

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الوقاية من السرطان

الحقائق والخرافات

د. مدحت العربي

أستشاري التغذية العلاجية

أستاذ الصحة العامة بطب سيوط



**STOP
CANCER**

السرطان عبر التاريخ

1. عصر الفراعنة

كان المصريون القدماء أول من وصف هذا المرض منذ آلاف السنين، كما وصفوا علاجه بالاستئصال الجراحي وكذلك الكي بالنار.

2. العصور القديمة

اتصف المرض بالغموض الشديد واعتقد الناس أن سببه هو الإصابة بالأرواح الشريرة أو عقاب من السماء وهو غير قابل للشفاء.

3. العصر الإسلامي

في القرن العاشر الميلادي نصح ابن سينا باستئصال الأورام كما اكتشف وسائل للتخدير عن طريق الفم أبو القاسم الزهراوي في الأندلس وصف العديد من الطرق الجراحية لاستئصال الأورام وقام بتصنيع الآلات جراحية لاستخدامها في تلك العمليات

4. القرن الثامن عشر

الجراح البريطاني السير بير سيفال بوت أول من اثبت في وجود علاقة بين عوامل البيئة والسرطان إذ لاحظ انتشار سرطان الجلد بين العمال الذين يقومون بتنظيف المداخل وذلك نتيجة التعرض للفطريات.

الأعراض

علامات وأعراض قد تظهر على المصابين بالسرطان ب :

- **أعراض موضعية:** تكون كتلة أو ظهور ورم غير طبيعي، نزيف، آلام وظهور تقرحات. بعض السرطانات قد تؤدي إلى الصفراء وهي أصفرار العين والجلد كما في سرطان البنكرياس. الألم في بعض الحالات التي يحدث فيها ضغط على النهايات العصبية
- **أعراض تظهر بجميع الجسد:** انخفاض الوزن، فقدان للشهية، تعب وإرهاق الإرهاق ، التعرق خصوصا خلال الليل، حدوث فقر دم ونقص الصفائح الدموية وبعض أمراض الدم.
- **أعراض النقلية:** تضخم العقد الليمفاوية، ظهور كحة وتنفيت في الدم ، وتضخم في الكبد ،Hepatomegaly، وجع في العظام. إختلال في الهرمونات يسبب خلل في وظائف أجهزة الجسم عدم الإستجابة للأدوية الموصوفة

ملاحظة: لا يعني وجود عرض -أو مجموعة أعراض من القائمة السابقة عند شخص أنه مصاب فعلا بالسرطان، قد تكون هناك أسباب أخرى. والأفضل مراجعة الطبيب دائما للأطمئنان ولا يجوز تحكيم نفسك

المرحلة الأولى

خلية طبيعية



التحول الأول



المرحلة الثانية

التحول الثاني



التحول الثالث



المرحلة الثالثة

التحول الرابع



خلايا سرطانية





إحصائيات عن مرض السرطان حول العالم

1

يعد مرض السرطان من الأسباب الرئيسية للإعاقة والوفاة حول العالم بنسبة تصل إلى ١٤ مليون حالة تم تسجيلها عام ٢٠١٢.

من المتوقع أن يصبح عدد الحالات الجديدة في تزايد بنسبة ٧٠٪ خلال العقدين القادمين.

