



الوقاية من السرطان



© جمعية أصدقاء المريض الخيرية - القدس

02-6264674

www.pfsjerusalem.org info@pfsjerusalem.org

f Patient's Friends Society-Jerusalem

@PFSJerusalem

"مركز بيتنا"

لتقديم الرعاية التلطيفية لمرضى الأمراض المزمنة
الخليل 100م من سبيتاني هوم جوال 0599922310

خدماتنا

- فحص للكشف المبكر عن مرض ترقق(هشاشة) العظام
- (هذا الفحص موصى به لمرضى سرطان الثدي والبروستات)
- برنامج محاضرات التثقيف الصحي للسيدات ، العاملين الصحيين والأطباء
- توزيع النشرات الطبية
- مجموعة «الشروق» للمساندة والدعم الاجتماعي والنفسي للمصابات بالسرطان
- توفير مستلزمات خاصة بمرضى السرطان
- توفير علاج طبيعي متخصص بالاطراف المتورمة (الليمفوديما)

بدعم من



11/2017

الأشعة المستخدمة في الوقت الحاضر للكشف عن أو لعلاج الأمراض تعتبر أكثر أماناً لأن كميتها أقل بكثير مما كان يستخدم في الماضي. **والوقاية تكون بـ**

- إتباع أساليب الحماية بتقليل الوقت الذي يمضيه العامل بجانب مصدر الأشعة وزيادة المسافة بين العمل ومصدر الإشعاع.
- ارتداء درع واقية من الإشعاع.
- عدم الأكل أو الشرب أو التدخين بالقرب من المواد المشعة.

فحوصات الأشعة والعلاج بالأشعة يجب أن تعطى فقط إذا كانت الفوائد تفوق المخاطر.

التطعيم ضد الفيروسات

الفيروسات من مسببات المعروفة أو المشتبه بتسببها في أمراض السرطان من بينها فيروس HPV الذي قد يكون أحد أسباب إصابة النساء بسرطان عنق الرحم والوقاية تكمن في إجراء فحص مسحة عنق الرحم وفي التطعيم. وهناك أيضاً فيروس التهاب الكبد الوبائي «بي» و«سي» وإمكانية تسببه في الإصابة بسرطان الكبد. والوقاية تكون عن طريق التطعيم وتعقيم الأدوات الحادة وفحص دم أو أعضاء المتبرعين، المحافظة على تعقيم الأدوات الجراحية والإبر (يستخدم الإبر / الأدوات ذات الاستخدام الأوحده)، الامتناع عن العلاقات الجنسية المحرمة، الإمتناع عن المخدرات وإدمانها وتجنب الممارسات الخاطئة في التعامل مع الجروح والدم.

أي تغيرات أو أعراض غير طبيعية تظهر على حالتك الصحية، وتستمر لفترة تزيد عن أسبوعين فهذا يستدعي مراجعة الطبيب لعمل الفحوصات اللازمة.

الأعراض غير الطبيعية عند الكبار هي:

1. حدوث تغيرات واضحة في وظيفة الأمعاء أو المثانة بدون سبب ظاهر.
2. وجود جروح، رضوض أو كدمات لا تشفى بشكل طبيعي.
3. نزيف أو إفرازات غير طبيعية.
4. إزدیاد في سماكة الجلد أو ظهور كتلة في الثدي أو الخصية أو أي مكان آخر في الجسم.
5. عسر هضم دائم أو صعوبة في البلع.
6. حدوث تغير ملحوظ في حجم أو لون شامة أو ثالولة موجوده على الجلد
7. سعال مستمر أو بحة في الصوت.

الأعراض غير الطبيعية عند الأطفال هي:

1. إرتفاع مستمر في درجة الحرارة.
2. ألم مستمر خاصة في الأطراف، الركبة، الأكتاف أو ألم في المعدة.
3. صداع في الصباح مع قيء.
4. كتلة غير طبيعية في الجسم.
5. بقع حمراء على الجلد.
6. بشرة شاحبة خاصة إذا صاحبها كسل، حمى، كدمات غير معروفة السبب.
7. تغير في التوازن الحركي أو طريقة المشي أو في التصرفات الطبيعية للطفل.
8. تغير في عيون الطفل (إنحراف أو حؤل مفاجيء).
9. تشوه في الوجه.

Ref: www.cancer.gov - www.mayoclinic.com

1. المواد الكيماوية مثل مبيدات الحشرات أو مبيدات الأعشاب أو البنزين:



وخطرها يكمن في أن هذه المواد لها قدرة سريعة على النفاذ إلى جسم الإنسان إما عن طريق الجهاز التنفسي أو ملامسة الجلد، وأن بعضها ليس لها طعم ولا لون ولا رائحة وبالتالي يصعب على الإنسان الإحساس بها أو إكتشافها.

