

السرطان

حقائق وتوصيات

جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس

حقوق الطبع محفوظة
لجمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس
2003/8

المحتويات

الصفحة	الموضوع
3	مقدمة
4	ما هو السرطان
4	أسباب الإصابة بالسرطان
5	الوراثة والسرطان
5	إشارات تحذيرية عامة
7	سرطان الرئة
8	سرطان الأمعاء الغليظة
10	سرطان الثدي
11	سرطان عنق الرحم
12	سرطان الرحم
14	سرطان المثانة
16	سرطان البروستات
17	سرطان الجلد
18	علاج السرطان
20	نصائح وتوصيات
20	إهتم بنفسك
20	المراجع

مقدمة

يبحث هذا الكتيب في مرض السرطان ، هذا المرض الذي ما زال البعض حتى الآن يخاف من مجرد ذكر إسمه، ولكن بالرغم من ذلك لا يمكننا إنكار وجوده لأن عدد المصابين بهذا المرض في تزايد مستمر ولكن يجب ألا ننسى أيضا أن هناك أعداد متزايدة من المرضى الذين يتعافون تماما من المرض وهذا يعود إلى التقدم المتواصل في طرق الكشف المبكر والعلاج.

إن الكشف المبكر هو مفتاح النجاة إذا أراد الشخص الحصول على أفضل خيارات للعلاج وبالتالي أفضل النتائج ليعيش حياة سعيدة. والوقاية من بعض أنواع السرطان أيضا ممكنة.

نأمل أن يساهم هذا الكتيب في تزويدك أنت والعائلة بالمعلومات الصحية المفيدة عن مرض السرطان.

شكر وتقدير

تتقدم جمعية أصدقاء المريض الخيرية-القدس بالشكر الجزيل لكل من سناء الحموري، سهيله قراعين، د. عمر عبد الشافي، لمياء الأعرج ، ليلي الخطيب وهاله البكري لمراجعتهم لمادة الكتيب وعلى ملاحظاتهم القيمة. ونخص بالذكر الدكتور فؤاد سباتين ومنى الترهني على جهودهما في إعداد هذا الكتيب. كذلك نشكر المؤسسة الوطنية للسرطان في الولايات المتحدة (NCI) على الدعم المادي الذي مكنا من إنجاز هذا الكتيب.

مرض السرطان

السرطان هو مرض يصيب بعض خلايا الجسم، الخلايا السليمة التي تكوّن الأنسجة تنمو وتنقسم وفق نظام معين. إلا أنه في بعض الأحيان تفقد هذه الخلايا القدرة على التحكم في نموها، فيبدأ الإنقسام العشوائي بدون ضوابط، ونتيجة لذلك تزداد كميات النسيج ويتكون الورم. من الممكن أن يكون الورم حميدا أو خبيثا. الأورام الحميدة لا تعتبر سرطاناً لأنها لا تمتد إلى أجزاء أخرى من الجسم ونادرا ما تهدد حياة الإنسان. الأورام الخبيثة السرطانية قادرة على تدمير الأنسجة المجاورة كما تستطيع الإنتشار إلى أجزاء أخرى من الجسم لذلك فعلى الطبيب أن يحدد وبسرعة ما إذا كان الورم خبيثا وأن يبدأ بالعلاج فور تشخيص المرض.

أسباب الإصابة بالسرطان

الإصابة بمرض السرطان هي عملية بيولوجية معقدة، وليس هناك عامل واحد مسؤل عن الإصابة بالمرض ولكن عدة عوامل مجتمعة، وقد تكون الهرمونات أو ضعف مناعة الجسم، الوراثة والجينات مهمة.

الأسباب الرئيسية هي العوامل البيئية وهي تتضمن:

- المواد السامة مثل التبغ، الكحول.
- بعض الأطعمة التي نتناولها مثل الأطعمة المحفوظة والمدخنة والأطعمة عالية الدسم.
- بعض أنواع البكتيريا والفيروسات.
- بعض المواد الكيماوية مثل الإسبست والبنزين.
- الأشعة مثل أشعة الشمس، المواد المشعة.

