

لحياة حياة

فبراير 2021

العدد السادس للنشرة الصحية

أعراض الإصابة
بالسرطان

أعراض , التشخيص , الوقاية

سرطان
الأطفال

خرافات حول
علاج السرطان

الفرق بين الورم الحميد
والورم السرطاني



新
行
理
理



يصاب الملايين من البشر بالسرطان، ويتعايشون معه بطرقهم المختلفة، وحتى الآن يحاول الباحثون اكتشاف الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذا المرض، وكيفية نموه وتطوره وتدميره لجسم الإنسان، وهم يتطلعون بشكل دائم إلى طرق تقي من هذا المرض وتعالجه بإذن الله، ولأن السرطان يعدّ مرضًا عالميًا ويصيب الملايين حول العالم، سواءً كانوا كبارًا أو صغارًا، فقد خصّصت منظمة الصحة العالمية أياها متفرقة خلال السنة لتسليط الضوء على نوع محدد من السرطان، أو لمرض السرطان بشكل عام، مثلما خصّصت الرابع من فبراير من كل عام لمرض السرطان، حيث يتم السعي إلى إنقاذ الملايين من الوفيات التي يمكن الوقاية منها سنويًا من خلال زيادة وعي الأفراد، والحكومات في جميع دول العالم بشأن السرطان بالإضافة إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة، والخرافات الشائعة حول المرض.

وشعار هذا العام هو: **(هذا أنا وهذا ما سأفعل)**، يرمز إلى أنه باستطاعة أي شخص الحد من تأثير مرض السرطان على مستوى نفسه، والأشخاص من حوله، والعالم بأجمعه.

من هنا نقدم لكم في العدد السادس من نشرة لحياتنا حياة، أهم عشرة أسئلة عن السرطان، فما هو السرطان؟ وما هي أسبابه؟ وما هو علاجه؟ وكيفية الوقاية منه وغيرها من الأسئلة تجدونها في هذه الرحلة العلمية، آملين لكم العلم والمنفعة.



ماهو السرطان

CANCER CANCERCANCERCANCERCANCERCANCERCANCER

يتحد العالم بأجمعه في مكافحة وبراء السرطان، حيث يتم السعي إلى إنقاذ الملايين من الوفيات التي يمكن الوقاية منها سنويًا من خلال زيادة وعي الأفراد، والحكومات في جميع دول العالم بشأن السرطان. بالإضافة إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة، والخرافات الشائعة حول المرض.

يطلق مصطلح السرطان على مجموعة الأمراض التي تتميز بنمو وتكاثر غير طبيعي للخلايا، والتي تؤدي إلى تدمير الخلايا السليمة الأخرى في الجسم. وللخلايا السرطانية القدرة على التكاثر والانتقال من عضو إلى آخر في جسم الإنسان.

حقائق

يُعد السرطان أكثر الأمراض انتشارًا في جميع أنحاء العالم



وفيات في العالم بسبب الإصابة بالسرطان



سرطان الثدي

الفئات الأكثر عرضة هم من النساء عند عمر ٤٠ سنة أو أكبر

في المملكة العربية السعودية

سرطان الثدي هو الأكثر شيوعًا بين النساء، بينما سرطان القولون هو الأكثر شيوعًا بين الرجال



سرطان القولون والبروستاتا

الفئات الأكثر عرضة هم الرجال عند عمر ٥٠ سنة أو أكبر

ما هي

أبرز أعراض السرطان؟



1

الإحساس بالتعب الشديد



2

فقدان الوزن دون سبب واضح



3

الحمى والتعرق الليلي



4

تغيرات في الجلد، كالأحمرار، الانتفاخ، تغير اللون لداكن، أو ظهور كتل تحت الجلد



5

تغيرات في عادات التبرز كالإمساك والإسهال



6

السعال المستمر



7

آلام مستمرة في المفاصل وعضلات الجسم



8

إفرازات غير طبيعية أو نزف

لماذا

يصاب الإنسان بالسرطان؟

السبب الأساسي لتكون الخلايا السرطانية هو حدوث تغير جيني للحمض النووي للخلية، حيث ينشأ السرطان من خلية واحدة، ويتم تحول الخلية الطبيعية إلى خلية سرطانية في مراحل متعددة، وعادة ما يتم ذلك التحول من آفة محتملة التسرطن إلى أورام خبيثة، وهذه التغيرات ناجمة عن التفاعل بين عوامل الفرد الجينية وبعض العوامل الخارجية

