

الجمهورية التونسية
وزارة الصحة العمومية
إدارة الطب المدرسي والجامعي



الوقاية من السرطان

معرفه

إرادة

واختیار

اليوم الثاني للصحة الجامعية
20 نوفمبر 1996

تعتبر المنظمة العالمية للصحة أن السرطان ثاني الآفات في العالم حالياً، بعد أمراض القلب والشرابين وقبل أمراض الفم والأسنان.

وقد تمكن العلم الحديث من معرفة العديد من العوامل المسببة للسرطان أو المساعدة على ظهوره. وباستطاعة الطب الآن شفاء مرضى السرطان إذا وقع اكتشاف السرطان في بدايته، وهو أمر أصبح ممكناً في كثير من الحالات.

إذن، لم يعد هناك مبرر للرغبة والإحساس بالعجز أمام هذا المرض.

إن نجاعة الوقاية في اتباعها منذ الصغر.

السرطان في العالم

* السرطان مرض معروف منذ القديم، وهو حالياً أحد الأسباب الرئيسية الثلاثة للوفيات في الدول المصنعة والنامية على حدّ السواء وبالنسبة إلى كل الأعمار (باستثناء الأطفال دون سنّ الواحدة).

* تختلف الأعضاء الأكثر إصابة بالسرطان من منطقة إلى أخرى. فعلى سبيل المثال:

- يحتل سرطان الثدي المرتبة الأولى لدى الإناث في أوروبا والولايات المتحدة مقابل سرطان عنق الرحم في البلدان النامية والفقيرة.

- ينتشر سرطان المعدة خاصة في اليابان وسرطان القولون والمستقيم في الولايات المتحدة.

* طرأت تغييرات هامة في الزمن على نسبة تواتر بعض أنواع السرطان. من ذلك:

- . الارتفاع الهائل وفي مختلف مناطق العالم لسرطان القصبّات الهوائية لدى الرجال وكذلك النساء.
- . بداية تراجع سرطان المعدة في اليابان بعد تغيير بعض العادات الغذائية.
- . تراجع سرطان عُنُق الرَّحْم في الغرب بفضل التقصي النشيط للإصابات ما قبل السرطانية.

السرطان في تونس

- . تُقدَّر حالات السرطان المكتشفة بنحو 5000 إلى 7000 حالة جديدة كل سنة، ويمثّل الذكور حوالي 55 إلى 60٪.
- . يصيب السرطان كلّ الأنسجة والأعضاء، لكنّ بعض الأعضاء أكثر إصابة من غيرها:

* **لدى الأطفال** (قبل سن الخامسة عشرة): الأنسجة المكوّنة لخلايا الدم (قاربة 50٪) ثم الجهاز العصبي، العظام والأنسجة الرخوة، والكلى.

* **لدى الرجال:** الجهاز التنفسي (القصبّات الهوائية والحنجرة) ثم الجهاز المكون لخلايا الدم، والجهاز الهضمي والخيشوم (cavum) والجلد والمثانة والبروستات والفم.

* **لدى النساء:** الثدي ثم عُنُق الرَّحْم فالجهاز المكون لخلايا الدم، والجلد، وبقية الجهاز التناسلي، والجهاز الهضمي.



ما هو السرطان؟

تتكاثر الخلايا، في مختلف أنسجة جسم الإنسان، عن طريق الانقسام حسب نظام محكم يتمشى ومتطلبات النمو ولتعويض ما يتلف من الخلايا.

ويحصل أن ينخرم هذا النظام بأحد الأنسجة فتتكاثر الخلايا بصفة عشوائية فتتكون كتلة غير عادية : ورم (tumeur).

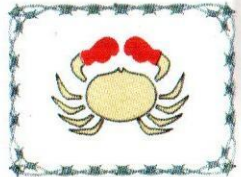
ويمكن أن يكون الورم هيئاً أو خبيثاً. وتتحدد طبيعة الورم من خلال دراسة نسيجه وخلاياه بالمجهر.

* الورم الهين (tumeur bénigne) :



هو ورم ذو حدود واضحة ونمو بطيء، لا يمتد إلى الأنسجة المجاورة ولا ينتشر في الجسم، ويمكن استئصاله نهائياً

(بالجراحة عادة)، غير أن التأخر في علاجه قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة (انسداد الأمعاء نتيجة ورم هين ضخم، شلل إثر ورم هين في الدماغ).



الورم الخبيث أو السرطان

(tumeur maligne ou cancer)

هو ورم حدوده غير واضحة ونموه سريع، وله قابلية كبيرة للإمتداد إلى الأنسجة المجاورة والانتشار في الجسم.