تشير الدلائل إلى أن:

- الكحول يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم، الحنجرة، البلعوم والمريء، الكبد، الأمعاء الغليظة، الثدي والرئة.
- الأغذية التي تحتوي على الأملاح بنسبة كبيرة تزيد إحتمالات الإصابة بسرطان المعدة.
- الأغذية التي تحتوي على اللحوم الحمراء ومنتجات اللحوم من الممكن أن تزيد خطورة الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة، وأيضا إحتمالات الإصابة بسرطان الثدي والبروستات.
- الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون تزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة، القولون، الشرج، الثدي والبروستات، هذه الأغذية تزيد من خطر السمنة والتي هي بحد ذاتها عامل خطورة كبير لبعض أنواع السرطان.

الوراثة والسرطان

تركيبية الجينات في الجسم تزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان ولكن هذا لا يعني بالضرورة ان الشخص سيصاب بالمرض لأن معظم انواع السرطان هي بسبب العوامل البيئية.

العديد من الناس قد يكون لهم قريبة مصابة أو أصيبت بسرطان الثدي، ولكن هذا لا يؤكد أنه مرض وراثي. حيث يعتقد أنه 5-10% فقط من حالات الإصابة بسرطان الثدي هي لأسباب وراثية ثم إن مرض السرطان لا يورث ولكن الذي يورث هو قابلية الإصابة بالسرطان، لذلك يجب على الأشخاص الذين لهم تاريخ عائلي لمرض السرطان أن يقوموا بعمل الفحوصات اللازمة للتأكد من سلامتهم وأيضاً للكشف المبكر عن أي ورم سرطاني.

العائلات الأكثر عرضة للإصابة تدرج تحت هذه المميزات:

1. جيلين أو أكثر تم تشخيص إصابتهم بنفس نوع السرطان أو نوع آخر من الأنواع المعروفة بارتباطها مع بعض. مثلاً سرطان الثدي وسرطان المبيض مرتبطين إرتباطاً وثيقاً من الناحية الوراثية.
2. الإصابة بالسرطان في عمر مبكر
3. ظهور أورام نادرة الحدوث
4. إصابة واحد أو أكثر من العائلة بالأورام. وهذه الأورام المتعددة قد تكون على أحد الأشكال التالية:
 - أ. ثنائية وتظهر في الأعضاء المزدوجة مثلاً إصابة الثدي الأيمن والأيسر
 - ب. أو في نفس العضو في أكثر من مكان (أي في مكانين مختلفين في الرئة مثلاً)
 - ج. أو في عدة أعضاء في الجسم (مثل ظهور السرطان في الثدي ثم ظهور إصابة جديدة بسرطان في الرئة).

إشارات تحذيرية عامة

العديد من الأعراض التالية قد تظهر أحياناً لأسباب لا تتعلق بمرض السرطان، ولكن في حالة إستمرار وجود هذه الأعراض لفترة تزيد عن أسبوعين فهذا يستدعي مراجعة الطبيب لعمل الفحوصات اللازمة.

- حدوث تغييرات واضحة في وظيفة الأمعاء أو المثانة بدون سبب ظاهر
- وجود جروح، رضوض أو كدمات لا تشفى بشكل طبيعي
- نزيف أو إفرازات غير طبيعية
- ظهور كثافة أو كتلة في الثدي أو الخصية أو أي مكان آخر في الجسم
- عسر هضم دائم أو صعوبة في البلع
- حدوث تغير ملحوظ في حجم أو لون شامة أو ثالولة موجوده على الجلد
- سعال مستمر أو بحة في الصوت.

نقاط مهمة !!

