

السرطان حقائق وارشادات



ما هو السرطان؟

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.

الفرق بين الورم الحميد والورم السرطاني:

الورم السرطاني	الورم الحميد
عاده يكون كتله متفرغ وغير محدد	عاده يكون كتله واحده محدد
الشكل الخارجي غير منتظم ومتفاوت	الشكل الخارجي للورم يكون دائري او بيضاوي
ي صاحبه عوارض جانبيه	لا توجد عوارض جانبيه له
سريع النمو	بطيء النمو
غير محاط بغشاء خارج الورم	غالبا يحاط بغشاء خارج الورم
لديه القدرة على الانتشار	ليس لديه القدرة على الانتشار
قد يحدث ارتجاع للورم بعد استئصاله	غالبا لا يحدث ارتجاع للورم بعد استئصاله
يسبب الوفاة	غالبا لا يسبب الوفاة

الأعراض:

- الإحساس بالتعب الشديد
- فقدان الوزن دون سبب واضح
- الحمى والتعرق الليلي



- تغيرات في الجلد، كالأحمرار، الانتفاخ، تغير اللون لداكن، أو ظهور كتل تحت الجلد وتغيرات واضحة في الشاممة أو الثالول.
- تغيرات في عادات التبرز كالإمساك والإسهال
- السعال المستمر
- آلام مستمرة في مفاصل وعضلات الجسم
- إفرازات غير طبيعية أو نزف.

أسباب الإصابة بالسرطان :

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 .

وتزيد نسبة الإصابة بالسرطان بشكل كبير مع التقدم في السن، ويعود ذلك - على الأرجح - إلى زيادة مخاطر الإصابة بسرطانات معينة مع التقدم بالعمر، وتراكم مخاطر الإصابة بالسرطان يتم إلى جانب انخفاض فعالية آليات الإصلاح الخلوي كلما تقدم الشخص في السن .

كما أن تعاطي التبغ والكحول وقلة تناول الخضراوات والفاكهة والإصابة بفيروس سي التهاب الكبد C و B والإصابة بالفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم هو من عوامل الاختطار الرئيسية التي تقف وراء الإصابة بالسرطان في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. بالإضافة إلى أن سرطان عنق الرحم الناجم عن فيروس الورم الحليمي البشري من أهم أسباب وفاة النساء جراء السرطان في البلدان المنخفضة الدخل.

ويمكن تلخيص الأسباب المعروفة للإصابة بالسرطان في التالي:

- استهلاك التبغ أو مشتقاته .
- زيادة الوزن أو السمنة .

- قلة تناول الخضراوات والفاكهة .
- الخمول البدني .
- تعاطي الكحول .
- أنواع العدوى المنقولة جنسياً مثل العدوى بفيروس الإيدز والفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم .
- تلوث الهواء في المدن .
- التعرض للدخان الناجم عن حروق الوقود الصلب داخل المباني .

عوامل الخطورة :

- **العمر:** معظم حالات السرطان تكتشف عند سن 55 وأكبر، إلا أن السرطان ممكن أن يُكتشف عند أية مرحلة عمرية .
- **نمط الحياة:** يزيد معدل السرطان لدى الأشخاص ذوي السلوكيات غير الصحية كالتدخين، وشرب الكحول، والتعرض المباشر لأشعة الشمس والعلاقات المحرمة .
- **التاريخ العائلي:** تتحمل الوراثة 5-10% من نسبة الإصابة بالسرطان؛ ولكن ليس بالضرورة أن كل من لديه عامل وراثي يصاب بالسرطان .
- **الحالة الصحية:** هناك علاقة بين الأمراض المزمنة والسرطان مثل مرض التهاب القولون المزمن .

الأعراض والعلامات :

تختلف الأعراض حسب العضو المصاب في الجسم. وتكون ما بين حمى، وألم، وشعور بالتعب والإرهاق، وتغير مفاجئ في الوزن (نقص في الغالب). كما تظهر كتلة أو سمك محسوس تحت الجلد، ويتغير لون الجلد (اصفرار، احمرار، التحول إلى اللون الداكن) أو وجود جروح لا تلتئم، كحة مستمرة، بحة في الصوت، صعوبة في البلع، عسر في الهضم، تغير في عادة التبرز والإخراج .



التشخيص:

قد يقوم الطبيب بأحد الإجراءات التالية لتشخيص المرض حسب حالة المريض وهي :

- **الفحص السريري:** يفحص الطبيب جسم المريض، ويبحث عن أي كتلة أو تغير في لون الجلد، أو زيادة في الحجم تدل على حدوث السرطان .
- **فحوصات المختبر:** ويتم ذلك بأخذ عينة من الدم للكشف عن السرطان مثل سرطان الدم .
- **الأشعة:** تعمل الأشعة على فحص العظام والأعضاء الداخلية مثل الأشعة الصوتية، وأشعة العظام، والتصوير بالرنين المغناطيسي، والأشعة المقطعية .
- **الخزعة:** هناك طرق مختلفة لجمع عينة الخزعة، ويعتمد أخذ الخزعة على نوع السرطان وموقعه في الجسم. وفي معظم حالات السرطان يكون هذا الفحص أفضل طريقة لتشخيص المرض .
- يساعد تشخيص السرطان في مرحلة مبكرة على سرعة علاج الحالة، ومن ثم الشفاء بإذن الله .
- يساعد الفحص الطبي الدوري على اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة. ويجرى بصورة منتظمة للفئات الأكثر عرضة للإصابة بالمرض .
- أوصت الجمعية الأمريكية للسرطان بمجموعة فحوصات طبية تجرى للوقاية من السرطان للبالغين .

