

الوقاية من السرطان

7 نصائح للحد من خطر الإصابة بالمرض

هل تشعر بالقلق تجاه الوقاية من السرطان؟ تحمل المسؤولية من خلال إجراء تغييرات مثل تناول نظامًا غذائيًا صحيًا وإجراء فحوصات بشكل منتظم.

من المحتمل أن تستمع إلى تقارير متضاربة بشأن الوقاية من السرطان. وفي بعض الأحيان، يمكن تقديم نصيحة تخالف نصيحة أخرى موصى بها في إحدى الدراسات حول الوقاية من السرطان.

وفي أحوال كثيرة، لا تزال المعلومات المعروفة حول الوقاية من السرطان تتطور. ومع ذلك، فإن فرص الإصابة بالسرطان التي تتأثر باختيارات أسلوب الحياة التي يختارها الإنسان من الآراء المقبولة.

ولذلك، في حالة الاهتمام بالوقاية من السرطان، يمكن الاستفادة من حقيقة أن التغييرات البسيطة على أسلوب الحياة يمكن أن تحدث فرقًا إيجابيًا. يمكن مراعاة النصائح التالية حول الوقاية من السرطان:

1. تجنب استخدام التبغ

إن استخدام أي نوع من أنواع التبغ يضعك في مسار تصادمي مع السرطان. رُبط التدخين بأنواع مختلفة من السرطان -ويشمل ذلك سرطان الرئة والفم والحلق والحنجرة والبنكرياس والمثانة وعنق الرحم والكلى. رُبط مضغ التبغ بسرطان تجويف الفم والبنكرياس. حتى إذا كنت لا تستخدم التبغ، فإن التعرض للتدخين غير المباشر قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة.

يُعد تجنب التبغ -أو اتخاذ قرار بالتوقف عن استخدامه- جزءًا مهمًا من الوقاية من السرطان. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في الإقلاع عن التدخين، فاسأل طبيبك عن منتجات الإقلاع عن التدخين وغيرها من الاستراتيجيات للإقلاع عن التدخين.

2. اتباع نظام غذائي مفيد لصحتك

على الرغم من الاختيارات الصحية عند شراء البقالة وفي أوقات تناول الطعام لا يمكن أن تضمن الوقاية من السرطان، إلا إنها قد تحد من ذلك الخطر. ينبغي مراعاة الإرشادات التالية:

- تناول كمية كبيرة من الفواكه والخضروات. اجعل نظامك الغذائي مُركّزًا على الفواكه والخضراوات والأطعمة الأخرى نباتية المصدر — مثل الحبوب الكاملة والبقوليات.
- حافظ على وزن صحي. اجعل نظامك الغذائي أخفّ وأقلّ دهونًا من خلال اختيار أطعمة أقل سعرات حرارية، بما في ذلك السكّريات المكررة والدهون من المصادر الحيوانية.
- إذا أردت تناول الكحوليات، فتناولها باعتدال إذ تزداد خطورة الإصابة بالأنواع المختلفة للسرطان — بما في ذلك سرطان الثدي والقولون والرئة والكلى والكبد — بزيادة كمية الكحول التي تتناولها وطول المدّة الزمنية التي كنت تتناول فيها الكحوليات بانتظام.
- قلّل تناول اللحوم المُصنّعة. خلّص تقرير من الوكالة الدولية لأبحاث السرطان، وهي وكالة السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، إلى أن تناول كميات كبيرة من اللحوم المُصنّعة قد يزيد قليلاً من خطر الإصابة بأنواع مُحدّدة من السرطان.

بالإضافة إلى ذلك، قد تقلّل الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللاتي يتبعن حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية ويستكملنها بزيت الزيتون البكر الخالص ومزيج من المكسرات. تركز حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية غالبًا على الأطعمة النباتية؛ مثل الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات.

ويفضل الأشخاص الذين يتبعون حمية البحر الأبيض المتوسط الغذائية تناول الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون عوضًا عن الزبدة، والأسماك عوضًا عن اللحوم الحمراء.

3. حافظ على وزن صحي للجسم وممارس الرياضة بانتظام.

قد يخفض الحفاظ على الوزن الصحي للجسم من مخاطر إصابتك بالعديد من أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي والبروستاتا والرئة والقولون والكلية.

وكذلك بالنسبة للأنشطة البدنية أيضًا. ففضلاً عن أنها تساعدك على التحكم في الوزن، فإنها بمفردها قد تخفض من خطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون.

