

السرطان

عوامل الخطورة والوقاية منه

كل يوم يأتي بقصص جديدة عما يسبب أو يمنع السرطان وهذا يعطي خوفاً أو أملاً. ومع الوقت، يود الشخص أن يتوقف عن التفكير بكل هذا، فمن الصعب الخروج بشيء منطقي من هذه النصائح المتغيرة باستمرار والمتضاربة أحياناً، هل يمكن حقاً منع السرطان؟ هل لدينا معلومات كافية ليكون قرارنا صائباً؟

إن الجواب باختصار هو "نعم". فبحسب ما خرج به الباحثون حتى الآن، فالسرطان مرض يمكن الوقاية منه بالتأكيد.

يبدو السرطان عادة مرضاً غامضاً، فكنا نعرف أحداً يدخن، ولا يأكل إلا اللحوم الحمراء والأطعمة الغنية بالدهون، ولا يمارس الرياضة أبداً، ومع ذلك فقد عاش حياة أطول من كل أصدقائه. وفي المقابل هناك للأسف أشخاص عاشوا حياة صحية ولكنهم أصيبوا بالسرطان في عمر صغير، فلماذا يصاب البعض دون غيرهم؟

ليس هناك جواب بسيط على هذا السؤال. فالسرطان مرض معقد ينشأ بسبب عوامل عديدة، منها الجينات الوراثية، العمر، الغذاء، ودرجة ممارسة النشاطات الرياضية وتعرضك للمواد المسرطنة مع الوقت. السرطان تعبير يتضمن عدة أمراض والعلماء يعرفون عن كيفية الوقاية من بعض هذه الأمراض أكثر من غيرها.

ما هو السرطان؟

السرطان ليس مرضا واحدا ولكنه مجموعة من أكثر من مئة مرض يتشاركون في مشكلة مسببة واحدة، وهي أن الخلايا تتصرف بطريقة غير طبيعية، فتنمو بشكل خارج عن السيطرة وتتدخل في وظائف الجسم الطبيعية.

ولكن الوضع ليس حتميا دائما، فنجد في الإحصاءات الحديثة الكثير من الأخبار الجيدة. فمعدلات الوفيات بسبب السرطان في تراجع منذ التسعينيات. وهذا التوجه المشجع يعكس زيادة الجهود في الوقاية من المرض إضافة للكشف المبكر والعلاجات المتقدمة. وكلما زاد عدد الناس الذين يخضعون لاختبارات الكشف المبكر ويتبعون عادات صحية أفضل، كلما زادت الحالات التي يتم فيها تشخيص المرض في وقت مبكر يكفي للنجاة، بل يمكن منع بعض حالات السرطان من الحصول أصلا.

تنقسم الخلايا باستمرار، مما يؤدي إلى مضاعفة الجينات وهي عملية تسمى بالتكاثر. عندما تتكون الخلايا الجديدة، تموت الخلايا القديمة وتقوم الخلايا المجاورة بتنظيف البقايا. بهذه الطريقة يبقى الجسم بصحة جيدة. إن السرطان هو تغير في هذه العملية الطبيعية، فالخلايا الطبيعية تتكاثر بسرعة ثابتة، بينما تتكاثر الخلايا السرطانية بسرعة خارج السيطرة، كما تحافظ الخلايا الطبيعية على التوازن بين الخلايا الجديدة والقديمة، أما الخلايا السرطانية فلا تموت وفي نهاية الأمر يتجمع عدد كبير منها لتشكل كتلة أو ورم، كما أن الخلايا الطبيعية لا تخرج من حدودها، أما الخلايا السرطانية فتنتشر إلى مكان آخر فيما يسمى بانتشار السرطان.

احترار الباحثون لسنوات طويلة عن السبب الذي يجعل الخلايا الطبيعية تتحول إلى سرطانية. نادرا ما يكون السبب في السرطان عامل واحد فقط مثل خلل في الجينات، عادة

يتطور المرض نتيجة تداخلات معقدة بين الجينات داخل الخلايا والعوامل الخارجية مثل الغذاء، والتعرض للمواد السامة التي يمكن أن تدمر الجينات.

خلاصة الأمر، نادرا ما يكون هناك سبب واحد للسرطان ونادرا ما يكون هناك طريقة واحدة لحماية نفسك. فالوقاية من السرطان مثل السرطان نفسه عملية متعددة الخطوات.