2

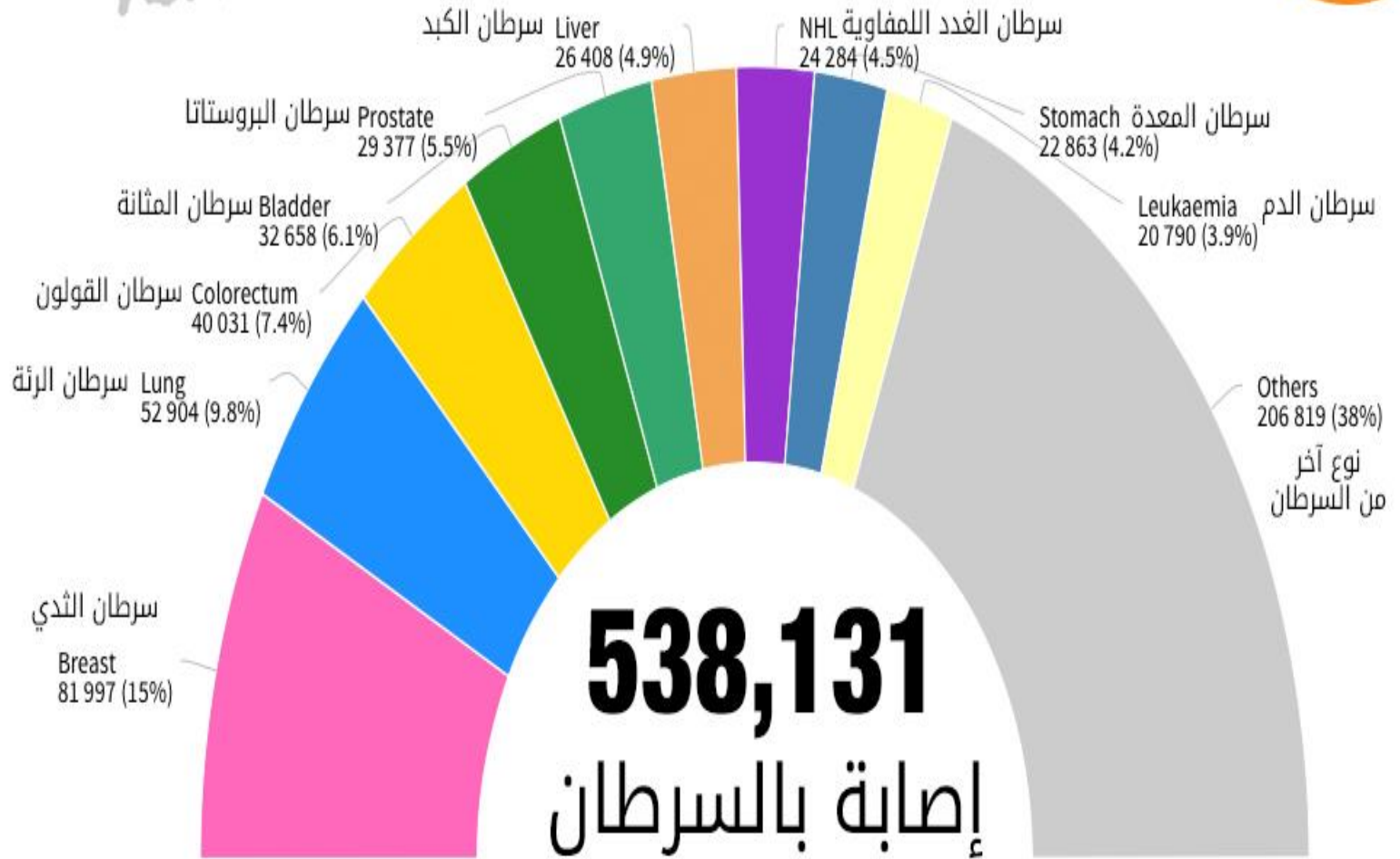
3

يعد السرطان ثاني أكبر مسبب للوفاة في العالم، حيث إنه تسبب في وفاة ما يعادل ٨,٨ مليون حالة وفاة في عام ٢٠١٥.

4

يعد التدخين من عوامل خطر الإصابة بالسرطان حيث أنه مسؤول عن وفاة ما نسبة ٢٢٪ من وفيات السرطان.

الاصابات بالسرطان في دول الشرق الأوسط وشمال افريقيا*



الوفيات المرتبطة بالأمراض السرطانية عالمياً

الأمراض السرطانية الأكثر إنتشاراً عالمياً

1.69
مليون وفاة



الرئة

571000
وفاة



الثدي

774000
وفاة



القولون

754000
وفاة



المعدة

78000
مليون وفاة



الكبد

1.824.701
مصاب



الرئة

1.671149
مصابة



الثدي

1360602
مصاب



القولون

951954
مصاب



المعدة

1094906
مصاب



البروستاتا

السرطان في الدول العربية



توقع زيادة
نسبة سرطان
الرئة بـ ١٣٪



توقع زيادة
الحالات إلى
٩٦١.٩٨ عام
٢٠٣٠.

