



AaronAmat/Getty Images

سرطان پستان: چگونگی کاهش خطر بروز آن

کمیته پزشکی
برای پزشکی مسئولانه

از ویتامین ب۱۲ هم داشته باشید، مثلاً از مکمل ساده ویتامین ب۱۲ استفاده کنید.

■ سبزیجات خیلی زیادی بخورید

سبزیجات خواص ضدسرطانی و مواد مغذی فراوانی دارند. بروکلی، کیل، کلم بروکسل، و سایر سبزیجات چلیپایی به بدنتان کمک می‌کنند تا مواد شیمیایی سرطان‌زا را از بین ببرید.^۵

■ سویای بیشتری بخورید

در مطالعه‌ای جدید، مشخص شد زنانی که سویای بیشتری مصرف می‌کردند، خطر ابتلایشان به سرطان پستان حدود ۳۰٪ پایین آمده بود.^۶ غذاهای تهیه‌شده از سویای کامل مثل توفو و شیرسویا، حاوی مواد محافظت‌کننده‌ای به نام ایزوفلاون هستند. خوردن سویا با خطر کمتر سرطان پستان—حتی (به‌ویژه!) برای جان سالم به‌در بردگان در پیوند است.^۸

■ از مصرف گوشت‌های فراوری‌شده خودداری کنید

از پروتئین‌های گیاهی سالم به‌جای آن‌ها استفاده کنید. می‌دانیم که هات‌داگ، بیکن، و کالباس خطر ابتلا به سرطان پستان را بالا می‌برند.^{۱۰-۱۲}

۲. به‌طور منظم ورزش کنید

فعالیت فیزیکی، به‌ویژه ورزش شدید مثل دویدن یا دوچرخه‌سواری سریع، خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد.^{۱۳} چرا؟ شواهد اظهار می‌کنند ورزش به کاهش وزن کمک کرده و همچنین سازوکارهای دفاعی را تقویت می‌کند، که ممکن است به بدن در گشتن سلول‌های سرطانی به‌وجود آمده کمک کند.^{۱۴}



اگر اکنون بی‌تحرکید، بهتر است با ورزش آرام شروع کنید و کم‌کم بیشترش کنید. راه رفتن تند به مدت ۱۰ یا ۱۵ دقیقه، سه بار در هفته، شروع خوبی است. سپس می‌توانید ۵ دقیقه به هر راه رفتن اضافه کنید تا موقعی که راه رفتن‌تان هر بار ۳۰ یا ۴۰ دقیقه طول بکشد. وقتی آماده شدید تا به تلاش‌تان بیفزایید، می‌توانید فعالیت‌های دیگری از جمله دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری، یا دیگر فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید را هم به برنامه‌تان اضافه کنید.

۳. مصرف الکل را محدود کنید

الکل خطر سرطان پستان را افزایش می‌دهد.^{۱۵} این درمورد تمام انواع الکل از جمله آب‌جو، شراب، و عرق صادق است. حتی روزی یکبار نوشیدن آن‌ها هم خطر سرطان را افزایش می‌دهد. هرچه کمتر نوشیدنی‌های الکلی مصرف کنید، خطر ابتلایان کمتر می‌شود.^{۱۳}



یک رژیم غذایی و سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش خطر ابتلای شما به سرطان پستان کمک کند.

بله، تنها راه پیش روی شما برای تشخیص سرطان، غربالگری نیست. اکنون می‌توانید گام‌هایی بردارید تا احتمال وقوع سرطان را در ابتدای امر کاهش دهید، یا اگر به آن مبتلا هستید احتمال بازگشتش را کم کنید.

این چهار راهبرد ساده کمک‌کننده خواهند بود. احتمالاً این راهبردها از جنبه‌های دیگر هم به بهبود وضعیت سلامتی‌تان کمک خواهند کرد! از جمله کاهش التهاب بدن، کاهش خطر ابتلا به دیابت و سکته قلبی، و داشتن احساس بهتر نسبت به قبل.

۱. غذاهای گیاهی را انتخاب کنید

غذاهای سالم گیاهی (سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات) خطر ابتلا به سرطان پستان را از چند طریق کاهش می‌دهند. به کاهش وزن کمک می‌کنند چون عمدتاً کم‌کالری بوده و حاوی فیبر هستند که خود به کنترل اشتها کمک می‌کند.



علاوه‌براین، رژیم‌های پر فیبر و کم‌چرب می‌توانند به کاهش تدریجی سطح استروژن‌تان کمک کنند.^{۱-۳} سطح پایین استروژن هم به‌نوبه خود به کاهش خطر سرطان کمک می‌کند.^۴

غذاهای گیاه‌پایه، غنی از مواد مغذی‌اند و رژیم‌های گیاه‌پایه می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های فراوانی کمک کنند. با این وجود باید مطمئن شوید که تغذیه کاملی خواهید داشت. برای این کار، تنوعی از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، و حبوبات را در برنامه همیشه‌تان داشته باشید. و روزانه منبع قابل‌اطمینانی

سالم‌ترین وعده‌های غذایی، گیاهی، کم‌چرب، و پر فیبر هستند: میوه و سبزیجات تازه فراوان، غلات صددرصد کامل مثل برنج قهوه‌ای و جو، پروتئین‌های غیرحیوانی مثل عدس‌ها، لوبیاها، و سویا.

