ویتامینی که در درمان سرطان روده بزرگ موثر است

9 اردیبهشت 1404

بر اساس یک مطالعه جدید، ویتامین D علاوه بر مزیت‌های بسیاری که برای تقویت سلامت استخوان‌ها، قدرت عضلانی و عملکرد سیستم ایمنی دارد، در پیشگیری و درمان سرطان روده بزرگ هم موثر است.

متخصصان در این مطالعه جدید که در نشریه «مواد مغذی» (Nutrients) منتشر شد، با استفاده از روش فراتحلیل مطالعات قبلی، نتایج ۵۰ مطالعه را که مجموعا روی۱.۳ میلیون شرکت‌کننده انجام شده بود و بر آثار بالقوه ویتامین D بر خطر ابتلا به سرطان، ایمنی و التهاب تمرکز داشت، بررسی کردند.

به گفته «یانوش تاماش وارگا»، نویسنده این مطالعه و استاد دانشگاه سملویس در بوداپست، مهم‌ترین یافته این است که ویتامین D در پیشگیری و درمان سرطان روده بزرگ (کولورکتال) نقش حیاتی ایفا می‌کند. تحقیقات ما به‌طور واضح از همبستگی قوی بین سطح ۲۵ـهیدروکسی ویتامین D (فرم اصلی ویتامین D) و هر نتیجه‌ای در ارتباط با سرطان (تشخیص، درمان و پیشرفت) خبر می‌دهد.

بیماران مبتلا به سرطان که سطح ویتامین D پایینی داشتند، «پیش‌آگهی»های ضعیف‌تری نشان دادند. منظور از پیش‌آگهی یا پروگنوز (Prognosis) در سرطان، پیش‌بینی وضعیت آینده بیماری (احتمال بهبودی، طول مدت بیماری، میزان پاسخ به درمان و احتمال عود مجدد) بر اساس اطلاعات و داده‌های موجود است.

متخصصان دریافتند که ویتامین D می‌تواند التهاب را کاهش دهد، مرگ سلول‌های سرطانی را تحریک کند، رشد تومور را مهار و پاسخ ایمنی را تقویت کند که به گفته دکتر وارگا، این سازوکارها بر تغییرات سلولی و مولکولی که به تشکیل و رشد تومورهای سرطانی روده بزرگ منجر می‌شوند، تاثیر قابل‌توجهی دارد.

تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های ویتامین D علاوه بر پیشگیری، می‌تواند نرخ بقا یا احتمال زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ در مراحل پیشرفته را هم بیشتر کند. البته دکتر وارگا اضافه می‌کند که اثر ویتامین D به عواملی مانند دز مصرفی، وضعیت فردی بیمار و مدت زمان درمان هم بستگی دارد.

یکی از محدودیت‌های مهم تحقیق این است که در مطالعات گنجانده‌شده در این فراتحلیل از دزهای مختلف ویتامین D استفاده شده بود و بیماران در مراحل مختلف سرطان در این تحقیقات شرکت داشتند. به همین دلیل متخصصان پیشنهاد کردند برای تعیین دز بهینه به منظور اثربخشی درمان، تحقیقات بیشتری انجام شود.

به گزارش ایندیپندنت، دکتر «مونیکا فکته»، نویسنده اصلی مطالعه و پزشک دانشگاه سملویس به افرادی که در معرض خطر بالای سرطان روده بزرگ قرار دارند، توصیه کرد سطح ویتامین D خود را زیر نظر داشته باشند و به‌ویژه اگر ویتامین D پایینی دارند، روزانه مکمل این ویتامین به میزان یک هزار تا چهار هزار واحد بین‌المللی مصرف کنند. البته تعیین بهترین دز بر اساس وضعیت سلامت فرد و سطح کنونی ویتامین D او مشخص می‌شود.

متخصصان به پزشکان هم پیشنهاد می‌کنند به منظور پیشگیری و درمان موثرتر مراجعان، سطح ویتامین D آنان را به طور منظم آزمایش و در صورت لزوم مکمل‌های ویتامین D تجویز کنند.

دکتر فکته خاطرنشان کرد: ویتامین D در درمان و پیشگیری از سرطان روده بزرگ نقش حیاتی ایفا می‌کند اما برای تعیین دز بهینه و نقش خاص عوامل ژنتیکی تحقیقات بیشتری لازم است. برای شناخت سازوکارهای مولکولی ویتامین D مانند تنظیم آنکوژن‌ها (ژن‌های جهش‌یافته‌ای که می‌توانند منجر به سرطان شوند) و مهار پیشرفت تومور- هم به تحقیقات علمی بیشتر نیاز داریم.

او تاکید کرد: از آنجا که اثر ویتامین D به‌شدت با وضعیت بیمار مرتبط است، توصیه‌های درمانی باید شخصی‌سازی شده باشند.

منبع اصلی ویتامین D قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید است، اما می‌تواند از منابع غذایی از جمله ماهی‌های چرب و برخی قارچ‌ها هم تامین شود. برخی مواد غنی‌شده با ویتامین D از جمله شیر، برخی آبمیوه‌ها و غلات هم برای مصرف در دسترس هستند.