- لا تقترض أن الأورام الخبيثة مؤلمة، في أغلب الأحيان هي ليست كذلك
- لا تؤجل زيارة الطبيب لأتلك محرج أو خجول من الفحص أو أنك تضيع وقت الطبيب أو أنك خائف من سماع ما يزعجك.
- أخبر طبيبك عن أي تغيرات أو أعراض أخرى لاحظتها في حالتك الصحية مهما كانت بسيطة.
- حضر نفسك لأي فحوصات إضافية إذا كان سبب المرض غير واضح مباشرة.
- إسأل طبيبك عن كيفية الفحص الذاتي للثدي
- إسأل طبيبك عن كيفية فحص الخصية.

تذكر أنه بالرغم من التقدم الكبير في الكشف المبكر، تشخيص وعلاج السرطان بالإضافة إلى الخطوات السريعة المستمرة في ذلك، إلا أن الأمل كبير في محاربة الأمراض يكمن في الوقاية ودورك كبير في هذا المجال.

سرطان الرئة

الحقائق:

سرطان الرئة هو إنقسام ونمو غير طبيعي للنسيج الذي يبطن القصبات الهوائية. وهو يصيب الرجال بشكل رئيسي ولكنه أخذ بالإزدياد عند النساء. وهو المسئول الأول عن وفيات السرطان عند الجنسين ، وهذا النوع من السرطان من الممكن الوقاية منه إلى حد كبير ولكن مع ذلك ما زال يموت بسببه العديد من الأشخاص سنويا.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة:

المدخنون هم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بسرطان الرئة وأيضا هم معرضين أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض أخرى مثل أمراض القلب، الجلطة و إنتقاخ الرئة. نحو 80% من جميع أنواع سرطان الرئة التي تصيب السيدات هو بسبب التدخين. من عوامل الخطورة الأخرى التعرض لغاز الرادون والإسبست خاصة عند المدخنين. وأيضا ارتفاع نسبة التلوث في الهواء يزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الرئة.

الأعراض:

أعراض الإصابة تتمثل في صعوبة وضيق في التنفس إضافة إلى السعال

أفضل وسيلة للدفاع - الوقاية:

سرطان الرئة أحد الأنواع القليلة من السرطان التي من الممكن الوقاية منها لأن معظم حالات الإصابة سببها التدخين.

- إذا كنت مدخنا فاطلب من طبيبك مساعدتك كي تقلع عن التدخين.
- إذا كنت غير مدخن فلا تبدأ بالتدخين.
- إذا كان أصدقاؤك أو أحد أفراد عائلتك يدخن فساعدهم على التوقف عن التدخين، لأنك أنت أيضا تتضرر من هذا.

سرطان الأمعاء الغليظة

الحقائق:

سرطان يصيب الجزء السفلي من الجهاز الهضمي. من الممكن أن يصاب أي شخص بسرطان الأمعاء الغليظة. معدلات الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة في إزدیاد عند الرجال والسيدات. علاج هذا السرطان ممكن إذا إكتشف مبكرا.

الأعراض:

عادة ليس هناك أعراض للإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة في المراحل الأولى لذلك فالفحوصات الوقائية تعتبر في غاية الأهمية، بعض الأعراض قد تظهر خاصة في المراحل المتأخرة من المرض.

- نزيف من المستقيم
- وجود دم أحمر في البراز.
- تغير في عادات الإخراج.
- ألم في المعدة (إنتفاخ في البطن، إمتلاء و/ أو تشنجات)
- الشعور بعدم إفراغ الأمعاء أو تعاقب الإسهال والإمساك
- غازات في البطن
- فقدان الوزن بدون سبب واضح
- تعب دائم ومستمر
- قيء

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة:

- التاريخ العائلي للإصابة بسرطان الأمعاء
- وجود ورم سرطاني في القولون أو المستقيم
- إلتهابات مزمنة في الأمعاء
- الأغذية الغنية بالدهون الحيوانية وقليلة الخضروات تجعل خطر الإصابة بهذا النوع من السرطان أكبر.
- قلة الحركة والنشاط الجسماني
- التدخين ، الكحول

