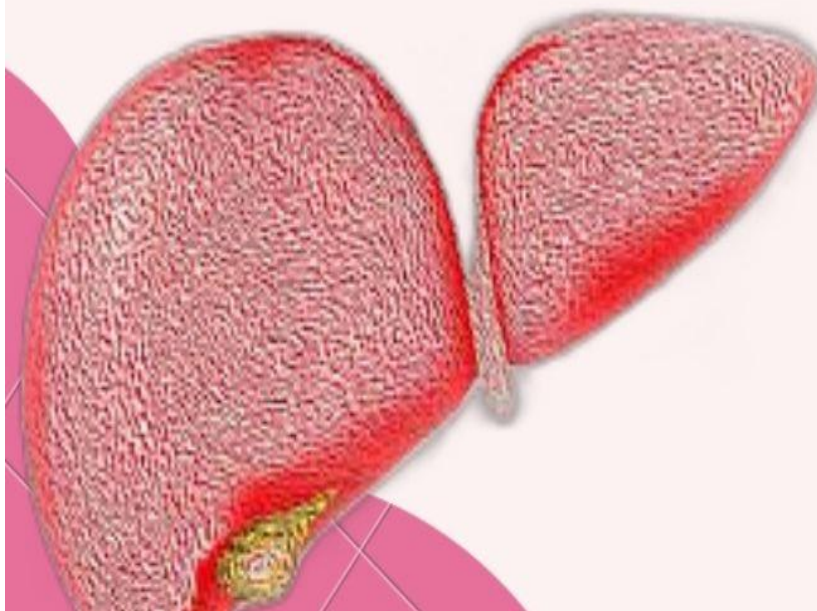


دانشتني ها در مورد سرطان كبد

تنظيم كننده و مترجم

دكتور رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

سرطان کبد چیست

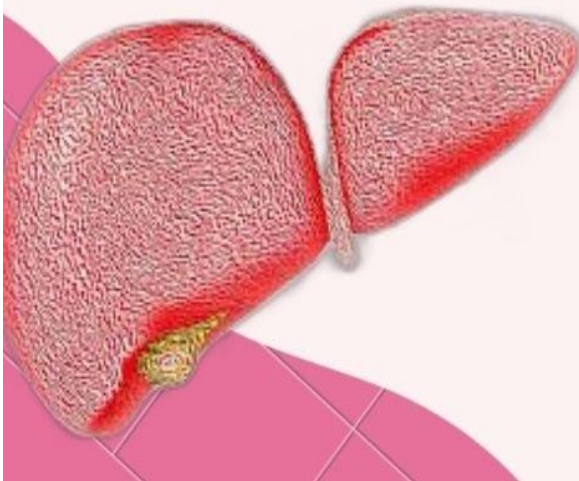
سیروز و سرطان کبد

سندرم متابولیک و سرطان کبد

شیر و کنترل سرطان کبد

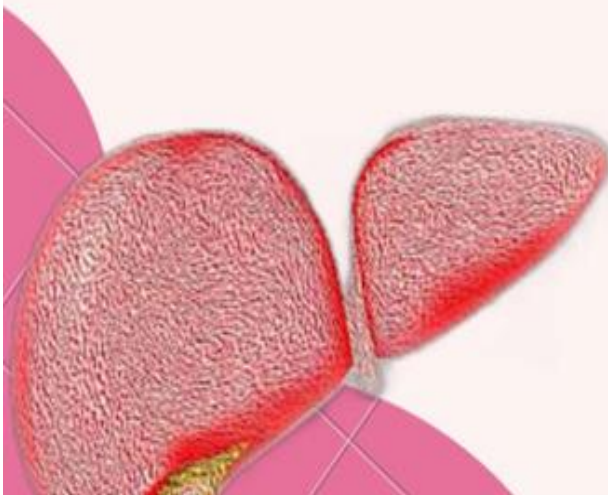
روغن زیتون و کنترل سرطان کبد

جو دوسر و کنترل سرطان کبد



مقدمه سرطان کبد چیست

سرطان کبد نوعی بیماری است که در آن سلول‌های غیرطبیعی در کبد رشد می‌کنند. کبد عضوی بزرگ و اندام حیاتی در بدن است که وظایف مختلفی از جمله هضم غذا، سم زدایی خون و تولید پروتئین را بر عهده دارد.

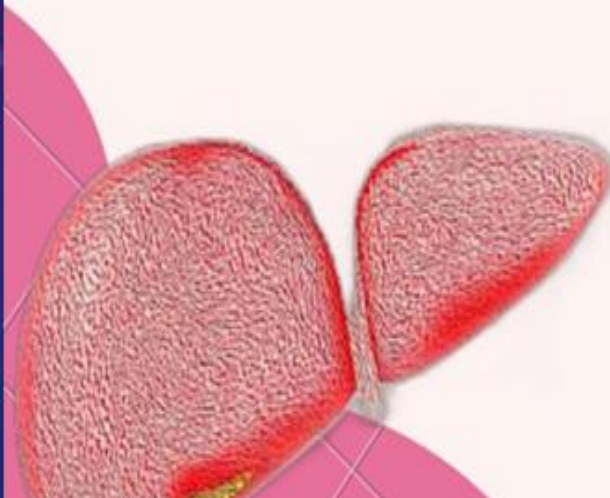


انواع مختلفی از سرطان کبد وجود دارد، اما رایج ترین آنها عبارتند از:

