

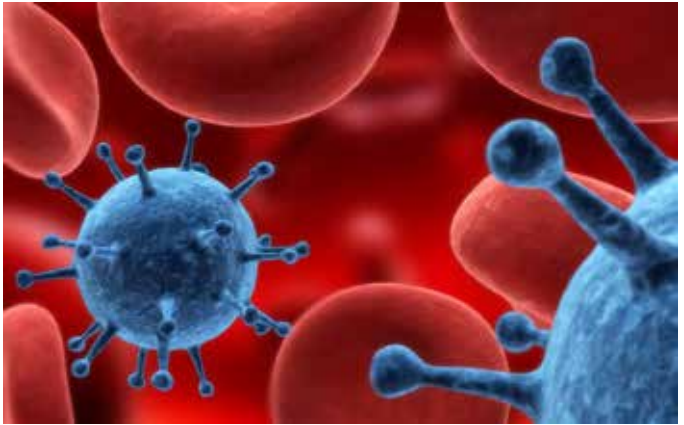
السرطان



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

هو مجموعة من الأمراض التي تتميز خلاياها بالعدائية (وهو النمو والانقسام من غير حدود)، وقدرة هذه الخلايا المنقسمة على غزو أنسجة مجاورة وتدميرها، أو الانتقال إلى أنسجة بعيدة. وهذه القدرات هي صفات الورم الخبيث على عكس الورم الحميد، والذي يتميز بنمو محدد وعدم القدرة على الغزو وليس له القدرة على الانتقال. كما يمكن تطور الورم الحميد إلى سرطان خبيث في بعض الأحيان.

يستطيع السرطان أن يصيب كل المراحل العمرية عند الإنسان حتى الأجنة، ولكن تزيد مخاطر الإصابة به كلما تقدم الإنسان في العمر. ويسبب السرطان الوفاة بنسبة ١٣٪ من جميع حالات الوفاة. وبحسب تقرير منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١٣م فإن عدد ضحايا السرطان في العالم هو ١٤ مليون نسمة. كما يصيب السرطان الإنسان في أشكال منه تصيب الحيوان والنبات على حد سواء.



في الأغلب، يعزى تحول الخلايا السليمة إلى الخلايا السرطانية إلى حدوث تغييرات في المادة الجينية/ المورثة. وقد يسبب هذه التغييرات عوامل مسرطنة مثل التدخين، أو الأشعة أو مواد كيميائية أو أمراض معدية (كالإصابة بالفيروسات). وهناك أيضا عوامل مشجعة لحدوث السرطان مثل حدوث خطأ عشوائي أو طفرة في نسخة الحمض النووي الذي إن إيه

«DNA» عند انقسام الخلية، أو بسبب توريث هذا الخطأ أو الطفرة من الخلية الأم.

يتم تصنيف كل نوع من السرطانات حسب النسيج الذي ينشأ منه السرطان (مكان السرطان) وأقرب خلية سليمة مشابهة للخلية السرطانية (هستولوجية السرطان). يحدد تشخيص الحالة المصابة نهائياً عن طريق فحص اختصاصي الباثولوجيا لعينة أو خزعة مأخوذة من الورم، على الرغم من إمكانية ظهور الأعراض الخبيثة للورم أو رؤيتها بواسطة التصوير الإشعاعي.

أعراض وعلامات السرطان

تنقسم الأعراض إلى ثلاثة أقسام:

أعراض موضعية: تكون كتلة أو ظهور ورم غير طبيعي، نزيف، آلام وظهور تقرحات. بعض السرطانات قد تؤدي إلى الصفراء وهي: اصفرار العين والجلد كما في سرطان البنكرياس.

أعراض نقلية: تضخم العقد الليمفاوية، ظهور كحة وتنفيث في الدم، وتضخم في الكبد، وجع في العظام.

أعراض تظهر بجميع الجسد: انخفاض الوزن، فقدان للشهية، تعب وإرهاق، التعرق خصوصاً خلال الليل، حدوث فقر دم.

