

مصرف ماهی و جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات



مصرف ماهی زیاد می‌تواند از مرگ افراد بر اثر ابتلا به سرطان پروستات جلوگیری کند.

به گزارش رویترز، به گفته محققان ماهی نمی‌تواند از ابتلای افراد به بیماری سرطان پروستات پیشگیری کند و تنها می‌تواند از مرگ افراد بر اثر ابتلا به این عارضه جلوگیری کند.

دکتر کنراد از مرکز بهداشتی و پزشکی مک گیل در مونترال می‌گوید: در میان مردانی که ماهی زیاد مصرف می‌کنند موارد ابتلا به سرطان پروستات یک به شش است و این نشانگر آن است که میزان موارد سرطان پروستات در میان مردانی که ماهی مصرف می‌کنند ۵۰ درصد کاهش یافته است. در حالی که بیشتر اطلاعات زیادی در ارتباط با فواید ماهی در کاهش احتمال ابتلای افراد به عوارض قلبی و سکته قلبی به دست آمده بود، همواره تأثیر ماهی در کاهش احتمال خطر ابتلا به سرطان پروستات محل مناقشه بود.

جهت بررسی بیشتر در این زمینه دکتر کنراد و همکارانش اطلاعات مربوط به ۳۱ مورد تحقیق که صدها هزار مشارکت‌کننده را در بر می‌گرفت مورد ارزیابی قرار داده و نتایج مربوط به تحقیق خود را در مجله پزشکی تغذیه آمریکا انتشار دادند.

۱۷ مورد از این تحقیقات مربوط به رعایت الگوهای تغذیه‌ای خاص در میان افرادی بود که مبتلا به سرطان پروستات نبودند، ۱۴ تحقیق دیگر نیز مربوط به رعایت این الگوهای تغذیه‌ای در میان افراد مبتلا به سرطان پروستات و مقایسه این الگوهای غذایی با رژیم غذایی افراد سالم بود.

در پایان این تحقیقات مشخص شد که ارتباطی میان مصرف زیاد ماهی و ابتلا به سرطان پروستات وجود ندارد، با این حال محققان به این نتیجه رسیدند که مصرف ماهی زیاد می‌تواند از پیشرفت سرطان پروستات در اندام افراد مبتلا جلوگیری و به اصطلاح از ابتلای این افراد به سرطان پیشرفته پیشگیری کند. در کل مشخص شد که احتمال پیشرفت سرطان پروستات

در مردانی که از رژیم غذایی پر ماهی تبعیت می‌کنند ۴۴ درصد کاهش می‌یابد. بر همین مبنا مصرف زیاد ماهی در افراد سبب کاهش ۶۳ درصدی موارد مرگ بر اثر ابتلا به سرطان پروستات می‌شود.

محققان می‌گویند: با وجود اینکه اثرات مثبت مصرف ماهی در پیشگیری از پیشرفت سرطان پروستات مشخص شده است، نمی‌توان دقیقا گفت چه میزان مصرف ماهی برای دستیابی به این منظور کافی است. محققان می‌افزایند: تأثیرات ضدتورمی ماهی می‌تواند از مرگ افراد بر اثر ابتلا به سرطان جلوگیری کند.

سرطان پروستات عبارت است از وجود سلول‌های سرطانی در پروستات به علت افزایش آندروژن و غدد فوق کلیوی که باعث انسداد در سیستم ادراری می‌شود.