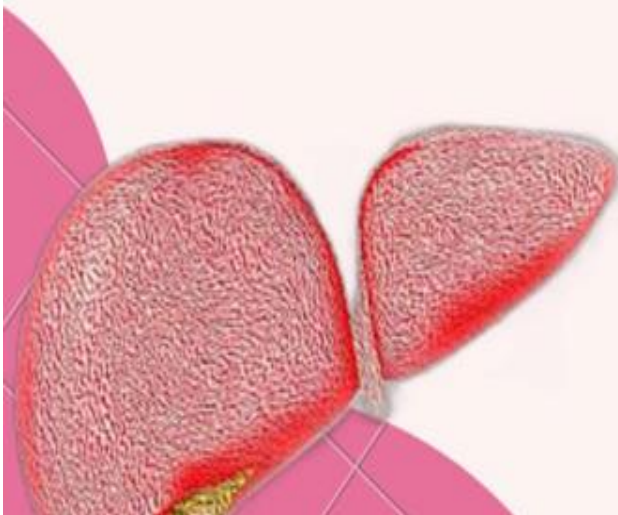
کارسینوم هپاتوسلولار

این شایع ترین نوع سرطان کبد است و معمولاً در افرادی که به سیروز کبدی مبتلا هستند رخ می دهد. سیروز بیماری است که باعث ایجاد زخم و جای زخم در کبد می شود.

کلانژیوکارسینوما: این نوع سرطان از سلول هایی که مجاری صفراوی را تشکیل می دهند که کبد را به کیسه صفرا و روده متصل می کنند، شروع می شود.



سرطان کبد ثانویه: این نوع سرطان زمانی رخ می دهد که سلول های سرطانی از قسمت دیگری از بدن به کبد گسترش می یابند. شایع ترین انواع سرطانی که به کبد گسترش می یابد شامل سرطان ریه، سرطان روده بزرگ و سرطان پستان می شود.

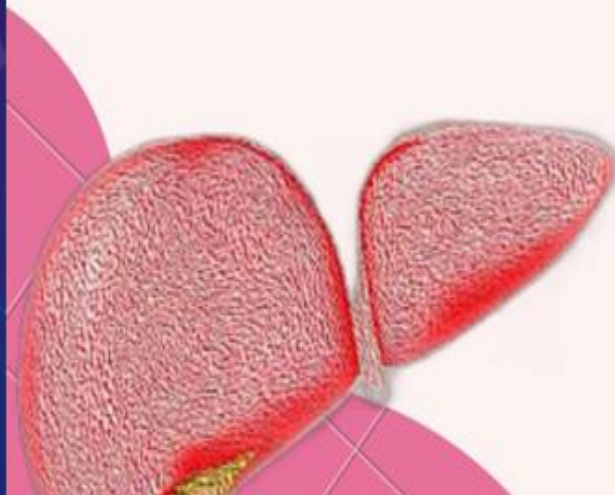


عوامل خطر ابتلا به سرطان کبد عبارتند از:

عفونت کبد: هپاتیت بی و سی دو نوع عفونت کبدی هستند که خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهند.

سیروز کبدی: سیروز به دلایل مختلفی از جمله هپاتیت، سوء مصرف الکل و بیماری کبد چرب غیر الکلی می تواند رخ دهد.

چاقی: خطر ابتلا به سرطان کبد در افراد چاق یا چاق بیشتر است.



دیابت: افراد مبتلا به دیابت نوع 2 در معرض خطر ابتلا به سرطان کبد هستند.

مصرف الکل: نوشیدن زیاد الکل می تواند منجر به سیروز کبدی و افزایش خطر ابتلا به سرطان کبد شود



علائم سرطان کبد ممکن است شامل موارد زیر باشد:

توده یا درد در شکم

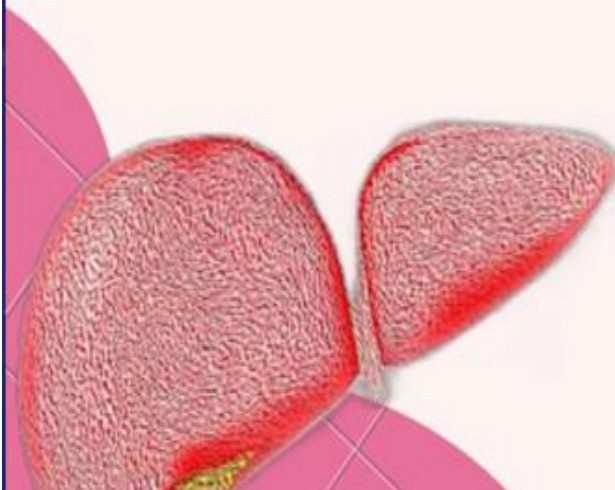
از دست دادن اشتها

کاهش وزن

تهوع و استفراغ

خستگی

زردی (زرد شدن پوست و چشم)



یک رژیم غذایی سالم داشته باشید: یک رژیم غذایی سالم که سرشار از میوه ها، سبزیجات و غلات کامل باشد و چربی، قند و نمک کمی داشته باشد، می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد کمک کند.