الفئات الأكثر عرضة لنوع السرطان

نوع السرطان	الفئات الأكثر عرضة
سرطان الثدي	النساء عند عمر 40 سنة أو أكبر
سرطان عنق الرحم	النساء عند عمر 21 أو أكبر
سرطان القولون	النساء والرجال عند عمر 50 سنة أو أكبر
سرطان البروستاتا	الرجال عند عمر 50 سنة أو أكبر



مراحل الإصابة بالسرطان :

يبحث الطبيب عن مراحل انتشار المرض في الجسم، وبصفة عامة يصنف السرطان بأربع مراحل تبدأ من (المرحلة الأولى) إلى (المرحلة الرابعة)، وتعد المرحلة الرابعة الأشد خطورة .

مضاعفات السرطان :

- التفاعل غير الطبيعي للجهاز المناعي مع السرطان: في بعض الحالات يتفاعل الجهاز المناعي ويهاجم الخلايا السليمة .
- انتشار المرض: قد يهاجم السرطان أجزاء أخرى من الجسم. وغالبًا يمكن التحكم به؛ لكن لا يمكن علاجه .
- عودة المرض مرة أخرى: بعض أنواع السرطان من الممكن أن يعاود الظهور مرة أخرى، لذلك من المهم متابعة الحالة بعد العلاج، وعمل الفحوصات الطبية الدورية .

العلاج:

يعتمد علاج السرطان على عوامل عدة لعل أبرزها نوع السرطان، ومرحلته، وحالة المريض الصحية .

الغرض من علاج السرطان :

- **العلاج الأولي:** ويتم عادة عن طريق الجراحة بغرض التخلص من الخلايا السرطانية .
- **العلاج المساند:** يعمل على قتل الخلايا السرطانية المتبقية بعد العلاج الأولي كالعلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو الهرموني .
- **العلاج التلطيفي:** وهو العلاج بغرض التحكم في مضاعفات المرض .



خيارات علاج السرطان:

- العلاج الجراحي: للتخلص من الورم .
- العلاج الكيميائي: وهي أدوية تعمل على قتل الخلايا السرطانية .
- العلاج الإشعاعي: باستخدام أشعة عالية الطاقة مثل أشعة إكس .
- زراعة خلايا الجذع: وذلك بوساطة نقل نخاع العظم، ويمكن أن يؤخذ من المريض أو من متبرع .
- العلاج البيولوجي: يساعد الجهاز المناعي للجسم على الكشف عن الخلايا السرطانية ومحاربتها .
- العلاج الهرموني: بعض أنواع السرطان تتغذى على هرمونات الجسم مثل سرطان الثدي والبروستاتا، فعند التخلص من هرمون الجسم تموت الخلية السرطانية .

الوقاية :

- لا توجد طريقة محددة للوقاية من السرطان؛ لكن هناك عوامل تقلل من خطورة المرض وهي كالتالي:
- امتنع عن التدخين: فهناك علاقة قوية بين السرطان والتدخين، خصوصاً سرطان الرئة .
 - تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس، خصوصاً الأشعة فوق البنفسجية الضارة، وذلك بالجلوس في الظل، وارتداء الملابس الواقية، واستخدام كريم واق من أشعة الشمس .
 - التغذية السليمة: باختيار الأغذية الغنية بالفاكهة والخضراوات، واختيار الحبوب الكاملة كالشوفان، والأرز البني، والقمح المجروش .
 - مارس الرياضة بانتظام: ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً تساعد على تقليل فرصة حدوث السرطان .
 - حافظ على الوزن المثالي: أثبتت الأبحاث أن هناك علاقة وطيدة بين السمنة (زيادة الوزن) والسرطان، ويمكن الوصول إلى الوزن المثالي بالرياضة المنتظمة والتغذية السليمة .



- إجراء الفحص الطبي بانتظام .
- التطعيمات: توجد فيروسات محددة تسبب السرطان مثل فيروس التهاب الكبدى الوبائى (ب) الذي يسبب سرطان الكبد، والفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم، وبإمكان التطعيم أن يقيك - بإذن الله - من هذه الفيروسات .
- خذ قسطاً كافياً من النوم والراحة .
- تجنب ضغوط الحياة ومارس هواياتك.

من خرافات وخزعبلات والمثارة حول المرض، ولعل أبرزها:

- السرطان قضية صحية بالكامل فقط:
الحقيقة: السرطان ليس قضية صحية منفردة بعينها، وإنما ترتبط وتتداخل مع الجوانب الأخرى، وتشمل الجانب الاجتماعي، والاقتصادي، والتطويري، وحقوق الإنسان.
- السرطان مرض خاص بكبار السن والأغنياء وأفراد الدول المتقدمة:
الحقيقة: أن السرطان لا يُفرق بين فئات المجتمع كافة، فهو وباء عالمي، يُصيب جميع الأعمار، ويزيد العبء الذي تتحمله الدول المنخفضة والمتوسطة الدخل به.
- السرطان مرض مميت:
الحقيقة: العديد من الحالات المسرطنة التي كانت سابقاً مميتة، أصبح اليوم بالإمكان معالجتها بفعالية.
- السرطان نهاية العمر:
الحقيقة: بطرق الحديثة، أصبح بالإمكان وقاية حالة واحدة من كل ثلاث حالات من السرطان بإذن الله.