أفضل وسيلة للدفاع- الوقاية والكشف المبكر

معظم أنواع السرطان تبدأ بنمو أورام حميدة (لحميات) وقد يتحول بعض منها إلى أنسجة سرطانية ، وهذه الأورام الحميدة من الممكن إكتشافها وإزالتها جراحيا قبل أن تتحول إلى سرطان، وهو مرض يمكن الوقايه منه وتقليل مخاطره عن طريق:

1. تناول الأطعمة قليلة الدهون الحيوانية
2. التغذية المتوازنة الغنية بالألياف.
3. الإكثار من تناول الخضروات والفواكه
4. الحفاظ على النشاط الجسماني والمحافظة على وزن مناسب .
5. تخفيف الوزن في حالة السمنة
6. الإمتناع عن التدخين والكحول.

توصيات للكشف المبكر بشكل عام:

من عمر 50 سنه فما فوق

- فحص لوجود دم في البراز كل سنة
- أو تنظير للأمعاء مرة كل 5 سنوات
- أو فحص لوجود دم في البراز كل سنة وتنظير للأمعاء مرة كل 5 سنوات
- أو تنظير للأمعاء الغليظة مرة كل 10 سنوات
- أو تلوين للأمعاء بالباريوم وفحصها تحت الأشعة مرة كل 5 سنوات

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة عليهم إستشارة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة التي قد تختلف عن التوصيات السابقة.

حدث تقدم ملحوظ في علاج سرطان الأمعاء الغليظة، ومعظم المصابين لا يحتاجون لوجود فتحة خارجية للقولون. لا تخف من التحدث مع طبيبك عن سرطان الأمعاء الغليظة فالإكتشاف المبكر ينقذ حياتك.

سرطان الثدي

الحقائق:

سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان إنتشارا بين السيدات في فلسطين، العديد من هذه الحالات يمكن إنقاذها بالكشف المبكر. من الممكن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي ولكن بنسبة ضئيلة. معظم السيدات المصابات بسرطان الثدي ليس لديهن تاريخ عائلي للمرض أو أي من عوامل الخطورة الأخرى. سرطان الثدي يظهر في أي عمر ولكن احتمالات الإصابة تصبح أكبر مع التقدم في العمر.

السيدات الأكثر عرضة للإصابة:

- السيدة التي أصيبت والدتها أو أختها بالسرطان.
- السيدة التي لم تنجب أطفالا أو أنجبت طفلها الأول بعد سن الثلاثين
- وبالطبع عامل الخطورة الأكبر هو كونها امرأة

كلما كان إكتشاف سرطان الثدي مبكرا كلما كان العلاج أسهل

توصيات للكشف المبكر الوقائي:

على جميع الإناث من عمر 18 سنة فما فوق عمل الفحص الذاتي مرة واحدة في الشهر بعد الإنتهاء من الدورة الشهرية، والفحوصات الوقائية الأخرى هي حسب الجدول التالي:

الفحوصات		العمر بالسنوات
الفحص الطبي	تصوير الثدي بالأشعة	
مرة كل سنتين	مرة واحدة خلال هذه الفترة	40-35
مرة في السنه	مرة كل سنتين	50-40
مرة في السنه	مرة كل سنه	50 فما فوق

سرطان عنق الرحم

الحقائق:

سبب الإصابة الرئيسي هو فيروس سي، وهو نفس الفيروس الذي يسبب التتوات أو الثآليل التناسلية، هذا النوع من السرطان ينمو ببطء لمدة عشر سنوات، وإذا ما عولج مبكرا يمكن الشفاء منه تماما.