تقليل خطورة الإصابة بالسرطان

ليس هناك طريقة مضمونة للوقاية من السرطان ولكن يمكنك تقليل فرص الإصابة إذا غيرت نمط حياتك الذي يعرضك للخطر، وهذا ما يصفه العلماء بعوامل الخطورة القابلة للتعديل. تشمل هذه العوامل وزنك، غذائك، ودرجة ممارستك للتمارين الرياضية. أما العوامل الأخرى مثل العمر والتاريخ المرضي للعائلة فلا يمكن تغييرها ولكن يمكن اعتبارها محذرات تدلك على أنك معرض لخطورة الإصابة بنوع معين من السرطان بشكل أكبر وعليك أخذ خطوات لحماية نفسك. لحسن الحظ فإن معظم عوامل خطورة الإصابة بالسرطان يمكن التحكم بها وتغييرها.

وهذه هي الخطوات السبعة الأساسية لتقليل خطورة الإصابة بالسرطان:

1. لا تدخن.
2. حافظ على الوزن المثالي.
3. مارس التمارين الرياضية لمدة 45 دقيقة على الأقل يوميا.
4. تناول كمية أقل من اللحوم الحمراء وأكثر من الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة.
5. إذا كنت تتناول المشروبات الكحولية، فتناولها بكميات محدودة.
6. احمي نفسك من الإصابة بالالتهابات المنقولة جنسيا وبعض الفيروسات.
7. احمي جلدك من التعرض لأشعة الشمس.

قد تبدو هذه الخطوات سهلة ولكنك ربما تجد تطبيقها تحدياً. أحد الطرق لإتباع هذه الخطوات هي في تطبيقها واحدة تلو الأخرى، أترك التدخين أولاً ثم انتقل للخطوة الثانية عندما تكون جاهزاً. وهناك طريقة أخرى وهي البدء بصفحة جديدة مرة واحدة، وهي طريقة يفضلها بعض الأشخاص لأنها تضعهم في إطار جديد من التفكير الصحي.

التبغ والسرطان

التبغ هو المسؤول عن نسبة عالية من وفيات السرطان، كما أنه يلعب دوراً مهماً في الإصابة بأمراض أخرى، وهذا لأن التبغ يحتوي على مواد مسرطنة. إن تدخين التبغ (وفي أغلب الأحيان السجائر) هو السبب في 90% من حالات سرطان الرئة. كما أن استنشاق التبغ يسبب سرطانات الدم، المريء، البلعوم، الفم، المثانة، الكلى، البنكرياس، الكبد والمعدة. كما أن مضغ التبغ والتدخين السلبي يعرضك لنفس درجة الخطورة.

إذا تركت التدخين اليوم، فإن خطورة إصابتك بعد خمس سنوات من الآن ستصبح حوالي النصف بالمقارنة مع شخص استمر في التدخين، وبعد 10-15 سنة فإن درجة خطورة إصابتك ستقترب من درجة الشخص غير المدخن أبداً.

لتقليل خطورة الإصابة - تجنب التبغ

إن أكثر العوامل أهمية للوقاية من السرطان والمحافظة على صحتك بشكل عام، هو تجنب كل أنواع التبغ، وهذا يشمل تدخين السجائر، السيجار إضافة لمضغ التبغ. إنه من الأفضل ألا تكون مدخناً أصلاً، ولكن إذا كنت تدخن وتريد التوقف فأنت لست وحدك وهناك طرق مختلفة تناسب مختلف الأشخاص.

إن التدخين السلبي يسبب أيضا السرطان، إذا لم تكن تدخن ولكن شريك حياتك يدخن، فإن فرصة إصابتك بسرطان الرئة أعلى بنسبة 30% من الشخص الذي يعيش مع غير المدخنين، أطلب من أفراد عائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل ألا يدخنوا في بيتك أو مكان عملك أو سيارتك.

وزن الجسم والسرطان

إن وزن الجسم الزائد لا يتسبب بزيادة فرص الإصابة بالسكري وأمراض القلب فقط ولكنه يزيد أيضا من فرص الإصابة ببعض أنواع السرطانات. فمثلا إن النساء اللواتي لديهن أكثر من 35% وزن زائد عن المثالي معرضات بنسبة 55% أكثر للإصابة بسرطان الثدي، عنق الرحم، القولون، بطانة الرحم، المرارة، الكلى، البنكرياس، المبايض، الرحم، والجلد. وكذلك الرجال إذا كان لديهم 35% أو أكثر وزن زائد عن المثالي فإنهم معرضين بنسبة 40% أكثر للإصابة بسرطان المريء، الكلى، البنكرياس، القولون، البروستات، الثدي، والجلد. وبشكل عام، فإن 10% من حالات السرطان عند الرجال و 15% من حالات السرطان عند النساء سببها السمنة.

لتقليل خطورة الإصابة - حافظ على وزنك المثالي

من أهم طرق تقليل خطورة الإصابة بالسرطان هي تجنب زيادة الوزن، أما إذا كنت تعاني من زيادة الوزن فاعمل على التخلص من الوزن الزائد وحافظ على الوزن المثالي، أو على الأقل حاول ألا يزيد وزنك أكثر.

النشاطات الرياضية والسرطان

أظهرت الأبحاث أن ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم يساعد في الحماية من الإصابة بسرطان القولون. ينصح بالانخراط بنشاط متوسط الشدة (مثل المشي) لمدة 30 دقيقة يوميا معظم أيام الأسبوع، فهذه بداية جيدة. إن نمط الحياة خالي الحركة يزيد من فرص الإصابة بسرطان القولون بشكل كبير.

أظهرت العديد من الدراسات أن فرص إصابة النساء اللاتي يمارسن النشاط الرياضي بانتظام بسرطان الثدي أقل منها عند النساء اللواتي يتبعون نمط حياة خالي من الحركة. يمكن أن تقلل من خطورة الإصابة بنسبة 20%-30% إذا مارست النشاط الرياضي لمدة ثلاث أو أربع ساعات أسبوعيا، ويتراوح هذا النشاط من متوسط الشدة (مثل المشي) إلى الشديد (مثل الجري). تقلل النشاطات الرياضية أيضا من خطورة تكرار الإصابة في حال تعالجت المريضة من سرطان الثدي.

إن النشاط الرياضي المنتظم له عدة فوائد فهو يساعدك للوصول والحفاظ على الوزن المثالي، كما يمكن أن يؤثر على الهرمونات ويقلل من تعرض نسيج الثدي لهرمون الاستروجين، كما تؤثر الرياضة على مستوى الأنسولين وعوامل النمو المشابهة للانسولين والمرتبطة بنمو خلايا الثدي السرطانية.

لتقليل خطورة الإصابة - مارس التمارين الرياضية يوميا

يمكن أن تقلل التمارين الرياضية من خطورة الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية من أمراض القلب والشرابيين، السكري، الإحباط وهشاشة العظام إلى حالات سرطان القولون، البروستات، بطانة الرحم، الكلى، والثدي (عند النساء بعد سن اليأس).

اجعل هدفك تخصيص 45 دقيقة يوميا لممارسة الرياضة. في عالمنا شديد الانشغال، لا يشعر معظم الناس أن بإمكانهم تخصيص وقت للرياضة وخاصة الرياضة الشديدة، إلا أن الرياضة يمكن أن تكون بسيطة مثل المشي، ويمكنك أن تجعل المشي ممتعا اذا مارسته مع صديق أو فرد من العائلة، وتذكر أن تزيد من الرياضة كلما سنحت لك الفرصة بذلك مثل أن تصعد الدرج، أو أن تمشي في المكتب وغيرها.

الغذاء والسرطان

من الواضح أن الغذاء بشكل عام يلعب دورا مهما في الإصابة بالسرطان، ولكن ما ليس واضحا هو أي الأشياء المتعلقة بالغذاء تفيد وأيها تضر؟ هل هو ما تأكل؟ أم كيف تطبخ؟ أم الكمية التي تأكلها؟ أم هي كل هذه العوامل معا؟ ينصح الباحثون أن يتبع الناس قاعدتين رئيسيتين: الأولى، انتبه للغذاء بشكل عام وليس فقط مكوناته، والثانية اجتهد في الحصول على الغذاء المتوازن الذي يحتوي على أغذية متنوعة.

لتقليل خطورة الإصابة – تناول الغذاء الصحي

اتبع القواعد التالية وحافظ على الوزن المثالي، وستكون قد اتبعت الخطوات الغذائية اللازمة للوقاية من السرطان:

1. تناول المزيد من الفواكه والخضار: إن هذه الأطعمة لا تزودك بالفيتامينات والمعادن الضرورية فقط، بل تحتوي أيضا على مواد كيميائية نباتية تعمل على الحماية من السرطان.

