



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

الوقاية من السرطان

دامَ لفترة من الزمن؛ أو جرح أو تقطيع لا يلتئم أو يُشفى (حتى وإن كانت داخل الفم)؛ أو بقعة أو شامة يتغير شكلها أو حجمها أو لونها؛ أو آفة في الجلد ظهرت حديثاً وتستمر في الانتشار؛ أو أي شكل من أشكال النزيف.

وأيضاً يجب عليك استشارة الطبيب إذا كان لديك سعال مستمر أو بحة دائمة في الصوت؛ أو تغيرات أو اضطرابات في عادة التبول (في حال كان تدفق البول ضعيفاً أو إذا كنت تخرج للتبول كثيراً، أو...); أو في الأمعاء (كالإسهال أو الإمساك) وكانت هذه الاضطرابات مستمرة؛ أو كنت تفقد وزنك بصورة غير مُبررة أو مفهومة.

يجب على النساء اعتباراً من سن الخامسة والعشرين، أو بالتزامن مع بداية علاقتهن الجنسية، أن يُجرين اختباراً طبياً للكشف المبكر عن السرطان في عنق الرحم. يُنصح بإجراء هذا الاختبار مرتين في السنة، وبعد ذلك تكراره كل ثلاث إلى خمس سنوات حتى سن الخامسة والستين.

يجب على النساء اعتباراً من سن الخمسين وحتى التاسعة والستين، أن يخضعن مرتين في السنة، للتصوير الشعاعي للثدي (الماموغرام)، من أجل الكشف في وقت مبكر عن سرطان الثدي.

يجب أن يجري الرجال والنساء ابتداءً من سن الخمسين على حد سواء، فحوصات طبية من أجل الكشف المبكر عن سرطان القولون.



المشاركة والالتزام ببرنامج اللقاح ضد التهاب الكبد الفيروسي من النوع B.

إن اتباع نمط حياة صحي يمكنه أن يوفر الوقاية من الإصابة بأنواع معينة من السرطان، ويمكنه أيضاً تحسين صحتك



الحياة بدون تدخين: الإقلاع عن التدخين يُقلل سريعاً خطر الإصابة بالسرطان. إن كنت مدخناً فأقلع عنه بأقرب وقت ممكن. لا تدخن أبداً في حضور الناس غير المدخنين.

تحاشي السمنة والوصول إلى البدانة المفرطة.

حافظ على القيام بنشاط بدني معتدل بشكل يومي.

اعتن بنظامك الغذائي. تناول حبتين من الفواكه وثلاث وجبات من الخضراوات يوميا.

اعتدل في شرب للكحول. حيث في اليوم وكحد أقصى، يمكن شرب كأسين من البيرة أو النبيذ أو أي من المشروبات الأخرى، بالنسبة للرجال، وكأس واحدة بالنسبة للنساء.



تجنب التعرض المفرط لأشعة الشمس. من المهم حماية الأطفال والمراهقين منها بصورة خاصة. إذا كانت بشرتك تحترق بالشمس، فعليك أن تحمي نفسك من التعرض لها طوال حياتك.

تجنب التعرض للمواد المسرطنة.

عليك احترام المعايير الخاصة بالحماية من الإشعاعات الضارة.

إن الكشف المبكر عن مرض السرطان له أهمية كبيرة في الحد من نسبة الوفيات الناجمة عنه:

ينبغي عليك استشارة طبيبك إذا لاحظت ظهور ورم، أو ألم