ملاحظة: لا يعني وجود عرض -أو مجموعة أعراض من القائمة السابقة- عند شخص أنه مصاب فعلاً بالسرطان، قد تكون هناك أسباب أخرى. والأفضل مراجعة الطبيب دائماً للاطمئنان ولا يجوز الاكتفاء بالاحتكام إلى معلوماتك.

التشخيص

يتم تشخيص المرض عن طريق أعراضه أو عن طريق عمل تحرّله. ولكن يبقى التشخيص النهائي عن طريق فحص الاختصاصي الباثولوجي.

الاستقصاء عن المرض

يتم تقصى الإصابة بالسرطان عند الأشخاص الأكثر عرضة عن طريق اختبارات طبية مثل اختبار الدم، التصوير المقطعي المحوسب، أو بالتنظير الداخلي.

الخرزة أو العينة

تقدم الخرزة أو الجراحة عينة لاختصاصي الباثولوجي ليتم التعرف على درجة السرطان ومرحلته. بعض الخرزعات (كخرزة سرطان الجلد أو الثدي أو الكبد) يمكن أخذها بعيادة الطبيب أما الخرزعات من أعضاء داخلية تتطلب تخدير وتتم عن طريق الجراحة في غرفة العمليات. التوصيفات المقدمة من اختصاصي الباثولوجيا عن درجة السرطان ومرحلته ومعلومات أخرى تصبح في غاية الأهمية لأنها تحدد نوع العلاج لهذا المريض. علوم مثل علم الوراثة الخلوية وعلم الكيمياء الهستولوجية المناعية قد تقدم في المستقبل معلومات أكثر عن طبيعة السرطانات وأفضل مداواة لكل حالة مصابة.

طرق العلاج

يتم حالياً معالجة معظم أمراض السرطان وقد يتم الشفاء منها، وهذا يعتمد على نوع السرطان، وموقعه، ومرحلته. وعند اكتشاف السرطان تتم المعالجة إما بالجراحة أو بالعلاج الكيميائي أو بالعلاج الإشعاعي كما يوجد أيضاً العلاج المناعي والعلاج بأضداد وحيد النسلية وعلاجات أخرى. يُختار علاج كل حالة حسب مكان السرطان ودرجته ومرحلته وحالة المريض.

عوامل الخطورة

وهي العوامل التي تسبب وتساعد على ظهور وانتشار السرطان ويزيد احتمال حدوث السرطان بزيادة هذه العوامل أو زيادة الفعالية المسرطنة للمادة وفترة التعرض.

١- مسرطنات كيميائية: مواد تحدث طفرات تسمى بالمواد المُطْفِرة، وعند تراكم عدة طفرات في الخلية قد تصبح سرطانية وتسمى المواد التي تحدث سرطانات مواد مسرطنة. مثل تدخين السجائر مرتبط بسرطان الرئة وسرطان المثانة، والتعرض لحجر الأسبتوس قد يؤدي إلى حدوث أورام أيضاً كذلك تعاطي الكحول من أمثلة المواد المسرطنة. وهناك مئات

الدراسات العلمية أكدت على وجود علاقة مباشرة بين التدخين وسرطان الرئة. كما تحدثت بعض الدراسات عن انعكاس تقليل التدخين في الولايات المتحدة على انخفاض أعداد المتوفين بسرطان الرئة.

٢- التعرض للإشعاع: التعرض إلى الأشعة قد يسبب سرطانات. فالإشعاعات المنبعثة من الرادون أو التعرض إلى الأشعة فوق البنفسجية من الشمس قد تؤدي إلى حدوث سرطانات.

٣- بعض الأمراض المعدية: قد تتبع بعض السرطانات من عدوى فيروسية، عادة ما يحدث بصورة أوضح في الحيوانات والطيور، ولكن هناك ٥١٪ من السرطانات البشرية والتي تحدث بسبب عدوى فيروسية. ومن أهم الفيروسات المرتبطة بالسرطانات هي فيروس الورم الحليمي البشري والتهاب الكبد الوبائي «B» والتهاب الكبد الوبائي «C» وفيروس إيبشتاين-بار وفيروس اللّمْفومة وإييضاًضِ الدّم البَشْرِيّ. تعد العدوى الفيروسية السبب الثاني، بعد التدخين، في الإصابة بالسرطانات مثل سرطان الكبد وسرطان عنق الرحم.