السيدات الأكثر عرضة للإصابة:

- العمر من 35 سنة فما فوق تزداد احتمالات الإصابة
- بداية الحياة الجنسية في سن صغيرة (تزوجت بعد سنوات قليلة من بداية أول دورة شهرية)
- تعدد الشركاء الجنسيين أو شريكها متعدد العلاقات الجنسية.
- أصيبت في السابق بأحد الأمراض المنقولة جنسيا، خاصة الإصابات الفيروسية والثآليل للأعضاء التناسلية أو الإيدز.
- التدخين

الأعراض التي يجب الإنتباه لها:

عادة ليس هناك أعراض خارجية لسرطان عنق الرحم إلا عندما ينتشر ويصبح علاجه صعبا.

أحيانا يكون هناك أعراض أولية في الرحم التي من الممكن معرفتها خلال الفحص الداخلي للرحم، لذا فالفحص الدوري مهم للغاية

هناك إشارات يجب الإنتباه لها لأنها قد تكون دليل على وجود المرض

بما فيها سرطان الرحم المتأخر

- النزيف المهلي غير الطبيعي
- النزيف بعد الجماع
- إفرازات غير طبيعية أو وجود رائحة كريهة من المهبل

إذا لاحظت أيا من هذه الأعراض فعليك إجراء فحص للرحم وعمل مسحة لعنق الرحم

كشف وعلاج سرطان عنق الرحم:

مسحة عنق الرحم بأخذ عينة من نسيج الرحم وفحصها في المختبر لإكتشاف أي خلايا سرطانية

توصيات الفحص الوقائي

على السيدة إجراء الفحص كل ثلاث سنوات إذا أمكن، أو على الأقل مره كل 5 سنوات خاصة فوق عمر 35 سنه أو كنت أكثر عرضة للإصابة، (راجعى السيدات الأكثر عرضة للإصابة)

يجب عدم إهمال إجراء الفحص خاصة إذا كان

- هناك إحتمال أكبر لإصابتك بالمرض
- أجريت فحص وظهر فيه حتى ولو بشكل بسيط وجود بعض الخلايا غير الطبيعية، فعليك إعادة الفحص مرة أخرى بعد سنة أو سنتين والتأكد أنه ليس هناك نمو سرطاني.

سرطان الرحم

الحقائق

سرطان الرحم يبدأ عادة من بطانة الرحم، وإذا لم يعالج من الممكن أن ينتشر إلى الرحم نفسه وإلى أعضاء أخرى في الجسم.

السيدات الأكثر عرضة للإصابة:

- السيدات فوق الأربعين من العمر خاصة إذا دخلت في مرحلة سن الأمان
- السيدات البدينات
- المصابات بالسكري
- إستخدمن هرمون الإستروجين لوحده بدون البروجسترون

الأعراض

- نزيف شهري غزير
 - دورة شهرية غير منتظمة أو نزيف في أوقات أخرى من الشهر
 - نزيف بعد إنقطاع الدورة.
- إذا حصل نزيف أو قطرات بسيطة من الدم بعد إنقطاع الدورة الشهرية (12 شهر على الأقل بدون دورة) على السيدة مراجعة الطبيب للفحص الطبي.

- نزيف شديد للدورة شهرية
- أي سيدة فوق الأربعين من عمرها تشكو من نزيف غير طبيعي عليها مراجعة الطبيب.

الكشف عن سرطان الرحم والعلاج

لمعرفة ما إذا كانت المرأة مصابة بسرطان الرحم فعليها إجراء فحص بأخذ عينة من بطانة ونسيج الرحم وفحصها في المختبر
إذا أكتشف سرطان الرحم مبكراً، فمن الممكن علاجه. إذا كان في مرحلة متأخرة فإن علاجه يكون أصعب.

سرطان المثانة

الحقائق

يشكل سرطان المثانة 90% من حالات السرطان التي تصيب الجهاز البولي (الجهاز البولي يتكون من الكلية، الحالب، المثانة، فتحة البول) وهو أحد الأنواع المنتشرة بكثرة بين الذكور في فلسطين. نسبة إنتشار سرطان المثانة بين الرجال هو أكثر بثلاث مرات منه بين النساء، معدل العمر عند التشخيص هو 65 سنة، وإحتمالات الإصابة تزداد مع التقدم في العمر.

