهاز الهضمي وهذا يقلل من ملامسة مسببات مرض السرطان للخلايا المبطنة للأمعاء.

ب- تقليل من تركيز المواد الأخرى الموجودة في الأمعاء .

ت- تقلل من فرص امتصاص المواد الضارة والمسرطنة .

فمثلاً على سبيل المثال :. اللاكتين والبكتين تقوم بالإرتباط بالمواد السامة التي تنتج من تحلل أملاح الصفراء والكوليسترول

مما يعيق امتصاص هذه النواتج وطرحها خارج الجسم .تعد الخضراوات الطازجة مصدر جيد للألياف ( الخس – الطماطة

– الجزر – الكرفس – البروكلي ) فهي تقلل فرص الإصابة بسرطان المعدة لإحتواء الخضراوات على الألياف وفيتامين A

وفيتامين C .وكذلك الحليب يعد عامل حماية للمعدة من الإصابة بالسرطان على عكس القهوة فإن الزيادة في إستهلاكها عند

الحد الطبيعي يسبب سرطان البنكرياس.