



### الوقاية من سرطان الثدي

س: أمى وأختى أصيبتا بسرطان الثدي، كيف أحمى نفسى ؟

ج: من الواضح أن هناك عاملاً وراثياً . والباحثون اكتشفوا حديثاً الجينات المرتبطة بسرطان الثدي وهى تتمثل فى هذه الأنواع ( BRCA1 , BRCA2, CERB).

ولا يعنى وجود هذه الجينات أن الإصابة بسرطان الثدي حتمية، وإنما يعنى ذلك وجود قابلية زائدة . فعندما تنشط هذه الجينات فإنها تحفز على نمو خلايا الثدي .. وعندما تنشط بدرجة كبيرة فإنها تؤدى لتزايد نمو خلايا الثدي بشكل مفرط قد يؤدى لسرطان الثدي.

وبناء على ذلك فإنه يجب لمن لديهم قابلية زائدة للإصابة بحكم وجود عامل وراثى تجنب العوامل المنشطة لهذه الجينات ، والتي أهمها زيادة هرمون الإستروجين بالجسم وهو ما يحدث فى حالة اللجوء للعلاج الهرمونى التعويضى (HRT) لمتاعب سن اليأس .. فلتحاولى تخفيف متاعب تلك الفترة بعلاجات طبيعية ولا تلجئى للعلاج الهرمونى الذى يعتمد على تزويد الجسم بإستروجين صناعى .. وتجنبى كذلك تناول حبوب منع الحمل من الأنواع المحتوية على الإستروجين، بافتراض استمرار فترة الخصوبة.. وتجنبى كذلك التعرض للمبيدات الحشرية سواء المنزلية أو المختلطة بالمحاصيل الزراعية، وكذلك الكيماويات التى قد تختلط بأنواع اللحوم غير العضوية أو المجهزة. فقد ثبت أن هناك أنواعاً من الكيماويات، والتي قد تتواجد بالمصادر السابقة، وهى (Dioxins, PCBs, DDT) تعمل بشكل مشابه للإستروجين عند مستقبلات الخلايا أى تجعل الخلايا تتأثر

بها على نحو تأثرها بالاستروجين لوجود تشابه كيميائي (Oestrogen-Mimicking Pollutants) . ولذا يفضل أن تلجئى لتناول المنتجات العضوية بصفة عامة .

كما ثبت أيضاً من الدراسات أن الإصابة بسرطان الثدي تزيد بين السمينات، حيث تعمل الدهون المترسبة كمخازن للاستروجين والأنواع السابقة من الكيماويات . ولذا ينبغي الإقلال إلى أقصى درجة من تناول الدهون المشبعة (اللحوم الدسمة) ، ومنتجات الألبان كاملة الدسم، وذلك فى مقابل زيادة تناول الخضراوات والفواكه والحبوب .

## سرطان الثدي ومضادات العرق



س: هل هناك علاقة بين الإصابة بسرطان الثدي واستخدام مضادات العرق؟

ج: لا أحد يستطيع القول بأن استخدام مضادات العرق (Antiperspirants) يؤدي لسرطان الثدي .. ولكنه ليس من الحكمة أن نمنع إفراز العرق ونؤدى لإغلاق الغدد العرقية بالإبطيين بمستحضرات كيميائية وخاصة الأنواع المحتوية على أملاح الألومنيوم أو بكيماويات أخرى غير مرغوبة مثل البارابينز (Parabens) .. وكلاهما يستخدم في المستحضرات المضادة للعرق، إذ يمكن أن تمتص هذه الكيماويات الضارة وتصل إلى أنسجة الثدي .. وقد تم بالفعل تحديد هذه الكيماويات الضارة بأنسجة الثدي فى حالات من أورام الثدي .

ولذا لا يفضل استخدام مضادات العرق وخاصة الأنواع المحتوية على الألومنيوم الذى يسد فتحات الغدد العرقية، وكذلك الأنواع المحتوية على البارابينز (Parabens) لما لها من تأثير خطر .

ويمكن بدلاً من ذلك استخدام مواد طبيعية مثل الشبة، أو دهان الإبطيين بكمية من خل التفاح، أو من عصير اللفت .

## سرطان البروستاتا .. والغذاء



س: ما النصائح الغذائية للوقاية من سرطان البروستاتا أو مقاومته؟  
ج: إن سرطان البروستاتا يعتبر السرطان الأول بين الرجال في الوقت الحالي مثل سرطان الثدي بين النساء . وكلاهما يرتبط إلى حد كبير بنفس الأسباب وبالتالي تتطلب الوقاية منهما نفس الإرشادات الغذائية . فيجب الإقلال من تناول الدهون المشبعة (اللحوم الدسمة ومنتجات الألبان الكاملة)، وزيادة كمية الألياف ومضادات الأكسدة في الغذاء بزيادة تناول الخضراوات والفواكه والحبوب .. وتجنب التعرض للكيمائيات المؤثرة على الهرمونات كالموجودة في المبيدات الحشرية، وعدم استخدام مستحضرات هرمون التستوستيرون (كمنشط للرجبة) إلا في الحالات التي يثبت وجود نقص به في أجسامهم .