وزن خود را در حد سالم نگه دارید: چاقی یا چاقی خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهد.

از سیگار کشیدن خودداری کنید: سیگار کشیدن خطر ابتلا به بسیاری از انواع سرطان، از جمله سرطان کبد را افزایش می دهد.

از قرار گرفتن در معرض سموم خودداری کنید: تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض سموم مانند آفلاتوکسین خودداری کنید.





2

سرطان کبد عبارت است از یک تومور بدخیم (سرطانی) که از بافت کبد منشأ می‌گیرد. در کبد سرطان‌هایی نیز یافت می‌شوند که از نقاط دیگر منشأ گرفته به کبد گسترش یافته‌اند. سرطان کبد معمولاً در ارتباط با یک بیماری زمینه‌ای در کبد مثل سیروز کبد رخ می‌دهد. این سرطان در هر دو جنس به وجود می‌آید، اما در مردان شایع‌تر است.

References

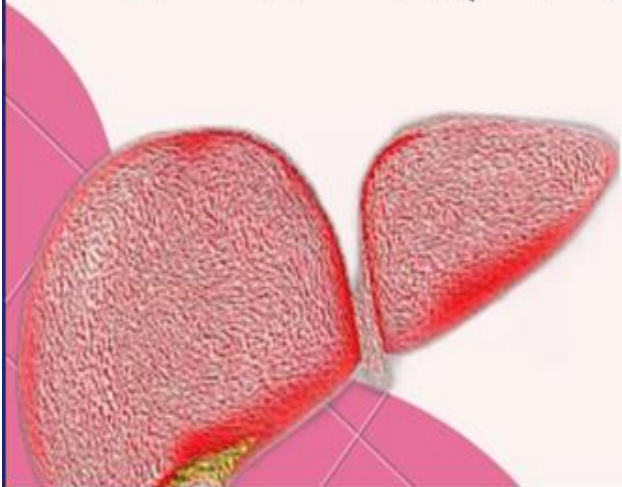
"Adult Primary Liver Cancer Treatment (PDQ®)–Patient Version". NCI. 6 July 2016. Archived from the original on 2 October 2016. Retrieved 29 September 2016.

"SEER Stat Fact Sheets: Liver and Intrahepatic Bile Duct Cancer". NCI. Archived from the original on 2017-07-28.

World Cancer Report 2014. World Health Organization. 2014. pp. Chapter 5.6. ISBN 978-9283204299.

سیروز و سرطان کبد

سیروز مرحله نهایی زخم کبد است. زمانی اتفاق می افتد که کبد به دلیل آسیب مداوم، به طور متناوب با بافت سالم اسکار می شود. این آسیب می تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله هپاتیت و سوء مصرف الکل و بیماری کبد چرب غیر الکلی باشد.



سرطان کبد نوعی بیماری است که در آن سلول های
غیرطبیعی در کبد رشد می کنند. کبد عضوی بزرگ و اندام
حیاتی در بدن است که وظایف مختلفی از جمله هضم غذا،
سم زدایی خون و تولید پروتئین را بر عهده دارد.



سیروز مهم ترین عامل خطر ابتلا به سرطان کبد است. در واقع، افراد مبتلا به سیروز 100 تا 200 برابر بیشتر از افراد بدون سیروز در معرض ابتلا به این بیماری هستند.

سیروز باعث التهاب و آسیب به کبد می شود. این التهاب و آسیب سلول های کبد را مختل می کند که می تواند منجر به جهش DNA شود. جهش ها می توانند باعث رشد سلول های غیرطبیعی و سرطانی شدن آنها شوند.



علائم سیروز ممکن است در ابتدا خفیف یا اصلاً وجود نداشته باشد. با پیشرفت

بیماری، علائم می تواند شامل موارد زیر باشد: توده یا درد در شکم

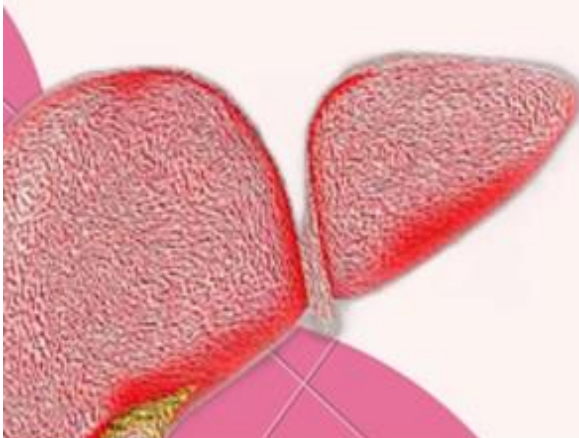
از دست دادن اشتها

کاهش وزن

تهوع و استفراغ

خستگی

زردی (زرد شدن پوست و چشم)



درمان سیروز و سرطان کبد:

درمان سیروز به مرحله بیماری و سلامت کلی بیمار بستگی دارد. گزینه های درمانی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تغییرات سبک زندگی: مانند پرهیز از الکل، رژیم غذایی سالم و کاهش

وزن

داروها: برای کمک به کنترل مایع، کاهش فشار خون و پیشگیری از

عفونت

پیوند کبد: در موارد شدید سیروز



یک رژیم غذایی سالم که سرشار از میوه ها، سبزیجات و غلات کامل باشد و چربی، قند و نمک کمی داشته باشد، می تواند به کاهش خطر ابتلا به سیروز و سرطان کبد کمک کند.