الأعراض:

الأعراض الأولية لسرطان المثانة هو وجود دم في البول، قد يظهر ذلك بشكل واضح بالعين المجردة أو عند الفحص المجهرى في المختبرات الطبية، عادة لا يكون مصحوبا بالألم. أما الأعراض الأخرى فهي كثرة التبول، حرقة وألم عند التبول.

الأسباب وعوامل الخطورة:

وجود العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بالسرطان في البول قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان المثانة. تدخين السجائر يساهم بأكثر من 50% من حالات الإصابة، كذلك تدخين السيجار والغليون.

عوامل الخطورة الأخرى تتضمن:

- العمر.
- الجنس القوقازي (الأبيض).
- إلتهاب المثانة المزمن (إلتهاب مجرى البول) أو حصوات في الجهاز البولي.
- التواجد بالقرب من مدخنين.
- التعرض للأشعة.
- تاريخ شخصي أو عائلي للإصابة بسرطان المثانة.
- إلتهابات طفيلية مثل البلهارسيا.
- الذكور.
- تناول بعض أنواع الأدوية (مثل الأدوية المستخدمة في العلاج الكيماوي).

- الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة سواء كانت من مصدر حيواني أو نباتي.

أمثلة على المصادر الحيوانية: صفار البيض، الأجزاء الداخلية للبقر أو الدجاج، النقانق، الكباب، الهامبورجر جميع منتجات الحليب التي تحتوي على دسم أكثر من 3%
أمثلة على المصادر النباتية: جوز الهند، البوظة، الكعك الجاهز

التعرض للمواد المسرطنة في أماكن العمل يزيد من عوامل الخطورة للإصابة بسرطان المثانة، وأيضاً التعرض المبكر أو المستمر لصبغات الشعر، العاملين في هذه المجالات هم أكثر عرضة للإصابة مثل:

- مصففي الشعر
- عمال الميكانيك
- عمال الطباعة
- عمال الدهان
- سائقي الشاحنات
- عمال المواد الكيماوية، النسيج، المعادن، الجلود.
- العاملين الصحيين المعرضين للعلاجات الكيماوية.

التشخيص:

1. تاريخ طبي كامل لمعرفة احتمالات الإصابة مثل التدخين، التعرض للصبغات.
2. فحوصات مخبرية وتحليل للبول وتتضمن:
 - فحص لوجود دم في البول
 - فحص لوجود التهاب في البول
 - فحص لوجود خلايا سرطانية
 - منظار للجهاز البولي

هناك فحوصات أخرى مثل الأولترا ساوند والتصوير الطبي.

سرطان الجلد

الحقائق:

بالرغم من وجود مئات من الحالات التي تشخص إصابتها سنويا بسرطان الجلد ، فإن معظم هذه السرطانات من السهل معالجتها والشفاء منها، أحد أنواعها سرطان الجلد الصبغي (ميلانوما) وهو سرطان خطير ومميت إذا لم يعالج مبكرا، لأنه كثيرا ما ينتقل ويسبب الإصابة في مكان آخر. وهناك العديد من الحالات التي تكتشف سنويا. هذا النوع من السرطان يبدأ على شكل شامة أو هالة قد تلتهب وتكبر ثم تكون قشرة وتنزف، وقد يظهر حول الشامة إحمرار أو بقع بنية وقد يكون هذا الورم مسطح الشكل أو مرتفعاً عن سطح الجلد

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة:

- الأشخاص ذوو البشرة الفاتحة والشعر الأشقر أو الأحمر أكثر عرضة للإصابة من ذوي البشرة الغامقة
- الأشخاص الذين يقضون أوقات طويلة تحت الشمس
- إصابة قريب لهم بسرطان الجلد الصبغي (ميلانوما)
- الأشخاص اللذين تعرضوا لحروق الشمس الشديدة وهم أطفال (أقل من 18 سنة) لذا من المهم حماية الأطفال من أشعة الشمس الحارقة المباشرة.