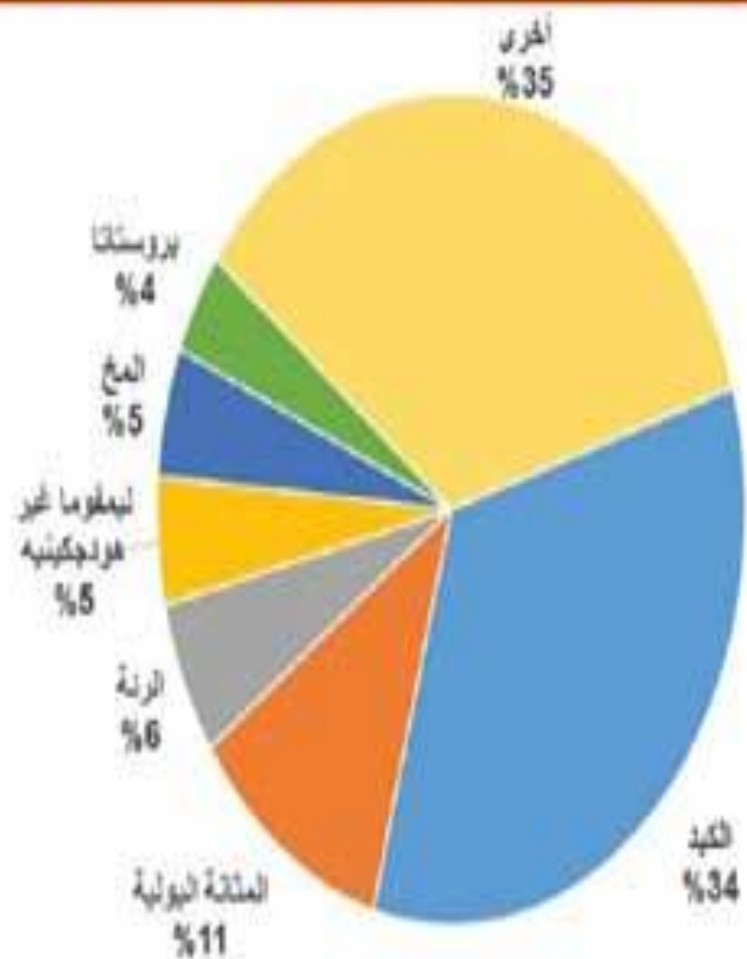


التشخيص
المتأخر يقلل
العمر المتوقع
للمريض

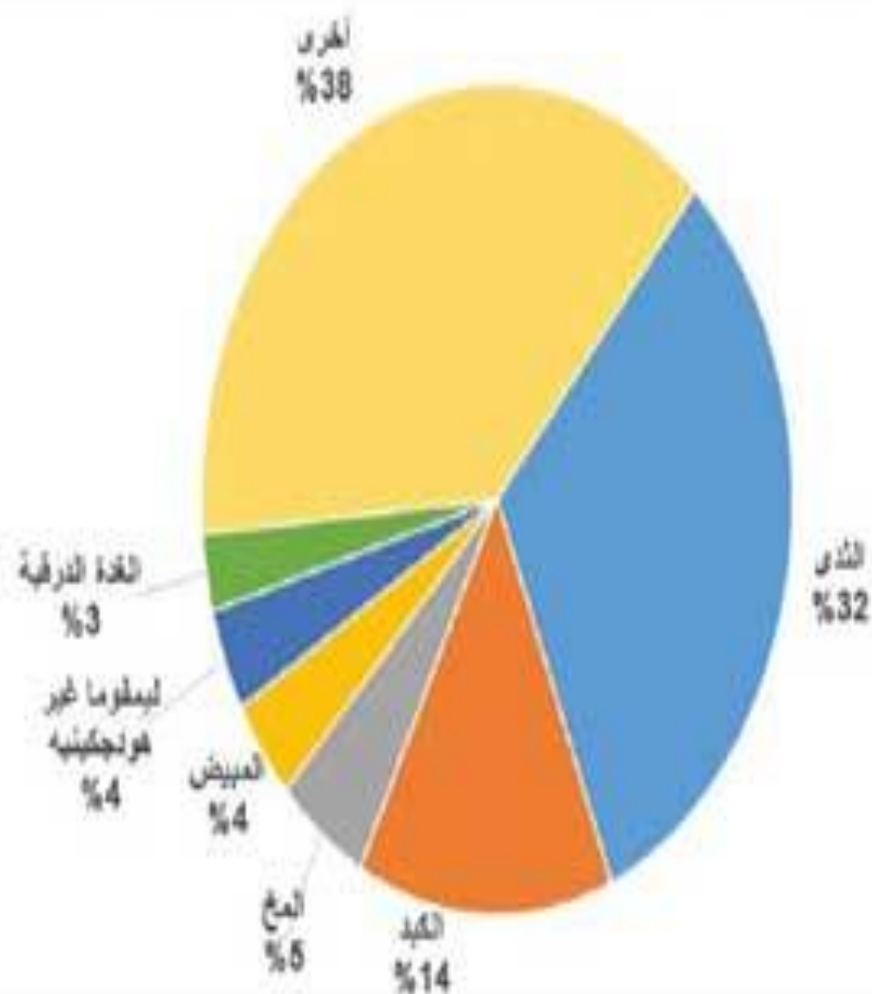


توقعات
بتضاعف عدد
الإصابات خلال
عقدين

توزيع مكان السرطان في الذكور

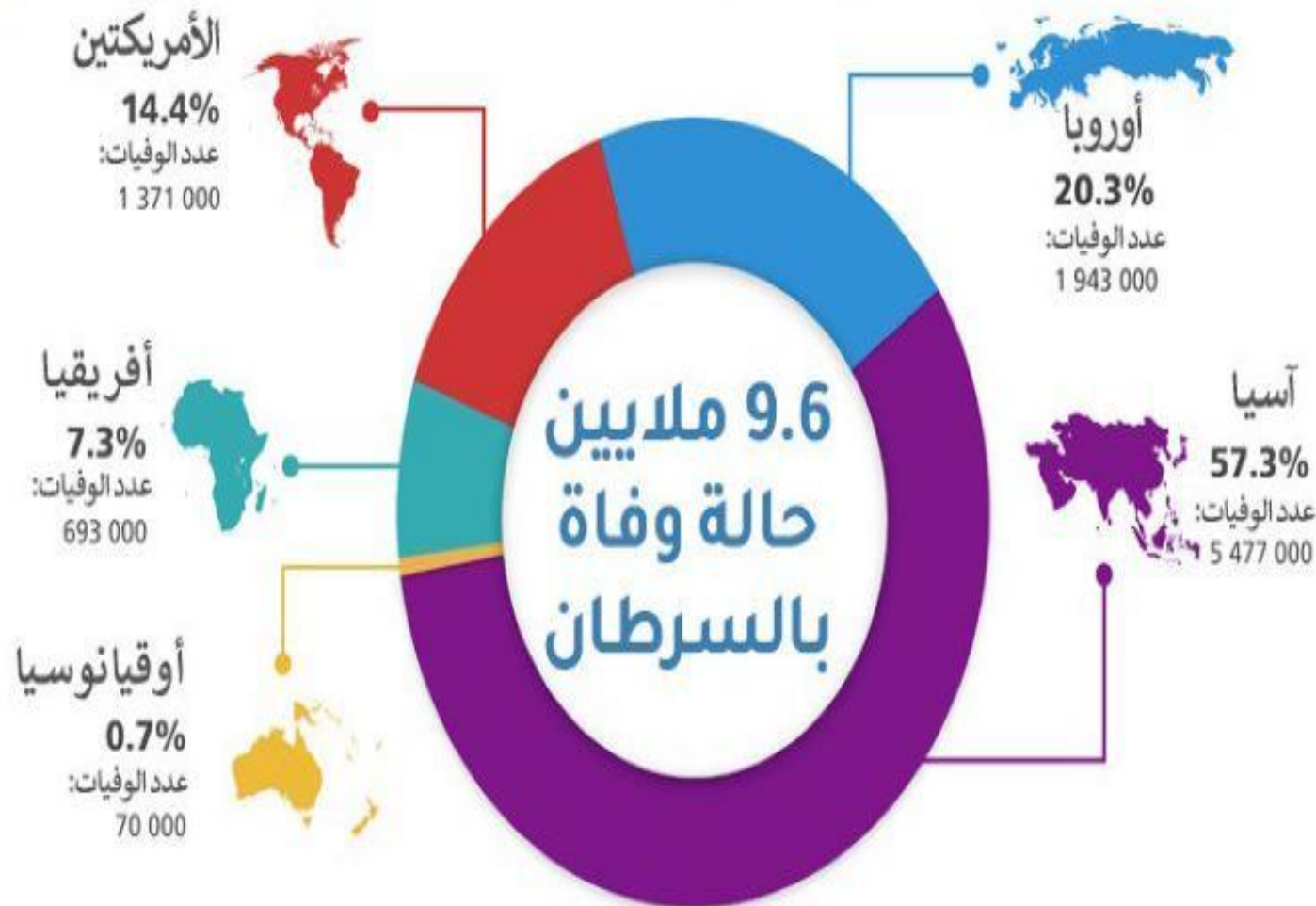


توزيع مكان السرطان في الإناث



نسب وأنواع الأورام بين مرضى السرطان في مصر. المصدر: إحصائيات السجل القومي للأورام ٢٠١٤

الوفيات المتوقعة نتيجة الإصابة بالسرطان في عام 2018



Data source: GLOBOCAN 2018

Available at Global Cancer Observatory (<http://gco.iarc.fr/>)