وزن خود را در حد سالم نگه دارید: چاقی یا چاقی خطر ابتلا به سیروز و سرطان





3

یکی از مهم ترین علل بروز سیروز کبد در امریکا
نوشیدن الکل زیاد است. از آنجایی که سیروز احتمال
ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهد، بنابراین
نوشیدن الکل زیاد هم خطر ابتلا به سرطان را افزایش
می دهد.

References

O'Shea RS, Dasarathy S, McCullough AJ (January 2010). "Alcoholic liver disease: AASLD Practice Guidelines" (PDF). *Hepatology*. 51 (1): 307–28. doi:10.1002/hep.23258. PMID 20034030. S2CID 41729364. Archived from the original (PDF) on 21 October 2014. Retrieved 18 October 2011.

سندرم متابولیک مجموعه‌ای از عوامل خطر است که خطر

ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ را

افزایش می‌دهد. این عوامل خطر عبارتند از:

دور کمر بالا: برای مردان، دور کمر بیشتر از 40 اینچ •

(102 سانتی متر) و برای زنان بیشتر از 35 اینچ (89

سانتی متر) در نظر گرفته می‌شود.

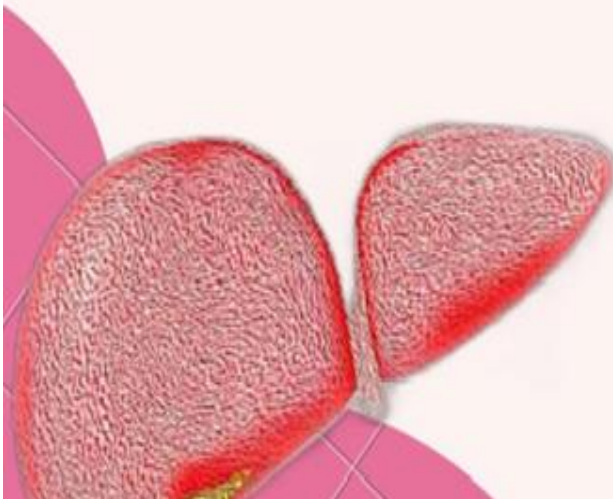


تری گلیسیرید بالا: سطح تری گلیسیرید 150 میلی گرم در
دسی لیتر یا بالاتر

کلسترول "خوب پایین: سطح زیر 40 میلی گرم در دسی
لیتر برای مردان و زیر 50 میلی گرم در دسی لیتر برای
زنان

فشار خون بالا: فشار خون 130/85 میلی متر جیوه یا
بالاتر

قند خون بالا: قند خون ناشتا 100 میلی گرم در دسی لیتر یا
بالاتر



عوامل خطر ابتلا به سندرم متابولیک عبارتند از:

چاقی: چاقی به ویژه چاقی شکمی، قوی ترین عامل خطر ابتلا به سندرم متابولیک است.

سابقه خانوادگی: اگر سابقه خانوادگی سندرم متابولیک، بیماری قلبی، سکته مغزی یا دیابت نوع 2 دارید، در معرض خطر بیشتری هستید.

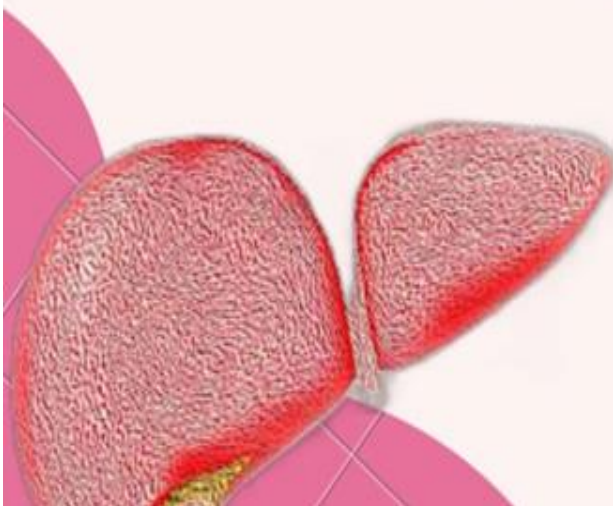
نژاد و قومیت: برخی از نژادها و قومیت ها، مانند اسپانیایی ها،

هیسپانیک ها و آمریکایی های بومی، بیشتر در معرض ابتلا به سندرم متابولیک هستند.



فعالیت بدنی کم: عدم فعالیت بدنی کافی خطر ابتلا به سندرم متابولیک را افزایش می دهد.

رژیم غذایی ناسالم: رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع شده، چربی ترانس، قند و نمک و فیبر کم می تواند خطر ابتلا به سندرم متابولیک را افزایش دهد.



عوارض سندرم متابولیک عبارتند از:

بیماری قلبی: سندرم متابولیک یک عامل خطر عمده برای بیماری قلبی است، که شامل حمله قلبی و سکته مغزی است.

سکته مغزی: سندرم متابولیک همچنین یک عامل خطر برای سکته مغزی است.