كما يجب ملاحظة أن زيادة وزن الجسم، والتدخين، أو التعرض لمستويات مرتفعة من الكاديوم (كما يحدث في خلال التدخين) من العوامل المهمة المرتبطة بحدوث هذا السرطان . هذا بالإضافة لأهمية توفير أنواع معينة من المغذيات المقاومة لهذا السرطان مثل أوميغا - ٣ (الأسماك الدسمة وبذور الكتان أو الزيت الحار)، والليكوبين (الموجود بالطماطم الحمراء وصلصة الطماطم)، بالإضافة لتناول مستحضرات من مضادات الأكسدة والتي من أهمها الزنك، وفيتامين (هـ)، وبيتا كاروتين، والسيلينيوم. كما أن تناول بذور القرع العسلي، وفول الصويا ومنتجاته مثل التوفو يقلل أيضاً من القابلية للإصابة.

### العلاج الكيماوي .. والغذاء

س: أعالج من السرطان بالعلاج الكيماوي، فهل هناك أغذية تقلل من أضراره الجانبية؟

ج: إن التغذية الجيدة المناسبة يمكن أن تقلل من الأضرار المحتملة للعلاجات الكيماوية وتعزز الحالة الصحية العامة.

فبصفة عامة، يجب الحد من تناول الدهون الحيوانية، وزيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه، وتناول قدر وفير من الماء يومياً لا يقل عن مقدار لتر ونصف اللتر. وكذلك يجب تجنب تناول الأغذية المعالجة أو المجهزة أو المحفوظة، والحد من تناول السكريات.

هذا بالإضافة لتناول أحد مستحضرات مضادات الأكسدة، وخاصة المحتوية على نوع من مضادات الأكسدة يسمى (Co-Enzyme Q10) حيث إن بعض العلاجات الكيماوية للسرطان تؤدي لاستنزاف هذا النوع المهم من مضادات الأكسدة من الجسم.

ومن الطريف أن نعرف أن أنزيم بروميلين (Bromelain) الذى يتواجد فى الأناناس يساعد فى اختزال أو تقهقر الورم السرطانى، ولذا ينصح بعض الباحثين بإضافته للمعالجة الكيماوية وذلك بجرعة ٢ جرام يومياً من خلال الاستعانة بمستحضرات هذا الأنزيم .

ومن الأعراض المزعجة التى قد تصاحب العلاج الكيماوى الغثيان أو التقيؤ والإسهال . وقد وجد أن تقديم فيتامين (ب٦) بجرعة يومياً تبلغ ٥٠مليجراماً تساعد فى مقاومة هذه المشكلة، وكذلك الأغذية الغنية به مثل الموز، والحبوب الكاملة، والمكسرات، والخميرة، والأوراق الخضراء للخضراوات.

وقد وجد كذلك أن توفير الحمض الأمينى جلوتامين (Glutamine) يوفر الوقاية من أضرار العلاج الكيماوى ويقلل من القابلية للعدوى، ويوجد فى صورة بودرة يمكن إضافتها للعلاج باستشارة الطبيب .. ويؤخذ عادة بجرعة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ جرامات مذابة فى الماء قبل النوم .

## التغذية مع العلاج الإشعاعى



س: هل تتطلب مرحلة العلاج الإشعاعى للسرطان توفير مغذيات معينة؟

ج: يعتبر العلاج الإشعاعى، وكذلك مرض السرطان نفسه والعمليات الجراحية من الضغوط التى تلقى بعبئها على الجسم، وتتسبب فى زيادة

الكيمائيات الضارة التي تتلف الخلايا أو جزيئات الأوكسجين الحرة غير الثابتة (Free Radicals). ولذا ينبغي مقاومة هذه الضغوط (Stresses) بزيادة توفير مضادات الأوكسدة فى الغذاء بزيادة الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه والحبوب والبدور .. وأيضاً تناولها فى صورة مستحضرات طبية.

إن بعض المرضى قد ينصحون بتجنب تناول الفيتامينات والمعادن خلال فترة العلاج الإشعاعي، ولكن فى الحقيقة أن أغلب الدراسات تشير إلى أن توفير مضادات الأوكسدة لا يقلل فحسب من سمية وأضرار الإشعاعات والعقاقير المستخدمة خلال فترة العلاج بل إنها تساعد فى زيادة فعالية العلاج فى قتل الخلايا السرطانية.

ومن أهم هذه الفيتامينات المضادة للأوكسدة فيتامين (ج) على وجه الخصوص والذي قد تظهر أعراض نقصه خلال فترة المعالجة فى صورة حدوث كدمات أو جروح بالجلد وزيادة القابلية للعدوى. ولذا ينصح بتوفيره بجرعة عالية خلال فترة المعالجة تصل إلى ٣ جرامات يومياً.