© International Agency for Research on Cancer 2018

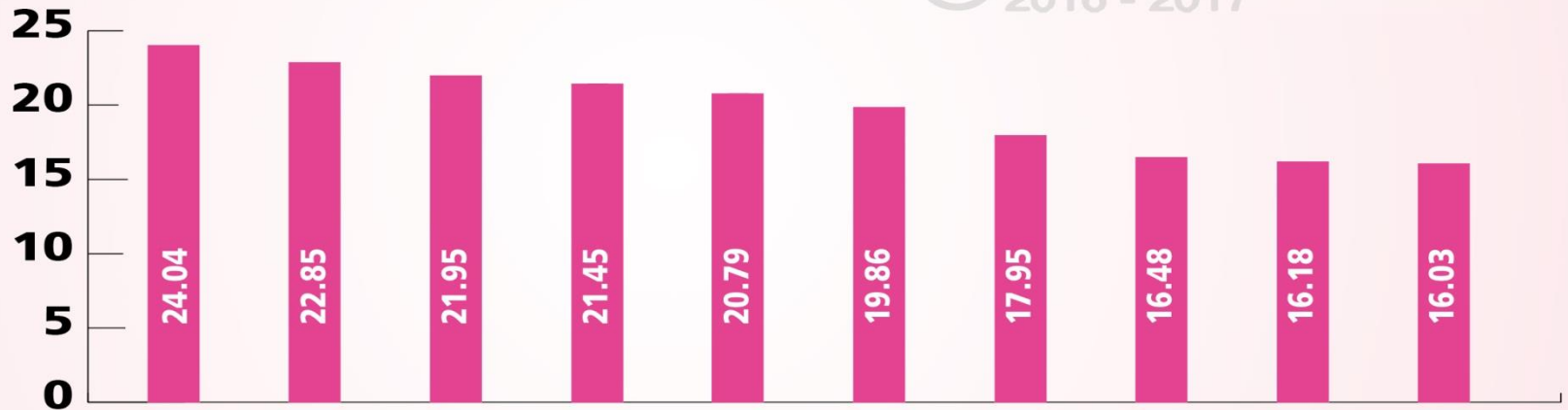
العدد التقديري لحالات الوفيات، ولكلا الجنسين،
ولكل أنواع السرطان بما في ذلك سرطان الجلد غير الميلانيني،
ولجميع الأعمار، في جميع أنحاء العالم



أكثر 10 دول عربية في معدلات الوفيات بسرطان الثدي

© www.al-ain.com
2016 - 2017

الوفاة لكل 100 ألف مواطن



البلد



لبنان



سوريا



الأردن



مصر



العراق



المغرب



الجزائر



السودان



اليمن



الكويت

الترتيب عربياً

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

الترتيب عالمياً

17

21

31

37

44

55

70

87

89

91

درجة الخطورة

خطر
جدا

خطر
جدا

خطر
جدا

خطر
جدا

خطر

خطر

خطر

خطر

متوسط

متوسط



alain_4u



alain.4u



alain.social



بوابة العين الإخبارية

al-ain.com





الأغذية والعوامل الداخلة فيها



التدخين، أشعة الشمس، المشروبات الكحولية، اللحوم المصنعة



الأتبعات الغازية من الإحتراق بدرجات عالية، قلي الطعام، الستيرويدات، اللحوم الحمراء، صالونات تصفيف الشعر



القهوة، غازولين السيارات، غازات العادم غازات لحام الحديد، المخلات



الشاي، المجالات المغناطيسية الساكنة، الفلورسنت، اليولي أثيلين

1

مادة واحدة فقط، أختبرت وأدرجت وهي كايرولاكتوم وهي مادة أولية للبلاستيك

اسم المجموعة وصفاتها

مسرطنة للإنسان

أدلة كافية من حالات بشرية فضلاً عن التجارب الحيوانية

يحتمل أن تكون مسرطنة

أدلة محدودة من الحالات البشرية لكن التجارب المختبرية كافية

ممكن أن تكون مسرطنة

أدلة محدودة من الحالات البشرية لكن التجارب المختبرية غير كافية

غير مصنفة على أنها مسرطنات

الأدلة غير كافية لا من الحالات البشرية ولا من التجارب المختبرية

محتمل أنها غير مسرطنة

عدم وجود خصائص مسرطنة لا للإنسان ولا للحيوانات

المجموعة

مجموعة

1

مجموعة

2

مجموعة

2 ب

مجموعة

3

مجموعة

4

نظام التقسيم هذا ، يخبرنا كم هي قوة الأدلة المتوفرة عن قابلية مادة على إحداث السرطان والمواد المذكورة ضمن كل مجموعة قد تختلف اختلافاً كبيراً في طريقة إحداثها للسرطان

طرق الوقاية.

يمكن الوقاية من أكثر من 30% من حالات السرطان بتغيير أو تلافي عوامل الخطر الرئيسية مثل:

- 1- الإقلاع عن التدخين
- 2- المحافظة على نظام غذائي متوازن وصحي
- 3- ممارسة النشاطات الجسدية في معظم أيام الأسبوع
- 4- المحافظة على وزن طبيعي وصحي
- 5- الحرص على إجراء فحوصات و الكشف المبكر بانتظام
- 6- استشارة الطبيب بشأن اللقاحات المتوفرة.



الإقلال من اللحوم
الحمراء والمصنعة

التغذية
الصحية



ممارسة
الرياضة



الوقاية من السرطان



التدخين

يرفع من خطر
الإصابة بسرطان
الرئة و الفم
والحلق والمريء

10
أضعاف



الكحول

يرفع من خطر
الإصابة بسرطان
المثانة والكلى.