دیابت نوع 2: سندرم متابولیک خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را به شدت افزایش می دهد.

انواع خاصی از سرطان: برخی تحقیقات نشان می دهد که سندرم متابولیک

ممکن است خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان، از جمله سرطان پستان،

سرطان روده بزرگ و سرطان کلیه را افزایش دهد.



می توانید با انجام برخی تغییرات در سبک زندگی خطر ابتلا به سندرم
متابولیک و عوارض آن را کاهش دهید:

کاهش وزن: اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، حتی کاهش وزن اندک
می تواند به کاهش خطر ابتلا به سندرم متابولیک کمک کند.

فعالیت بدنی منظم: حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در بیشتر
روزهای هفته را هدف قرار دهید.



رژیم غذایی سالم: از یک رژیم غذایی سرشار از میوه ها،
سبزیجات، غلات کامل و حبوبات و چربی اشباع شده، چربی
ترانس، قند و نمک کم استفاده کنید.

کنترل فشار خون: اگر فشار خون بالا دارید، با پزشک خود در
مورد راه های کاهش آن صحبت کنید.





ابتلا به سندرم متابولیک که به صورت مجموعه ای از مشکلات شامل افزایش زیاد چربی در ناحیه شکم، بالا رفتن قندخون و فشارخون، بالا رفتن تری گلیسرید خون، پایین آمدن کلسترول مفید خون و مشکلات قلبی و کلیوی برای بیمار بروز می نماید، خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می دهد.

References

"Metabolic syndrome". Mayo Clinic. Retrieved 10 Sep 2020.

Falkner B, Cossrow ND (July 2014). "Prevalence of metabolic syndrome and obesity-associated hypertension in the racial ethnic minorities of the United States". Current Hypertension Reports. 16 (7): 449.

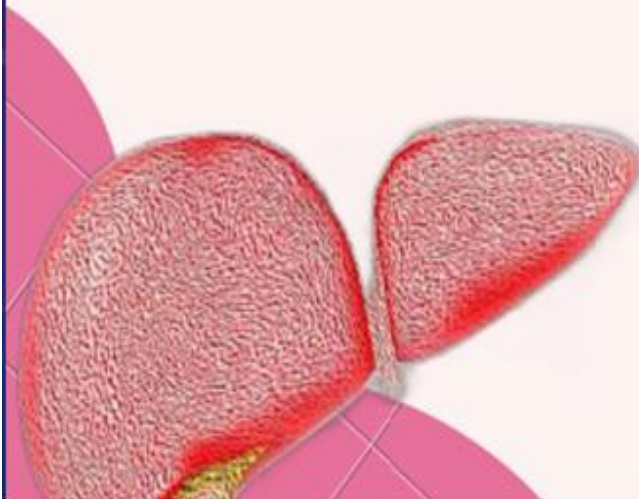


مصرف شیر و کنترل سرطان کبد

در حال حاضر هیچ مدرک علمی قطعی وجود ندارد که نشان دهد مصرف شیر به طور مستقیم بر خطر ابتلا به سرطان کبد تأثیر می گذارد. با این حال، برخی از مطالعات نشان داده اند که ممکن است ارتباطی بین مصرف زیاد لبنیات و افزایش خطر ابتلا به این بیماری وجود داشته باشد.



برخی از مطالعات مشاهده ای نشان داده اند که افرادی که مقادیر زیادی لبنیات، به ویژه شیر، مصرف می کنند، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان کبد باشند. با این حال، این مطالعات فقط ارتباطی را نشان می دهند و ثابت نمی کنند که شیر باعث سرطان کبد می شود.



شیر منبع خوبی از کلسیم و ویتامین د

است که برای سلامت

استخوان ها مهم هستند.

همچنین حاوی پروتئین، ویتامین ب12 و سایر مواد

مغذی است.

یک رژیم غذایی سالم شامل انواع مختلف غذاها، از جمله

لبنیات، میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین بدون

چربی است.



اگر نگران خطر ابتلا به سرطان کبد هستید، با پزشک خود
صحبت کنید. آنها می توانند به شما در ارزیابی خطر فردی
شما و ایجاد یک برنامه غذایی سالم برای شما کمک کنند.

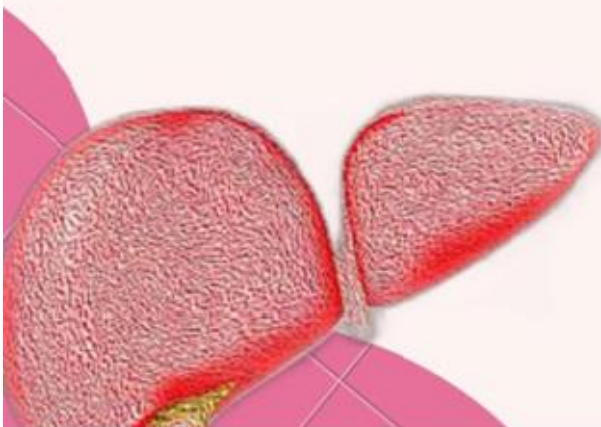




هم نوشیدن شیر و هم خوردن ماست، هر دو موجب
کاهش احتمال پیشرفت سرطان کبد و افزایش احتمال
بهبودی این سرطان شدند.

