

**نویسنده:** جوزف میرکولا «Joseph Mercola».

**منبع و تاریخ نشر:** گلوبال ریسرچ «2025-05-06».

**برگردان:** پوهندوی دوکتور سید حسام «مل».

آیا آسپرین می‌تواند از گسترش تومورها  
جلوگیری کند؟ محققان می‌گویند بلی

**Can Aspirin Prevent the Spread of  
Tumors? Researchers Say Yes**



آسپرین با تقویت سلول‌های T سیستم ایمنی بدن شما، که به سلول‌های سرطانی که سعی در گسترش در سراسر بدن شما دارند حمله می‌کنند، به جلوگیری از متاستاز سرطان کمک می‌کند. متاستاز باعث ۹۰٪ مرگ و میر ناشی از سرطان می‌شود زیرا سلول‌های سرطانی از طریق خون یا سیستم لنفاوی حرکت می‌کنند تا تومورهای جدیدی را در اندام‌هایی مانند ریه‌ها، کبد یا استخوان‌ها تشکیل دهند. آسپرین ماده‌ای را در بدن شما مسدود می‌کند که به طور معمول سلول‌های T را کند می‌کند و به آنها اجازه می‌دهد تا به طور مؤثرتری حرکت کرده و به سلول‌های سرطانی حمله کنند. دوزهای پایین آسپرین

(۷۵ تا ۳۰۰ میلی گرم روزانه) مؤثر به نظر می رسند و فواید آن پس از ۵ تا ۷/۵ سال استفاده منظم افزایش می یابد. پوست درخت بید یک جایگزین طبیعی برای آسپرین است. حاوی ترکیبی است که بدن شما آن را به همان ماده فعال آسپرین تبدیل می کند.

\* آیا می دانستید قرصی که احتمالاً از قبل در کابینت داروهای خود دارید می تواند به جلوگیری از گسترش سرطان کمک کند؟ درست است - آسپرین، قرص سفید کوچکی که برای سردرد یا برای حفظ سلامت قلب تان می خورید، بیش از آنچه فکر می کنید، مؤثر است. دانشمندان در حال کشف این موضوع هستند که آسپرین می تواند به بدن شما در مبارزه با سرطان کمک کند، به خصوص هنگامی که سعی می کند به مکان های جدیدی در بدن شما منتقل شود. این حرکت متاستاز نامیده می شود و همین امر سرطان را بسیار خطرناک می کند. در واقع، متاستاز مسئول نه مورد از هر 10 مورد مرگ ناشی از سرطان است. یافتن راهی برای متوقف کردن آن می تواند جان انسان ها را نجات دهد - شاید حتی جان شما یا کسی که برایتان مهم است. به نظر می رسد آسپرین سیستم ایمنی بدن شما را برای مبارزه با سرطان تقویت می کند و محققان را به این نتیجه رسانده است که این قرص آشنا می تواند به یک قهرمان مبارزه با سرطان تبدیل شود.

## سرطان چگونه مخفیانه بدن شما را فرا می گیرد؟

شاید بدانید که سرطان به عنوان یک تومور شروع می شود، اما وقتی گسترش می یابد چه اتفاقی می افتد؟ این متاستاز است و خبر بدی است.

**متاستاز چیست؟** متاستاز زمانی است که سلول های سرطانی از تومور اصلی جدا می شوند و از طریق خون یا سیستم لنفوی شما حرکت می کنند تا تومورهای جدیدی را در مکان هایی یا حصص دیگر وجود شما مانند در ریه ها، کبد یا استخوان های شما تشکیل دهند. دانه های قاصدک را تصور کنید که در باد می وزند - وقتی فرود می آیند، در هر جایی رشد می کنند. اینگونه است که سرطان در سراسر بدن شما گسترش می یابد.

**چرا متاستاز بسیار خطرناک است؟** زیرا فقط در یک نقطه باقی نمی ماند. می تواند به طور همزمان به چندین اندام شما حمله کند و درمان آن را بسیار دشوارتر کند. بدتر از آن، اغلب بی صدا اتفاق می افتد. ممکن است تا زمانی که خیلی گسترش نیافته باشد، چیزی احساس نکنید، به همین دلیل متوقف کردن زودهنگام آن بسیار مهم است. مرگ و میر ناشی از سرطان معمولاً به دلیل متاستاز است، نه یک تومور منفرد.

