

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

آیا استرس می‌تواند باعث سرطان شود؟



آیا استرس می‌تواند باعث سرطان شود ؟

دانشمندان مدت‌هاست که برای یافتن علت اصلی اکثر انواع سرطان تلاش کرده‌اند. ایجاد بسیاری از سرطان‌ها با انتخاب‌های ناسالم سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، نوشیدن بیش از حد الکل، استرس و عدم فعالیت بدنی مرتبط است.

پیوندی که اغلب نادیده گرفته می‌شود، ارتباط بین استرس و سرطان است. هنگامی که استرس دارید، بدن شما دچار یک سری تغییرات فیزیولوژیکی می‌شود که معمولاً موقتی هستند. زمانی که عامل استرس‌زا از بین رفت، همه چیز به حالت عادی باز می‌گردد.

باین‌حال، استرس طولانی‌مدت می‌تواند باعث تغییرات پایدار در بدن شما شود، خطر ابتلای شما را افزایش دهد یا حتی باعث ایجاد برخی شرایط پزشکی شود. بین سلامت عاطفی و جسمی شما ارتباطی وجود دارد. بنابراین، در موارد خاص، چالش‌های سلامت عاطفی می‌توانند به صورت فیزیکی ظاهر شوند.

این مقاله به بررسی ارتباط بین استرس و سرطان می‌پردازد و اینکه تا چه اندازه استرس باید به‌عنوان عاملی در هنگام رمزگشایی از عوامل ایجادکننده سرطان در نظر گرفته شود.

آیا استرس می‌تواند باعث سرطان شود؟

شواهد کمی وجود دارد که ثابت کند استرس می‌تواند مستقیماً باعث ایجاد سرطان شود. باین‌حال، هنگامی که استرس دارید، مراقبت از بدن و سلامتی چالش‌برانگیزتر می‌شود. همچنین ایجاد عادات ناسالم به‌عنوان مکانیسم‌های مقابله‌ای در هنگام استرس برای افراد امری عادی است.

اقداماتی مانند سیگار کشیدن، پرخوری و نوشیدن الکل بیش‌ازحد گاهی برای مقابله با استرس استفاده می‌شود. همه این عادات با ایجاد سرطان مرتبط هستند.

استرس می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف کند

یک نظریه در مورد ارتباط بین استرس و سرطان این است که شما به دلیل ضعف سیستم ایمنی بدن در معرض خطر بیشتری قرار دارید. تحقیقات در مورد ارتباط بین استرس و سرطان متناقض است.

زندگی طولانی‌مدت با استرس مزمن می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف کند. نقش سیستم ایمنی شما محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها است. سیستم ایمنی ضعیف می‌تواند شما را مستعد ابتلا به سرطان کند.

در یک مطالعه در سال 2017 در مورد تأثیر استرس در محل کار بر مردان مبتلا به سرطان پروستات، محققان به این نتیجه رسیدند که بین قرار گرفتن در معرض **استرس طولانی مدت در محل کار** و افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات قبل از سن 65 سالگی ارتباط وجود دارد.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که استرس ممکن است باعث گسترش سرطان در افراد مبتلا به این بیماری شود، به ویژه در افراد مبتلا به **سرطان سینه**، تخمدان یا کولورکتال. هنگامی که بدن شما استرس دارد، تولید هورمون‌هایی مانند نوراپی نفرین را افزایش می‌دهد. تصور می‌شود که این هورمون‌ها رشد سلول‌های سرطانی را تحریک می‌کنند.

استرس ممکن است باعث بازگشت سرطان شود

درحالی‌که ثابت شده است که استرس نمی‌تواند به طور مستقیم باعث سرطان شود، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که استرس می‌تواند باعث بازگشت سرطان حتی سال‌ها پس از بهبودی شود. مطالعاتی که این ادعا را تأیید می‌کند، بی‌نتیجه بوده است و در بیشتر موارد، دانشمندان هیچ سرنخی ندارند که چرا سرطان پس از درمان موفقیت‌آمیز دوباره رشد می‌کند. مطالعات متعددی بر روی حیوانات انجام شده است که ارتباط مستقیم بین استرس و سرطان را ثابت می‌کند. بااین‌حال، هیچ مطالعه قطعی در مورد انسان‌ها وجود ندارد.

آیا می‌توان سطح استرس شما را تشخیص داد؟

دو نوع استرس وجود دارد، استرس مزمن و استرس حاد:

استرس حاد: این نوع استرس زودگذر است. زمانی که دیر به اتوبوس می‌رسید یا ناگهان وارد جروب‌بحث می‌شوید، آن را تجربه می‌کنید.

استرس مزمن: نوعی استرس که هفته‌ها یا شاید ماه‌ها طول می‌کشد. همچنین به‌عنوان استرس طولانی‌مدت شناخته می‌شود. **علائم استرس مزمن** شامل اضطراب، حالت تهوع، مشکل در تمرکز و تغییر وزن است. این شکل از استرس می‌تواند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارد. هنگام تشخیص استرس مزمن، پزشک در مورد عوامل استرس‌زا در زندگی شما و نحوه واکنش شما به این عوامل استرس‌زا سوال می‌کند.