References

Brumfiel, Geoff (March 7, 2024). "Researchers have found an amphibian that makes milk for its babies". Science. All Things Considered. NPR. Retrieved March 9, 2024.

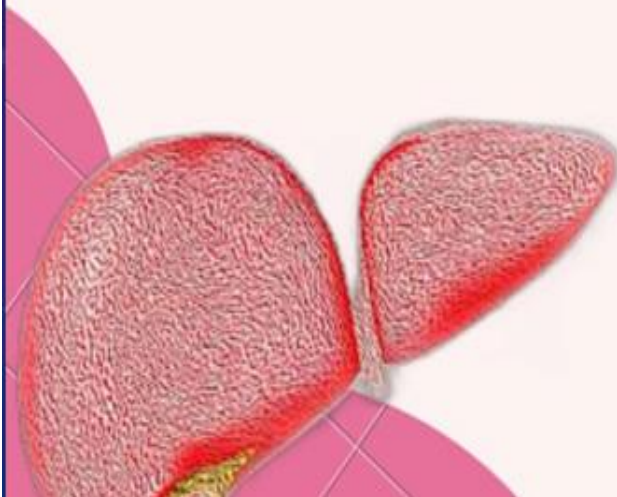


روغن زیتون و کنترل سرطان کبد

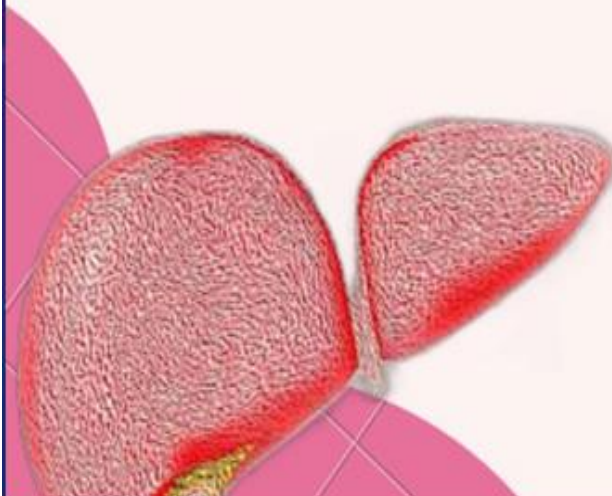
برخی تحقیقات نشان می‌دهند که روغن زیتون ممکن است فواید بالقوهای در پیشگیری از سرطان کبد داشته باشد. با این حال، به خاطر داشته باشید که این تحقیقات هنوز در حال انجام است و شواهد قطعی برای تأیید این ادعاها وجود ندارد.



روغن زیتون به خصوص به دلیل محتوای آنتی اکسیدان های قوی به نام پلی فنول ها شناخته شده است. این پلی فنول ها، به ویژه هیدروکسی تیروزول، ممکن است اثرات ضد التهابی و ضد سرطانی داشته باشند. برخی مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نشان داده اند که این پلی فنول ها می توانند به محافظت از کبد در برابر آسیب های ناشی از سموم و رادیکال های آزاد، که ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش دهد، کمک کنند.

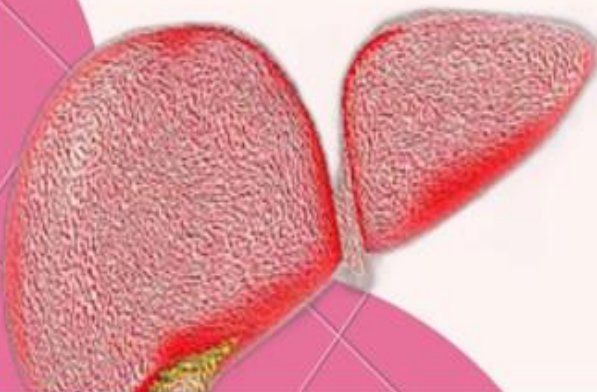


برخی از مطالعات مشاهده ای ارتباطی بین مصرف روغن زیتون و کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد را نشان داده اند. به عنوان مثال، یک مطالعه بزرگ در ایتالیا نشان داد که افرادی که بیشتر از روغن زیتون استفاده می کردند، در مقایسه با افرادی که مصرف کمتری داشتند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان کبد بودند.



هنوز مشخص نیست که روغن زیتون چگونه ممکن است
از سرطان کبد محافظت کند. برخی از مکانیسم های بالقوه
عبارتند از:

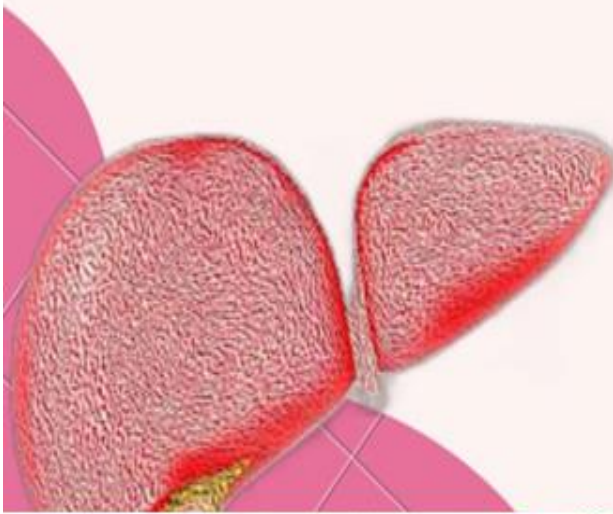
کاهش التهاب: التهاب مزمن با افزایش خطر ابتلا به سرطان
کبد مرتبط است. پلی فنول های موجود در روغن زیتون
ممکن است به کاهش التهاب در بدن کمک کنند.