أفضل وسيلة للدفاع- الوقاية والكشف المبكر:

- معظم أنواع سرطان الجلد من الممكن الوقاية منها
- عدم التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس المباشرة خلال ساعات النهار.
 - ارتداء ملابس مناسبة، قبعة، قمصان أكمام طويلة، نظارات شمسية، كريم واق من أشعة الشمس.
 - حماية الأطفال من أشعة الشمس حتى لا يصابوا بالحروق.

إفحص جلدك باستمرار ولاحظ ظهور شامات أو نتوءات جديدة على الجلد، وحتى لو كانت بسيطة يجب مراجعة طبيب أمراض جلدية لفحصها والتأكد من سببها.

سرطان البروستات

الحقائق

غدة البروستات هي أحد أعضاء الجهاز التناسلي عند الرجل وتكون بحجم حبة الجوز، وتقع أسفل المثانة أمام فتحة الشرج. ولذلك فإن أي تضخم في البروستات يمكنه أن يؤثر على طريقة التبول

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة:

جميع الرجال عرضة للإصابة بسرطان البروستات ويزداد هذا الخطر مع التقدم في العمر ووجود تاريخ عائلي للإصابة بهذا النوع من السرطان خاصة الأقارب من الدرجة الأولى (مثل الجد، الأب والأخ)

الأعراض:

- كثرة التبول خاصة في الليل
- عدم القدرة على التحكم بالتبول
- التبول بطريقة متقطعة
- يصبح البول ضعيف وبطيء
- الإحساس بعدم إفراغ المثانة بعد الإنتهاء من التبول.
- وجود دم في البول
- وجود ألم أو حرقة عند التبول
- وجود ألم في أسفل الظهر أو الحوض

التشخيص:

- الفحص الطبي للبروستات
- إجراء فحص دم خاص (PSA) في حالة وجود الأعراض السابقة من عمر 50 سنة فما فوق.

الكشف المبكر:

أن يقوم كل رجل سنويا إبتداء من عمر 50 سنة فما فوق بفحص البروستات عند طبيب المسالك البولية والتناسلية وإجراء فحص الدم الخاص لهذا الغرض

علاج السرطان

العلاج المناسب يعتمد على طبيعة السرطان. نوع السرطان يعرف بالعضو الذي بدأ فيه المرض ونوع الخلية التي نشأ منها، وشكل الخلايا السرطانية. مرحلة السرطان تصنف حسب إنتشار المرض، وهذا يحدد العلاج. قد يستخدم نوع واحد من العلاج أو مجموعة من العلاجات مع بعضها البعض. وكذلك فإن العلاج يعتمد على نوع الورم، درجة المرض، عمر الشخص المصاب وحالته الصحية وعوامل أخرى حسب كل حالة لوحدها، وقد يستخدم نوع واحد من العلاج أو مجموعة من العلاجات مع بعضها البعض تؤخذ بشكل فردي.

أنواع العلاج

1. **الجراحة:** لإستئصال الورم أو العضو المصاب
2. **العلاج بالأشعة:** بإستخدام كمية من الأشعة وتوجيهها إلى المناطق المصابة بالجسم لقتل الخلايا السرطانية أو لتصغير حجم الورم
3. **العلاج الكيماوي:** أدوية ذات مفعول قوي لقتل الخلايا السرطانية الموجودة في الجسم
4. **العلاج الهرموني:** لعلاج بعض أنواع السرطان التي تعتمد على الهرمونات لتتمو مثل سرطان الثدي وسرطان البروستات.
5. **العلاج المناعي:** بإستخدام بدائل طبيعية من الجهاز المناعي لتحفيز مناعة الجسم والقضاء على الخلايا السرطانية.
6. **العلاجات المكملّة:** وجد العديد من الناس أنها تساعد على تخفيف الألم وتحسين الشعور العام ومن الأمثلة عليها:
الوخز بالإبر الصينية: وهي أقدم وسيلة معروفة للعلاج تعمل على تنشيط مسارات الطاقة الطبيعية وإستعادة التوازن.
العلاج بالروائح العطرية: هذا النوع من العلاج بالأنف والعقل تستخدم فيه العطور أو الزيوت لتحقيق فوائد بدنية ونفسية معينة حيث أنه لكل رائحة أو زيت قوته العلاجية الخاصة مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى وغير ذلك.
المعالجة المثلية: يتركز العلاج على فكرة شفاء "المثل بالمثل" أي يمكن إستخدام العناصر التي تسبب عوارض مرض معين لشفائه، شريطة إعتداد الجرعات الصحيحة.

