

سرخیز باش تا سرطان نگیری

دانشمندان با بررسی زنانی که صبح زود از خواب بیدار می شوند، دریافتند با سرخیزی خطر ابتلا به سرطان سینه کاهش خواهد یافت.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، آیا سرخیز بودن می تواند جلوی ابتلا به سرطان را بگیرد؟ دانشمندان طی بررسی های اخیر خود متوجه شدند که سرخیزی در مورد زنان، خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد.

محققان روش و یافته های خود را طی یک مقاله در منتشر کردند. آن ها برای تجزیه و تحلیل، داده های مربوط به ۱۸۰۲۱۶ زن از ۲۲۸۹۵۱ زن از کنسرسیون انجمن سرطان پستان استفاده کردند.

نتایج نشان داد که سرخیز بودن خواص محافظتی را در مقابل سرطان پستان دارد. شواهد حاکی از آن است که خواب بیش از ۷-۸ ساعت در شب می تواند اثرات نامطلوب بر خطر سرطان پستان، داشته باشد. با این حال محققان تأکید می کنند که اثرات آن در مقایسه با دیگر عوامل خطرزا سرطان پستان، مانند افزایش توده بدنی، مصرف الکل و سیگار، کم است.

سرطان پستان در بافت پستان آغاز می شود. هنگامی که سلول های غیرطبیعی از کنترل خارج می شوند، بافت نزدیک را جذب می کنند که این مسئله به سایر قسمت های بدن گسترش می یابد. اگرچه بیشتر زنان به این بیماری مبتلا می شوند اما مردان نیز می توانند دچار آن شوند.

طبق اعلام موسسه ملی سرطان (()) در سال ۲۰۱۶، حدود ۳.۵ میلیون زن مبتلا به سرطان سینه در ایالات متحده زندگی می کردند.

همچنین برآورد می کند که حدود ۱۳ درصد از زنان در ایالات متحده، سرطان سینه را در زندگی خود تشخیص می دهند.

تمرکز بر صفات به جای عوامل قابل تغییر

تحقیقات منتشر شده قبلی در مورد سرطان سینه و خواب بر روی خواب شب و بیدار ماندن در شب تمرکز کرده بودند.

مطالعات قبلی بر روی ویژگی هایی که افراد برای تغییر آن چندان اهمیتی قائل نیستند (صفات) مانند خواب صبح، متمرکز نشده بودند که محققان آن را نامیدند.

محققان دو نوع تحلیل را در پژوهش جدید، انجام دادند. در نوع اول، آنها تجزیه و تحلیل رگرسیون چند متغیره را بر روی داده های انگلیس برای پیدا کردن ارتباط بین سرطان سینه و نوع و مدت خواب هر شرکت کننده انجام دادند.

در نوع دوم تجزیه و تحلیل، آنها از پروفایل های ژنتیکی، مدت زمان خواب و بی خوابی استفاده کردند تا پیوندهای بین این موارد و سرطان سینه را جستجو کنند.

نوع دوم تجزیه و تحلیل () نامیده می شود و بر روی داده های بریتانیا و همچنین دو نمونه از انجمن کنسرسیون انجمن سرطان پستان () اجرا می شود.

سرخیزی به خطر کمتر سرطان سینه وابسته است
تجزیه و تحلیل رگرسیون چند متغیره داده های نشان داد که زنان دارای اولویت صبح در مقایسه با دیگران کمتر از ۱ خطر ابتلا به سرطان سینه را داشته اند. عاملی که تاثیر کمتر از ۱ بر سرطان سینه زنان دارد بدین معناست که در هر ۱۰۰۰ زن کمتر از ۱۰ نفر تحت تاثیر قرار می گیرد.

این اولین تجزیه و تحلیل شواهد کمی برای ارتباط بین مدت خواب و علائم بی خوابی است.

تجزیه و تحلیل از داده های نشان داد که اثر نامطلوب افزایش مدت خواب، قرار گرفتن در معرض خطر سرطان پستان است.

وجود شواهد قوی در مورد اثرات جانبی
با توجه به این که تجزیه و تحلیل نتایج را تایید کرد، نویسندگان اعلام کردند که یافته ها شواهد محکمی برای اثرات بر روی خطر سرطان پستان را نشان می دهد.

استاد گروه اپیدمیولوژی دانشگاه وین، بر این عقیده است که باید در مطالعات آینده روی کاهش استرس بر روی ساعت بیولوژیکی بدن کار شود. علاوه بر این، وی پیشنهاد می کند که این نوع مطالعه همچنین می تواند به هماهنگ کردن ساعت بدن با ژنوتایپ ها کمک کند.

دکتر لوکا مگانی، یکی از همکاران ارشد جراحی و سرطان در امپریال کالج لندن یافته های این تحقیق را جالب توصیف کرد و گفت: محققان پیوند بین یک نوع ژنتیکی (انواع ژنتیکی مرتبط با سه ویژگی خاص خواب) و خطر سرطان پستان را شناسایی کرده اند که امری مهم با اندازه اثر بسیار کم است.