

דיאטה ומניעת סרטן הפה: אסטרטגיות להתנהגות קלינית

מדי שנה מתגלים ברחבי העולם למעלה מ-400,000 מקרים חדשים של סרטן הפה והלוע. על פי ההערכה, ב-2010 נוספו בארה"ב כ-36,500 מקרים חדשים של סרטן זה וכ-7,800 בני אדם נפטרו מהמחלה. למעלה מ-90% ממקרי סרטן הפה משתייכים לקרצינומות של תאי קשקש. מניעת המחלה במסגרת רפואת השיניים התרכזה בעיקר בגילוי מוקדם של שינויים טרום ממאירים ברירית הפה. על פי האגודה האמריקנית לסרטן, קיימות עדויות לכך ששליש מכלל 500,000 מקרי המוות מסרטן המתרחשים בארה"ב בכל שנה קשורים לדיאטה ולהרגלים של פעילות גופנית, כולל משקל יתר והשמנה. חוקרים שעוסקים בעבודות אפידמיולוגיות מצאו כי צריכה גבוהה של פירות וירקות, במיוחד הדרים, מספקת הגנה בפני סרטן הפה והלוע, כמו גם סרטן הוושט, השד, הערמונית, הריאות, שלפוחית השתן וסרטן המעי. במזון יכולים להיות גורמי הגנה כנגד סרטן. לדוגמה, הוויטמינים C ו-E מכילים חומרים בעלי תכונות אנטיאוקסידנטיות המונעות נזק למולקולת ה-DNA באמצעות הפחתת החשיפה לרדיקלים חמצניים חופשיים. קבוצות החומרים מסוג ה"טרפנים", הקיימים בעיקר בסוגי צמחים כמו הדרים, יכולים להשפיע על התפתחות מחזור התא ולגרום לאפופטוזיס.

מטרה

העבודה הנוכחית מספקת הקדמה לקשר בין דיאטה וסרטן הפה והלוע, ומביאה המלצות למניעה ראשונית של סוגי סרטן אלה באמצעות שימוש בהנחיות לתזונה מתאימה. בנוסף מציגים מחברי המאמר אסטרטגיות לחינוך המתרפאים בשטח זה. לדבריהם, לאנשי המקצוע העוסקים בבריאות הפה יכול להיות תפקיד מפתח במניעת סרטן הפה, וזאת באמצעות בדיקות של רירית הפה לגילוי שינויים טרום ממאירים, כמו גם חינוך המתרפאים להרגלי תזונה נכונים. לדבריהם, קיימות עדויות התומכות באפשרות למניעת סרטן הפה באמצעות תזונה המכילה ריכוז גבוה של פירות וירקות טריים ומזון שמקורו בצומח - והגבלת הצריכה של בשר ובעיקר בשר מעובד תעשייתית, בשר מומלח ושומן בעלי חיים. תוספי מזון הכוללים ויטמינים ומינרלים לא נמצאו כתחליפים יעילים לתזונה המכילה פירות וירקות. החוקרים ממליצים לרופאי השיניים להביא בפני המתרפאים את ההמלצות הקשורות לתזונה בעת ההדרכה למניעת סרטן הפה, וזאת בנוסף לדיון בשימוש בטבק ואלכוהול, והסיכון בהידבקות בנגיף הפפילומה בהעברה מינית.

הערה של פרופ' ה. סגן-כהן :

על פי מאמרו של דר' אבי זיני ועמיתיו (2009), מתגלים בישראל כ-400 מקרים חדשים לשנה של סרטן הפה בשנים האחרונות. המיקום השכיח ביותר היה בשפתיים וגברים היו יותר נגועים מנשים. החוקרים ייחסו את סרטן השפתיים לחשיפה לשמש.

Chainani-Wu N ,Epstein J & Touger-Decker R .Diet and prevention of oral cancer :Strategies for clinical practice .JADA2011 ,166-169:(2)142