الوقاية منها ممكنة عن طريق:

- إرتداء القفازات والألبسة الوقائية أثناء الإستعمال.
- قراءة النشرة المرفقة للمنتج قبل الإستخدام وإتباع جميع التعليمات المنصوص عليها وتجنب التحذيرات.
- عدم استخدام كميات أكثر من المسموح بها والمدونة.
- تجنب استنشاق الأبخرة ودخان المبيدات الحشرية.
- غسل اليدين مباشرة بعد الإستخدام. وغسل الثياب الملوثة فوراً.
- عدم إستخدام العبوات الفارغة للشرب أو ري المزروعات.

2. الإسبست: هو مجموعة من المعادن الموجودة على شكل ألياف

وهي مقاومة للحرارة والحريق وموصل رديء للكهرباء لذا تستخدم على نطاق واسع في عدة صناعات، وأيضاً في مجال البناء وتسقيف المنازل والعوازل الداخلية والخارجية وأبواب صرف المياه والأدخنة والتهوية، كما تستخدم في صناعة الملابس الواقية من الحريق وكوابح السيارات وبعض أجزاء السيارات وكذلك كمادة عازلة للكابلات والأسلاك واللوحات الكهربائية. وقد صنفت منظمة الصحة العالمي الإسبست كمادة مسرطنة. ويتعرض الإنسان لألياف الإسبست إما عن الهواء أو الإستنشاق خاصة في أماكن العمل مما يؤدي إلى الإصابة بسرطان الرئة.

والوقاية أولاً وقبل كل شيء تكون بعدم الإستخدام ، وإذا ان هناك ضرورة فينبغي إرتداء ملابس واقية أثناء العمل. وأي ملابس يرتديها أثناء العمل ينبغي أن تترك في الموقع، لأن إرتدائها خارج منطقة العمل يمكن أن تضر بالآخرين.

3. غاز الرادون: غاز الرادون هو غاز مشع عديم اللون والطعم والرائحة،

يتواجد في تربة الأرض وصخورها القريبة من السطح، في المياه الجوفية، وهو أحد أسباب الإصابة بسرطان الرئة خاصة عند عمال المناجم. **والوقاية منه** تكون بفحص التربة والتهوية الجيدة للمنازل.

4. الإشعاع: الإشعاع يمكن أن يسبب السرطان وفي الوقت نفسه يستخدم

بنجاح في علاج بعض أنواع السرطان. نتعرض جميعنا للإشعاع سواء من مصادر طبيعية من الأرض أو السماء أو لأسباب طبية أو العاملين في المنشآت النووية أو محطات الفحم لتوليد الطاقة أو من يسكنون بالقرب من محطات الطاقة النووية.

يتكون جسم الإنسان من العديد من الخلايا التي تتشابه في تركيبها رغم اختلافها في وظائفها، وكل خلية تتألف من غلاف خارجي ونواة، وفي هذه النواة يتم حفظ التركيبة الأساسية للخلية وخصائصها. وأثناء حياة الإنسان، بعض خلايا الجسم تتحلل وتموت بشكل دوري وطبيعي، ولكن يقوم الجسم بتعويض هذا النقص في الخلايا بالتكاثر والإنقسام وفق نظام معين. إلا أنه وفي بعض الأحيان تفقد هذه الخلايا القدرة على التحكم في نموها، فتبدأ بالإنقسام العشوائي والتكاثر بدون ضوابط، مما يؤدي إلى تكوّن كتلة نسيجية غير طبيعية وهو ما يعرف بالورم الخبيث أو بالسرطان. وإذا لم يتم السيطرة عليها فإنه من الممكن أن تنتشر إلى أجزاء وأعضاء أخرى من الجسم.

جميع أنواع السرطان تظهر بسبب تغيّرات في الجينات، فالخلية الطبيعية قد تصبح خلية سرطانية بعد ظهور سلسلة من التغيرات الجينية، وبعضها يمكن أن تنتقل من الآباء إلى الأبناء وهذا ما يعرف بالتاريخ العائلي، ولكنه يعتبر سبب ثانوي وغير رئيسي للإصابة. وفي معظم الأحيان ظهور أكثر من حالة سرطان واحدة في العائلة هو مجرد صدفة أو أمر عرضي.

الفحوصات الدورية الروتينية والفحص الذاتي للكشف المبكر لأنواع معينة من السرطان قد لا تحمي من الإصابة ولكنها تزيد من فرص الكشف المبكر في مراحل المرض الأولى وهذا يعطي فرص أفضل لنتائج العلاج والنجاة. فحوصات الكشف المبكر بشكل عام تشمل فحص الجلد، الفم، القولون والمستقيم. وللنساء ينصح بعمل فحص لعنق الرحم وللثدي، وللرجال بفحص للبروستات.