٤- خلل هرموني: قد يحدث الخلل الهرموني آثار تشابه آثار المسرطنات غير المطفرة. فهي تزيد من سرعة نمو الخلايا و زيادة الأستروجين التي تعزز حدوث سرطان بطانة الرحم.

٥- الوراثة: الوراثة، وهي انتقال جين يحمل طفرة من أحد الأبوين إلى الابن، تعد من أهم المسببات لمعظم السرطانات. ولكن حدوث السرطان عادة غير خاضع إلى القواعد الوراثة.

الوقاية من السرطان:

يمكن الوقاية من أكثر من نصف حالات السرطان بإتخاذ الإجراءات الوقائية الشخصية وتغيير السلوكيات الشخصية كما أن ثلث الحالات يمكن شفاؤها إذا ما تم اكتشافها مبكراً. وتشمل وسائل الوقاية ما يلي:

❖ الامتناع تماماً عن التدخين بكل صورته وأشكاله سواء كان تدخين السجائر أو الشيشة أو السيجار أو البايب لأن جميع

الأبحاث أجمعت على أن التدخين يسبب ٣٠٪ من جميع أنواع السرطان فضلاً عن أن ٩٠٪ من سرطان الرئة سببه التدخين. ❖ تجنب التدخين السلبي وهو تواجد غير المدخنين في بيئة بها تدخين باستمرار وهي أيضاً قد تؤدي إلى حدوث السرطان وخاصة سرطان الرئة.



❖ هناك بعض أنواع التطعيمات (اللقاحات) تقي من الأمراض التي قد تسبب السرطان. وعلى سبيل المثال التطعيم ضد الالتهاب الكبدي «B» يقي من المرض الذي قد يسبب سرطان الكبد والتطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري يقي من سرطان عنق الرحم الذي يمكن أن يحدث نتيجة للعدوى بهذا الفيروس.

❖ اتخاذ الإجراءات الوقائية عند التعرض المهني لمسببات السرطان مثل الإشعاع والرادون وبعض الكيماويات والمبيدات ومادة الاسبتوس وغيرها وتشمل تلك الاجراءات الشخصية والاجراءات التي ينفذها صاحب العمل بتوفير ملابس خاصة وأقنعة وقفازات وغير ذلك.

❖ الابتعاد عن التعرض المتكرر لأشعة الشمس في أوقات الذروة بعد العاشرة صباحاً وحتى الثالثة عصراً ويمكن استخدام المظلة أو القبعات للوقاية عند الضرورة.

❖ تجنب الخمر فهي تزيد مخاطر الإصابة بسرطان الفم والمريء والكبد وتزداد الخطورة مع وجود التدخين.

- ❖ التغذية المتوازنة السليمة تقي من كثير من أنواع السرطان.
- ❖ ممارسة الرياضة البدنية المعتدلة بانتظام نصف ساعة ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً.
- ❖ تجنب التوتر المزمن لأنه يضعف المناعة بشكل عام ويزيد من احتمال التعرض لبعض أنواع السرطان.

النحافة تقي من الإصابة بالسرطان

أظهرت دراسة شاملة جديدة أن إنقاص الوزن، حتى من جانب الذين لا يعانون من البدانة، يمكن أن يلعب دوراً رئيسياً في الوقاية من الإصابة بالسرطان. وقد أجريت هذه الدراسة الشاملة من طرف المعهد العالمي لأبحاث السرطان، وركزت أساساً على العلاقة بين طريقة الحياة (الطعام والشراب والتدخين ... الخ) وبين الإصابة بالسرطان. وخلصت الدراسة إلى بعض التوصيات، منها ضرورة تفادي زيادة الوزن بعد سن الـ ٢١ وتقول الدراسة أنه يتعين على كل الناس الاقتراب من النحافة بقدر الإمكان دون أن يصبحوا أقل من الوزن الطبيعي. وجاءت نتائج الدراسة بعد فحص سبع آلاف دراسة أخرى أجريت خلال السنوات الخمس الأخيرة. وتعد هذه الدراسة أشمل ما أجري من دراسات بشأن المخاطر التي تنتج عن بعض الممارسات الحياتية.



