



# السرطان

منطقة العاصمة الصحية  
لجنة التوعية الصحية

رسالة توعوية رقم ( ٣٧ )

## المعرفة والوقاية

٥ - زيادة التعرض لأشعة الشمس ( خصوصاً لأصحاب البشرة البيضاء) يزيد احتمال حدوث سرطان الجلد.  
٦- أسباب وعوامل بيولوجية مثل :

أ - البلهارسيا تزيد احتمال الإصابة بسرطان المثانة والكبد.

ب - التهاب الكبد B-C يزيد احتمال الإصابة بسرطان الكبد.

ج - وهناك فيروسات تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (وخصوصاً الاتصال المحرم) تؤدي إلى بعض أنواع السرطان مثل سرطان عنق الرحم وسرطان الأعضاء التناسلية الخارجية للفرقة وسرطان الشرج وسرطان القضيب وسرطان كaposi المصاحب لمرض الايدز.

٧ - هرمون الإستروجين وحبوب منع الحمل . هناك زيادة طفيفة في سرطان الرحم عند السيدات اللاتي يتناولن الإستروجين لعلاج سن اليأس.

٨ - الوراثة والعوامل العائلية المشتركة . هناك بعض أنواع السرطان لها ميل عائلي نظراً لمعيشة العائلة في نفس الظروف أو ميل وراثي يزيد احتمال حدوثها في العائلة مثل الميلائنوما.

### الوقاية من السرطان :-

أكثر من نصف حالات السرطان يمكن الوقاية منها باتخاذ إجراءات وقائية وتغيير العادات والسلوك الشخصي. كما أن ثلاث حالات السرطان يمكن الشفاء منها تماماً إذا ما تم الكشف عنها مبكراً.

وتشمل إجراءات الوقاية ما يلي :

١- الامتناع عن تعاطي جميع أنواع التبغ (سجائر - شيشة - بايب - سيجار - مضغ - نشوق) لأنه ثبت علمياً بأن التبغ يسبب ٢٢% من جميع أنواع السرطان فهو يزيد احتمال الإصابة بسرطان الرئة والفم والشفة واللسان والبلعوم والحنجرة والبنكرياس وسرطان عنق الرحم وسرطان المثانة والكلى وغير ذلك.

٢ - تجنب التدخين السلبي : وهو وجود غير المدخنين في بيئة ملوثة بدخان التبغ، وقد ثبت ضرر التدخين السلبي وأنه يسبب أنواعاً من السرطان أهمها سرطان الرئة. بالإضافة إلى اسراره الكثيرة على القلب والأجهزة المعوية الأخرى.

٣ - الابتعاد عن التعرض المهني لسببات السرطان ، واتخاذ الاجراءات الوقائية وإجراءات الأمن والسلامة تجاه مسببات السرطان. فمن ذلك التعرض المنكر للأشعة السينية والمعادن الثقيلة وبعض الكيماويات والمبيدات والأشيرة مثل الاسبست والزرقت والزرنيخ والراديوم والفيثيل كلورايد وغيرها.

٤- تجنب الخمر وهي تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الفم والحنق والمريء والكبد والتدي والحنجرة. كما أن الخطورة أكبر بكثير إذا اجتمع التدخين مع الكحول في آن واحد.



هي غالب الدول المتقدمة يعتبر السرطان السبب الثاني للوفيات بعد أمراض القلب ، وهي الكويت يعتبر السبب الثالث للوفيات بعد أمراض القلب والحوادث، تنقسم الأورام إلى نوعين حميد، وخبيث، أما النوع الحميد ويسمى الأورام الحميدة فهي في الغالب لا تشكل خطورة على حياة الانسان قبلالإمكان إزالتها بالجراحة دون أي مضاعفات. أما السرطان الخبيث فيتميز بما يلي :

١- نمو نسيجي سريع غير طبيعي وتغير متحكم به ومختلف عن النسيج الأم.

٢- قدرة كبيرة على غزو الأنسجة المحيطة والتبعية. إما بالامتداد المباشر أو بواسطة الأوعية الدموية والمفاوية.

٣- الاكتشاف المبكر والعلاج المبكر للسرطان لهما أهمية كبيرة في خفض معدلات الوفيات من السرطان.

