

ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

وزن بدن و خطر ابتلا به سرطان





اضافه وزن یا چاقی (اضافه وزن بسیار زیاد)، به این معنی است که بدن شما در مقایسه با سایر بافت‌ها مانند ماهیچه و استخوان، چربی بیشتری دارد. اضافه وزن بیش از حد، خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان و همچنین خطر بازگشت سرطان پس از درمان را افزایش می‌دهد.

صحبت در مورد وزن با پزشک مهم است، اما ممکن است برای برخی افراد سخت باشد. برخی از افراد از وزن خود خجالت می‌کشند. حتی برخی افراد به دلیل وزن خود، تبعیض را تجربه کرده‌اند. همچنین تغییر رفتارهایتان، مانند اینکه چه چیزی می‌خورید، چقدر می‌خورید و چقدر ورزش می‌کنید، می‌تواند بسیار سخت باشد. اما حتی تغییرات کوچک و ساده، می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت شما داشته باشد.

درک منظور پزشکان و محققان از خطر سرطان بسیار مهم است. همه کسانی که دارای عوامل خطر مانند اضافه وزن یا چاقی هستند به سرطان مبتلا نمی‌شوند. دانستن خطر ابتلا به سرطان می‌تواند به شما کمک کند تا انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید و به شما کمک کند تا بدانید به چه علائم و نشانه‌هایی باید توجه کنید. راجع به درک خطر سرطان بیشتر بدانید.

چرا اضافه وزن با خطر سرطان مرتبط است؟

محققان هنوز در حال بررسی ارتباط بین وزن بدن و خطر ابتلا به سرطان هستند. آنها چندین دلیل برای تأثیر وزن بر خطر سرطان را کشف کرده‌اند. این خطرات شامل:

- وزن اضافی، سطح هورمون‌های انسولین و فاکتور رشد انسولین ۱ (IGF-1) را افزایش می‌دهد. افزایش بیش از حد این هورمون، می‌تواند به ایجاد برخی سرطان‌ها کمک کند.
 - بافت چربی، هورمون استروژن بیشتری تولید می‌کند. استروژن می‌تواند به ایجاد برخی سرطان‌ها مانند سرطان سینه کمک کند.
 - التهاب مزمن و سطح پایین در افراد چاق (مخصوصاً اگر چربی شکمی بیشتری دارند) شایع‌تر است و با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است.
 - سلول‌های چربی، بر نحوه تنظیم رشد سلول‌های سرطانی توسط بدن، تأثیر می‌گذارند.
- تغییرات وزن در طول زندگی نیز می‌تواند بر خطر ابتلا به سرطان تأثیر بگذارد. مطالعات نشان می‌دهد که عوامل زیر می‌توانند بر خطر ابتلا به سرطان تأثیر بگذارند:
- وزن بالای نوزادان در هنگام تولد



- افزایش وزن در بزرگسالی
 - کاهش وزن و افزایش مجدد وزن، به طور متناوب
- رژیم غذایی متعادل، حفظ وزن و اضافه کردن ورزش منظم به برنامه روزانه، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. اگر از سرطان بهبود یافته‌اید، انتخاب سبک زندگی سالم، می‌تواند خطر بازگشت سرطان (عود) را نیز کاهش دهد.

چه نوع سرطانی با اضافه وزن یا چاقی مرتبط است؟

انواع سرطان‌های زیر با اضافه وزن یا چاقی مرتبط هستند:

- سرطان پستان
- سرطان رحم
- سرطان پروستات
- سرطان پانکراس
- سرطان کیسه صفرا
- سرطان تیروئید
- سرطان روده بزرگ
- سرطان سروگردن
- سرطان مری

چگونه تشخیص دهیم که اضافه وزن دارید یا چاق هستید؟

شاخصی به نام «شاخص توده بدن» یا BMI (body mass index) نشان می‌دهد که آیا اضافه وزن دارید یا چاق هستید. این شاخص، بر اساس وزن و قد شما محاسبه می‌شود. اندازه‌گیری و طبقه‌بندی BMI با توجه به نژاد و ساختار بدن شما می‌تواند متفاوت باشد. BMI اغلب در تحقیقات، برای کمک به درک ارتباط وزن بدن با سرطان استفاده می‌شود، اما سلامت آینده شما را پیش‌بینی نمی‌کند. با تیم درمان خود، در مورد اینکه شاخص توده بدنی (BMI) برای خطر ابتلا به سرطان چه معنایی دارد، صحبت کنید.