يحصل البالغون الذين يبذلون أي قدر من النشاط البدني على بعض الفوائد الصحية. ولكن للتمتع بالفوائد الصحية الأساسية، احرص على ممارسة الأنشطة الهوائية المتوسطة فيما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً أو الأنشطة الهوائية الشاقة لمدة 75 دقيقة أسبوعياً. كما يمكنك أيضاً الجمع بين التمارين المتوسطة والشاقة. وحدد هدفاً عاماً يشمل إدراج 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني في روتينك اليومي ويُفضل زيادة هذه المدة قدر المستطاع.

4. حماية نفسك من الشمس

يعد سرطان الجلد واحداً من أكثر أنواع السرطان شيوعاً، وواحداً من أكثر الأنواع القابلة للوقاية. جَرِّب النصائح التالية:

- **تجنب شمس منتصف اليوم.** ابتعد عن الشمس فيما بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة عصرًا، حيث تكون أشعة الشمس أقوى ما يمكن.
- **البقاء في الظل.** عندما تكون بالخارج، ابق في الظل قدر الإمكان. كما تساعد النظارات الشمسية والقبعات عريضة الحافة.
- **تغطية المناطق المكشوفة.** ارتدِ ملابس فضفاضة منسوجة بإحكام تغطي أكبر قدر ممكن من الجلد. تجنب الألوان الساطعة، أو الداكنة التي تعكس الإشعاع فوق البنفسجي أكثر من القطن ذي الألوان الفاتحة، أو أبيض اللون.
- **لا تنس استخدام واقي الشمس.** استخدم واقياً من الشمس واسع النطاق ذا عامل حماية من أشعة الشمس بدرجة 30 على الأقل، حتى في الأيام الملبدة بالغيوم. ضع واقي الشمس بكمية كبيرة، وأعد وضعه كل ساعتين، أو أكثر إذا كنت تسبح، أو تتعرق.

5. يجب أن تتلقى لقاحًا

تتضمن الوقاية من السرطان الحماية من حالات عدوى فيروسية معينة. تحدث إلى الطبيب بشأن التطعيم ضد:

- **الالتهاب الكبدي الوبائي ب.** يمكن أن يزيد التهاب الكبد B من خطر الإصابة بسرطان الكبد. ويُوصى بلقاح التهاب الكبد B للبالغين التي تحيط بهم مخاطر عالية — مثل الأشخاص البالغين الذين ينخرطون في علاقات جنسية متعددة، والمصابين بالعدوى المنقولة جنسيًا، والذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن، والرجال الذين يمارسون الجماع مع غيرهم من الرجال، وعمال الرعاية الصحية والسلامة العامة الذين قد يكونون عرضة للدم أو سوائل الجسم الملوثة.
- **فيروس الورم الحليمي البشري (HPV).** هو فيروس منقول جنسيًا يمكن أن يؤدي إلى سرطان عنق الرحم والسرطانات الأخرى التي تصيب الأعضاء التناسلية وكذلك سرطانات الخلايا الحرشفية في الرأس والرقبة. يُنصح باستخدام لقاح فيروس الورم الحليمي البشري للبنات والبنين من عمر 11 و12

عامًا. اعتمدت مؤخرًا إدارة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام لقاح جارداسيل 9 للذكور والإناث بين 9 و45 عامًا.

6. تجنب السلوكيات المحفوفة بالمخاطر

تجنب السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالعدوى، والتي بدورها قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، من الأساليب الفعالة الأخرى للوقاية من السرطان. على سبيل المثال:

- **عدم مشاركة الإبر.** يمكن أن تؤدي مشاركة الإبر مع الأشخاص الذي يتناولون الأدوية عن طريق الحقن بالوريد إلى الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، بالإضافة إلى التهاب الكبد B و التهاب الكبد C اللذان يمكن أن يزيدا من خطر الإصابة بسرطان الكبد. إذا كنت قلقًا بشأن سوء استخدام الدواء أو الإدمان، فاطلب الحصول على مساعدة المتخصصين.
- ## 7. احصل على الرعاية الطبية

من الممكن أن تزيد الاختبارات الذاتية والفحوصات المنتظمة للتحقق من الإصابة بأنواع متنوعة من السرطان مثل سرطان الجلد والقولون والعنق والثدي من فرص اكتشافك للسرطان مبكرًا، عندها يكون نجاح العلاج هو الأكثر ترجيحًا. اسأل طبيبك عن أفضل جدول لفحص السرطان بالنسبة لك.