أهم أسباب الإصابة بالسرطان

- ▶ استهلاك التبغ أو مشتقاته.
- ▶ زيادة الوزن أو السمنة.
- ▶ قلة تناول الخضراوات والفاكهة.
- ▶ الخمول البدني.
- ▶ تعاطي الكحول.
- ▶ أنواع العدوى المنقولة جنسيًا مثل العدوى بفيروس الإيدز والفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم.
- ▶ تلوث الهواء في المدن.
- ▶ التعرض للدخان الناجم عن حروق الوقود الصلب داخل المباني.
- ▶ التاريخ العائلي للإصابة بالسرطان.
- ▶ التقدم بالعمر.
- ▶ وجود مضعفات لأمراض مزمنة كالتهابات الأمعاء والقولون المتكررة قد تزيد احتمال الإصابة بالسرطان.
- ▶ التواجد في المناطق الصناعية والعمل في أماكن يكثر فيها التعرض لمواد كيميائية.

كيف

أعرف أنني مصاب بالسرطان؟

لا يمكن التأكد من الإصابة بالسرطان إلا من التشخيص من خلال إجراء الفحوصات الطبية، ولكن هذا لا يلغي أهمية الفحص الذاتي للاكتشاف المبكر وتداركه في مراحله الأولى بإذن الله

الفحص الذاتي



يعد الفحص الذاتي مهماً جداً لاكتشاف وجود أي تغيرات في جسم الإنسان في بداياتها وبالتالي المساعدة على تسريع تلقي العلاج في مراحل مبكرة

الفحص السريري



يفحص الطبيب المريض للكشف عن وجود كتل، تغيرات في لون الجلد، أو تضخم في بعض الأعضاء

الفحوصات المخبرية



كفحص مسحة عنق الرحم، فحوصات الدم والبول

الفحوصات التصويرية والمناظير



كالأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي

الخزعة



قد يحتاج الطبيب لأخذ خزعة من خلايا المنطقة المصابة للتأكد من نوع الخلايا سرطانية أو حميدة



الفرق بين الورم الحميد والورم السرطاني

الورم الحميد

- عادةً يكون كتلة واحدة محددة
- الشكل الخارجي للورم يكون دائري أو بيضاوي
- لا توجد أعراض جانبية له
- بطيء النمو
- غالبًا يحاط بغشاء خارج الورم
- ليس لديه القدرة على الانتشار
- غالبًا لا يحدث ارتجاع للورم بعد استئصاله
- غالبًا لا يسبب الوفاة

الورم السرطاني

- عادةً يكون كتلة متفرعة وغير محددة
- الشكل الخارجي غير منتظم ومتفاوت
- يصاحبه عوارض جانبية
- سريع النمو
- غير محاط بغشاء خارج الورم
- لديه القدرة على الانتشار
- قد يحدث ارتجاع للورم بعد استئصاله
- يسبب الوفاة

يساعد تشخيص السرطان في مرحلة مبكرة على سرعة علاج الحالة، ومن ثم الشفاء بإذن الله



ماهي

طرق علاج السرطان ؟

العلاج الكيماوي

استخدام أنواع معينة من الأدوية لقتل الخلايا السرطانية



الجراحة

والهدف منها إزالة الخلايا السرطانية قدر المستطاع



العلاج الحيوي

عن طريق مساعدة الجهاز المناعي للجسم على الكشف عن الخلايا السرطانية ومحاربتها



العلاج الإشعاعي

تسليط نوع من الأشعة على الخلايا السرطانية وتدميره



العلاج الهرموني

تتغذى بعض الخلايا السرطانية على هرمونات الجسم، كما في حالات سرطان الثدي وسرطان البروستاتا، ويساعد العلاج الهرموني على منع إفراز هذه الهرمونات أو إيقاف عملها لقتل الخلايا السرطانية



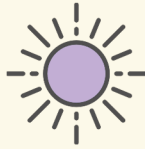
كيف

أقبي نفسي من الإصابة بالسرطان؟

لا توجد طريقة محددة للوقاية من السرطان؛ لكن هناك عوامل تقلل من خطورة المرض، وهي كالتالي