BMI سالم معمولاً بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ است. BMI بین ۲۵ تا ۲۹/۵ اضافه وزن در نظر گرفته می‌شود. BMI ۳۰ یا بالاتر چاق محسوب می‌شود.



اندازه‌گیری دیگری که می‌توانید انجام دهید اندازه‌گیری دور کمر است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که اندازه دور کمرشان بزرگ‌تر است، در خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و سرطان هستند. اندازه دور کمر سالم برای مردان کمتر از ۴۰ اینچ (۱۰۱/۶ سانتی‌متر) و برای زنان کمتر از ۳۵ اینچ (۸۸/۹ سانتی‌متر) است.

وزن خود را حفظ کنید

اگر شما و تیم درمان، از وزن خود راضی هستید و نمی‌خواهید وزنتان را کاهش یا افزایش دهید، باید برای حفظ وزن خود اقداماتی انجام دهید. برای این منظور، چند نکته وجود دارد:

- بیشتر از سبزی‌ها، میوه‌ها، پروتئین‌های بدون چربی و غلات کامل استفاده کنید.
- غذاهایی بخورید که به شما احساس سیری می‌دهد، از جمله چربی‌های سالم مانند آجیل، ماهی و روغن‌زیتون.
- از غذاهای بسیار فراوری شده؛ مانند چیپس، نان سفید، کلوچه و غذاهای بسته‌بندی شده حاوی مواد مصنوعی خودداری کنید.
- از نوشیدنی‌های شیرین مانند آب‌میوه، نوشابه و سایر نوشیدنی‌های حاوی قند زیاد خودداری کنید. قند و کالری موجود در قهوه و دیگر نوشیدنی‌های خود را بررسی کنید.
- برای انجام ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در بیشتر روزهای هفته، برنامه‌ریزی کنید. فعالیت بدنی، می‌تواند متوسط یا شدید باشد. پیاده‌روی سریع داشته باشید، به یک کلاس ورزشی بپیوندید یا برای دویدن بروید. اگر نمی‌توانید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه وقت بگذارید، هر کاری که می‌توانید انجام دهید. حتی چند دقیقه فعالیت در روز، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

از تیم درمان بخواهید به شما کمک کند تا بفهمید روزانه چه مقدار کالری باید دریافت کنید. به حد کالری مجاز روزانه خود پایبند باشید یا تا جایی که می‌توانید، آن را رعایت کنید. همچنین، اگر سرطان برای شما تشخیص داده شده، از قبل با تیم درمانی سرطان، راجع به هر گونه نگرانی در مورد تغییرات در برنامه غذایی یا برنامه ورزشی خود، به دلیل تشخیص یا درمان سرطان، صحبت کنید.

کاهش خطر ابتلا به سرطان در صورت اضافه‌وزن یا چاقی

اگر اضافه‌وزن دارید یا چاق هستید، خوب غذاخوردن و تحرک بیشتر، بهترین راه برای بهبود سلامتی شما



می‌باشد. کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل بدن، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. ممکن است این میزان، مقدار کمی به نظر برسد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد. حتی اگر کاهش وزن برای شما دشوار است، استفاده از یک رژیم غذایی متعادل‌تر و ورزش منظم، به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند.

در ادامه، توصیه‌هایی برای کمک به انتخاب‌های سالم‌تر وجود دارد:

تغییرات کوچکی در انتخاب غذا و برنامه ورزشی خود ایجاد کنید. اگر با تحرک بیشتر و کاهش تغذیه مشکل دارید، اعضای تیم درمان، می‌توانند به شما کمک کنند. متخصص تغذیه، متخصص ورزشی، روان‌شناس یا پزشکی که در کاهش وزن تخصص دارد، متخصصانی هستند که می‌توانند به شما در ایجاد تغییرات کمک کنند.

