

بدخواب‌ها ۶۰ درصد بیشتر در معرض سرطان هستند

11 خرداد 1405

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بی‌خوابی ممکن است در افزایش سرطان در افراد زیر ۵۰ سال نقش داشته باشد.

پزشکان و دانشمندان در مطالعات خود در تلاشند تا دریابند چه چیزی باعث افزایش سرطان در افراد در دهه‌های ۲۰، ۳۰ و ۴۰ زندگی‌شان می‌شود، به طوری که میزان ابتلا به این بیماری از سال ۱۹۹۵ تاکنون در دنیا ۲۴ درصد افزایش یافته است. به نوشته روزنامه سان، در یکی از جدیدترین این نوع تحقیقات، مطالعه‌ای روی تقریباً ۱۸.۹ میلیون نفر نشان داد که افراد بدخواب بیشتر در معرض ابتلا به سرطان‌های سینه، روده، رحم یا تخمدان در مراحل اولیه هستند. محققان این مطالعه دریافتند زنانی که دچار بی‌خوابی بودند، در مقایسه با زنانی که این مشکل خواب را نداشتند، سه برابر بیشتر احتمال داشت که در ۵ سال آینده به سرطان سینه مبتلا شوند. خطر ابتلا به سرطان رحم در آن‌ها دو برابر و سرطان تخمدان ۶۰ درصد بیشتر بود. برای مردان و زنان، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در مراحل اولیه به طور متوسط ۸۵ درصد بیشتر بود.

دکتر شهروز ناصری، متخصص بیهوشی و فوق تخصص درمان اختلال‌های خواب درباره دلایل افزایش خطر سرطان به دلیل بی‌خوابی گفت: اختلال خواب می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به سرطان منجر شود. به عنوان مثال کسانی که در شیفت شب کار می‌کنند مانند خلبان‌ها، پزشکان و پرستاران با خطر ابتلا به سرطان رکتوم یا انتهای راه گوارشی مواجهند.

او با بیان این که احتمال بروز سرطان در افراد بدخواب ۶۰ درصد بیش از سایرین است، عنوان کرد: به دلیل اینکه ایمنی بدن در زمان خواب شکل می‌گیرد، هر اختلال خوابی که خواب عمیق را کم کند باعث افزایش ریسک سرطان می‌شود. به عنوان مثال ریسک سرطان سینه در خانم‌هایی که اختلال خواب دارند بالاتر می‌رود.

این متخصص بیهوشی با بیان این که تنها بی‌خوابی ریسک ابتلا به سرطان را افزایش نمی‌دهد و هر اختلال خوابی هم آسیب‌زا است، تاکید کرد: تنها موضوع بی‌خوابی نیست و این خطر برای افرادی که اختلال تنفسی حین خواب داشته باشد هم وجود دارد. در زمان خروپف توقف‌های تنفسی به دلیل افت اکسیژن رخ می‌دهد و باعث بیدار شدن مغز در بازه‌های خیلی کوتاه می‌شود تا عضلات گلو سفت شوند، فرد بتواند نفس بکشد و اکسیژن دوباره بالا بیاید. این پاره شدن‌های روند خواب، در حالی که فرد فکر می‌کند خوابیده است، در واقع خواب خوبی نیست و باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن فرد آسیب ببیند.

به گفته ناصری در این شرایط چون فرد نتوانسته وارد مرحله عمیق خواب شود، ایمنی بدنش کم می‌شود و خطر ابتلا به سرطان افزایش پیدا می‌کند.

او درباره افزایش خطر بروز سرطان سینه در زنان هم توضیح داد: خطر بروز این سرطان در زنانی که بیش از ۱۵ سال در شیفت شب کار کرده‌اند، بیشتر است. سلول‌های ایمنی بدن در زمان خواب و آرامش کامل تجدید می‌شوند. زمانی که فرد در خواب عمیق نباشد یا بیدار باشد، بدن خطر را به واسطه وجود آدرنالین حس کند، ایمنی در اولویت دوم قرار می‌گیرد.

ناصری تاکید کرد: اگر بی خوابی طولانی مدت و از سال‌های نوجوانی شروع شده و به قدر کافی طول کشیده باشد، این احتمال وجود دارد که سن سرطان پائین بیاید.