علت این بیماری دقیقا مشخص نیست اما زمینه ژنتیک، عوامل هورمونی (شانس بروز سرطان پروستات با گذشت سن بالا می‌رود که ممکن است به علت تغییرات هورمونی نظیر کم شدن مقدار آندروژن یا افزایش مقادیر سرمی استروژن و استرادیول باشد)، رژیم غذایی و مصرف زیاد چربی با ایجاد تغییر در متابولیسم کلسترول و استروئید، شانس بروز سرطان را افزایش می‌دهد. مصرف سبزیجات یا رنگدانه‌های سبز و زرد یک اثر حفاظتی در برابر بروز سرطان پروستات دارد. تماس با عوامل شغلی و محیطی شانس بروز سرطان را بیشتر می‌کند. شغل‌هایی که شانس بروز سرطان را بیشتر می‌کنند شامل کارهایی می‌شود که در آنها تماس با کودها، بافتنی‌ها و لاستیک بیشتر است و احتمال بروز سرطان در افرادی که با بطری‌های حاوی کادمیوم و ویروس‌ها تماس دارند، بیشتر می‌شود.

ممکن است علامت خاصی به هنگام بروز این بیماری دیده نشود. علائم انسدادی معمولا زودتر بروز می‌کند و شامل تکرر ادرار، احتباس ادرار و کاهش قطر و فشار جریان ادرار است. شیوه‌های مختلفی برای درمان این بیماری اتخاذ می‌شود. رادیوتراپی یکی از مؤثرترین این شیوه‌هاست.

رادیوتراپی به وسیله کاشت املاح طلا در پروستات یا قرار دادن مواد رادیواکتیو یددار در داخل پروستات یا تابش اشعه با ولتاژ بالا توسط منبع خارجی صورت می‌گیرد.

مطالعات آندوکرینی نشان داده که کم کردن آندروژن‌ها منجر به آتروفی سلول‌های اپیتلیال آن می‌شود. آندروژن در بیضه و غدد فوق کلیوی تولید می‌شود. درمان‌های آندوکرینی به چند روش انجام می‌گیرد: حذف منبع تولید آندروژن و مهار گونادوتروپین هیپوفیز و جلوگیری از تأثیر آندروژن روی بافت‌ها.

مصرف فلوتامید (اولکسین) که از داروهای خوراکی مهارکننده آندروژن است، جدیدترین شیوه درمان دارویی سرطان پروستات است. هورمون آزادکننده گونادوتروپین نیز گاهی در درمان به کار می‌رود. این عوامل ترشح یا عملکرد آندروژن‌ها را که سبب تحریک و رشد تومور است، مهار می‌کند. گاهی به بیمار استروژن می‌دهند (دی اتیل استیل بسترین) و با مهار آزادسازی گونادوتروپین هیپوفیز مقادیر سرمی تستوسترون را کاهش می‌دهند.

جراحی نیز از دیگر شیوه‌های درمان سرطان پروستات است که شامل پروستاتکتومی ترانس یوترال و پروستاتکتومی رادیکال است. پروستاتکتومی ترانس یوترال برای تومورهای خوب با حجم کم یا به‌عنوان یک عمل تسکینی برای رفع انسداد انجام می‌شود و در واقع یک آدنکتومی است. پروستاتکتومی رادیکال از طریق پرتو یا رادیوتروپیک انجام می‌شود و محتویاتی مانند تمام غده پروستات، کپسول بیرونی، وزیکول سیمینال‌ها، مقاطعی از وازود فران‌ها و قسمتی از گردن مثانه خارج می‌شود.

اما جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان پروستات، مردان بالای ۴۰ سال باید هر ۶ ماه یک‌بار برای چک‌آپ به پزشک مراجعه کرده و به توصیه‌های پزشکی برای پیشگیری از این بیماری ناخوشایند عمل کنند. در شرایطی مانند بروز علائم غیرطبیعی مانند وجود خون در ادرار نیز افراد باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنند.

به‌دلیل مشکلات، پیچیدگی‌ها و مراحل سخت درمان این بیماری، پیشگیری از آن با رعایت یک الگوی غذایی مناسب و تغییر سبک زندگی و مصرف میزان زیاد ماهی و پرهیز از غذاهای پرچرب به‌خصوص از سن ۴۵ سالگی به بالا ضروری به‌نظر می‌رسد.

منبع:

سلامت < عمومی - آرش نهاوندی