

# نقش سیگار و الکل در تشدید خطر نوعی سرطان در زنان

18 فروردین 1404

سرطان، علل احتمالی زیادی دارد؛ از جمله ژن‌ها، رژیم غذایی و سایر عادات سبک زندگی.

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که سیگار و الکل، هر دو می‌توانند احتمال ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهند.

بررسی‌های آماری در ایالات متحده نشان می‌دهد احتمال ابتلای زنان آمریکایی به سرطان سینه در مقطعی از زندگی ۱۳ درصد است.

هرچند متخصصان علوم پزشکی هشدار داده‌اند که پیش‌بینی می‌شود آمار ابتلا به سرطان سینه و مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری در دهه‌های آینده در سراسر جهان افزایش یابد.

بر اساس پیش‌بینی‌های جدید آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) متعلق به سازمان جهانی بهداشت (WHO) این احتمال وجود دارد که تا سال ۲۰۵۰ مرگ و میر جهانی ناشی از سرطان سینه تا ۶۸ درصد افزایش یابد. همچنین طبق پیش‌بینی‌های آژانس، موارد ابتلا نیز ۳۸ درصد افزایش خواهند یافت.

این به معنای سالانه ۳.۲ میلیون مورد ابتلای جدید و ۱.۱ میلیون مرگ ناشی از سرطان سینه است.

طبق پژوهش جدید، کشورهای در حال توسعه سهم فزاینده‌ای از این میزان تلفات را متحمل خواهند شد.

دکتر «جوآن کیم»، دانشمند آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان و یکی از نویسندگان این پژوهش در بیانیه‌ای توضیح داد: در هر دقیقه، چهار زن در سراسر جهان مبتلا به سرطان سینه تشخیص داده می‌شوند و یک زن بر اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهد. او در ادامه افزود که این آمار در حال «وخیم‌تر» شدن است.

در سال ۲۰۲۲ میلادی ۲.۳ میلیون زن در سراسر جهان به سرطان سینه مبتلا شدند و ۶۷۰ هزار نفر جان باختند. طبق آمار همچنین از هر ۲۰ زن یک نفر در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا می‌شود که این بیماری را به شایع‌ترین نوع سرطان برای زنان تبدیل می‌کند.

## ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان

استعمال دخانیات قابل پیشگیری‌ترین علت همه انواع سرطان‌هاست به ویژه سرطان‌های ریه، دهان، گلو و مری. این لیست شامل سرطان سینه نیز می‌شود. دود سیگار حاوی سموم از جمله مواد شیمیایی

سرطان زاست. زنانی که سیگار می‌کشند یا قبلاً سیگار می‌کشیدند، نسبت به کسانی که سیگار نمی‌کشند یا هرگز سیگار نمی‌کشیدند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند. سیگار کشیدن همچنین شانس مرگ بر اثر سرطان سینه را پس از تشخیص افزایش می‌دهد و احتمال عود سرطان را بیشتر می‌کند.

پزشکان همواره تاکید می‌کنند که برای ترک سیگار یا ترک تنباکوی بدون دود مانند جویدن تنباکو، هرگز دیر نیست.

## الکل و سرطان سینه

به گزارش «وب ام دی»، الکل برای بدن شما سم است. هرچه بیشتر بنوشید، احتمال ابتلا به سرطان سینه هم بیشتر می‌شود. اگر روزی دو یا بیشتر نوشیدنی الکلی می‌نوشید، احتمال ابتلا به سرطان سینه را تا ۲۰ درصد در مقایسه با عدم مصرف الکل افزایش می‌دهد.

## الکل ممکن است منجر به سرطان سینه شود زیرا:

- ممکن است باعث تحریک و آسیب سلول‌ها شود که می‌تواند منجر به تقسیم سلولی کنترل نشده و رشد تومورهای سرطانی شود.
- سطح استروژن را در بدن شما افزایش می‌دهد، هورمونی که بر بافت سینه تأثیر می‌گذارد.
- کالری خالی زیادی دارد که می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. چربی بیش از حد نیز ممکن است منجر به بسیاری از انواع سرطان شود.

– ممکن است جذب مواد مغذی مهم را برای بدن شما دشوارتر کند. به عنوان مثال، اسید فولیک بیش از حد جذب نشده، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

اگر شیمی درمانی، پرتودرمانی یا سایر درمان‌های سرطان را دریافت می‌کنید حتماً از مصرف الکل خودداری کنید زیرا ممکن است عوارض جانبی مضر ایجاد کند.

اگر سرطان شما در حال بهبودی است، نوشیدن الکل ممکن است احتمال عود سرطان شما را افزایش دهد.

داشتن یک رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم و حفظ وزن سالم فواید زیادی برای سلامتی دارد. هر سه عامل می‌توانند خطر سرطان را کاهش دهند و با سلامت کلی بهتر و بهبود کیفیت زندگی و پیش‌آگهی پس از تشخیص سرطان مرتبط هستند.

همچنین آزمایش‌های غربالگری پیشگیرانه می‌تواند منجر به تشخیص زودهنگام سرطان‌ها شود که در صورت تشخیص زودهنگام، برخی از آنها با موفقیت درمان می‌شوند. سرطان‌های رایج مانند سرطان روده بزرگ، ریه، سینه و ... در صورت تشخیص زودهنگام با موفقیت درمان می‌شوند.