**سیستم ایمنی بدن شما سعی می کند با آن مبارزه کند** - سلول های خاصی به نام **سلول های T** دارد که مانند نگهبانان امنیتی عمل می کنند و سلول های سرطانی در حال

حرکت را شناسایی و از بین می‌برند. اما گاهی اوقات سرطان از آنها پیشی می‌گیرد. انگار نگهبانان بسته شده‌اند یا که فعال نیستند و به مزاحمان اجازه می‌دهند از آنجا فرار کنند. خبر خوب این است که آسپرین به باز کردن این نگهبانان کمک می‌کند تا بتوانند در این مبارزه پیروز شوند.

**چگونه آسپرین می‌تواند دفاع شما در برابر سرطان را تقویت کند؟** احتمالاً برای سردرد یا تب آسپرین مصرف کرده‌اید. شاید پزشک شما حتی آن را برای سلامت قلب پیشنهاد کرده باشد. اما جلوگیری از گسترش سرطان؟ این یک نکته‌ی مبهم است که بسیاری از آن آگاه نیستند.

**\* آسپرین کاری بیش از تسکین درد انجام می‌دهد - التهاب را که از نشانه‌های سرطان است، آرام می‌کند**

**\* نحوه‌ی عملکرد آسپرین با خون شما به این صورت است -** خون شما دارای قطعات سلولی کوچکی به نام پلاکت است که به توقف خونریزی هنگام بریدگی کمک می‌کنند. اما گاهی اوقات این پلاکت‌ها به طور تصادفی با احاطه کردن سلول‌های سرطانی و پنهان کردن آنها از سیستم ایمنی بدن شما، مانند یک لباس مبدل، به سرطان کمک می‌کنند. آسپرین، به خصوص در دوزهای کم، مانع از تولید ماده‌ای توسط پلاکت‌ها می‌شود که با سلول‌های T شما تداخل دارد.

**\* این ماده چیست؟** آن را به عنوان مانعی در نظر بگیرید که سلول‌های T شما را - همان نگهبانانی که در موردشان صحبت کردیم - متوقف می‌کند. این ماده آنها را کند می‌کند، بنابراین آنها نمی‌توانند سلول‌های سرطانی را نیز تعقیب کنند. وقتی آسپرین این مانع را از سر راه برمی‌دارد، سلول‌های T شما دوباره به حرکت در می‌آیند و آماده‌ی مقابله با سلول‌های سرطانی می‌شوند که سعی در گسترش دارند

## **آیا آسپرین می‌تواند سیر سرطان شما باشد؟**

خب، این برای شما چه معنایی دارد؟ آسپرین با دوز پایین ممکن است به جلوگیری از گسترش سرطان کمک کند، به خصوص اگر سرطان در مراحل اولیه داشته‌اید یا در خانواده‌تان سابقه دارد.

**• آسپرین از گسترش سرطان جلوگیری می‌کند -** تصور کنید که آسپرین را به برنامه‌ی سلامت خود اضافه کنید. این یک گام ساده با فواید بزرگ است

• **آسپرین با ویتامین C کار می‌کند** - وقتی آسپرین با ویتامین C ترکیب شود، بدن شما حتی بیشتر از آن سود می‌برد، که اثرات ضد توموری نیز دارد. مطالعات نشان داده‌اند که این ترکیب در مقایسه با داروهای شیمی درمانی مرسوم، در برابر سلول‌های سرطانی مؤثرتر است و در عین حال با سلول‌های سالم ملایم‌تر باقی می‌ماند.

• **دوز آسپرین مهم است** - دوزهای پایین آسپرین (۷۵ تا ۳۰۰ میلی‌گرم در روز) به اندازه دوزهای بالاتر در کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان روده بزرگ مؤثر نشان داده شده‌اند، که نشان می‌دهد برای بهره‌مندی از فواید آن نیازی به مقادیر زیاد ندارید.

