

## دراسة: الضغوط النفسية والإجهاد بالعمل أحد أسباب الإصابة بمرض السرطان



لا زال العلماء والأطباء حائرين في أسباب السرطان، ويضعون قائمة طويلة من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بأنواع عديدة ومختلفة من مرض السرطان القاتل، إلا أن الأدلة والقرائن تتزايد حول كون الضغوط النفسية والإجهاد في العمل من العوامل والأسباب التي تؤدي للإصابة بمرض السرطان.

وقال تقرير نشره موقع "بي سايكولوجي توداي"، إن: "الإجهاد المستمر" هو مرض حديث لا تستعد له أجسادنا، ويمكن أن يؤدي إلى القلق والعصاب والاكئاب، لكن الأهم والأخطر من ذلك أنه يمكن أن يساهم في الإصابة بمرض السرطان".

ووجدت دراسة جديدة أجرتها الدكتورة تشينج لي وزملاؤها من "جامعة سيتشوان" أن الفئران المجردة لديها كميات أقل من بكتيريا اللاكتوباسيلوس. ومن المعروف أن البكتيريا اللاكتوباسيلوس تعمل على تعزيز الخلايا المناعية التي تستهدف الأورام. ونتيجة لفقدان هذه البكتيريا، تنطور الأورام القولونية بشكل أسرع. وبهذه الطريقة، وجدت الدكتورة تشينج لي أن الإجهاد يمكن أن يزيد من احتمالات الإصابة بسرطان القولون.

ويقول تقرير "بي سايكولوجي توداي" إن: "هذا يتفق مع دراسة سابقة نُشرت هذا العام وأجراها ياتريك شاه في "جامعة ميشيغان"، والتي وجدت أيضاً أن الإجهاد يقلل من البكتيريا اللاكتوباسيلوس ويعزز نمو ورم القولون".

وفي كلتا الدراستين، أدى إضافة بكتيريا اللاكتوباسيلوس كمكمل إلى إبطاء تقدم الأورام.

ويقول العلماء إن: "التغلب على "الإجهاد المستمر" ومكافحة مخاطر الإصابة بمرض السرطان يتوجب الالتزام بثلاث استراتيجيات، أما الأولى فهي "النظام الغذائي"، حيث لا يمكننا تغيير الضغوطات الخارجية، لكن لدينا قدر مدهش من السيطرة على اضطراباتنا الداخلية، والنظام الغذائي هو طريق سهل لتقليل الإجهاد. فعندما تغذي ميكروباتك الجيدة، فإنها تنتج مواداً تسمى الأحماض الدهنية ذات السلسلة الصغيرة التي تغذي الخلايا المبطنة للأمعاء وتداويها. ويساعد ذلك أمعائك على محاربة الميكروبات الضارة، مما يقلل الالتهاب. كما أنه يغذي جهاز المناعة لديك ويحفز على وقف نمو الأورام".

وتقول الدكتورة لي: "إن استعادة البكتيريا المفيدة في الأمعاء، مثل *Lactobacillus*، يمكن أن يعزز دفاعات الجسم الطبيعية ضد سرطان القولون والمستقيم".

ويقول الأطباء إن: "الطعام الذي تريده الميكروبات المفيدة هو الألياف، كما أن البوليفينول هو أيضاً مفتاح لصحة الأمعاء، ويمكن العثور عليه في الأطعمة مثل المكسرات والعنب الأحمر والشوكولاتة. كما أن الفواكه تحتوي على الألياف والبوليفينول مثل الفراولة والتوت الأزرق والتوت الأحمر".

وأما الاستراتيجية الثانية، فهي "ممارسة الرياضة"، حيث تزيد ممارسة الرياضة من إفراز الإندورفين وتجعل الشخص يشعر بتحسن، ولا يلزم أن تكون الرياضة شاقة، كما يمكن أن تفعل السباحة أو لعب التنس أو التنزه في الغابة العجائب لتهدئة العقل، كما تساعد ممارسة الرياضة على موازنة ميكروبات الأمعاء، والحفاظ على بطانة الأمعاء قوية ضد مسببات الأمراض الالتهابية.

ويقول تقرير "بي سايكولوجي توداي" إن: "الاستراتيجية الثالثة هي "تغيير الموقف"، حيث إن مواقفنا مهمة عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع الإجهاد. وقد أظهرت الدراسات أن العلاج السلوكي المعرفي والتأمل يمكن أن يحسن من صحة الأمعاء والقولون".

ويقول خبراء علم النفس والسلوك إن: "موقفك هو مجرد عادة أستهها.. حاول أن تبتم. سبتم أصدقاؤك

وزملاؤك في المقابل. حاول أن تظل هادئًا. الانفعال العصبي ليس إطارًا مفيدًا لحل المشكلات".

ويقول التقرير إن: "كل هذه المبادئ التوجيهية، إذا تم اتباعها معًا، تتراكم، ومع اتباع نظام غذائي جيد وممارسة الرياضة بشكل متكرر، يصبح من الأسهل بكثير تعديل مشاعرك، وتحويل الإجهاد إلى تحدٍ يمكنك التغلب عليه".