دریافت پشتیبانی. مهم است هنگام تلاش برای ایجاد تغییر در سبک زندگی، پشتیبان و حامی داشته باشید. اکثر برنامه‌های کاهش وزن، شامل جلسات با متخصص تغذیه یا متخصص کاهش وزن است. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا تغییرات سالم‌تری ایجاد کنید و در طول زمان، به تغییرات جدید، پایبند باشید. با خانواده خود در مورد تغییرات مطلوبتان صحبت کرده و از آنها کمک بخواهید. اگر افرادی که با آنها زندگی می‌کنید نیز در این تغییرات با شما همراه شوند، پایبندی به تغییرات بسیار آسان‌تر است.

دارو. اگر رژیم غذایی و ورزش مؤثر نباشد و چاقی شما باعث سایر بیماری‌های جدی سلامتی شود، برخی از اعضای تیم درمان، ممکن است مصرف دارو را توصیه کنند.

جراحی کاهش وزن. اگر بیماری جدی مرتبط با چاقی، مانند بیماری قلبی یا دیابت دارید، جراحی کاهش وزن ممکن است یک گزینه باشد. جراحی کاهش وزن که به آن جراحی چاقی نیز می‌گویند، نوعی جراحی برای کوچک کردن معده است. جراحی کاهش وزن انواع مختلفی دارد. این گزینه، معمولاً، فقط برای افرادی که BMI ۴۰ یا بیشتر دارند یا افرادی که BMI ۳۵ یا بیشتر همراه با یک بیماری جدی دارند، در نظر گرفته می‌شود. همکاری با تیم درمان برای کمک به ایجاد تغییرات سالم و کاهش وزن بسیار مهم است. کاهش وزن زیاد و حفظ وزن سالم می‌تواند دشوار باشد. چرخه کاهش و افزایش وزن که گاهی رژیم غذایی یویو (yo-yo) نامیده می‌شود، با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. رژیم‌های بسیار سخت، یا رژیم‌هایی که در آن تمام مواد غذایی



مورد نیاز را دریافت نمی‌کنید، می‌توانند خطرناک باشند. اگر در گذشته اختلال خوردن داشته‌اید، همیشه باید قبل از شروع هرگونه تغییر، با پزشک خود در مورد تغییر عادت غذاخوردن یا ورزش صحبت کنید.

سؤالاتی که باید از تیم درمان خود پرسید

برای افرادی که به دنبال کاهش خطر عمومی سرطان هستند:

- آیا وزن فعلی بدنم، من را در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار می‌دهد؟
- آیا کاهش وزن، باعث بهبود سلامت کلی من می‌شود؟ آیا کاهش وزن، خطر سرطان من را کاهش می‌دهد؟
- چه میزان وزن کم کنم؟
- چه برنامه‌ها و درمان‌هایی در ایجاد تغییر در نحوه غذاخوردن و ورزش کردن، برای من در دسترس هستند؟
- آیا می‌توانید متخصصی را برای کمک به برنامه کاهش وزن، به من معرفی کنید؟
- از کجا می‌توانم اطلاعاتی در مورد تغذیه سالم پیدا کنم؟
- از کجا می‌توانم اطلاعاتی در مورد برنامه ورزشی پیدا کنم؟
- برای بازماندگان سرطان:
- ایجاد تغییرات در سبک زندگی چه فوایدی برای سلامتی من دارد؟
- آیا کاهش وزن بر خطر عود سرطان من تأثیر می‌گذارد؟
- آیا ورزش‌های خاصی وجود دارد که به دلیل بیماری یا درمان آن، باید از آنها اجتناب کنم؟
- آیا متخصص تغذیه انکولوژی و/یا متخصصان دیگری وجود دارد که بتوانم در مورد انتخاب غذا و برنامه ورزشی خود با او صحبت کنم؟