### عوامل الخطورة :-

وهي العوامل التي تسبب وتساعد على ظهور وانتشار السرطان، ويزيد احتمال حدوث السرطان بزيادة هذه العوامل أو زيادة الفعالية السرطنة للمادة وفترة التعرض وتركيز المادة السرطنة وهذه العوامل هي :

١- انتشار تعاطي التبغ بجميع صورده (سجائر - شيشة - بايب - مضغ) والتبغ يسبب ٢٢% من جميع أنواع السرطان.

٢- التغذية الخاطئة وتلوث المواد الغذائية بالمواد السرطنة ويشكل ذلك ٢٢% من جميع أنواع السرطان، ومن عوامل الخطورة :-

أ - زيادة تناول الدهون الحيوانية.

ب - زيادة تناول الأطعمة المالحة كالمخللات.

ج- زيادة تناول الأطعمة المدخنة.

د - عدم تناول الغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية يعتبر من عوامل الخطورة كإهمال تناول الخضروات والفواكه.

هـ - هناك بعض أنواع المضاهات الغذائية التي قد تزيد احتمال حدوث السرطان.

و - وقد تكون المبيدات الحشرية والغذية تسعين الحيوانات عوامل خطورة (وهذا ضمن الدراسة الآن).

٣ تناول الخمر : وقد ثبت أن ذلك يزيد نسبة حدوث بعض أنواع السرطان مثل سرطان الفم والحلق والكبد والمريء والحنجرة.

٤ التعرض المهني لعوامل الخطورة مثل :

أ - التعرض لأشعة X يزيد احتمال الإصابة بسرطان الدم،  
ب - الفينيل كلورايد يزيد احتمال الإصابة بسرطان الكبد والمثانة.

ج - الفحم والزرقت والزرنيخ يزيد احتمال الإصابة بسرطان الرئة والجلد.

د - زيوت النفط المغلية والفحم الأسود يزيد احتمال الإصابة بسرطان الجلد.

٥- التوعية الصحية للجمهور مع التركيز على الوقاية من عوامل الخطورة التي تساعد على حدوث السرطان.

٦- تطبيق إجراءات الأمن والسلامة للوقاية من السرطان في الأماكن والمنشآت الخطرة ومتابعة هذه الإجراءات من قبل المسؤولين في الدولة.

### ب- الإجراءات الوقائية الشخصية، وتضمن هذه الإجراءات على الشخصي نفسه بكل :-

١- عدم إهمال الإجراءات الوقائية في الأماكن الخطرة (مثل الالتزام بالملابس الخاصة والأقنعة والتفازات...).

٢- تنظيف المستلزمات الشخصية الملوثة بالمواد المسرطنة فوراً وبشكل مستمر مادام احتمال التلوث قائم.

٣- النظافة الشخصية للمتعرضين للتلوث خصوصاً الإغتسال عند تعرض الجلد للمواد المسرطنة.

٤- الإرادة والعزيمة الشخصية لتترك عوامل الخطورة ومسبباتها التي يمكن الوقاية منها مثل التدخين والكحول والتغذية الخاطئة. وتذكر دائماً أن الإهمال والثقة الزائدة كلاهما قد يؤدي إلى حدوث السرطان.

### مؤشرات اضربه لها :

اعلم أنه كلما تم الكشف المبكر للسرطان كان العلاج أسهل وأنجح. وهناك مؤشرات هامة تنبه على احتمال وجود السرطان، وخصوصاً إذا استمرت أكثر من أسبوعين، وهذه المؤشرات هي :-

١- ظهور أي كتل أو أورام في الثدي أو تحت الجلد أو في أي مكان في الجسم.

٢- تغير في عادات التبول والتبرز كخروج الدم أو تغير في طريقة التبول أو التبرز.

٣- أعراض تنفسية غير طبيعية مثل الكحة أو البحة أو ضيق في التنفس لا يستجيب للعلاج.

٤- عسر هضم، صعوبة في التلع، اضطراب في الهضم اسهال أو إمساك غير طبيعي.