تغير عوامل الخطر و تجنبها

يمكن حالياً الوقاية من نسبة تتراوح بين 30 - 50% من حالات السرطان بتغير أو تجنب عوامل الخطر الرئيسية.

العوامل التي يمكن التحكم بها لتجنب السرطان Ref: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/ar	
التغذية غير السليمة / البدانة	التبغ
الشمس	الفيروسات
الوضع المهني	الكحول
الاشعاعات	قلة النشاط الجسماني
الاسبست	الرادون
بعض المواد الكيماوية	تلوث الهواء

الوقاية

العديد من أنواع السرطان يمكن الوقاية منها بزيادة الوعي والمعرفة وابتباع أسلوب حياة صحية. وهنا نورد بعض المعلومات والإرشادات العامة:

تجنب البدانة والحرص على ممارسة الرياضة

الحرص على تناول وجبات متنوعة من الأغذية الصحية خطوة مهمة للحفاظ على وزن مناسب، وهذا يكون عن طريق:

- تناول الخضروات والفواكه.
- تناول مشتقات الحليب قليلة الدسم.
- إستخدام كمية قليلة من الدهون والزيوت عند الطبخ، ونزع الجلدة الخارجية عن الدجاج أو الحبش.
- التقليل من إستهلاك اللحوم الحمراء (لحم الخروف أو العجل).
- التقليل من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم مثل الجينة البيضاء والمخللات والمكسرات والأطعمة الجاهزة. يجب أن لا تزيد كمية الصوديوم عن 2500 ملغم / اليوم.
- الإعتدال في تناول الأطعمة المدخنة والتسالي (النقرشة).



الوزن المثالي يجب أن لا يكون أكثر أو أقل بكثير من المعدل الطبيعي وأن لا تكون الزيادة في الوزن خلال فترة النمو والبلوغ أكثر من 5 كيلوغرامات. لأن هذا من الممكن أن يزيد خطر الإصابة بسرطان القولون، المستقيم، البروستات، الكبد، بطانة الرحم والثدي (بعد سن الأمان عند السيدات).

إن زيادة الوزن والبدانة المفرطة سببها عدم التوازن بين السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم والمجهود الجسماني اليومي، حيث تتحول السرعات الحرارية الزائدة إلى دهون. والأشخاص الذين يعانون من البدانة المفرطة لديهم إرتفاع غير طبيعي وغير صحي لكمية الدهون في الجسم وإذا ترافق عدم التوازن مع عدم ممارسة الرياضة فهذا يعمل على رفع مؤشر كتلة الجسم.

قياس البدانة

1. مؤشر كتلة الجسم:

معادلة تعتمد على الوزن والطول وهي حاصل قسمة الوزن (بالكيلوغرام) على الطول تربيع . وهو أكثر دقة من مجرد الإعتماد على الوزن لوحده.

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف
18.6 - 24.9	طبيعي
25 وأكثر	زيادة في الوزن وبدانة

مثال: إذا كان الوزن 80 كغم والطول 160 سم فإن كتلة الجسم = 32 وهذا يعني وجود بدانة.

2. محيط الخصر:

محيط الخصر: للحفاظ على صحة قلبك والوقاية من السرطان عليك الحفاظ على محيط خسرك بما يقل عن قياس نصف طولك، (طول= 2/160 = 80 محيط الخصر على الاكثر).

أظهرت الدراسات أن الحركة وممارسة الرياضة مثل المشي يومياً بشكل منتظم لمدة 30 دقيقة تعملان على عدم زيادة الوزن وتقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان المرتبطة بالبدانه مثل سرطان الثدي، القولون، الكبد، المعدة والرحم.

عدم الإفراط في تناول الكحول

معظم الأشخاص يدركون أن تناول الكحول يؤدي إلى مشاكل صحية عديدة ولكن ما جهلونه هو أن الكحول تؤدي إلى زيادة خطورة الإصابة بالسرطان مثل سرطان الفم والبلعوم والمريء والثدي والقولون والمستقيم. وقد أشارت الدراسات إلى أن تناول 2 كأس من الكحول للرجل أو كأس واحد للمرأة هو مقبول ولكن الإبتعاد عن ذلك أفضل.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن التدخين والكحول معا يزيدان احتمالات خطر الإصابة.

الإبتعاد عن التدخين المباشر أو غير المباشر:

إن التدخين سواء كان السجارة أو السيجار أو الغليون أو الأرجيلة، جميعها تؤدي صحتك وصحة من حولك ولا يوجد مستوى آمن من تعاطي الدخان. يتركب التبغ من حوالي أربعة آلاف مادة كيميائية ومواد عاقلة مثل النيكوتين الذي يسبب التعود والإدمان.