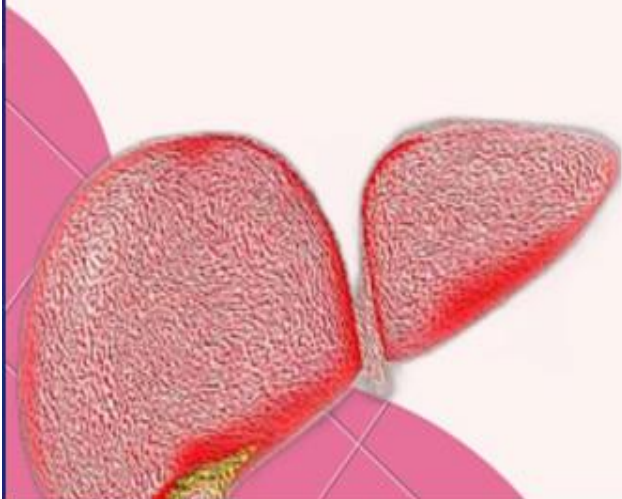
محافظت در برابر آسیب DNA

رادیكال های آزاد می توانند به سلول ها آسیب برسانند و منجر به جهش هایی شوند که می توانند منجر به سرطان شوند. آنتی اکسیدان های موجود در روغن زیتون ممکن است از سلول ها در برابر آسیب دی ان ای محافظت کنند.

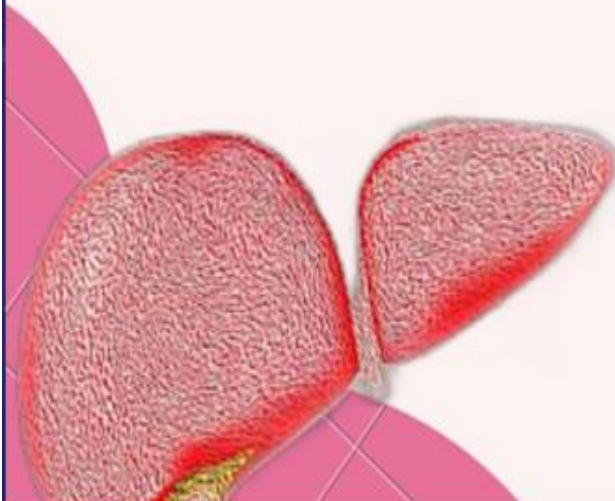
مرگ سلول های سرطانی: برخی مطالعات نشان داده است که روغن زیتون می تواند باعث مرگ سلول های سرطانی کبد شود.



مهم است که توجه داشته باشید که تحقیقات در مورد روغن زیتون و سرطان کبد هنوز در حال انجام است و شواهد قطعی برای تأیید این ادعاها وجود ندارد. بسیاری از مطالعات مشاهده ای انجام شده اند که ارتباطی بین مصرف روغن زیتون و کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد را نشان می دهد. با این حال، این مطالعات نمی توانند ثابت کنند که روغن زیتون علت این کاهش خطر است. عوامل دیگری نیز ممکن است نقش داشته باشند، مانند رژیم غذایی کلی یا سبک زندگی.



در حالی که برخی تحقیقات نشان می دهد که روغن زیتون ممکن است فواید بالقوه ای در پیشگیری از سرطان کبد داشته باشد، به تحقیقات بیشتری برای تأیید این ادعاها نیاز است. به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مدیترانه ای که سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و چربی های سالم است، می توان از روغن زیتون به عنوان یک جایگزین سالم برای چربی های ناسالم استفاده کرد



روغن زیتون:



وقتی که می خواهید از روغن ها استفاده کنید، از روغن زیتون بهره ببرید. با این که قرار است دریافت چربی رژیم غذایی تان را کاهش دهید، اما مصرف مقدار کمی از روغن زیتون برای پیشگیری از پیشرفت سرطان کبد بهترین انتخاب است.

References

Gray, Sarah (2015). "Cooking with extra virgin olive oil".

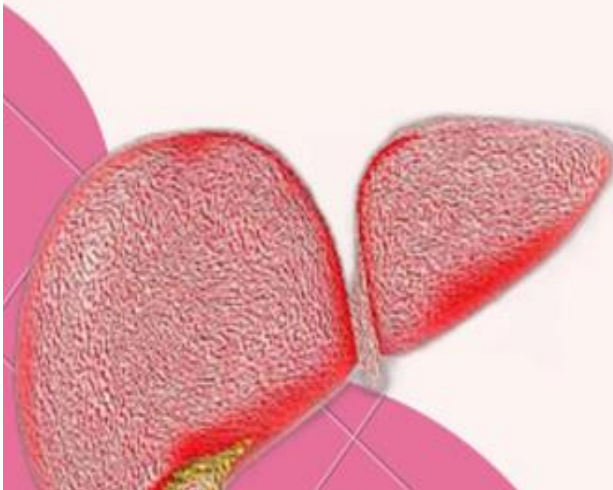
ACNEM Journal. 34 (2): 8–12. S2CID 132454216.

