

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Zahret Al Khalig
DATE:	10-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	Factors that increase the risk of breast cancer
PAGE:	150-151
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Mera Abd Rabo

PRESS CLIPPING SHEET

تنتشر حملات التوعية ضد سرطان الثدي في شهر أكتوبر (تشرين الأول) من كل عام، وذلك بسبب الاحتفال العالمي بشهر التوعية من سرطان الثدي. هذا النوع من السرطان هو ثاني سبب رئيسي للوفاة بين النساء بعد سرطان الرئة وهو الأكثر شيوعاً بين النساء على الإطلاق. وتعتبر الفئة العمرية الممتدة من 14 إلى 54 عاماً هي الأكثر عرضة لهذا النوع من السرطان.

عوامل تزيد من خطر سرطان الثدي

عدم ممارسة الرياضة

قلة الحركة والجلوس لفترات طويلة ترتبط بالعديد من المشاكل الصحية الخطيرة. زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وزيادة آلام الظهر والرقبة وتكدس المزيد من الدهون هي المشاكل الناتجة عن قلة الحركة. كما أن قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة يرتبطان بشكل كبير بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي عند المرأة. ممارسة 30 إلى 45 دقيقة من الرياضة يومياً تساعد في التقليل من خطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل كبير جداً.

العوامل البيئية

العوامل البيئية التي يتم مواجهتها يومياً، خصوصاً من قبل السيدات اللواتي يعشن في المدن، تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. الهواء الملوث ودخان المصانع وبعض المعادن الموجودة في مواد البناء والإسكان الصناعية والمواد التي يتم تصنيع عبوات البلاستيك منها هي بعض العوامل البيئية التي تسبب سرطان الثدي عند المرأة. كما أن استخدام المنظفات المنزلية بكثرة يزيد من

للإصابة بسرطان الثدي من المرأة التي لا تدخن. التدخين السلبي أيضاً يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. استنشاق الدخان المنبعث من السجائر والنجيلة أي ما يسمى بالتدخين السلبي يزيد من احتمالية سرطان الثدي بنسبة 70% بحسب وكالة البيئة في ولاية كاليفورنيا. هذا العامل يمكن السيطرة عليه من خلال الإقلاع نهائياً عن التدخين وتجنب الجلوس في أماكن ينتشر بها التدخين.

زيادة الوزن

زيادة الوزن عند المرأة هي من أحد الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بسرطان الثدي. وكلما كان وزن المرأة أعلى كان خطر الإصابة بأورام كبيرة في الثدي أعلى، وهذا يعود إلى نسبة الدهون الزائدة التي تتجمع في الجسم عند المرأة التي تعاني زيادة الوزن والسمنة والتي تؤثر سلباً في الخلايا الموجودة في الثدي. من جهة أخرى، ارتفاع الوزن بعد انقطاع الطمث يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي عند المرأة بنسبة 18% وفقاً لدراسة علمية أجريت عام 2006.

إعداد: ميرا عبدربه

يصيب سرطان الثدي أنسجة الثدي خصوصاً غدد الحليب وفتحات الحليب علماً بأن هناك 85% من الأورام حميدة و15% منها خطيرة وخبيث. هناك العديد من العوامل التي تسبب في زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي عند المرأة. اليوم سنعرفك زهرتنا على هذه العوامل لكي تحاولين تجنبها قدر المستطاع.

التدخين

من المعروف جداً أن التدخين يسبب العديد من الأمراض الخطيرة للجسم ومن بين هذه الأمراض هي سرطان الرئة وارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. كما أن التدخين يعتبر السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الفم والمعدة. المواد السامة الموجودة في السجائر تؤثر سلباً في وظائف الكلى أيضاً. ليس هذا فقط بل التدخين هو أحد أسباب الإصابة أيضاً بسرطان الثدي عند المرأة. المرأة التي تشرب السجائر والنجيلة هي أكثر عرضة

PRESS CLIPPING SHEET

- السكاكر الملونة والتي تحتوي على مواد مصنعة ترفع من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- اللحوم الحمراء خصوصاً لحم الغنم والتي تحتوي على نسبة دهون كبيرة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- البطاطا المقلية التي تحتوي على مادة الأكريلاميد والتي ترفع من خطورة الإصابة بسرطان الثدي.
- البسكويت والحلويات وغيرها من المواد الغذائية التي تحتوي على دهون مشبعة ومواد مضرّة ترفع من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- الأطعمة المليئة بالملح كالتشيبس والكراكز والتي ترفع من خطورة الإصابة بسرطان الثدي.

التعرض للتوتر المستمر

للأسف التوتر الذي لا مفر منه والذي نواجهه بشكل يومي في حياتنا هو من الأسباب المؤدية إلى سرطان الثدي. التعرض المستمر للتوتر والضغط النفسي يزيد من خطر الإصابة بالأورام الخبيثة. التوتر الدائم يؤدي إلى زيادة حجم الأورام الخبيثة في الثدي ويزيد نسبة الالتهاب بالجسم. لذا من الضروري الابتعاد عن مسببات التوتر قدر المستطاع من أجل التقليل من خطورة الإصابة بسرطان الثدي.

