

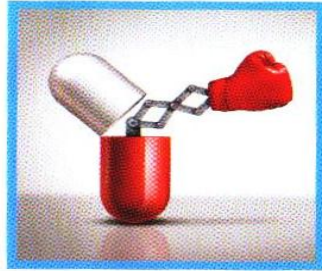
PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Sayedati
DATE:	2-February-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	Preventative measures to lower cancer risk
PAGE:	106:108
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Hala Ahmed

PRESS CLIPPING SHEET

Health | صحة

تدابير وقائية لرفض الإصابة بالسرطان



معلوم أن الأفراد المتصلين بقرابة بمصاب بالسرطان، هم أيضاً عرضة للإصابة بالداء الخبيث. في هذا الإطار، كانت نتائج دراسة لباحثين في «هارفارد» أفادت أن الإناث سليقات الأمهات حاملات سرطان الثدي، أو شقيقات المصابات، هن عرضة بمرتبتين أكثر للإصابة بالمرض، مقارنة باللاتي لا يملكن تاريخاً عائلياً للمرض.

فيما تكثُر في فبراير (شباط) حملات التوعية بالسرطان بأنواعه، «سيدتي» تسأل الاستشارية في أمراض النساء والتوليد بمستشفى الدكتور عبد اللطيف جميل بجدة، عن عوامل خطر الإصابة بالسرطان الأكثر شيوعاً

جدة | هالة أحمد

1. التقدّم في العمر

تتجه أصابع الاتهام إلى التقدم في العمر، عند تعداد مسببات السرطان، إذ كانت دراسات بيّنت أن من تجاوزوا عمر الخامسة والخمسين أكثر عرضة بنسبة 80 % للإصابة بكل حالات السرطان، نتيجة:

| دور الشيخوخة في إحداث تغييرات في خلايا الجسم؛ بمرور الوقت تنقسم الخلايا محدثة مشكلات في تكرار المادة الوراثية. فقد تتوقف بعض الجينات بصورة خاطئة، فيما تتعدّل جينات أخرى بما يسمح لخلايا السرطان بالتكوّن والنّشخ.

| دور التقدّم في السن (70 سنة فما فوق) على تراجع وظيفة مناعة الجسم، ما يخسر الأفراد المسنين قدراتهم الطبيعية على محاربة السرطان.

| دور التقدّم في السن في زيادة العرضة إلى المواد المسببة للسرطان لفترة أطول.

2. التاريخ العائلي

يعدّ التاريخ العائلي من بين عوامل الخطر المسببة للسرطان. مثلاً، إن نحو 15 إلى 20% من سرطانات الثدي تنتشر في صفوف من يملكن تاريخاً عائلياً للمرض. في هذا الصدد، كان الباحثون في «الجمعية الأميركية للسرطان» صنّفوا نسبة خطر الإصابة بالسرطان نتيجة التاريخ العائلي، وفق الآتي:

| يتضاعف خطر الإصابة، لدى المتصلين بقرابة من الدرجة الأولى بمصابين بالسرطان، مثل:

PRESS CLIPPING SHEET

نقاط وقائية من السرطان

الغذاء: توصّل باحثون في «منظمة الصحة العالمية» إلى أن معدّل الإصابة بالسرطان يقل كثيراً في الدول التي يستهلك فيها الأشخاص مقداراً أقل من الدهون، كما كشفوا أن المواد المغذية الموجودة في الطعام كالحماض «أوميغا 3» و«أوميغا 6» بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن، وخصوصاً الفيتامين «أ»، يحمي الثدي. إن إيه (الحمض النووي) من التعرّض للتلف، وبالتالي، تساعد في الوقاية من نشوء جينات شاذة (متحوّلة) مرتبطة بالسرطان.

النشاط الجسدي: بيّنت اثنان وثلاثون دراسة من أربع وأربعين دراسة تناولت العلاقة بين سرطان الثدي والنشاط الجسدي، خفّض الإصابة بسرطان الثدي عند الإناث النشاطات جداً بنسبة 30 إلى 40%. ومن هذا المنطلق، يوصي الأطباء بممارسة 30 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل خمسة أيام أو أكثر أسبوعياً. ويعدّ ركوب الدراجات الهوائية، والمشي السريع والركض والسباحة، بجانب العمل المنزلي، من الأنشطة البدنية الموصى بها للإناث لخفض خطر الإصابة بالسرطان.