100
ضعف

ترفع من خطر الإصابة بالسرطان
والأزمات القلبية والسكتات الدماغية

البدانة

الأطعمة التي تساعد على مقاومة السرطان

الشاي الأخضر



زيت الزيتون



الثوم



الزنجبيل



الكرم الهندي



البقدونس



الزعفران



القرنبيط



الصلصة والكاتشب

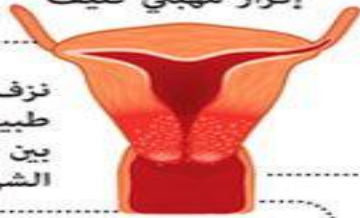


أعراض سرطان عنق الرحم صامتة

اعداد : عماد عبد الحميد - غرافيك : حسام الحوراني
سرطان عنق الرحم هو واحد من أنواع السرطان الـ 200 المختلفة ويصيب عنق الرحم الذي يصل الجزء الأعلى من الرحم بالمهبل، ورغم أن نسبة الإصابة بالمرض في الدولة تعتبر من أقل النسب العالمية إلا أن بعض الجهات الصحية ومنها هيئة الصحة في أبوظبي قررت إعطاء اللقاح لجميع المواطنات كخطوة احترازية، ويتوفر اللقاح في القطاع الخاص لمن ترغب.

أعراض المرض

إفراز مهبلي كثيف



ألم في الحوض

نزف مهبلي غير طبيعي كالنزف ما بين الدورات الشهرية المنتظمة

ألم خلال العلاقة الزوجية

40

يصيب سرطان عنق الرحم غالباً النساء في مرحلة الأربعينات والخمسينات.

1.4

مليون عدد الحالات المصابة بسرطان عنق الرحم عالمياً

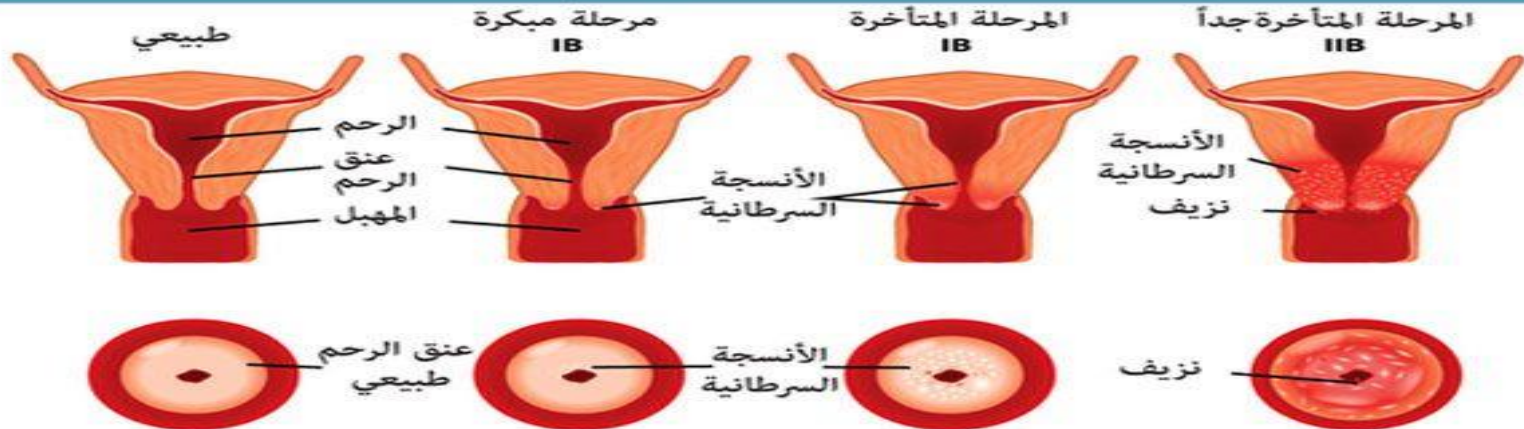
500

ألف امرأة يَصَبَن سنوياً بالمرض ويتسبب بوفاة 300 ألف امرأة

80%

من حالات الإصابة بسرطان عنق الرحم تظهر في البلدان النامية.