زراعة نخاع العظم

هل يمكن الشفاء من مرض السرطان؟؟

أنواع متعددة من السرطان يمكن الشفاء منها بالفعل. للشفاء من السرطان، يجب التخلص من جميع الخلايا الخبيثة وإزالتها. الكشف عن المرض في مراحله الأولية مهم للغاية. للأسف العديد من الناس يموتون في سن مبكرة لأنهم ترددوا في مراجعة الطبيب عند ظهور الأعراض.

حتى الآن هناك أنواع أخرى من السرطان لا يمكن الشفاء منها، ولكن مع ذلك من الممكن إيقافها وإعطاء المريض فرصة جيدة لنوعية حياة أفضل.

نصائح وتوصيات

- ✓ كن واعيا لمرض السرطان دائما، وحاول تعزيز الوعي عند الآخرين.
- ✓ تعرف على الأعراض السبعة التي قد تشير إلى الإصابة بمرض السرطان في مرحلة المبكرة.
- ✓ قم بعمل الفحص الذاتي بشكل منتظم.
- ✓ تصرف بسرعة إذا شككت أنك مصاب بالسرطان، وشجع الآخرين على القيام بذلك..
- ✓ التردد قد يفقدك حياتك.
- ✓ ثقّف نفسك، المعرفة تعني أن تجنّب نفسك خطر السرطان وأن تتصرف بشكل سليم في حالة حدوثه.
- ✓ تجنب العلاج العشوائي لأنه قد يكون خطيرا. أطلب المساعدة من الطبيب أو المستشفى.

إهتم بنفسك

- الحرص على تناول الطعام الصحي
- عدم التدخين
- ممارسة الرياضة
- حماية بشرتك من أشعة الشمس
- إتباع وسائل قواعد السلامة الصحية والأمان في العمل.
- إذا أصيبت قريبة لك في عمر مبكر (أقل من 45 سنة) بسرطان الثدي، المبيض أو الأمعاء فعليك إستشارة الطبيب وإجراء الفحوصات الوقائية لهذه الأمراض.
- إذا كنت سيدة فعليك عمل فحص للثدي
- وأيضا فحص لعنق الرحم مرة كل 3-5 سنوات
- إذا كنت رجل فعليك عمل فحص الخصية بإستمرار.
- تفحص نسبة الدهون، الأملاح أو السكر المكرر في الأطعمة المعلبة أو المحفوظة

المراجع

- *Can you avoid cancer, a guide to reducing your risks*, produced by The Health Education Council, UK
- *A new look at cancer*, N.C.Lee, The National Cancer Association of South Africa.
- *Finding out about cancer*. World Cancer Research Fund, 1999
- *Understanding Breast Changes – A Health Guide for All Women*- National Cancer Institute, 1997
- *Where Women Have No Doctor*, Burns A, Lovich R, Maxwell J, Shapiro K. The Hesperian Foundation, USA. 2000

جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس

إذا كان لديك أي أسئلة، إستفسارات أو ملاحظات لا تتردد/ي
في الإتصال بنا

6264674 ،6279962 ☎

فاكس 6264673

ص ب 51089 القدس

البريد الإلكتروني: pfsjer@yahoo.com

موقعنا على الإنترنت: pfsjer.org

الخط المساعد ☎ 6277990