



بأقل الخسائر وبوسائل في متناول الجميع

# السرطان .. قاتل فتاك يمكن إيقافه



□ .. بقليل من ممارسة الرياضة المنتظمة وتناول الفواكه الطازجة بملق سليمة والكف عن بعض العادات السلبية مثل التدخين يمكن تفادي واحد من أخطر الأمراض التي تفتك بالآلاف اليمنيين سنويا..

**إنه مرض السرطان ذلك القاتل الفتاك الذي تعد نسبة انتشاره في هذا البلد من أرفع المعدلات على مستوى العالم كما تؤكد ذلك الدراسات العلمية .. والسبب قد تكون عادات اجتماعية بغیضة ووعي مجتمعي يكاد يكون غائبا بملق بوسائل الوقاية منه.**

## تحقيق/زهور السعيد

والطرق العلمية الحديثة يمكن وقاية ٣٠٪ على الأقل من مجمل ١٠ ملايين حالة متوقع إصابتها سنويا بالسرطان في كافة أنحاء العالم بالإضافة إلى ٣٠٪ من كل حالات السرطان يمكن علاجها إذا ما شخّصت مبكرا أو عولجت بالطرق العلمية الحديثة وهناك العديد من الطرق للوقاية الأولية من السرطان مثل تجنب التدخين ومجالسة المدخنين وتجنب استخدام الشمة (البردقان) وتجنب مضغ القات المسمم ويجب ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة على الأقل ٣٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع وتناول الفواكه الطازجة والخضروات كل يوم وتناول الوجبات غير الدسمة (الفقيرة من شحوم الحيوانات) وتجنب كل الطرق المؤدية إلى مخاطر التعرض للعدوى بفيروس الكبد البائي والسييني أو بفيروس الإيدز ويجب تفادي التعرض المفرط للضوء فوق البنفسجي وتجنب التعرض للإشعاع

### تفادي المرض

□ هناك كذلك العديد من الوسائل الهامة لتفادي الإصابة بالسرطان وهي طرق سهلة في متناول الجميع ويؤكد الدكتور منيف محمد صالح وهو أخصائي علاج الأورام والمعالجة بالإشعاع بأن من أهم النصائح لتفادي السرطان تتمثل في الإقلاع عن التدخين لأن التدخين طريق مؤكد للسرطان والإقلاع عن تناول الخمر وتجنب السمعة وزيادة الوزن لأنها تعرض للإصابة بسرطان الثدي والرحم والقولون وتجنب التعرض لأشعة الشمس خاصة إذا كانت بشرة الجسم فاتحة ويجب اتباع طرق الأمن الصحي في أماكن العمل التي تستخدم الكيمائيات الضارة كالاسبستوس وبعض الأصباغ ومركبات الزرنيخ والكروم والنيكل والقطران والإشعاع.

ومن هذه الوسائل أيضاً التقليل من استهلاك الدهون والزيءة في الطعام واستبدال اللحوم الحمراء بالدجاج والسلم والإكتثار من استهلاك الفواكه والخضروات الطازجة (بعد غسلها جيدا وحفظها في الثلاجة لبضعة أيام قبل الأكل لتخفف أثر المبيدات والأغذية التي تحتوي على الألياف فهي تحمي الجسم من الإصابة بالسرطان.

ويشدد الدكتور منيف صالح على ضرورة الإسراع واستشارة الطبيب لدى اكتشاف الإنسان لأي تغيرات صحية تستمر أكثر من أسبوعين وعلى النساء الذهاب إلى أحد المراكز المتخصصة لإجراء المسحة المهبلية مرة كل عام

### معدلات مرتفعة

□ تعتبر اليمن إحدى بلدان العالم الثالث الذي يعاني من شحة الامكانيات المادية وارتفاع معدل الفقر وانتشار مرض السرطان الذي يفتك بالكثير من أبناء الشعب اليمني وتشير الأبحاث الطبية إلى أن نسبة الإصابة بالسرطان سنويا في اليمن ترتفع إلى ما يزيد عن ٢٠.٠٠٠ شخص ويشير تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية بأن سرطان الجهاز الهضمي يمثل في اليمن ما نسبته ٨.١٣٪ يليه سرطان الفم واللثة بنسبة ٧.١٠٪ وهذا السرطان ينتشر في محافظة الحديدة بشكل كثيف ثم سرطان الغدد للمفاوية ونسبة ٥.١٠٪ وسرطان الثدي ٤.١٠٪ فيما تمثل نسبة سرطان الدم ٩.٨٪.

### طرق الوقاية

□ يؤكد المختصون أن استخدام الوسائل

■ **اليمن من أكثر الدول في العالم في انتشار المرض والسبب عادات اجتماعية بغیضة**

■ **الأخصائي منيف صالح : الرياضة المنتظمة وتناول الفواكه الطازجة وسائل لتفادي السرطان**

لمدة ثلاثة أيام متتالية وإذا كانت النتيجة طبيعية فإن الطبيب سيحدد المواعيد المناسبة للمسحة التالية، ويجب أيضا المواظبة على الفحص الذاتي للثدي مرة كل شهر كما يجب مراجعة الطبيب في حالة الشعور بأي شيء غير عادي، وعلى الرجال أيضا المواظبة على الفحص الذاتي للخصيتين مرة كل شهر (ابتداء من سن ١٥ سنة) ومراجعة الطبيب في حالة الشعور بأي أمر غير طبيعي.

ويشير إلى أهمية القيام بإجراء الفحوصات الطبية الكاملة لكل فرد من العائلة سنويا وزيارة الطبيب عند ظهور أحد الأعراض مثل نزيف غير عادي أو إفراز مادة غير طبيعية أو ورم أو كثافة في الثدي أو الخصيتين أو في أي مكان آخر ، أيضا القرحة التي لا يشفى وتغير في عادة التبول أو التبرز وتغيير في الصوت وحدوث البحة أو السعال بدون أسباب واضحة لمدة تزيد عن أسبوعين أو صعوبة في البلع أو تغير في الثايل أو الوحات أو الشامات.