جميع حالات الإصابة بسرطان الرئة سببها الرئيسي هو التدخين وسرطان الرئة يسبب تقريباً 3/1 حالات الوفيات ويتميز بصعوبة الكشف ولكن **الوقاية** منه تعتبر سهلة وتتخلص في عدم التدخين. التدخين يزيد من حالات الإصابة بسرطان الفم، الحنجرة، المريء، المثانة والبنكرياس. كلما زادت عدد سنوات التدخين كلما زاد الخطر والبدء بالتدخين في سن صغير يزيد الخطر ولكن عند التوقف يبدأ الخطر بالتراجع.

وهناك العديد من الأشخاص غير المدخنين الذين يموتون سنويا بسبب الإصابة بسرطان الرئة الذي يرتبط بالتدخين غير المباشر: فلا تدخن في الأماكن المغلقة أو السيارة أو المنزل أو المكتب وأي مكان آخر فهذا يؤدي الآخرين ويعرض حياتهم للخطر

تجنب التعرض لأشعة الشمس الضارة

يعتبر التعرض لأشعة الشمس مصدراً مهما للحصول على فيتامين «د» للحفاظ على عظام سليمة، والوقت المناسب لذلك هو قبل العاشرة صباحاً أو بعد الرابعة مساءً.

ولكن يجب أخذ الحذر من أشعة الشمس فوق البنفسجية وزيادة التعرض

لها لأنها أشعة ضارة وتزيد احتمالات الإصابة بسرطان الجلد، الذي يعتبر من الأنواع الأكثر إنتشاراً وفي نفس الوقت يمكن الوقاية منه وعلاجه إذا إكتشف في مرحلة مبكرة لذا يجب مراجعة طبيب الأمراض الجلدية في الحالات التالية:

- ظهور بقع حمراء أو مؤلمة على الجلد ولم تشفَ خلال أسبوعين.
- أي شامة يتغير شكلها أو حجمها أو أي تحسس في الجلد.

هذه التغيرات قد تكون مؤشراً على وجود الميلانوما (سرطان الجلد الخبيث) الذي يحتاج للعلاج في مرحلة مبكرة. **والوقاية أيضا ممكنة عن طريق:**

- عدم التعرض لأشعة الشمس في فصل الصيف (ما بين 10 صباحا- 4 مساء)
- إرتداء ملابس خفيفة فاتحة اللون وتغطية الرأس ووضع نظارات شمسية.
- إستخدام كريم واقى من أشعة الشمس للأجزاء التي تتعرض للأشعة على أن تكون بدرجة حماية مناسبة SPF لا تقل عن 15 درجة، ويجب وضع كمية كافية بحيث تشكل طبقة على جميع المناطق المعرضة للشمس.
- يجب وضعه قبل 20-30 دقيقة من الخروج من المنزل والتعرض للشمس، إعادة وضع واقى الشمس كل ساعتين إذا كنت باقياً وقت طويل تحت أشعة الشمس، وللسباحة يجب إستخدام واقى شمس مقاوم للماء وإعادة وضعه بعد السباحة.

وبالنسبة للأطفال فيمكن إستخدام كريم وقاية من الشمس من عمر الستة أشهر في حال تعرضهم للأشعة طويلاً، ويفضل أن يكون كريم شمس واقى مخصص للأطفال. كلما زادت درجة حماية منع الشمس كلما كانت أفضل في السن الصغير، وتبدأ من درجة 35 أو 50 ، ويفضل أن يكون الكريم الواقى من الشمس من إنتاج شركة طبية.

إتباع أساليب السلامة الشخصية و المهنية

إن العديد من أمراض السرطان مثل سرطان الدم والجهاز الليمفاوي والجلد لها علاقة بالمواد الكيماوية والمخلفات الصناعية وعنصر الرادون التي قد يتعرض لها العمال. وجميع أنواع السرطان التي سببها مهنة معينة يمكن الوقاية منها بشكل عام بإتخاذ الإحتياطات الوقائية الضرورية مثل:

- إستخدام الأقنعة الواقية أو الكمامات لتغطية الأنف والفم.
- إستخدام الكفوف لحماية الجلد.
- تغيير ملابس العمل عند الإنتهاء منه.

إن عدم أخذ الإحتياطات اللازمة يعرض الأشخاص لخطر أكبر خاصة مستخدمي المبيدات الحشرية في الزراعة، مصفّي الشعر، عمال الميكانيك، عمال الطباعة، عمال الدهان، سائقي الشاحنات، عمال المواد الكيماوية، النسيج، المعادن والجلود.

