نصائح للوقاية من السرطان



نصائح لتقليل خطر الإصابة بالسرطان:

1- لا تستخدم التبغ: استخدام أي نوع من أنواع التبغ يضعك في مسار تصادمي مع السرطان.

ارتبط التدخين بأنواع مختلفة من السرطان تتضمن سرطان الرئة، والفم، والبلعوم، والحنجرة، والبنكرياس، والمثانة، وعنق الرحم، والكلية. ارتبط مضغ التبغ بسرطان تجويف الفم والبنكرياس. حتى إذا لم تستخدم التبغ، فإن التعرض للتدخين السلبي قد يزيد خطر إصابتك بسرطان الرئة.

2- تناول نظام غذائي صحي

- تناول الكثير من الخضار والفواكه والأطعمة الأخرى من مصادر نباتية مثل الحبوب الكاملة والبقول.
- تجنب السمنة: تناول أطعمة أخف من خلال اختيار عدد أقل من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية التي تتضمن السكريات المكررة والدهون من المصادر الحيوانية.
- إن اخترت شرب الكحول فعليك شربها باعتدال: يرتبط ازدياد خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات التي تتضمن سرطان الثدي، والكولون، والرئة، والكلية، والكبد، يرتبط بكمية الكحول التي تتناولها، وطول فترة تناول الكحول بانتظام.
- الحد من تناول اللحوم الحمراء وتجنب اللحوم المُعالَجة: ينصح الخبراء باستبدال اللحوم الحمراء باللحوم البيضاء والدواجن والمأكولات البحرية.

3- الحفاظ على الوزن الصحي والنشاط الجسدي

قد يقلل الحفاظ على وزن صحي من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان تتضمن سرطان الثدي، والبروستات، والكولون، والرئة، والكلية.

للنشاط الجسدي دور بحد ذاته أيضًا، فقد يقلل النشاط الجسدي بالإضافة للمساعدة بالتحكم في الوزن من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وسرطان الكولون.

4- احمِ نفسك من الشمس

سرطان الجلد هو أحد أكثر أنواع السرطان شيوعًا، ومن السرطانات التي يمكن الوقاية من الإصابة بها.

حاول اتباع هذه النصائح:

- تجنب أشعة الشمس في منتصف النهار: ابتعد عن الشمس بالفترة بين الساعة العاشرة صباحًا والرابعة مساءً، عندما تكون أشعة الشمس أقوى.
- ابقَ في الظل: تساعد النظارات الشمسية والقبعة واسعة الحواف في الوقاية أيضًا.
- حاول تغطية المناطق المكشوفة.
- لا تبخل باستخدام الواقي الشمسي.
- تجنب استخدام أسرّة التسمير والمصابيح الشمسية: فهي مضرّة كأشعة الشمس الطبيعية.

5- التطعيم

تتضمن الوقاية من السرطان الحماية من بعض العداوى الفيروسية. مثل التمنيع ضد:

- التهاب الكبد **B**:

يمكن لالتهاب الكبد **B** أن يزيد خطر تطور سرطان الكبد. يُنصح البالغون ذوو الخطورة العالية بأخذ لقاح التهاب الكبد **B** مثل: البالغين

النشيطين جنسيًا ولكن ليس في علاقة أحادية الزوج، والأشخاص المصابين بالأمراض المنتقلة جنسيًا، والأشخاص الذين يتعاطون المخدرات وريديًا، والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، وعمال الرعاية الصحية والسلامة العامة الذين قد يتعرضون للدم المصاب أو سوائل الجسم المصابة.

- فيروس الورم الحليمي البشري:

HPV هو فيروس منتقل بالجنس يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم وغيره من سرطانات الأعضاء التناسلية، وسرطان الخلايا الحرشفية في الرأس والرقبة. يُنصح الفتيان والفتيات بعمر ١١-١٢ سنة بأخذ لقاح **HPV**، وهو متوفر أيضًا للرجال والنساء بعمر ٢٦ سنة أو أقل الذين لم يأخذوا اللقاح في مرحلة المراهقة.

6- تجنب السلوكيات الخطرة

من الأساليب الأخرى الفعالة في الوقاية من السرطان، تجنب السلوكيات الخطرة التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالعداوى، والتي بدورها يمكن أن تزيد خطر الإصابة بالسرطان. مثل:

- ممارسة الجنس الآمن: الحد من عدد الأشخاص الذين تمارس معهم الجنس، واستخدام الواقي للذكري عند ممارسة الجنس، لتجنب العداوى مثل الإصابة بـ **HPV** (فيروس الورم الحليمي البشري) **HIV** (فيروس نقص المناعة البشري). الأشخاص المصابون بـ **HIV** أو الإيدز يملكون خطر أكبر للإصابة بسرطان الشرج، والكبد، والرئة. يرتبط **HPV** غالبًا بسرطان عنق الرحم، ولكن يمكن أن يزيد أيضًا من خطر الإصابة بسرطان الشرج، والقضيب، والبلعوم، والفرج، والمهبل.
- لا تتبادل الحقن مع الآخرين: فتبادل واستخدام الحقن مع مستخدمي المخدرات المُصابين بعدوى ما قد يؤدي لانتقال فيروس عوز المناعة البشري **HIV**، والتهاب الكبد **B**، والتهاب الكبد **C** مما يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد.

7- الحصول على رعاية صحية منتظمة

الفحوص الشخصية المنتظمة والتقصي عن أنواع مختلفة من السرطان، مثل سرطان الجلد، والكولون، وعنق الرحم، والثدي، يمكن أن تزيد من فرصة الكشف المبكر عن السرطان، عندها تكون فرصة نجاح المعالجة أكثر ما يمكن.

8- الحد من المشروبات الكحولية

ترتبط المشروبات الكحولية بسرطان الفم، والحنجرة، والكولون، والمستقيم، وقد تسبب أيضًا سرطان الكبد.

9- الحد من استهلاك الملح

من المحتمل أن يكون الملح والأطعمة المملحة المحفوظة سببًا لبعض أنماط السرطان، ولا سيما سرطان المعدة. فيجب الحد منها ليس فقط لتجنب السرطان، ولكن أيضًا لتجنب الأمراض المتعلقة بالقلب والأوعية مثل فرط ضغط الدم والسكتات القلبية.

- التاريخ: 2018-07-09
- التصنيف: السرطان والأورام

#التدخين #سرطان القولون #الكحول #التهاب الكبد

المصادر

- MayoClinic
- Pritikin
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
  - رهام موسى
- مُراجعة
  - لمى زهر الدين
- تحرير
  - رأفت فياض
- تصميم
  - أسامة أبو حجر
- نشر
  - كرم الحلبي