• **به نظر می‌رسد تداوم و استفاده طولانی مدت کلیدی است** - مطالعات نشان می‌دهد که فواید آسپرین با استفاده طولانی مدت افزایش می‌یابد. قابل توجه‌ترین کاهش در خطر ابتلا به سرطان پس از پنج تا ۷.۵ سال مصرف منظم رخ داده است. ۵

• **نحوه انتخاب آسپرین** - برای جلوگیری از افزودنی‌های غیر ضروری، فرمولاسیون‌های آسپرین با رهایش فوری را به جای نسخه‌های روکش دار با رهایش طولانی انتخاب کنید. آسپرین با رهایش فوری در آمازون موجود است. لیست مواد غیرفعال را با دقت بررسی کنید؛ در حالت ایده‌آل، نشاسته ذرت باید تنها افزودنی ذکر شده باشد.

### **پوست بید یک جایگزین طبیعی است**

برای کسانی که به آسپرین حساسیت دارند، اسید سالیسیلیک یا مکمل‌های پوست بید جایگزین‌هایی هستند که ارزش بررسی دارند. وقتی آسپرین مصرف می‌کنید، بدن شما آن را به شکلی به نام اسید سالیسیلیک تبدیل می‌کند. این همان چیزی است که در واقع برای کاهش درد و تورم و جلوگیری از لخته شدن بیش از حد خون شما عمل می‌کند. پوست بید منبع طبیعی این ترکیب است.

• **پوست بید قرن‌هاست که مورد استفاده قرار می‌گیرد** - در فرهنگ‌های مختلف، پوست بید برای تسکین درد، کاهش تب، بیماری‌های التهابی، سردردی و حتی بهبود زخم مورد استفاده قرار گرفته است. مصریان باستان، بقراط (Hippocrates)، و شفا دهندگان بومی آمریکا همگی خواص دارویی آن را تشخیص داده و از آن برای درمان بیماری‌هایی از درد مفاصل گرفته تا بثورات «رش‌های» پوستی و مشکلات گوارشی «هضمی» استفاده می‌کردند. سابقه طولانی استفاده از آن نشان دهنده پتانسیل درمانی گسترده آن است.

• **پوست بید یک جایگزین طبیعی برای آسپرین است** - پوست بید به عنوان بهترین جایگزین طبیعی برای آسپرین شناخته می‌شود زیرا مزایای تسکین درد و ضد التهابی مشابهی را ارائه می‌دهد و در عین حال برای معده ملایم‌تر است.

برخلاف آسپرین مصنوعی که اسید سالیسیلیک را جدا و اصلاح می‌کند، پوست بید حاوی ترکیبی پیچیده از ترکیبات - از جمله فلاونوئیدها و پلی‌فنول‌ها - است که با هم کار می‌کنند تا اثربخشی آن را افزایش داده و عوارض جانبی بالقوه را کاهش دهند.

این هم‌افزایی طبیعی امکان آزادسازی آهسته تر و متعادل تر سالیسین در بدن را فراهم می‌کند و در مقایسه با آسپرین منجر به مشکلات گوارشی کمتری می‌شود. برای کسانی که به دنبال اجتناب از داروهای مصنوعی هستند اما همچنان از مزایای آسپرین مانند بهره‌مند می‌شوند، پوست بید یک جایگزین آزمایش‌شده و جامع ارائه می‌دهد که با بدن شما سازگار است نه علیه آن.

● دوزهای پوست بید - برای کسانی که به آسپرین حساس هستند یا گزینه گیاهی را ترجیح می‌دهند، عصاره پوست بید می‌تواند با دوز مناسب اثر مشابهی داشته باشد. در حالی که آسپرین و پوست بید شباهت‌هایی دارند، متابولیسم آنها متفاوت است، به این معنی که بدن آنها را به روش‌های منحصر به فردی پردازش می‌کند. دستورالعمل‌های رایج برای دوز مصرفی عصاره استاندارد پوست بید (۱۵٪ سالیسین) عبارتند از:

○ برای دریافت تقریبی ۸۱ میلی‌گرم آسپرین، ۴۰۰ میلی‌گرم تا ۸۰۰ میلی‌گرم عصاره پوست بید مصرف کنید.