De Alzaa, F.; Guillaume, C.; Ravetti, L. (June 2018). "Evaluation of Chemical and Physical Changes in Different Commercial Oils during Heating". Acta Scientific Nutritional Health. 2 (6): 2–11.

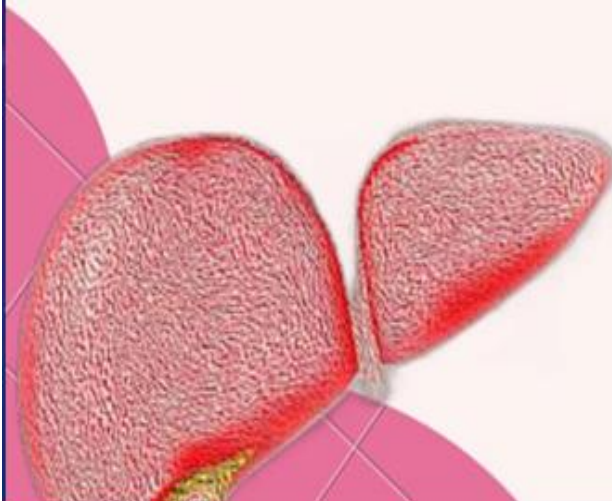
Archived from the original on May 6, 2021. Retrieved May 6, 2021.



جو منبع خوبی از فیبر، به ویژه فیبر محلول است. فیبر محلول می تواند به کاهش سطح کلسترول بد در خون کمک کند و همچنین ممکن است به احساس سیری بیشتر شما کمک کند که می تواند به کنترل وزن کمک کند. چاقی یک عامل خطر برای ابتلا به سرطان کبد است.



جو همچنین حاوی ترکیبات گیاهی به نام لیگنان ها است. لیگنان ها دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی هستند. برخی مطالعات نشان داده اند که لیگنان ها ممکن است خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان، از جمله سرطان کبد را کاهش دهند.



برخی از مطالعات مشاهده ای ارتباطی بین مصرف جو و کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد را نشان داده اند. به عنوان مثال، یک مطالعه بزرگ در چین نشان داد که افرادی که بیشتر جو مصرف می کردند، در مقایسه با افرادی که مصرف کمتری داشتند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان کبد بودند.



هنوز مشخص نیست که جو چگونه ممکن است از سرطان کبد محافظت کند.

برخی از مکانیسم های بالقوه عبارتند از:

کاهش التهاب: التهاب مزمن با افزایش خطر ابتلا به سرطان کبد مرتبط است.

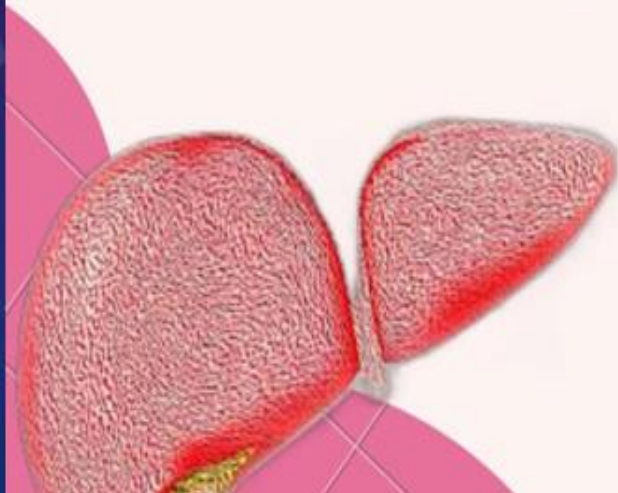
فیبر و لیگنان موجود در جو ممکن است به کاهش التهاب در بدن کمک کنند.

کنترل قند خون: قند خون بالا یک عامل خطر برای ابتلا به سرطان کبد است.

فیبر موجود در جو می تواند به کنترل قند خون کمک کند.

سم زدایی: کبد مسئول سم زدایی بدن از سموم است. فیبر موجود در جو

می تواند به اتصال به سموم و دفع آنها از بدن کمک کند.



در حالی که برخی تحقیقات نشان می دهد که جو ممکن است فواید بالقوه ای در پیشگیری از سرطان کبد داشته باشد، به تحقیقات بیشتری برای تأیید این ادعاها نیاز است. به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم که سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات است، می توان از جو به عنوان یک جایگزین سالم برای غلات تصفیه شده استفاده کرد. با این حال، جو را نباید به عنوان درمانی برای سرطان کبد یا جایگزینی برای درمان های پزشکی توصیه شده در نظر گرفت.





جوی دو سر، حبوبات و لوبیاها از فراورده های غنی از فیبر هستند که می توانید از آن ها برای مبارزه با سرطان کبد استفاده کنید.

References

"Hordeum vulgare". Integrated Taxonomic Information System.

"Hordeum vulgare L." The Plant List: A Working List of All Plant Species. Archived from the original on 8 April 2020. Retrieved 2 February 2016.