دکتر کریستی فانک (Kristi Funk)، جراح سرطان پستان



Paul Bradbury/Getty Images

الکل می‌تواند سطح استروژن‌تان را افزایش دهد و به DNA آسیب بزند—که اولین گام ایجاد سرطان است.^{۱۶و۱۷}

۴. وزن سالم و مناسبی داشته باشید

وزن زیاد بدن احتمال ابتلا به سرطان پستان بعد از یائسگی را افزایش می‌دهد.^{۱۸و۱۹} وزن زیاد همچنین می‌تواند پیشروی سرطان را بعد ایجادش، محتمل‌تر کند.^{۲۰} به نظر می‌آید علتش این باشد که سلول‌های چربی استروژن تولید می‌کنند—هورمون‌های زنانه‌ای که به شکل‌گیری و گسترش سلول‌های سرطان کمک می‌کنند.^{۲۱} افزایش وزن خطر ابتلا به بیماری‌های دیگری را هم از جمله دیابت، پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی، و سایر انواع سرطان افزایش می‌دهد.



وزن مناسب و سالم چیست؟ می‌توانید برای بررسی اینکه آیا وزن‌تان در طیف سالمی قرار دارد یا نه، شاخص توده بدنی‌تان (BMI) را چک کنید. یک BMI سالم بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ است. با استفاده از محاسبه‌گر شاخص توده بدنی Pink Lotus به نشانی <https://pinklotus.com/powerup/resources/bmicalculator> شاخص توده بدنی خودتان را حساب کنید. ►

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره کاهش خطر سرطان پستان، به این نشانی مراجعه کنید: LetsBeatBreastCancer.org

References

- Rose DP, Goldman M, Connolly JM, Strong LE. High-fiber diet reduces serum estrogen concentrations in premenopausal women. *Am J Clin Nutr.* 1991;54:520–525.
- Goldin BR, Woods MN, Spiegelman DL, et al. The effect of dietary fat and fiber on serum estrogen concentrations in premenopausal women under controlled dietary conditions. *Cancer.* 1994;74(3 Suppl):1125-1131.
- Bagga D, Ashley JM, Geffrey SP, et al. Effects of a very low fat, high fiber diet on serum hormones and menstrual function. Implications for breast cancer prevention. *Cancer.* 1995;76:2491-2496.
- Yager JD, Davidson NE. Estrogen carcinogenesis in breast cancer. *N Engl J Med.* 2006;354:270-282.
- Masala G, Assedi M, Bendinelli B, et al. Fruit and vegetables consumption and breast cancer risk: the EPIC Italy study. *Breast Cancer Res Treat.* 2012;132:1127–1136.
- Xie Q, Chen ML, Qin Y, et al. Isoflavone consumption and risk of breast cancer: a dose-response meta-analysis of observational studies. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2013;22:118-127.
- Chen M, Rao Y, Zheng Y, et al. Association between soy isoflavone intake and breast cancer risk for pre- and post-menopausal women: a meta-analysis of epidemiological studies. *PLoS ONE.* 2014;9:e89288.
- Nechuta SJ, Caan BJ, Chen WY, et al. Soy food intake after diagnosis of breast cancer and survival: an in-depth analysis of combined evidence from cohort studies of US and Chinese women. *Am J Clin Nutr.* 2012;96:123-132.
- Chi F, Wu R, Zeng YC, Xing R, Liu Y, Xu ZG. Post-diagnosis soy food intake and breast cancer survival: A meta-analysis of cohort studies. *Asian Pac J Cancer Prev.* 2013;14:2407-2412.
- Farvid MS, Cho E, Chen WY, Eliassen AH, Willett WC. Dietary protein sources in early adulthood and breast cancer incidence: prospective cohort study. *BMJ.* 2014;348:g3437.
- Farvid MS, Stern MC, Norat T, et al. Consumption of red and processed meat and breast cancer incidence: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Int J Cancer.* 2018;143:2787-2799.
- Inoue-Choi M, Sinha R, Gierach GL, Ward MH. Red and processed meat, nitrite, and heme iron intakes and postmenopausal breast cancer risk in the NIH-AARP Diet and Health Study. *Int J Cancer.* 2016;138:1609-1618.
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018: Diet, Nutrition, Physical Activity and Breast Cancer. American Institute for Cancer Research. <https://www.aicr.org/continuous-update-project/reports/breast-cancer-report-2017.pdf>. Accessed August 27, 2019.
- Meneses-Echávez JF, Correa-Bautista JE, Gonzalez-Jimenez E, et al. The effect of exercise training on mediators of inflammation in breast cancer survivors: a systematic review with meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2016;25:1009–1017.
- Chen WY, Rosner B, Hankinson SE, Colditz GA, Willett WC. Moderate alcohol consumption during adult life, drinking patterns, and breast cancer risk. *JAMA.* 2011;306:1884-1890.
- Hirko KA, Spiegelman D, Willett WC, Hankinson SE, Eliassen AH. Alcohol consumption in relation to plasma sex hormones, prolactin, and sex hormone-binding globulin in premenopausal women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2014;23:2943-2953.
- Singletary KW, Gapstur SM. Alcohol and breast cancer: review of epidemiologic and experimental evidence and potential mechanisms. *JAMA.* 2001;286:2143-2151.
- Chlebowski RT, Luo J, Anderson GL, et al. Weight loss and breast cancer incidence in postmenopausal women. *Cancer.* 2019;125:205-212.
- Zhang X, Eliassen AH, Tamimi RM, et al. Adult body size and physical activity in relation to risk of breast cancer according to tumor androgen receptor status. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2015;24:962-968.
- Rock CL, Demark-Wahnefried W. Nutrition and survival after the diagnosis of breast cancer: a review of the evidence. *J Clin Oncol.* 2002;20:3302-3316.
- Kendall A, Folkard EJ, Dowsett M. Influences on circulating oestrogens in postmenopausal women: relationship with breast cancer. *J Steroid Biochem Molecular Biology.* 2007;103:99–109.