استخدام مزيلات العرق

يفضل عدم استخدام مزيلات العرق التي تحتوي على الألمنيوم إذ إن بعض الأبحاث العلمية تشير إلى أنها ترفع من خطر الإصابة بسرطان الثدي. يقوم الجسم بامتصاص مادة الألمنيوم من مزيلات العرق ما يرفع من نسبة الهرمونات في الجسم وبالتالي يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي. لذا يجب إلقاء نظرة على المواد الموجودة في مزيلات العرق قبل شرائها والابتعاد عن تلك التي تحتوي على مادة «كلوروهيدرات الألمنيوم» المضرّة. وتجدر الإشارة إلى أنه يفضل عدم استخدام مزيلات التعرق بعد حلاقة شعر الإبط أو بعد الإصابة بجروح لأن ذلك يؤدي إلى دخول مواد سامة في الجلد يمكن أن ترفع خطر الإصابة بسرطان الثدي.

العلاج الإشعاعي

التعرض للعلاج الإشعاعي، خصوصاً في عمر صغير لمعالجة أحد أمراض السرطان يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وتجدر هنا الإشارة إلى أن الصورة الشعاعية التي يتم إجراؤها للكشف عن سرطان الثدي لا يمكنها زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي ولا يؤدي إلى تطور هذا المرض إذ إن الجرعة الإشعاعية الموجودة فيها تعتبر منخفضة جداً، وبالتالي لا تلحق الضرر بالجسم نهائياً. ■



الأدوية المنظمة للدورة الشهرية لفترة طويلة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. كما أن المعالجة الهرمونية خصوصاً في سن اليأس والتي تعطى للمرأة من أجل المحافظة على دورتها الشهرية لفترة أطول تزيد من نسبة هرمون الأستروجين بالدم وترفع من خطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل كبير جداً.

عدم الإرضاع من الثدي

الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر إصابة الأم بسرطان الثدي بشكل كبير جداً. سنة واحدة من الرضاعة الطبيعية تخفف من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 4.3%. وكلما زادت سنوات الرضاعة خف خطر الإصابة بسرطان الثدي. كما أن الإنجاب في سن مبكرة يحمي المرأة من هذا السرطان، مثلاً إنجاب أول طفل في سن 25 يقلل من نسبة حدوث سرطان الثدي مقارنة بإنجاب أول طفل في سن الـ30. وتجدر الإشارة إلى أن عدم إنجاب الأطفال يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي عند المرأة بثلاثة أضعاف.

اتباع نظام غذائي خاطئ

الغذاء الخاطئ يلعب دوراً كبيراً في زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي حيث إن الإكثار من تناول الدهون والأطعمة المصنعة والمقلية تحتوي على مواد ترفع من خطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل كبير جداً. وإليك قائمة بأبرز الأطعمة التي تسبب سرطان الثدي:
- الأطعمة المقلية بمختلف أنواعها، إذ إنها تحتوي على بعض الأمينات المضرّة والتي تعتبر السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الثدي.
- الأطعمة المشوية على الفحم والتي تتكون فيها مواد مسرطنة خصوصاً إذا تم حرقها.
- الأطعمة المصنعة خصوصاً اللحوم منها والتي تحتوي على مواد تسمى «النيترات» والتي ترفع من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- الأطعمة السريعة بمختلف أنواعها كالبيتزا والبرغر والشاورما والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة التي تزيد الوزن وترفع خطر الإصابة بسرطان الثدي.



خطر الإصابة

سرطان الثدي. هذه العوامل أيضاً تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي وبعض المشاكل التنفسية.

العوامل الوراثية

احتمالية الإصابة بسرطان الثدي تكون أعلى عند المرأة التي لديها تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي خصوصاً في حال وجود أقارب من الدرجة الأولى كالأم أو الأخت حيث تزداد خطورة الإصابة بسرطان الثدي إلى النصف. وفي حال كان هناك قريب من الدرجة الثانية يعاني من سرطان الثدي كالعمة أو الجدة أو الخالة، ترتفع أيضاً نسبة الإصابة ولكن أقل من الحالة الأولى. واليوم يمكن الكشف عن الجين المسبب لسرطان الثدي عند المرأة التي لديها تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي من خلال فحص يتم إجراؤه في المراكز الصحية وفي حال ثبت وجود هذا الجين يعني أن المرأة لديها احتمالية كبيرة بسرطان الثدي. واستئصال الثدي عند المرأة الحاملة لهذا الجين الوراثي المسبب لسرطان الثدي يحمي صحتها بشكل كبير جداً تماماً كما فعلت النجمة العالمية أنجيلينا جولي. أنجيلينا جولي قامت باستئصال ثدييها بعد أن أخبرها الأطباء بأنها تمتلك الجين الوراثي المسبب لسرطان الثدي من والدتها والذي سيعرضها لخطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 87% وبسرطان المبيض بنسبة 50%.

تناول الأدوية التي تحتوي على الهرمونات

زيادة نسبة هرمون الأستروجين في الجسم تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل كبير جداً. تناول