الابتعاد عن التدخين:

المتابعة الدورية مع الطبيب بمعدّل مرّة كل خمس سنوات للأفراد دون عمر الثلاثين، ومرّة كل ثلاث سنوات للأفراد فوق عمر الأربعين، ولا يملكون تاريخاً عائلياً للمرض



استشارة الطبيب في هذا الشأن، لأن تناول كم كبير من الفيتامين «أ» قد يسمم الجسم. إلى جانب دور حبوب منع الحمل في الحدّ من نشوء الأورام، وخصوصاً سرطان المبيض، حيث كانت تقارير أوضحت أن أكثر من نصف حالات سرطان المبيض في الولايات المتحدة يمكن خفضها بتناول حبوب منع الحمل لمدة 4 أو 5 سنوات، ما يخفّض عدد دورات الإباضة ويقلّل فرص نشوء الأورام.

استئصال الثدي الوقائي للنساء اللاتي يملكن تاريخاً عائلياً من الدرجة الأولى في جراحة، ما يخفّض خطر الإصابة إلى 90%، أو استئصال المبيضين للإناث شديداً العرضة لسرطان المبيض والثدي، ما يخفّف خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 50% عند الإناث قبل سن انقطاع الطمث، والإصابة بسرطان المبيض للغاية 95% عند الإناث اللاتي يملكن تاريخاً عائلياً للمرض

إحصائيات عالمية ومحلية

تشير إحصائيات «منظمة الصحة العالمية» المتصلة بسرطانات الإناث أن سرطانات الثدي والأعضاء التناسلية (المبيضان) وقتنا فالوب والرحم وعنق الرحم والمهبل والفرج) تشكّل نحو 45% من كل حالات السرطان الجديدة المهدّدة للحياة، الحالات التي تُشخص عند الأميريكات. في هذا الإطار، يذكر أن سرطان الثدي هو الأكثر تهديداً لحياة الإناث في العالم، يليه سرطان الرئة، فسرطان الرحم، فسرطان القولون والمستقيم، ليسرطان سرطان المبيض المرتبة الخامسة في عدد الحالات المصابة بالسرطان عند الإناث، عالمياً. وفق السجل الوطني للأورام بالسعودية، سجّلت المملكة سنة 2010 أكثر من 13.700 حالة إصابة بالسرطان لدى الذكور والإناث من الأعمار كافة، مع زيادة ملحوظة في الإصابات بين الإناث بالمقارنة بالذكور.

الجدير بالذكر أن أكثر حالات السرطان انتشاراً في السعودية، ترتبط بالثدي (16% من مجمل حالات السرطان)، فالقولون والمستقيم (11%)، فالعدة الدرقية (7.5%)، فالأورام اللمفاوية الخبيثة (7%)

كلّما يزداد عدد أقارب الدرجة الأولى المصابين بالسرطان في عمر أقل من 50 سنة، يعلو خطر الإصابة في العائلة

الأم والأخت والأبنة، مقارنة بمن لا يملكون تاريخاً عائلياً بالمرض.

يتضاءل الخطر النسبي للإصابة إلى 50% بالمقارنة بما تقدّم، في حال وجود أقارب مصابين بالمرض من الدرجة الثانية، مثل: العم أو الجد. إشارة إلى أنه كلّما يزداد عدد أقارب الدرجة الأولى المصابين بالسرطان في عمر أقل من 50 سنة، يعلو خطر الإصابة في العائلة.

3. عوامل أخرى

تتعدّد عوامل الخطر الأخرى المرتبطة بالسرطان والمتعلّقة بالبيئة، وتشمل: التدخين والسمنة والعرضة للأشعة وكثرة استعمال بعض المواد الكيميائية كالبيدات والمنظفات المنزلية والهرمونات بعد سن انقطاع الطمث والوضع الاجتماعي الاقتصادي ونمط الحياة الخامل والأنظمة الغذائية المشبعة بالدهون المهدّجة.