وقد تظهر أيضاً خلال تلك الفترة الشكوى من الغثيان أو التقيؤ ، ويمكن مقاومتها بتوفير فيتامين (ب٦) بجرعة ٥٠ ملليجراماً مع زيادة الاهتمام بالأغذية الغنية به.

### بذر المشمش لعلاج السرطان !



س: هل صحيح أن نوى المشمش يفيد فى علاج السرطان ؟

ج: هذا صحيح ..

لقد استطاع الباحثون فى الفترة الأخيرة استخلاص مركب من نوى المشمش صار يجهز فى صورة مستحضرات طبية ويستخدم ضمن العلاجات المضادة للسرطان .. واسمه : ليتريل (Leatril) أو (B17).

ويعمل هذا المركب بصورة مشابهة للعلاجات الكيماوية للسرطان، ولكن

من الطريف أنه لا يؤثر على الخلايا السليمة، وإنما يستهدف الخلايا السرطانية فقط!

ولكن كيف يعمل هذا المركب ؟

إنه مركب الليتريل عندما يكسر داخل الجسم يخرج من ضمن مركباته مادة السيانيد (Cyanide) .. وتحتوى الخلايا الطبيعية غير المصابة بالسرطان على أنزيم يحول هذه المادة إلى مادة ثيوسيانيت (Thiocyanate) وهى مادة غير سامة على عكس مادة السيانيد، ويستخدمها الجسم فى تصنيع فيتامين (ب١٢) والذي يسمى كذلك سيانوكوبالامين (Cyanocobalamin) .

ولأن الخلايا السرطانية تفتقد لهذا الأنزيم فإن هذا التفاعل السابق لا يحدث بداخلها وبالتالي تتسمم بمادة السيانيد .

وبالإضافة لهذه الفائدة، فإن من ضمن المواد الأخرى التى تخرج بعد تكسير الليتريل حمض البنزويك (Benzoic Acid) والذي يعمل كمسكن طبيعى للآلام التى يعانى منها المرضى .

### الذراع المتورمة بعد استئصال الثدي

س: أجريت جراحة لاستئصال الثدي والغدد الليمفاوية من الإبطين وأصبت بتورم بإحدى الذراعين، فهل هناك علاج ؟

ج: هذا الاستئصال للغدد الليمفاوية أدى لركود السائل الليمفاوى وهو ما أدى لانتفاخ الذراع من أعلى وتورمه .. ولكى تقاومى هذا التورم يجب عمل تمرينات متكررة للذراعين لتتشيط سريان السائل الليمفاوى مع عمل تدليك متكرر للذراعين .

أما من الناحية الغذائية، فيجب تقليل تناول ملح الطعام إلى أقصى درجة (كلوريد الصوديوم)، وزيادة تقديم البوتاسيوم والذي يتوافر فى الخضراوات والفواكه عموماً وخاصة الموز والطماطم والبطيخ والشمام . ويمكنك عمل مشروب لذيذ من الشمام أو الكنتالوب بتجهيزه فى الخلاط

الكهربي مع البذور، وتناوله عدة مرات يومياً . كما يجب تناول كميات وفيرة من الماء النقي.

## التاموكسيفين وفول الصويا



س: هل يمكن اعتبار فول الصويا بديلاً طبيعياً لعقار تاموكسيفين للوقاية من سرطان الثدي؟

ج: أغلب سرطانات الثدي ترتبط بزيادة حساسية أنسجة الثدي للإستروجين. وعقار تاموكسيفين (Tamoxifen) يستخدم لكي يشتبك مع مستقبلات الإستروجين عند الخلايا فيمنع بالتالي من تأثير الإستروجين عليها. وقد اتضح من الدراسات أن تأثير التاموكسيفين يصير معدوماً تقريباً بعد خمس سنوات منذ تناوله . ويعيب هذا العقار أنه يتسبب في أضرار جانبية محتملة، مثل زيادة القابلية للإصابة بسرطان الرحم، وحدوث جلطات بالساق (Deep Vein Thrombosis) ، وجلطات بالرئة (Pulmonary Embolism).

أما فول الصويا فإنه يحتوي على مواد إستروجينية أى شبيهة بتأثير الأستروجين الطبيعي وهذه تحتل مكان الإستروجين الداخلى عند مستقبلات الخلايا فتقلل من تأثيره .. بينما يكون تأثيرها كمواد إستروجينية محدوداً .

وبذلك فإن تناول فول الصويا يقاوم زيادة الإستروجين الداخلى أو يقلل من تأثيره بينما يمد الجسم بتأثير إستروجيني محدود من خلال مركباته. ولكن لا ينبغي تناول كميات كبيرة منه حتى لا يصل الجسم بالتالى كميات كبيرة من مركباته الإستروجينية.

وبناء على ذلك فإن تأثير مركبات فول الصويا يتشابه مع تأثير عقار تاموكسيفين ولكنها تتميز عنه بعدم وجود أضرار جانبية.