سرطان عنق الرحم



مضادات الأكسدة



السرطان

الأعراض والتشخيص والوقاية

الأعراض المبكرة

الأعراض المبكرة للمرض، يجعل العلاج ويريد نسبة الشفاء

أطعمة تساعد في الوقاية من السرطان



وقاية للوقاية من السرطان



أولاً، تجنب التدخين

ثانياً، تجنب الكحول، خاصةً البيرة والوisky

ثالثاً، تجنب التعرض للأشعة فوق البنفسجية

رابعاً، تجنب التعرض للملوثات البيئية

خامساً، تجنب التعرض للملوثات الكيميائية

سادساً، تجنب التعرض للملوثات البيولوجية

سابعاً، تجنب التعرض للملوثات الفيزيائية

ثامناً، تجنب التعرض للملوثات الكيميائية، البيولوجية، والفيزيائية

تاسعاً، تجنب التعرض للملوثات الكيميائية، البيولوجية، والفيزيائية



نصائح للوقاية من السرطان



ينصح بتجنب المشروبات الغازية،
لاحتوائها على مواد قد تكون
مسرطنة والعصائر الطبيعية والشاي
والقهوة غير المحلاة خيارات صحية
أكثر ويظل الماء هو أفضل بديل.



للحد من خطر إصابتك بالسرطان،
اختر نظام غذائي متوازن مع
مجموعة متنوعة من الأطعمة
بدلاً من تناول المكملات الغذائية.



التغذية الجيدة يمكن أن تساعد على
تحمل العلاج بشكل أفضل وربما قد
يكون لها دور في النتائج.



العديد من أطباء الأورام ينصحون
المرضى باتباع نظام غذائي باعتباره
جزء مهم من علاج السرطان.



ممارسة النشاط البدني بانتظام
والحفاظ على وزن صحي للجسم، جنباً
إلى جنب مع اتباع نظام غذائي صحي،
سوف يقلل بشكل كبير من مخاطر
الإصابة بالسرطان. (أرجو إضافة هذه
النقطة للنصائح السابقة)



ترتبط الأطعمة التي تحتوي على
الألياف بانخفاض خطر الإصابة بسرطان
القولون والمستقيم. وتشمل هذه
الأطعمة الخبز والحبوب الكاملة
والشوفان والخضروات والفواكه.

الرئتين	
المرئ	
الحنجرة	
الفم والحلق	
الكلية	
المثانة	
البنكرياس	
المعدة	
عنق الرحم	

يحتوي دخان السجائر على ما يقارب
69 مادة مختلفة مسببة للسرطان.
التدخين مسؤول عن 9 من 10 حالات
سرطان الرئة.

احم نفسك واحم من تحب عبر قولك

"لا تُدخن"



قرع العسل
تقى الجسم من سرطانات
الجلد، والرئة، والثدي،
والمثانة، والقولون



السمك
يوفر أفضل حماية
للجسم ضد
الأمراض السرطانية



عيش الفراب
مضاد حيوي طبيعي

الفواكه الحمضية

انخفاض في احتمالات الإصابة
بسرطان المعدة والثدي



الحبوب الكاملة
تعمل على خفض احتمالات
الإصابة بسرطان الثدي



الجزر

مضادة للأكسدة
يقوي المناعة
يمنع نمو الخلايا السرطانية



السبانخ
مضادة للأكسدة



الغذاء و السرطان

الطماطم

الواقى ضد سرطان البروستاتا،
سرطان الثدي، سرطان الرحم،
وسرطان البنكرياس



الكرنب البلدي

تثبيط نشاط المواد المسببة للسرطان
وتزيد من قدرة الكبد على طرد السموم
المسببة للسرطان



الزنجبيل

مكافحة خلايا
البروستاتا السرطانية



الثوم

تحمى من الأمراض السرطانية
وتبطئ من نموها
مضاد للفيروسات والبكتيريا
ويعمل كمضاد حيوي



الأفوكادو

التقليل من خطر أنواع
معيّنة من السرطان.



