

من المهم أن تعرف

- عوامل الخطر
- الأشخاص المعرضون
- إمكانيات الوقاية الموجبة

السرطان اعرفه لتكافحه

• الوقاية خير من العلاج

الوقائع والأهداف

منذ عشرين سنة: مريض من ثلاثة كان يشفى من السرطان

حالياً: مريض من اثنين يشفى من السرطان

غداً: ثلاثة من أربعة سوف يشفون بفعل التشخيص المبكر



العديد من السرطانات يمكن تفاديها بفضل الوقاية
يمكن تخفيف نسبة الموت من السرطان إلى النصف بفضل
الوقاية والتشخيص المبكر

History & Beyond

1878 - 2013

عوامل الخطر

لا نعرف أسباب السرطان ولكننا نعرف عوامل عديدة تساهم بنشأته وتطوره

- العمر والجنس : ترتفع النسب في بعد المراحل أكثر من الأخرى
- البعد الآخر مرتبط بطريقة الحياة والبيئة التي نعيش فيها :
- الطقس . المهنة . المأكولات المستهلكة . التعرض للشمس . التلوث ...
- التدخين والإكثار من الكحول ...
- حالة سرطانية من اثنين تعود اسبابها إلى التدخين والإكثار من الكحول ...

كيف يولد وينمو السرطان ؟

- الخلية الحية هي الوحدة الأساسية في كل كائن حي
- يتألف الجسم البشري من حوالي 70 مليار خلية
- كل خلية مبرمجة لمجموعة من الوظائف
- تتكاثر الخلايا بطريقة الإنقسام ويوجد آلية تنظيمية تراقب التكاثر وتحد من مداه

ينطلق السرطان من إحدى الخلايا ويتكاثر وينتشر

- تفلت إحدى الخلايا من المراقبة التنظيمية وتعصو الأوامر...
- فتتكاثر بصورة غير منتظمة وتنتج عنها خلايا متكاثرية تكوّن بعد مدة ورماً هو نوع من السرطان الموضعي ...
- تتسلل الخلايا السرطانية في الأنسجة وتدخل الأنسجة المجاورة فيصبح الورم سرطاناً موضعياً إقليمياً
- إذا دخلت بعض الخلايا في أوعية لمفاوية أو دموية تنقل إلى أماكن أخرى من الجسم حيث تكون أوراماً جديدة (الانتقالات) وهي غالباً أخطر من الورم الأساسي

• ليس كل تكاثر للخلايا مرضاً سرطانياً

يوجد نوعان من الأورام

الأورام الحميدة (كالأكياس أو التواليل)

- تبقى في موضعها
- لا تدخل الأنسجة المجاورة
- يمكن استئصالها بسهولة

الأورام الخبيثة السرطانية

- توّرمها غير محصور
- يمكنها دخول الأنسجة المجاورة
- يمكنها الانتقال إلى مناطق أخرى من الجسم لتكوّن أوراماً جديدة

أفضل طرق المكافحة

الوقاية والتشخيص المبكر

• الوقاية الأولية:

- التربية - الإعلام والإرشاد هدفها إبعاد الشخص السليم عن مسببات بعض السرطانات الشائعة:
- الدخان . الكحول . بعض أنواع التغذية. أشعة الشمس ...

• الوقاية الثانوية:

- إستكشاف الاصابات قبل السرطانية وعلاجها قبل أن تتحول إلى سرطانية (مثل سوء تنسج عنق الرحم . السلائل)

• التقصي المبكر:

- إستكشاف السرطان المبتدئ الخبياً الصامت (قبل ظهور عوارض سريرية) وعلاجه يتم بإعتماد طرق إستكشاف تصويرية مثل تصوير ورسم الثدي mammography أو مخبرية مثل الP.S.A. لسرطان البروستات

• التشخيص المبكر:

- عند ظهور علامات التنبّه وهذه الإشارات تشير إلى إمكانية وجود ورم خبيث وتوجب المراقبة الطبية لإكتشاف السرطان الظاهر .
- وعلى الجميع التنبه لهذه العلامات

علامات التنبه السبعة

- 1- تغيير ظاهر في التالول أو الشامية
- 2- تغيير في وظائف الميعاد أو المثانة
- 3- إستمرار في البحة أو السعال
- 4- إضطراب مستمر في البلع
- 5- جرح لا يلتحم أو إنتفاخ لا يزول
- 6- نزيف أو سيلان من أحد منافذ الجسم . سيلان دموي خارج الحيّض
- 7- درنة ملموسة أو تدرّن وخصوصاً في الثدي

الوصايا العشر المعتمدة من قبل الإتحاد اللبناني ضد السرطان والتي يوصي بها كافة اللبنانيين

- لا تدخن
- خفف ما أمكن من إستهلاك الكحول
- الإكثار من تناول الفاكهة. الخضار والحبوب
- جنب السمنة وخفض نسبة المواد الدهنية في الطعام
- تقبّد بتعليمات الحيطة المهنية عند إستعمال أي مادة كيميائية
- مسببة للسرطان
- جتّب التعرض مدة طويلة لأشعة الشمس
- راجع طبيبك بحال حصول تغيرات في الشامية أو التالول وبحالات النزيف
- راجع طبيبك عند إستمرار السعال. البحة. الإمساك . الإسهال أو إنخفاض شديد في الوزن

للنساء خاصة

- إجراء فحص نسائي ومخبري لعنق الرحم بصورة منتظمة
- مراقبة دورية للثدي وبعد بلوغ الأربعين إجراء صورة شعاعية مرة كل سنتين (رسم الثدي) mammography

GET CHECKED