اگر علائم استرس بالا را نشان می‌دهید

هیچ آزمایش پزشکی یا تشخیصی خاصی برای تشخیص استرس مزمن وجود ندارد. اما، اگر ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت در شما مشکوک به سرطان باشد، معمولاً مجموعه‌ای از آزمایش‌های غربالگری مانند آزمایش خون و آزمایش‌های تصویربرداری را تجویز می‌کند، پس از آن ممکن است بیوپسی برای تأیید اینکه آیا سرطان دارید یا نه، درخواست کند.

بیوپسی شامل برداشتن نمونه بافت از ناحیه‌ای است که مشکوک به منشاء سرطان است. سپس بافت توسط پاتولوژیست بررسی می‌شود که مشخص می‌کند آیا بافت دارای سلول‌های سرطانی است یا خیر.

سرطان چگونه درمان می‌شود؟

انواع مختلفی از درمان برای سرطان استفاده می‌شود. رایج‌ترین آنها شیمی‌درمانی است. شیمی‌درمانی، درمانی است که هدف آن از بین بردن سلول‌های سرطانی در بدن شماست. برخی از انواع سرطان نیز ممکن است برای برداشتن تومورهای درحال رشد در قسمت‌های خاصی از بدن به جراحی نیاز داشته باشند.

مقابله با استرس و سرطان

یافتن راه‌های سالم برای مقابله با استرس یا حذف استرس از زندگی شما برای پیشگیری از سرطان ثابت نشده است. با این حال، تضمین می‌کند که بدن شما و سیستم ایمنی آن همیشه در سلامتی مطلوب هستند.

شما همیشه نمی‌توانید از وقوع رویدادهای استرس‌زا جلوگیری کنید، اما می‌توانید راه‌هایی برای مدیریت آنها ایجاد کنید. برخی از نکات عالی برای **مقابله با استرس** عبارتند از:

تمرین یوگا و مدیتیشن: برخی تحقیقات نشان می‌دهد که یوگا و **مدیتیشن** می‌توانند به شما در مقابله با استرس کمک کنند. برای شروع لازم نیست در هر یک از آنها متخصص باشید. دنبال کردن ویدئوهای یوگا و مدیتیشن در سطح مبتدی در اینترنت، مکانی عالی برای شروع است.

با کسی صحبت کنید: خیلی اوقات، منبع استرس افراد، احساسی و شخصی است. در چنین حالتی، خلاص شدن از شر عامل استرس‌زا پیچیده‌تر می‌شود. صحبت با یک روانشناس می‌تواند در این مورد کمک کند. یک روانشناس شما را به ابزارهایی برای مدیریت استرس مجهز می‌کند.

به اندازه کافی بخوابید: استرس و کم‌خوابی می‌تواند یک چرخه معیوب باشد. شما استرس دارید، بنابراین در خوابیدن مشکل دارید. با این حال، چون در خوابیدن مشکل دارید، استرس دارید. یک **زمان**

برنامه‌ریزی شده برای خواب تنظیم کنید و همه دستگاه‌های ساطع‌کننده نور آبی را کنار بگذارید تا خواب سالم را فراهم کنید. استرس بر بدن و سیستم ایمنی بدن شما تأثیر می‌گذارد. خواب کافی نیز به بدن شما فرصت می‌دهد تا خود را درمان کند.

مرتبط: [استراتژی موثر بر کاهش استرس ۱۸](#)

خلاصه

مطالعات متعددی در مورد ارتباط بین استرس و سرطان انجام شده است. با این حال، هیچ مطالعه انسانی نمی‌تواند به طور قطعی ثابت کند که استرس عامل مستقیم سرطان است. استرس سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف می‌کند و می‌تواند باعث ایجاد مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسالم مانند سیگار کشیدن و نوشیدن بیش از حد الکل شود.

استرس بخشی عادی از زندگی روزمره شماست. در بسیاری از موارد، اجتناب از رویدادهای استرس‌زا دشوار است. با این حال، برای جلوگیری از استرس مزمن ضروری است. استرس مزمن بدن شما را برای مدت طولانی تحت فشار قرار می‌دهد. تأثیرات کلی بر سلامت جسمی و روانی شما بسیار گسترده است و تحقیقات برای درک نقش استرس در ایجاد شرایط پزشکی مانند سرطان همچنان ادامه دارد.

احساس استرس هرازگاهی معمولاً چیزی برای نگرانی نیست. سرطان یک وضعیت چالش‌برانگیز است و دریافت یک تشخیص می‌تواند باعث استرس شما شود. کنترل استرس می‌تواند به مسیر بهبودی شما کمک کند.

مرتبط: [مروری بر مدیریت استرس](#)