



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية علوم الطبيعة والحياة

الأمانة العامة

النادي العلمي ابن سينا



لنكسر حاجز الصمت ونقي أنفسنا

مطوية تعريفية

بمرض السرطان



لمكافحة مسببات السرطان

حقائق وأرقام في الوادي

أنواع السرطان الأكثر انتشارا في ولاية الوادي خلال الفترة 2006/2014

نوع السرطان	عدد الاصابات
سرطان الثدي	201
سرطان القولون	76
اللوكيميا (سرطان الدم)	59
سرطان عنق الرحم	41
سرطان الرئة	32
سرطان الكبد	28
انواع اخرى	260
الاحمال	607



حقائق وأرقام عامة

• السرطان من أهم أسباب الوفاة في جميع أرجاء العالم فقد تسبب هذا المرض في وفاة 7.6 مليون نسمة (نحو 13% من مجموع الوفيات) في عام 2008.

• تقف سرطانات الرئة والمعدة والكبد والقولون والثدي وراء معظم الوفيات التي تحدث كل عام من جراء السرطان.

• هناك اختلاف بين الرجال والنساء فيما يخص أشيع أنواع السرطان.

• يمثل تعاطي التبغ أهم عوامل الاختطار المرتبطة بالسرطان، إذ يقف وراء 22% من وفيات السرطان العالمية و71% من الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة.

• العدوى التي تسبب السرطان، مثل العدوى الناجمة عن فيروس التهاب الكبد B أو C وفيروس الورم الحليمي البشري، مسؤولة عن نحو 20% من وفيات السرطان التي تحدث في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل.

• من المتوقع أن يتواصل ارتفاع عدد الوفيات الناجمة عن السرطان على الصعيد العالمي، وأن يناهز 13.1 مليون وفاة في عام 2030.

مقدمة

اليوم العالمي للسرطان هو تظاهرة عالمية تقام كل عام في الرابع من شهر فيفري لتوحيد سكان العالم في مكافحة السرطان.

كما أنه يهدف إلى إنقاذ الملايين من الوفيات التي يمكن تجنبها كل عام، من خلال رفع الوعي لدى الأفراد والحكومات في جميع أنحاء العالم حول هذا المرض لاتخاذ الإجراءات اللازمة، فالسرطان هو أحد أهم الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم؛ حيث تشير الإحصائيات حالياً إلى أن هناك 8.2 مليون شخص يموتون من مرض السرطان في جميع أنحاء العالم كل عام 4 ملايين حالة وفاة منها في الفئة العمرية من 30-69 عام، وما يقارب 32.6 مليون شخص يعيشون مع إصابات بالسرطان.



عوامل الخطر

وتتمثل عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالسرطان بالتالي:

- ❖ استهلاك التبغ
- ❖ الوزن الزائد والسمنة
- ❖ النمط الغذائي الغير صحي
- ❖ الخمول والكسل
- ❖ تعاطي الكحول
- ❖ فيروس التهاب الكبد B وفيروسات الحليمية البشرية
- ❖ تلوث الهواء

وشعارنا هو "نحن نستطيع.. أنا أستطيع"، ويهدف لتوضيح أن الجميع سواء كانوا مجموعات أو أفرادا يستطيعون القيام بدور للحد من العبء العالمي لمرض السرطان.



طرق الوقاية

الإقلاع عن التدخين: حيث إنَّ تدخين سيجارة واحدة يزيد من فرصة الشخص للإصابة به، وخصوصاً سرطان الرئة، كما يُعتبر التدخين السلبيّ خطيراً جداً على حياة الأشخاص الذين يستنشقون رائحة الدخان، لذا ينبغي الابتعاد عن الشخص المدخن، والحدّ من التعرّض للتدخين.

تجنّب التعرّض الكثير لأشعة الشمس: التعرّض الزائد لأشعة الشمس قد يزيد من فرصة الإصابة بسرطان الجلد.

المحافظة على نظام غذائيّ صحيّ ومتوازن: زيادة الوزن والسمنة تزيد من فرص نموّ الخلايا السرطانيّة في الجسم، لذا ينبغي تناول طعام صحيّ ومفيد للجسم، والعمل على التخلّص من الوزن الزائد، وممارسة الرياضة باستمرار.

الحرص على إجراء فحوصات: والهدف منها الكشف المبكر عن وجود أيّ خلايا غريبة بالجسم، والعمل على معالجتها منذ البداية.

الحدّ من شرب الكحول: تناول الكحول يزيد من فرص الإصابة بالسرطان، وخصوصاً سرطان الكبد، لذا ينبغي الإقلاع عنه بشكل نهائيّ.

شرب الكثير من الماء: حيث يقلّل خطر إصابة الشخص بسرطان المثانة، وطرد جميع الموادّ الضارّة من المثانة بشرب كمّيّات كافية من الماء يومياً.