مارس الرياضة بانتظام



تجنب التعرض المباشر
للأشعة الشمس



امتنع عن التدخين



إجراء الفحوصات الطبية
والمبكرة للكشف عن
السرطان بانتظام



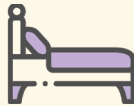
حافظ على الوزن
المثالي



التغذية السليمة



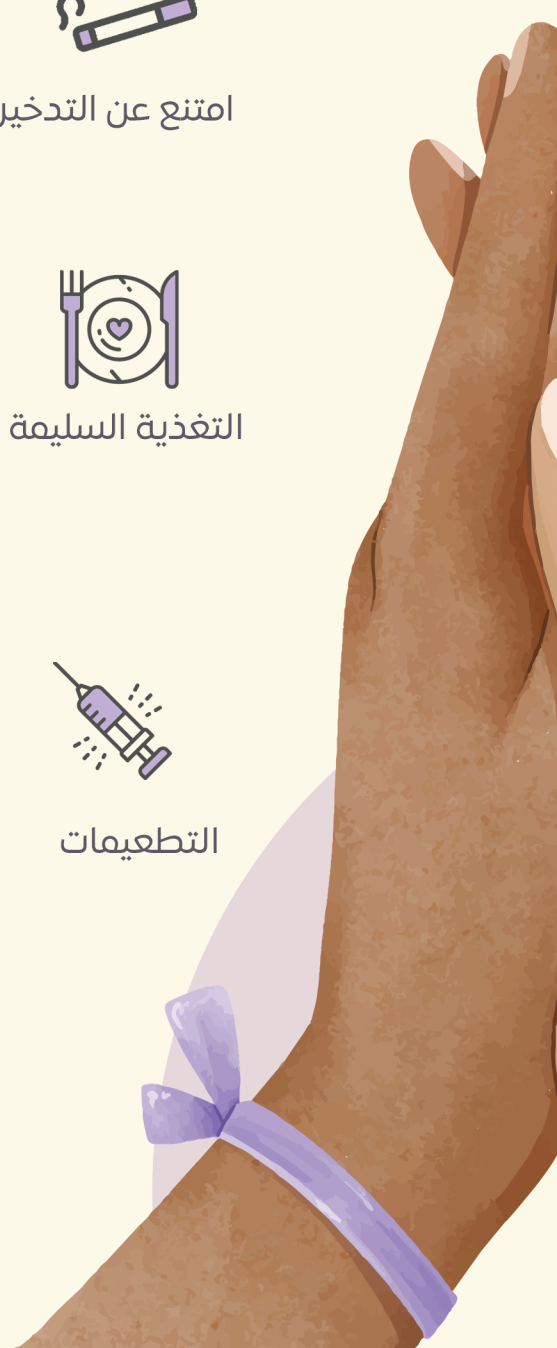
تجنب ضغوط الحياة
ومارس هواياتك



خذ قسطًا كافيًا
من النوم والراحة



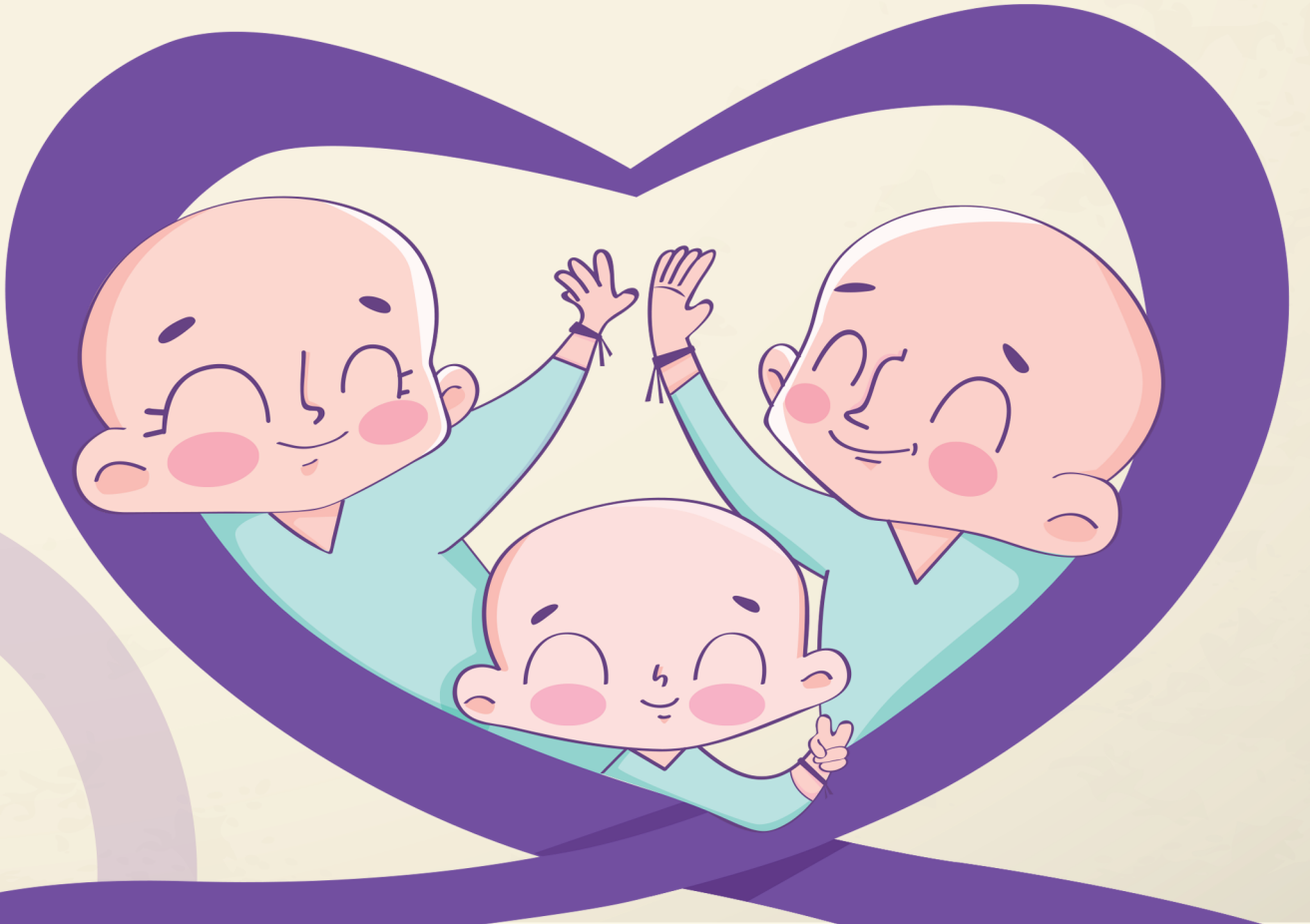
التطعيمات



هل

يصاب الأطفال بالسرطان؟

نعم، يصاب الأطفال بالسرطان في نفس أجزاء الجسم التي تصيب البالغين، ولكن الفرق أنه يحدث لدى الأطفال فجأة دون أي أعراض مبكرة، ويوجد (12) نوعًا من أنواع السرطان قد يُصيب الأطفال، حيث يعد سرطان الدم (اللوكيميا) وسرطان الدماغ من أشهر أنواع السرطان التي تصيب الطفولة، وتزيد مخاطر الإصابة بالسرطان لدى الأطفال الرضع في حين تقل كلما كبروا، ولا تزال أسباب الإصابة بسرطان الطفولة غير معروفة حتى الآن.





أشهر الأفكار الخاطئة المشاعة عن مرض السرطان

- ▶ **إن السرطان ليست قضية صحية بالكامل فقط!** لأنه يتداخل مع الجوانب الأخرى، وتشمل الجانب الاجتماعي، والاقتصادي، والتطويري، وحقوق الإنسان.
- ▶ **السرطان ليس مرض خاص بكبار السن والأغنياء وأفراد الدول المتقدمة،** فهو لا يفرق بين فئات المجتمع كافة، وهو وباء عالمي، يصيب جميع الأعمار ويزيد العبء الذي تتحمله الدول المنخفضة والمتوسطة الدخل به.
- ▶ **السرطان ليس دائماً مرض مميت،** فالعديد من الحالات المسرطنة التي كانت سابقاً مميتة، أصبح اليوم بالإمكان معالجتها بفعالية.
- ▶ **السرطان ليس دائماً نهاية العمر،** فبالطرق الحديثة أصبح بالإمكان وقاية حالة واحدة من كل ثلاث حالات من السرطان بإذن الله.
- ▶ **الحبة السوداء والخلطات العشبية لا تزيد من كفاءة العلاج الكيماوي للسرطان،** فهي تتعارض مع العلاج مما يؤثر على عملية التعافي.

احصائية

العلاج الخيري

شهر فبراير - 2021



مساهمة الجمعية

5,124,184
ريال

التكلفة الاقتصادية

5,352,289
ريال



يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية مع
جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :

info@hayat.org.sa



362td



www.hayat.org.sa



920014070



مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢
جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة