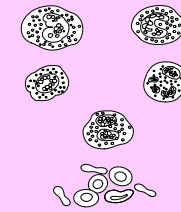


السرطان :



السرطان أو الأورام الخبيثة عبارة عن نمو وانقسام غير طبيعي في الخلايا مع القدرة على غزو الأنسجة المجاورة والوصول إلى تلك الأنسجة البعيدة عن طريق الدم والأوعية الليمفاوية .

الأورام الحميدة :

هي التي يمكن إزالتها كاملاً ولا تتردد غالباً مرة أخرى ولا تنتشر لأجزاء أخرى كما تكون منفصلة عن الأنسجة المحيطة بها بواسطة كيس أو غشاء نسيجي .

العوامل المساعدة على حدوث السرطان:

التدخين



يأتي التدخين في مقدمة عوامل الخطورة التي قد تزيد من فرص الإصابة بالسرطان .

الكحول

شرب الكحول يسبب سرطان الفم والحلق والمريء والحنجرة، وإذا اجتمع مع التدخين فإن ذلك يؤدي إلى تغيير طبيعة الجين بي ٥٣ المسؤول عن تحفيز مقاومة الجسم للسرطان.



التعرض المهني للمواد الكيماوية :



مثل التعرض للمعادن الثقيلة والكيماويات مثل الفحم والقار والزرنيخ (سرطان الرئة والجلد) .

زيوت النفط المغلية والقطران والفحم الأسود (سرطان الجلد). الأستيوز وغاز الخردل (سرطان الرئة). الفينيل كلورايد (سرطان الكبد والمثانة). أشعة X والراديو (سرطان الدم والرئة والجلد).

السمنة وبعض أنواع الأطعمة:

تشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين بعض الأطعمة والسمنة و احتمال حدوث السرطان ، فالإفراط في كمية الدهون والأملاح وأصناف الأطعمة الغير طازجة كالمعلبة والمدخنة والمخللات وغيرها يزيد من عوامل الإصابة به .

الإشعاع:

إن التعرض المتكرر للأشعة السينية يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان.

أشعة الشمس:



التعرض المتكرر لأشعة الشمس ولفترات طويلة قد يؤدي إلى زيادة الخطر للإصابة بسرطان الجلد ، خاصة في وقت الظهيرة وأثناء الصيف .

التاريخ العائلي :



ليس واضحاً دائماً ما إذا كانت طبيعة ونوع السرطان في العائلة يرجع إلى عامل الوراثة أو عوامل بيئة العائلة أو بمجرد الصدفة ولكن هناك دلائل مؤكدة لعدد أكبر من السرطانات لها عوامل وراثية مثل سرطان الغدد الصماء .

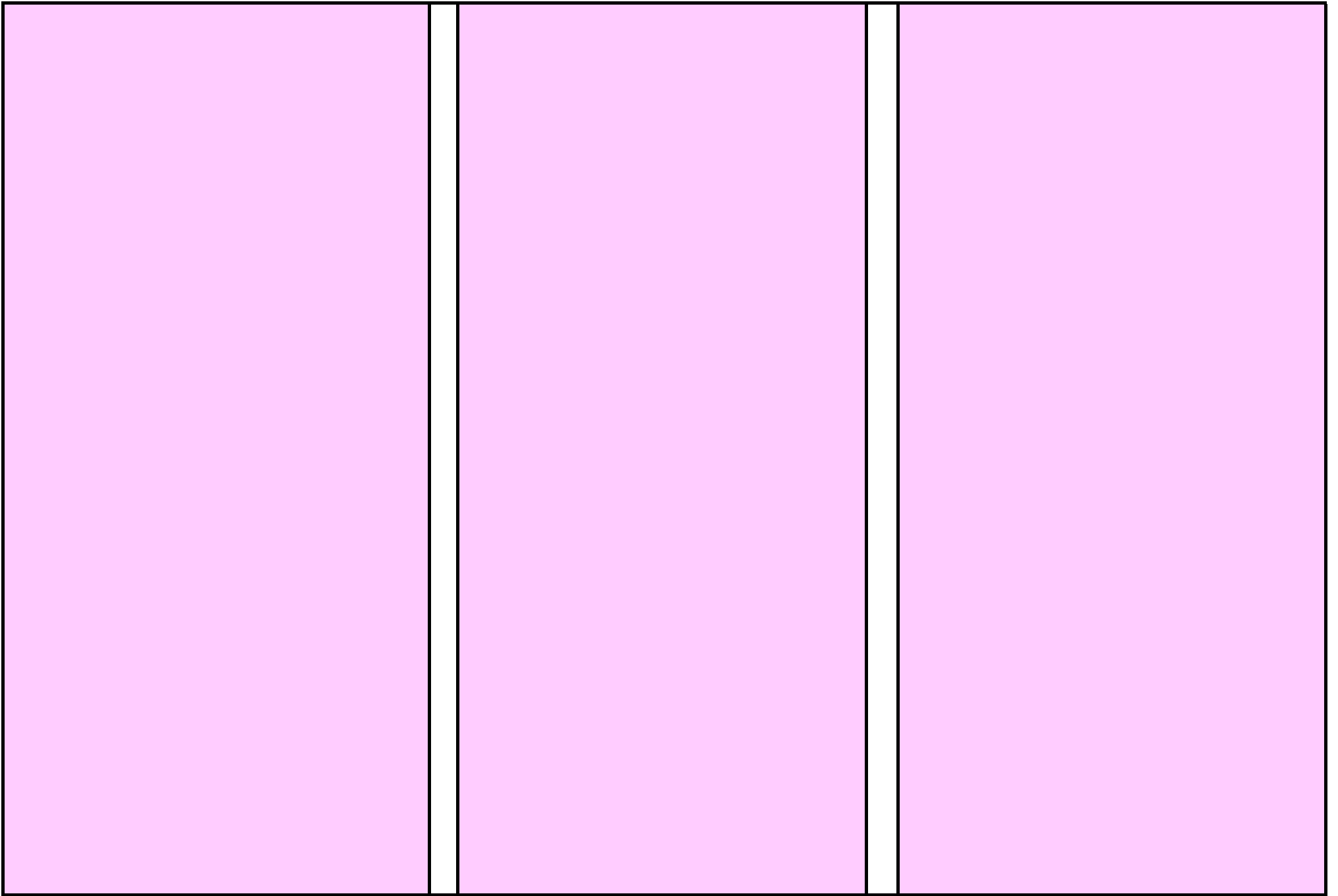
كيف تقي نفسك من العوامل المساعدة السرطان؟

✦ تجنب التدخين .

✦ تجنب الكحول .



✦ اتباع إجراءات السلامة في المهن التي يتعرض صاحبها للإشعاع والمواد الكيماوية .





مملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة

السرطان المعرفة بدلاً من الخوف



أستشر الطبيب في الحالات الآتية:

- ✦ تغييرات في عادات التبول والتبرز.
- ✦ قرحة مزمنة بالجلد أو الفم لا تستجيب للعلاج.
- ✦ نزيف غير عادي أو إفراز غير طبيعي من أي من فتحات الجسم.
- ✦ كتل بالثدي أو أي جزء آخر في الجسم.
- ✦ عسر هضم أو صعوبة متزايدة في البلع.
- ✦ تغيير واضح في (لون وشكل) شامة أو ثآليل.
- ✦ كحة مستمرة لا تشفى أو بحة في الصوت لا تتحسن.



من الضروري أن نذكر أن هذه الأعراض ليست علامات دائماً للسرطان فمن الممكن أن تكون علامات لأمراض أقل خطورة لذا فعليك بالفحص الذاتي الدوري واستشارة الطبيب عند حدوث أي تغييرات.

✦ تناول الغذاء السليم والذي يتصف بالآتي :

✦ مزيج متكامل من مختلف أنواع الأطعمة ومحتويًا جميع العناصر الغذائية .



✦ الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات الطازجة وأفضلها ذات الأوراق الخضراء .

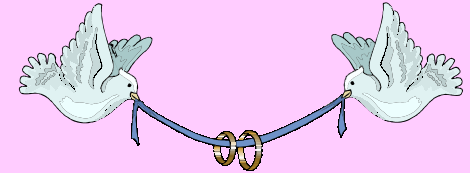
✦ الإقلال من الأطعمة ذات الملوحة العالية (المخللات) .

✦ تقليل كميات الدهون المتناولة .

✦ الإقلال من الأطعمة المدخنة



✦ الامتناع عن زواج الأقارب كل ما كان ممكناً .



وحدة الأمراض المزمنة
إعداد وتصميم عفاف عبد الرحيم محمد
بالتعاون مع قسم التثقيف الصحي
يناير ٢٠٠٣