2. تناول المزيد من الخبز، الفاصوليا والموز: حيث توفر أنواع مختلفة من الفيتامينات، المعادن، البروتينات والكربوهيدرات المعقدة. كما توفر هذه الأغذية الألياف والتي يعتقد الباحثون منذ زمن طويل أنها مفتاح الغذاء للوقاية من السرطان.
3. تناول كمية أقل من اللحوم الحمراء: إن الأغذية الغنية بالدهنيات المشبعة (وخاصة الدهون الحيوانية) تزيد من خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطان. حيث تزيد اللحوم الحمراء تحديدا من خطورة الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عند النساء والرجال.
4. اطبخ اللحوم بطريقة آمنة: من المهم طبخ الطعام وخاصة اللحوم بشكل تام وذلك لقتل البكتيريا. تتكون المواد المسرطنة (المعروفة أو المشكوك فيها) عندما تتعرض اللحوم أو الأسماك للهب المباشر أو للحرارة الشديدة كما يحدث عادة عندما يسخن الطعام أو يشوى أو يقلى. إن الحرارة والهب الشديدين يحفزان تفاعلات كيميائية تحول الزيوت والدهون المتساقطة من الطعام إلى مركبات جديدة تلتصق بسطح قطعة اللحم. من المعروف أن هذه المركبات تعتبر مواد مسرطنة في الحيوان ويعتقد أنها مسرطنة في الإنسان.
5. تناول كميات محدودة من اللحوم المصنعة: مثل لحم اللانشون والنقانق والتي تحتوي على المواد الحافظة، إن الأغذية المحفوظة بالتمليح أو التخليل أو التدخين تحتوي أيضا على مواد يمكن أن تزيد من خطورة الإصابة بالسرطان.

الكحول والسرطان

إن الدراسات تطرقت إلى الدرجات المختلفة من استهلاك الكحول. وقد وجدت النتائج

التالية:

- هناك دليل قاطع على أن تناول الكحول يزيد من خطورة الإصابة بسرطان الثدي، الحنجرة، الكبد، الفم، والبلعوم.
 - هناك دليل كافي على أن تناول الكحول قد يزيد من خطورة الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.
 - كما أن هناك دليل على أن تناول الكحول يزيد من خطورة الإصابة بسرطان الرئة.
- أما فيما عدا ذلك، فتصبح النصيحة معقدة، إذا كنت تدخن وتتناول الكحول على سبيل المثال، فستزيد من خطورة إصابتك بالسرطان في مناطق الجهاز التنفسي العلوي والجهاز الهضمي. أما إذا لم تكن تدخن فإن خطورة الإصابة تبدو محدودة.

الفيروس والبكتيريا والسرطان

هناك أنواع معينة من الفيروسات والبكتيريا تحفز السرطان، حيث تسبب بعض الفيروسات توالييل مهبلية وسرطان في عنق الرحم عند النساء، كما تسبب فيروسات أخرى تشمع وسرطان في الكبد.

إن الإصابة بالتهاب بكتيري بسبب بكتيريا هيليكوباكتر بايلوري والتي تعتبر سبب رئيسي للإصابة بقرحة المعدة تزيد من خطورة الإصابة بسرطان المعدة. إن ملايين الناس مصابون بهذه البكتيريا ولكن نسبة قليلة منهم يصابون بالسرطان.

لتقليل خطورة الإصابة – احمي نفسك من الإصابة بالالتهابات

من أفضل الطرق لحماية نفسك من الفيروسات التي قد تسبب السرطان هو تجنب الإصابة بالالتهابات المنقولة جنسيا.

من المهم أيضا تناول المطعوم الخاص بالتهاب الكبد الوبائي نوع (ب) الذي يعتبر الالتهاب الفيروسي الأهم للإصابة بسرطان الكبد. ينصح باعطاء هذا المطعوم لكل الأطفال والكبار المعرضين للخطر بشكل أكبر.

الإشعاع والسرطان

هناك نوعان من الإشعاعات (الأشعة الأيونية والأشعة فوق البنفسجية) التي تسبب السرطان إذا تعرض لها الشخص بنسبة عالية.

يتعرض الشخص للأشعة الأيونية من خلال الإجراءات الطبية مثل الأشعة السينية المستخدمة في التشخيص، بينما يتعرض الشخص للأشعة فوق البنفسجية عن طريق الشمس ومن الأشعة التي تستخدم لتسمير البشرة.