٥- نزف دموي غير طبيعي وتغير ملحوظ من فتحات الجسم المختلفة كالأنف والفم والفتحات الإخراجية والتناسلية أو مع البصاق وكذلك إفرازات غير طبيعية من تلك الفتحات.

٦- تغير واضح في الجلد والشامات سواء في اللون أو الشكل أو الحجم.

٧- قرحة في الفم أو الجلد لا تستجيب للعلاج.

٨- الألم موضعية لا تستجيب للعلاج.

هذه المؤشرات لاتعني وجود السرطان بل تعني ضرورة استشارة الطبيب.

المستشار  
الوقائي  
علاج الأمراض  
رئيس لجنة التوعية الصحية بالعامة

### عزيزي المدخن

حافظ على صحتك واقطع عن التدخين  
وراجع عيادة لا للتدخين  
حافظ ادارة جمعية الفحاء  
يومي الاحد الثلاثاء من ٥ - ٩ مساءً  
تلفون : ٦٥٦٨٨٨٥

٥- التغذية المتوازنة والسليمة تقي من كثير من أنواع السرطان. وللوصول إلى ذلك عليك باتباع الآتي:

أ- أكثر من تناول الخضروات والفواكه والسلطات، واجعل ذلك في جميع الوجبات الغذائية.

ب- أكثر من الأطعمة المحتوية على النخالة في طعامك فتناول الخبز الأسمر والرز الأسمر وأنواع البقول المختلفة.

ج- خفف من الأغذية الغنية بالدهون وخصوصاً الدهون الحيوانية، تناول الأطعمة قليلة الدسم في جميع منتجات الألبان، وخفف من الأطعمة المقلية، وخفف من اللحوم الحمراء وخاصة الغنية بالدهون، انزع جلد الدجاج والطيور قبل الطهي، خفف من الحلويات الدسمة، تناول الأطعمة المخبوزة والمشوية والمسلوقة بدل المقلية.

د- تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع المجموعات الغذائية، وليكن معظم ما تتناوله من مصدر نباتي، وتناول البقوليات والأسماك والدجاج كبديل للحوم الحيوانية كلعلم البقر.

هـ- تناو الأغذية المدخنة وعالية الملح وتجنب الأغذية التي تحتوي على مضافات غير مسموح بها.

٦- مارس الحركة البدنية والرياضة:

أ- مارس الحركة البدنية (دون مجهود) بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم.

ب- مارس الرياضة البدنية المناسبة لعمرك وحالتك الصحية مع المجهود كالمشي السريع والهرولة والسباحة، مارس الرياضة على الأقل ثلاث مرات في الإسبوع في كل مرة نصف ساعة.

٧- ابتعد عن التعرض المتكرر لأشعة الشمس خصوصاً في أوقات الذروة من الساعة ١٠ صباحاً إلى ٣ مساءً، وهي حالة الضرورة لبس قبعة وملابس واقية واستخدم مظلة أو استخدم بعض الدهونات الواقية، وجدير بالذكر أن أصحاب البشرة البيضاء معرضون أكثر لسرطان الجلد من أصحاب البشرة السمراء.

٨- تجنب التوتر والقلق الدائم لأنه يضعف المناعة بشكل عام ويزيد من احتمال التعرض لبعض أنواع السرطان، فإذا كنت ممن يعاني من التوتر الدائم فاستشر الأخصائيين في ذلك وعالج بؤر التوتر ولا تهمل ذلك.

٩- تطبيق الإجراءات الوقائية العامة والشخصية:

### أ- الإجراءات الوقائية الخاصة (وهي سنوية الدولة)، وبن ذلك :-

١- تقليل استخدام المواد المسرطنة في الصناعات والأغذية.

٢- تقليل فرص التعرض للمواد المسرطنة سواء بعزل هذه المواد عن الوصول لأفراد المجتمع أو باستخدام طرق المغلظة في التصنيع أو معالجة المواد والفضلات المسرطنة.

٣- فحص ومتابعة واكتشاف المواد المسرطنة في الأغذية والماء والتربة والهواء وغير ذلك.

٤- سن القوانين لحماية المجتمع من خطر المواد المسرطنة مثل منع التدخين في الأماكن العامة لحماية غير المدخنين من خطورة التدخين السلبي.

