

# الوقاية الأولية من السرطان



الأستاذ عمر المصباحي

إحصائي أمراض السرطان

مصلحة أمراض السرطان المركز الاستشفائي الجامعي الحسن الثاني فاس



يعتبر مرض السرطان من أكثر الأمراض شيوعاً في العالم، إذ سجل في العالم حسب منظمة الصحة العالمية سنة 2010: 12 مليون حالة وقد يسجل سنة 2030: 15.5 مليون حالة إذا لم تتخذ تدابير وقائية شاملة، وعدد الوفيات الناجمة عن السرطان قد يرتفع من 8 مليون حالة سنة 2010 إلى 11.5 مليون حالة عام 2030.

في المغرب عدد الإصابات يقدر ما بين 30.000 و40.000 ألف حالة سنوياً، وهو مسؤول عن 7.2 % من الوفيات في بلادنا.

فيروس الورم الخليمي البشري  
papilloma virus

أشعة الشمس فوق  
البنفسجية

rayons solaires ultra  
violets

من عوامل الاختطار  
facteurs de risque

تعاطي التبغ  
tabagisme

تعاطي الكحول  
alcoolisme

الأمراض المنتقلة جنسيا  
maladies sexuellement  
transmissibles

(papilloma virus V.P.H).

- التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية  
rayons solaires ultra violets بشكل غير  
منتظم وبإسراف خصوصا في مرحلة الطفولة.

إذ يعد سرطان الثدي الأكثر شيوعاً عند المرأة (36%) وسرطان الرئة (24%) السرطان الأكثر شيوعاً عند الرجل والذي يعد التبغ بشئى أنواعه المسؤول الرئيسي عن 90% من حالات هذا الأخير.

**إن الطبيب كيفما كان تخصصه، بإمكانه أن يسهم بشكل فعال في الوقاية الأولية من السرطان وذلك عبر وسائل عدة من ضمنها:**

**هل يمكن تفادي الإصابة بالسرطان و الوقاية الأولية منه ؟**

- حث المرضى خلال الفحوصات السريرية على تجنب الكحول والتدخين وكذلك الإكثار من تناول الخضار والفواكه بشكل دائم ومستمر.

الجواب هو نعم، إذ حسب منظمة الصحة العالمية، فإنه يمكن تفادي تقريبا 40% من حالات الإصابة بالسرطان إذا تجنب عوامل الإصابة به.

- حثهم ونصحهم كذلك بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم ومستمر.

يُعزى ظهور السرطان إلى عدد من عوامل الاختطار (facteurs de risque) الشائعة وعلى رأسها:

- المشاركة في حملات الوقاية والتوعية الصحية للأطفال بحيث تتركز العادات الصحية السليمة خصوصا عند هذه الفئة العمرية .

- تعاطي التبغ (tabagisme).

سنحاول التطرق في أعداد قادمة لكل مسببات السرطان الممكن تجنبها وتفاديها وذلك بالتطرق إلى علاقة هذه المسببات بمختلف أنواع السرطان وكذلك السبل العلمية للوقاية من السرطانات الناجمة عنها. ●

- تعاطي الكحول (alcoolisme).

- اتباع نظم غذائية غير ملائمة كقِلّة تناول الفواكه والخضار.

- السمنة.

- الخمول البدني وعدم ممارسة التمارين الرياضية .

- بعض الأمراض المنتقلة جنسيا (maladies sexuellement transmissibles) كالعُدوى الناجمة عن فيروس الورم الخليمي البشري