- الأشعة الطبية والتشخيصية: إن خطورة الأشعة الطبية قليل جدا، أما الأشعة العلاجية فتستخدم فيها جرعات أعلى من الأشعة لقتل الخلايا السرطانية. ومن الأفضل دائما التأكد من ضرورة التعرض للأشعة ومحاولة تقليل التعرض لها قدر المستطاع.
- أشعة الشمس: إن التعرض للأشعة فوق البنفسجية لفترات طويلة (غالبا من أشعة الشمس) يمكن أن يتسبب في تلف الصبغة الوراثية في خلايا الجلد، مما يؤدي إلى الإصابة بسرطانات الجلد إضافة لمشاكل أخرى. إن الورم الميلاني الخبيث من أكثر سرطانات الجلد تسببا في الوفاة. كما أن نسبة الإصابة في تزايد مستمر سنويا. إن التلف بسبب الأشعة فوق البنفسجية قد يحدث بعد فترة طويلة من الزمن.

- الأشعة الكهرومغناطيسية: إن هذه الأشعة تعتبر قليلة الدرجة، مثل أشعة الميكرويف، الهواتف الخلوية، الرادار، وخطوط الكهرباء، ولم يثبت لآن أنها تزيد من خطورة السرطان بشكل ملحوظ.

لتقليل خطورة الإصابة - قلل من التعرض للشمس

إن زيادة التعرض للشمس يعتبر خطيرا خاصة عند الأطفال والمسنين. تتسبب حروق الشمس بتلف دائم في الصبغة الوراثية مما قد يسبب السرطان، ولكن يمكن أن يستغرق الأمر عقود قبل أن تتطور الإصابة إلى سرطان. ولذلك فإن حروق الشمس في عمر مبكر تعتبر أكثر تدميرا من التي تحدث في سن أكبر حيث سيمنح الوقت فرصة أكبر للسرطان للتطور.

حاول تجنب قضاء وقت طويل تحت الشمس في فترة منتصف النهار، حيث تكون الأشعة فوق البنفسجية أقوى ما تكون. إذا كنت ستخرج تحت الشمس، ارتد ملابس واقية وقبعة، ولا تنس استخدام واق من الشمس.

هناك درجات عديدة لواقيات الشمس، تسمى هذه الدرجة بعامل الحماية من الشمس (SPF). استخدم دائما واق للشمس بدرجة (SPF) 15 أو أعلى وضعه بوفرة على المنطقة المتعرضة للشمس. كرر وضع واق الشمس بعد السباحة أو التعرق الشديد. كما يجب تجنب المصابيح المستخدمة للتسمير.

الوراثة والسرطان

إن بعض أنواع السرطان يتكرر في العائلة نفسها، وهذه تشمل سرطان الثدي، القولون، البروستات، والرئتين. يكون السرطان في بعض الحالات وراثيا وذلك لأن الطفرة الوراثية تورث من الآباء إلى الأولاد كما تورث العيون البنية والشعر الأشقر.

الهرمونات والعوامل الوراثية والسرطان

لا يعرف تماما كيف ولكن من المعروف أن عددا من العوامل المرتبطة بالتغيرات الهرمونية تؤثر في خطورة الإصابة بالسرطان. عند النساء، يلعب هرمون الاستروجين دورا أساسيا، فكلما تعرضت المرأة لمستويات عالية من الاستروجين، فإن خطورة إصابتها بسرطان الثدي وبطانة الرحم تزداد. فمثلا، يزيد مستوى هرمون الاستروجين عند البلوغ وينقص عند سن اليأس، كما يزيد الاستروجين خلال الحمل وينقص بعد الولادة، ونتيجة لذلك فإن النساء اللاتي يصلن لسن البلوغ مبكرا، أو يصلن لسن اليأس متأخرا، أو اللواتي لم يحملن أبدا أو اللواتي حملن في سن متأخرة يعتبرن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي. كذلك فإن النساء اللواتي يتناولن العلاجات التعويضية المحتوية على هرموني الاستروجين والبروجستيرون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي.

المواد السامة المسببة للسرطان في العمل أو المنزل

إن بعض الأعمال، وخاصة أعمال التعدين أو التصنيع يتعرض فيها العمال لمواد كيميائية سامة وقد ارتبط بعضها بزيادة في الإصابة بالسرطان. كما قد يتعرض الشخص لبعض هذه المواد السامة مثل البنزين وغبار الخشب (الذي ينتج من العمل في الأخشاب) خلال حياته اليومية حتى لو لم يكن يعمل في الصناعات الخطرة.

ولكن عند النظر لهذا الخطر، يجب أن نتذكر أن ما يحدد خطر الإصابة هو مدة التعرض للمواد السامة. فإذا استنشق الشخص بين حين وآخر رائحة الغراء فلا يعتبر هذا خطرا، أما العمل في مصنع للغراء قد يكون خطرا.