○ برای دریافت تقریبی ۱۱۱ میلی‌گرم آسپرین، ۵۰۰ میلی‌گرم تا ۱ گرم عصاره پوست بید مصرف کنید.

## خلاصه کلام - نقش آسپرین در پیشگیری از سرطان

این ایده که یک قرص ساده و ارزان می‌تواند به جلوگیری از گسترش سرطان کمک کند، هم امیدوارکننده و هم قدرتمند است. تحقیقات همچنان بر توانایی آسپرین در حمایت از سلول‌های T سیستم ایمنی بدن و فعال نگه داشتن آنها در برابر سلول‌های سرطانی سرکش که سعی در تصرف مناطق جدید بدن دارند، تأکید می‌کنند.

برای کسانی که به دنبال بهبود استراتژی سلامت خود هستند، به نظر می‌رسد آسپرین با دوز پایین مزایای قابل توجهی ارائه می‌دهد - به خصوص هنگامی که به طور مداوم در طول زمان استفاده شود. در حالی که آسپرین یک درمان مستقل نیست، توانایی آن در کاهش التهاب، تداخل با تاکتیک‌های پنهانی سرطان و تقویت نظارت بر سیستم ایمنی، آن را به گزینه‌ای قانع‌کننده برای افراد در معرض خطر تبدیل می‌کند.

اگر در حال بررسی اضافه کردن آسپرین به برنامه روزانه خود هستید، با پزشک خود در مورد دوز مناسب و هرگونه تداخل احتمالی صحبت کنید. و برای کسانی که یک

جایگزین طبیعی را ترجیح می‌دهند، پوست بید روشی گیاهی برای بهره‌مندی از مزایای مشابه ارائه می‌دهد.

پیشگیری از سرطان همیشه نیازی به درمان‌های پیشرفته ندارد - گاهی اوقات، ممکن است راه حل از قبل در کابینت داروهای شما باشد

## سوالات متداول درباره آسپرین و سرطان

**سؤال:** آیا آسپرین واقعاً می‌تواند از گسترش سرطان جلوگیری کند؟

**پاسخ:** بله، تحقیقات نشان می‌دهد که آسپرین با دوز پایین به جلوگیری از متاستاز، یعنی زمانی که سرطان به سایر قسمت‌های بدن شما گسترش می‌یابد، کمک می‌کند. این کار را با کمک به سلول‌های T سیستم ایمنی بدن شما برای مبارزه مؤثرتر با سلول‌های سرطانی انجام می‌دهد.

**سؤال:** آسپرین چگونه به سیستم ایمنی بدن در مبارزه با سرطان کمک می‌کند؟

**پاسخ:** آسپرین ماده‌ای را که سلول‌های T شما را کند می‌کند، متوقف می‌کند و به آنها اجازه می‌دهد تا بهتر حرکت کنند و به سلول‌های سرطانی حمله کنند تا از گسترش سرطان جلوگیری شود.

**سؤال:** دوز توصیه شده آسپرین برای پیشگیری از سرطان چقدر است؟

**پاسخ:** دوزهای پایین آسپرین، معمولاً بین ۷۵ تا ۳۰۰ میلی‌گرم در روز، مؤثر نشان داده شده‌اند.

**سؤال:** آیا جایگزین‌های طبیعی برای آسپرین وجود دارد؟

**پاسخ:** بله، پوست بید یک گزینه طبیعی است که چیزی شبیه به آنچه آسپرین را فعال می‌کند به بدن شما می‌دهد. اگر به آسپرین حساس هستید، مفید است.

**سؤال:** چه مدت طول می‌کشد تا فواید آسپرین در مبارزه با سرطان را مشاهده کنید؟

**پاسخ:** مطالعات نشان می‌دهد که بیشترین کاهش خطر ابتلا به سرطان پس از پنج تا هفت و نیم سال مصرف منظم آسپرین رخ می‌دهد. تداوم و استفاده طولانی مدت، کلید به حداکثر رساندن اثرات محافظتی است

----- **با تقدیم احترامات «2025-05-16»**

.....