الباباظ

منع تكون الخلايا
السرطانية أو تدميرها



الفراولة

تحفيز مناعة الجسم

حبوب السمسم

يعمل على منع السرطانات
المرتبطة بالهرمونات مثل
سرطان الرحم والثدي





أفضل 5 طرق لتجنب المواد المسرطنة



تخلص من حشوات الأسنان
التي تحتوي على الزئبق



اشرب الماء المنقى

اصنع عطرك الخاص بخلط زيت جوز الهند وصودا
الخبز وزبدة الشيا



@aljaaaaal



قلل من استخدامك للهاتف الخليوي



لا تستخدم المايكرويف

أهم طرق الوقاية من سرطان البروستاتا



1 تجنب الإسراف في تناول اللحوم
الحمراء ومنتجات الألبان الدسمة



2 تجنب تناول مكملات
فيتامين E دون
استشارة طبية



3 الحصول على الدهون
الصحية من المكسرات
والأفوكادو والأسماك



4 خسارة الوزن لإحداث استقرار
في نسب الهرمونات

5 الإكثار من تناول خضراوات



الفجل



القرنبيط



الكرفس



البروكلي



الملفوف

لاحتوائها على مواد مضادة لتكون خلايا سرطان البروستاتا



8 ممارسة العلاقة
الحميمة بانتظام
بالنسبة للمتزوجين



7 الابتعاد التام عن
التدخين بجميع
أنواعه



6 ممارسة التمارين
الرياضية بانتظام

— يصيب سرطان الثدي —

1 من 8 سيدات





أعراض للكشف المبكر عن الإصابة بسرطان الثدي



تقرح في الجلد



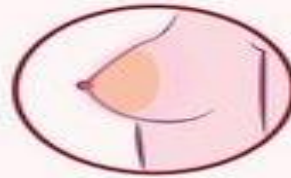
فجوة



كتلة



وجود نتوء



ظهور اللون
البرتقالي



احمرار أو سخونة



افرازات غريبة
من الحلمة



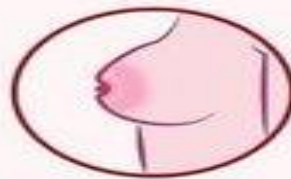
ظهور شريان
بشكل واضح



منقر



الشعور بكتلة
غير ظاهرة



تراجع الحلمة



تغيير في شكل
أو حجم الثدي

معاً لمكافحة سرطان الثدي

الفحص الذاتي للثدي



١_ استلقي واثني ذراعك الأيسر تحت الراس (كما في الصورة)
تحسسي ثديك الأيسر بسطح الثلاث الاصابع الوسط

ليدك اليمين وبحركه دائريه تشمل الثدي كامل

وكرري نفس الوضعيه لثدي اليمين



٢_ قفي امام المرآه وضعي يديك على الجوانب

بمنطقة الحوض كما في الصورة

ولاحظي إذا كان هناك اي تغيرات

في الحجم او الشكل



٣_ ارفعي ذراعك للأعلى

وتحسسي حفرة الابط

لملاحظه اي تورم او كتل



٤_ اضغطي على حلمة الثدي

بلطف مستخدمه السبابه والابهام

لملاحظه إذا هناك تورم

او خروج افرازات غير طبيعيه منها



الفحص الذاتي للثدي

١- استلقي على ظهرك و وضعي ذراعيك اليسرى تحت رأسك . استخدمى يديك اليمنى لفحص الثدي الأيسر . استخدمى أطراف أصابعك الوسطى الثلاث و حركيها بشكل دائري و باستمرار بحيث تغطي فحص كامل الثدي .



-أثناء الفحص انت تبحثين عن : * كتل * صدق قاسية * او نتخن (وجود سماكة في الثدي) .

-اتبعي ثلاث درجات من الضغط (*خفيف *متوسط *شديد) على كل منطقة من مناطق الثدي .



تأكدي من تفحص كامل نسيج الثدي و حتى منطقة الإبط ..
قومي بفحص الثدي الأخر متبعة الطريقة ذاتها .

٢- قفي امام المرأة و وضعي يديك على الورك و الظري الى كلا الثديين .



أثناء الفحص انت تبحثين عن :
* كتل * تغير جديد في حجم وشكل الثدي * ورم و تنقير في جلد الثدي .

٣- ارفعي يديك و تفحصي التغيرات السابقة تحت الإبط .



٤- احصري الحلمة برفق باصبعيك و لاحظي خروج أي سائل من الحلمة .



* في حال لاحظتي أي من التغيرات السابقة لا تترددي أبدا بالتوجه الى الطبيب المختص .
* لا تجعلى الخوف أو القلق أو الإهمال سببا في تفسي السرطان .
* الكشف المبكر عن سرطان الثدي يعتبر السبب الأول في العلاج ((النجم)) من سرطان الثدي و ذلك بالاستئصال المحافظ (استئصال السرطان مع المحافظة على الثدي) .



لكي تقللي من احتمالية إصابتك بسرطان الثدي



تصيرين
الثامنة
الكشف المبكر حياة

طرق الوقاية من سرطان الثدي :

- اللجوء إلى الرّضاعة الطّبيعية: فالنّساء اللّواتي يرضعن أطفالهنّ رضاعة طبيعيّة يكنّ أقلّ عرضة للإصابة بسرطان الثدي من غيرهنّ
- المحافظة على وزن صحي وضمن الحدود الطبيعيّة
- النشاط: ممارسة الرّياضة مدّة 20 دقيقة على الأقل يوميّاً
- الإبتعاد عن العادات السيئة: كالّتدخين، وشرب الكحول
- مراجعة الطّبيب بشكلٍ دوري
- تقليل إستعمال العلاج الهرمونيّ في سن اليأس: فهو يرفع من إحتماليّة إنتشار السرطان إذا دام إستخدامه لأكثر من خمس سنوات متواصلة



Thank

You



Becke Hoeger