

ما هي النصائح الواجب اتباعها لتفادي الإصابة بالسرطان:

١. الإقلاع عن التدخين فوراً .
٢. الامتناع عن تناول الخمور.
٣. تجنب السمنة وزيادة الوزن لأنها تعرض للإصابة بسرطان الثدي والرحم والقولون
٤. تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة و استخدم الكريمات التي تمتص الأشعة البنفسجية لدى التعرض للشمس.
٥. تجنب الإصابة بالبلهارسيا لتفادي سرطان المثانة.
٦. تجنب الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي (بي و سي) الذي قد يؤدي الى سرطان الكبد.
٧. اتباع طرق الأمن الصحي (مثل ارتداء القفازات و الملابس الواقية) في أماكن العمل التي تستخدم الكيماويات الضارة كالأسبستوس وبعض الأصباغ ومركبات الزرنيخ والكروم والنيكل والقطران والإشعاع.
٨. الإقلال من استهلاك الدهون والزبدة في الطعام مع استبدال اللحوم الحمراء بالدجاج والسّمك
٩. الإكثار من استهلاك الفواكه والخضراوات والأغذية التي تحتوي على الألياف فهي تحمي الجسم من الإصابة بالسرطان.
١٠. الاهتمام بمزاولة الرياضة.
١١. الإسراع لاستشارة الطبيب لدى اكتشاف أي تغيرات صحية تستمر أكثر من أسبوعين.

١٢. الكشف المبكر للأورام: باستخدام المسحة المهبلية مرة كل ٣ أعوام و الكشف الذاتي للثدي مرة كل شهر.

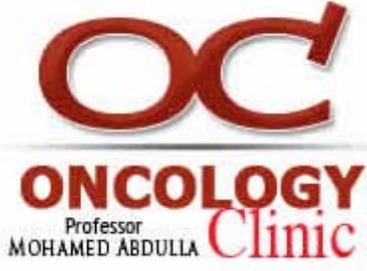
ما هو السرطان؟

:
تحتوي نواة كل خلية في جسم الإنسان على مورثات تشرف و تسيطر على وظائف هذه الخلية و عملها و غذائها و انقسامها و موتها ، و لكل خلية نمط معين من الحياة تحدهه مجموعة من المورثات الخاصة تشرف على عملية الانقسام أو شيخوخة و موت الخلية و تدعى مجموعة هذه المورثات بمورثات الموت المبرمج.
و تضبط هذه المورثات عمل مورثتين مسؤولتين إما عن الانقسام و التكاثر أو عن إيقاف ولجم هذا التكاثر.

المورثة الورمية التي تنشط النمو و التكاثر و الانقسام
المورثة الكابحة للورم و هي المورثة التي تقي من حدوث الورم و تعمل مجموعة هذه المورثات بشكل منتظم و متوافق بشكل يضمن سلامة ووظيفة النسيج والخلايا ومن برنامج محدد لكل نسيج فمثلاً تشرف هذه المورثات على نسيج بطانة الرحم ليتبدل كل ٢٨ يوم كما أن النسيج يفترض ألا يتجدد بعد الولادة لذلك نجد أن المورثة الورمية متوقفة عن العمل فيه

هذه الأمور تحدث في حال سلامة و انتظام عمل المورثات لكن ماذا يحدث لو تعرض عمل هذه المورثات لخلل بحيث زاد عمل المورثة الورمية أو تعطل عمل المورثة الكابحة؟ الجواب سيكون هو حدوث الورم.

فالورم هو تكاثر عشوائي و غير مضبوط للخلايا بحيث تفقد الخلية قدرتها على الموت فتتقسم في جميع الاتجاهات دون وجود من يلجمها أو يقيد تكاثرها . و لكن هذا الورم



للحصول على معلومات أخرى عن أنواع الأورام السرطانية الأخرى و طرق علاجها

www.oncologyclinic.org

برجاء زيارة الموقع الألكتروني:

info@oncologyclinic.org

أو التواصل عبر البريد الألكتروني: