



کنترل استرس

راهی بی‌دردسر برای جلوگیری از عود سرطان

افراد از استرس برای بهبود طولانی مدت شان بسیار مؤثر است.»

کنترل استرس، روش مهم در مدیریت درمان سرطان

استرس پیش زمینه بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون و بیماری‌های خود ایمنی است و سرطان نیز از این قاعده مستثنی نیست. می‌توان گفت استرس بیش از حد و مزمن می‌تواند تأثیراتی بدتر از روش زندگی بد و یا مواد سرطان زا در بدن ایجاد کند و چه بهتر که این استرس به روش‌های متفاوت مدیریت شود.

بنا بر این توصیه می‌شود اگر افراد در مقاطعی در زندگی، استرس‌های خاصی دارند، از دارو استفاده کنند و یا برخی از شیوه‌های روانشناسی را که به کم شدن استرس کمک می‌کند نظیر فعالیت‌هایی مثل یوگا، شنا کردن، در آب راه رفتن را به کار گیرند. تغذیه و خواب خوب، یکی از راه‌های کاهش استرس است، فردی که خواب مفید و خوبی دارد استرس کمتری را متحمل می‌شود. عوامل متعددی وجود دارد که در کنار هم باعث عود کردن مجدد سرطان می‌شود. این نتایج نشان می‌دهد که سطح هورمون استرس یکی از مواردی است که ممکن است در درمان استاندارد سرطان تأثیرگذار باشد. این یافته‌ها همچنین رویکردهای درمانی جدیدی را برای بررسی پیشگیری از عود سرطان پیشنهاد می‌کند.

بازگشت سرطان چگونه است؟

گاهی اوقات سرطان مدت‌ها پس از درمان و برداشتن تومور اصلی عود می‌کند. در صورت گسترش سلول‌های تومور، سرطان می‌تواند در همان محل تومور اصلی یا در سایر نقاط بدن عود کند. سلول‌های سرطانی می‌توانند سال‌ها خاموش بمانند. اما آنچه این سلول‌ها را تحریک می‌کند تا دوباره بیدار شوند، به خوبی شناخته نشده است. مطالعات گذشته استرس مزمن را با پیشرفت سرطان مرتبط دانسته‌اند.

تیمی از پزشکان اثرات چندین هورمون استرس از جمله «کورتیزول، اپی نفرین، نوراپی نفرین و سروتونین» را روی سلول‌های تومور غیرفعال گرفته شده از موش‌ها آزمایش کرده‌اند. آنها دریافته‌اند که «نوتروفیل‌ها»، نوعی سلول ایمنی مبارزه کننده با بیماری، توسط هورمون‌های استرس فعال می‌شوند. سپس نوتروفیل‌ها پروتئین‌های تحریک کننده التهاب تولید کردند که باعث بازگشت و فعال شدن سلول‌های سرطانی می‌شود. نویسنده این مقاله، می‌گوید: «داده‌های ما نشان می‌دهد که سطح هورمون استرس در افراد بسیار مهم است بخصوص اگر جزو بیمارانی باشند که سرطان آنها بهبود یافته است از این رو باید استرس این افراد کنترل یابد و دور نگه داشتن این

سرطان را قبل از بازگشت آن مدت طولانی تری کنترل کنیم، اطلاعات کمی داریم. همچنین نمی‌توانیم پیش بینی کنیم که چه زمانی برمی‌گردد اما می‌دانیم که هورمون استرس می‌تواند در بازگشت و بیدار شدن سلول‌های خفته دخیل باشد.

آیا این برای همه سرطان‌ها صادق است؟

این می‌تواند در همه سرطان‌ها اتفاق بیفتد. البته در میان سرطان‌ها یا حتی برای همه بیماران مبتلا به یک نوع سرطان، این اتفاق با سرعت یکسانی نمی‌افتد و تنها زمان بندی آن در سرطان‌های مختلف متفاوت است.

آیا این استرس یا سطوح خاصی از استرس است که تومورها را دوباره فعال می‌کند؟

وقتی می‌گوییم استرس، منظورمان هورمون‌های استرس است و تعداد زیادی از این هورمون‌ها در بدن انسان وجود دارد. محققان به این مورد خاص یعنی «نور اپی نفرین» دقت کرده‌اند. همه ما تحت استرس هستیم. برخی بیشتر و بعضی کمتر آن را مدیریت می‌کنند. آنچه بسیار مهم است این است که تا جایی که می‌توانیم استرس نگیریم.

دریافته‌اند که ۱۷ بیمار شاهد بازگشت تومور ظرف سه سال پس از جراحی بودند، بازگشت به بیماری که زود هنگام در نظر گرفته شده است. در مقایسه با ۶۳ بیمار دیگر که سرطانشان دیرتر عود کرد یا اصلاً عود نکرد، ۱۷ بیمار با عود سرطان زودرس سطوح بالاتری از این ماده شیمیایی را در خونشان داشتند. از این رو مشخص شد که هورمون استرس در این ۱۷ تن سبب بازگشت دوباره بیماری شده است.

غیر فعال بودن سلول تومور به چه معناست؟

این بدن معناست که هنوز سلول‌های سرطانی در اطراف وجود دارند، اما غیرقابل شناسایی هستند. آنها می‌توانند در محل تومور اولیه یا در جای دیگری باشند. اگر سلول‌ها به همین شکل باقی بمانند و شروع به رشد مجدد نکنند، خوب است زیرا علائمی ندارند و رشد نمی‌کنند. اما اگر سلول‌ها برگردند، اغلب مقاومت در برابر اولین درمان وجود دارد یا گاهی اوقات انجام جراحی دشوار خواهد بود.

سلول‌های سرطانی خفته چگونه می‌توانند مشکل ساز شوند؟

سلول‌های خفته تا زمانی که از خواب بیدار نشوند مشکلی ایجاد نمی‌کنند. پیشرفت‌های بزرگی در چند سال اخیر در درمان سرطان حاصل شده است، اما می‌دانیم که برخی از آنها فقط برای مدتی قبل از بازگشت سرطان باقی می‌مانند و ما در مورد اینکه سرطان چگونه عود می‌کند، چرا عود می‌کند و چگونه می‌توانیم

آرزو کیهان-مترجم/ سالهاست که همه می‌دانند داشتن استرس می‌تواند انواع و اقسام بیماری‌ها را برای بدنمان به ارمغان آورد. اما جالب است بدانید که در آخرین مطالعات انجام شده محققان روشن شده است که استرس قادر است هورمون‌های خفته سرطان را از خواب بیدار و به سلول‌های فعال تبدیل کند.

این وضعیت شامل افرادی هم می‌شود که در گذشته سرطان داشته و پس از صرف ماهها یا سالها وقت برای درمان موفقیت آمیز دوباره سلول‌های سرطانی درون بدنشان فعال شده است اما این بار سلول‌های سرطانی تهاجمی‌تر از دفعه اول وارد عمل می‌شوند.

در واقع هورمون استرس قادر است سلول‌های مهار شده و خفته را از خواب ابدی بیدار کند. «هورمون نور اپی نفرین» به طور طبیعی در بدن یافت می‌شود، اما زمانی که بدن سطوح بالاتری از استرس را تشخیص دهد مقدار بیشتری از این ماده شیمیایی در جریان خون ترشح می‌شود.

در برخی از مدل‌های سرطان، دانشمندان دریافته‌اند که سطح بالای «نوراپی نفرین» منجر به فعال شدن سلول‌هایی به نام «نوتروفیل‌ها» می‌شود که به محافظت از سلول‌های تومور در برابر سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. فعال شدن «نوتروفیل‌ها» به نوبه خود منجر به آزاد شدن نوع خاصی از «لیپید» توسط این سلول‌ها می‌شود که در نهایت سلول‌های سرطانی را از خواب خفته بیدار می‌کند. محققان با بررسی وضعیت ۸۰ بیمار سرطان ریه که برای درمان بیماری خود تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند،