ويرى الباحثون أن الدهون الموجودة بالجسم تلعب دوراً حاسماً في نمو السرطان، وأن أهميتها أكبر كثيراً مما كان يعتقد في الماضي.

وقال الذين أجروا الدراسة أنهم نشروا قائمة من التوصيات، وليست الوصايا، التي يجب أن يتبناها كل من يرغب في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان.

من أكثر أمراض السرطان شيوعاً سرطان القولون والثدي، وتقول الدراسة أن هناك دليلاً مقنعاً على وجود علاقة بين زيادة نسبة الدهون في الجسم وبين الإصابة بهذين النوعين من الأورام.

وتوضح الدراسة أيضاً أن هناك علاقة بين نوعية الأطعمة التي يتناولها الناس وبين الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.



ويقول الباحثون إنه يجب تقليل تناول اللحوم الحمراء إلى ٥٠٠ جرام في الأسبوع، رغم أن هذا يعني أن بوسع المرء تناول ٥ من قطع الهمبورجر أسبوعياً وعدم تناول المشروبات السكرية لأنها تتسبب في زيادة الوزن.

كما ثبت أيضاً من الدراسات والأبحاث أن الرضاعة من الثدي تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي عند الأم، كما تمنع إصابة الطفل بالسمنة رغم عدم وجود دليل على ذلك.

تنوع الأطعمة يساعد على تجنب السرطان

أعلن باحثون أن التنوع في تناول أطعمة معينة كالخبط بين الدجاج والقرنبيط وسمك السلمون والبقلة المائية قد يساعد

في مكافحة السرطان. ويقول العلماء إن الجمع بين نوعين من مكونات الطعام تدعى «سولفورافان» و«سلنومي» يزيد من القدرة على مكافحة مرض السرطان بنحو ١٣ مرة عن تناول أيهما بشكل منفرد. وقد يعني هذا الاكتشاف أنه قد يصبح من الممكن تحديد نظام غذائي معين يساعد في القضاء على السرطان.

مؤشرات مهمة يجب أن ننتبه لها:

هناك مؤشرات هامة يجب أن ننتبه لها قد تشير إلى احتمال وجود السرطان خاصة إذا استمر وجود تلك المؤشرات مع العلم أن الكشف المبكر للسرطان يعني سهولة العلاج ونجاحه . من تلك المؤشرات ما يلي:

- ❖ ظهور كتل أو أورام في الثدي أو تحت الجلد أو في أي مكان من الجسم.
- ❖ تغير في عادات التبول والتبرز كخروج الدم أو تغير في طريقة التبول والتبرز.
- ❖ أعراض تنفسية غير طبيعية مثل الكحة أو بحة الصوت أو ضيق في التنفس لا يستجيب للعلاج.
- ❖ عسر هضم، صعوبة في البلع، اضطراب في الهضم، إسهال أو إمساك غير طبيعي.
- ❖ نزيف دموي غير طبيعي وغير مشخص من فتحات الجسم المختلفة كالأنف والضم والفتحات الإخراجية والتناسلية أو مع البصاق وكذلك خروج إفرازات غير طبيعية من تلك الفتحات.
- ❖ تغير واضح في الجلد والشامات سواء في اللون أو الشكل أو الحجم.
- ❖ قرحة في الفم أو الجلد لا تستجيب للعلاج.
- ❖ آلام موضعية لا تستجيب للعلاج.

هذه المؤشرات لا تعني بالضرورة وجود السرطان إنما تعني ضرورة مراجعة الطبيب المختص.

سأهه معناب

وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى»...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدرات التوعية الصحية
يرجى الاتصال على:

العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام
لجمعية صندوق إعانة المرضى