تدابير وقائية

ما هي التدابير الواجب اتّخاذها من قبل الإناث شديداً العرضة للسرطان؟

المتابعة الدورية مع الطبيب، مع الخضوع للفحص الشامل مرّة كل 3 سنوات للإناث اللاتي لم يتجاوزن الثلاثين من أعمارهن، ممّن تزيد لديهن فرص الإصابة لوجود تاريخ عائلي، كما المتابعة سنوياً بعد سن الأربعين، نظراً إلى زيادة احتمالات الإصابة مع التقدم في العمر.

الفحص الذاتي الشهري للثدي، بعد نهاية كل حيض.

الوقاية، من خلال الامتناع عن التدخين، واتباع نظام غذائي صحي وفقير بالدهون، وممارسة الرياضة يومياً، وشرب الماء باستمرار لطرد السموم من الخلايا والحفاظ عليها سليمة ونظيفة ما يقلّل من فرص نشوء أورام، كما النوم لساعات كافية، والبعد عن التوتر.

الوقاية الكيميائية: ثمة إجراء وقائي يحظى بتوصيات متزايدة من قبل الأطباء لشديدي العرضة للسرطان، يتمثّل في تعاطي عقاقير محتوية على مواد مشتقة من الفيتامين «أ» وحبوب منع الحمل. كانت دراسات أفادت عن فعالية العقاقير المحتوية على الفيتامين «أ» في الحؤول دون نمو السرطان، شريطة

PRESS CLIPPING SHEET

انفوغرافيك | Infographic

دليلك إلى الوقاية من السرطان



التزمي ببرنامج رياضي

واظبي على ممارسة 30 دقيقة من النشاط المعتدل لخمسة أيام فأكثر أسبوعياً، أو

اتبعي برنامجاً رياضياً «عنيفاً» لمدة 20 دقيقة، وذلك لثلاث مرات فأكثر أسبوعياً.

إن «المعهد الوطني للسرطان» بالولايات المتحدة أثبت وجود رابط بين المداومة في أداء الرياضة والوقاية من السرطانات الآتية: القولون والثدي وبطانة الرحم والرئة والبروستات.

ضعي على «أجندتك» الزيارات الطبية الآتية، حسب فئتك العمرية:

20 في العشرينيات: زوري الاختصاصي في الطب النسائي بصورة سنوية، ابتداءً من عمر 21 سنة. أجري الفحوص المتعلقة بالأمراض المنقولة بالعدوى الجنسية. علماً أن معظم الأمراض المتناقلة عبر العلاقة الزوجية يمكن معالجتها بطريقة فعالة عن طريق المضادات الحيوية وعقاقير أخرى شرط اكتشافها مبكراً. وقومي بفحص الثديين ذاتياً.

30 في الثلاثينيات: اخضعي لاختبار الكشف عن سرطان الرحم وفحص الحوض والثدي. بدون إغفال الأمراض المتناقلة عبر العلاقة الزوجية. كذلك، اخضعي لفحص فيروس الورم الحليمي (بابلوما) حتى عمر 65 سنة.

40 في الأربعينيات: اسألي طبيبك عن العوارض السابقة لمرحلة انقطاع الطمث، ولا تغفلي عن زيارات الطبيب السنوية حتى لو لم تشكفي من أي عوارض، واخضعي لفحص معذل الهرمونات في الجسم.

50 في الخمسينيات: تحدثي مع طبيبك عن العلاج التعويضي بالهرمونات نتيجة انقطاع الطمث. واعلمي صورة شعاعية للثدي «الماموغرام». واخضعي لفحوص ضغط الدم والتريغليسريد (الدهون الثلاثية) وتركيز «الغلوكوز» الدم على الريق والبروتين الشحمي خفيف الكثافة وعالي الكثافة، كما معدلات «الكوليسترول»، دورياً.

60 في الستينيات: اخضعي لفحص فيروس الورم الحليمي (بابلوما) حتى عمر الخامسة والستين.



اتبعي غذاءً غنياً بمضادات الأكسدة النباتية التي تشمل:



إن «الانفوغرافيك» معربة بتصرف عن: www.breastcancer.org، و«الأمريكان كوليج لأختصاصيي أمراض النساء والولادة»، واختصاصية التغذية مارشا غراندسكو و«الجمعية الأمريكية للسرطان» و«المعهد الوطني للسرطان» بالولايات المتحدة و«مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها» بالولايات المتحدة.

تابعوا المزيد من «الإنفوغرافيك» في قسم الصحة والرشاقة في «سيدتي.نت» www.sayidaty.net