يمكن للسرطان

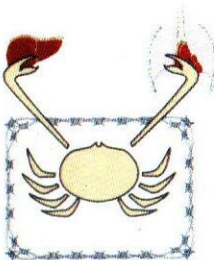
معاودة الظهور بعد

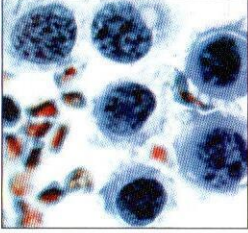
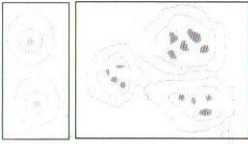
استئصال الورم

الأصلي وذلك إما في

نفس المكان: انتكاس (récidive)، أو

بعيدا عنه: نقيلة (métastase)





تتميز الخلايا السرطانية بـ :
 - أحجامها الكبيرة والمختلفة داخل النسيج الواحد
 - أشكالها الشاذة والمتنوعة
 - نواة (noyau) ضخمة وسيتوبلازما (cytoplasme) أصغر حجما من المعتاد
 - كثرة الانقسامات (mitoses) وغالبا ما تكون غير عادية (متعددة الأقطاب...)

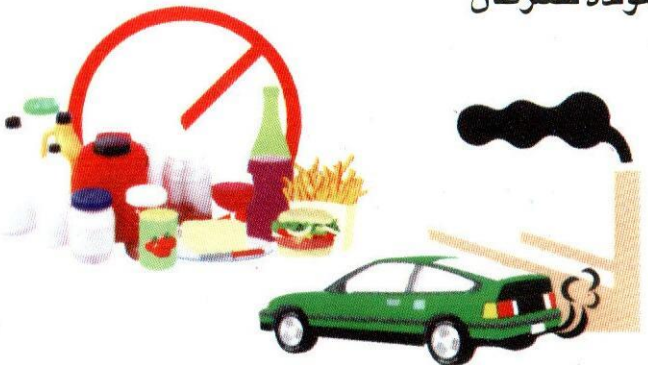
مراحل السرطان

يمر السرطان بثلاث مراحل تمتد على فترة طويلة نسبياً قد تصل إلى سنوات عديدة:

* تحول خلية عادية سليمة إلى خلية سرطانية :

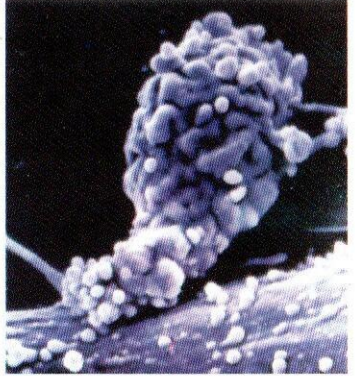
تصبح إحدى الخلايا قادرة على الانقسام خارج النظام العادي وباستقلالية عنه، إثر حدوث طفرات جينية (mutations génétiques) بها، بفعل تأثير أحد أو بعض الأجسام أو المواد تعرف بالعوامل المولدة للسرطان (cancérigènes)، فتبدأ في الانقسام بصفة عشوائية ودون مراقبة.

وعادة ما يتطلب تحول الخلية العادية إلى خلية سرطانية اتصالاً متكرراً ومطولاً بين خلايا النسيج والمادة (أو المواد) المولدة للسرطان



* تطور الخلية السرطانية إلى ورم :

يعتبر الجسم الخلية السرطانية جسماً غريباً (corps étranger) يحاول القضاء عليه من خلال جهاز المناعة. ولذلك يتطلب تطور الخلية السرطانية إلى ورم سرطاني توفر عوامل مساعدة كـ بعض



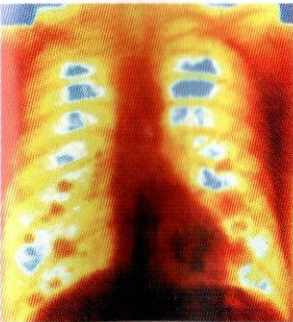
الهرمونات، أو الحالات الفيزيولوجية (التقدم في السن...)، أو الأمراض التي تُضعف جهاز المناعة، أو بعض المواد الكيميائية، أو الضغوطات النفسية (stress).

* انتشار المرض السرطاني:

تنفصل بعض الخلايا السرطانية عن الورم الأصلي وتتسرب عبر الأوعية الدموية أو الأوعية اللمفاوية، لتحط بعيداً عن مكانها الأصلي حيث تواصل الانقسام مكونة بؤراً ثانوية أو نقائل (métastases).

يبدأ الانتشار عادة في المنطقة المحيطة بالورم الأصلي ثم يتعمم في الجسم.

يُمكن أن تتركز النقائل في أي عضو أو نسيج من الجسم، خاصة الأعضاء المرشح (organes filtres): الرئتان، الكبد والعقد اللمفاوية.



ويمكن أن ينتشر المرض السرطاني في بداية نشوء الورم أو بعد مدة من ذلك.

المواد المسببة للسرطان

تمكن علم الوبائيات من التعرف على العديد من المواد المتسببة في السرطان. ويمكن تصنيفها إلى ثلاثة أصناف :

* كيميائية ومن بينها :

- التبغ (le tabac) : سرطان الجهاز التنفسي، الفم، البلعوم، المثانة ...
 - الهيدروكربونات (les hydrocarbures)
- وتوجد في العديد من المواد مثل البلاستيك ومشتقات النفط : سرطان الجلد، الدم ..
- بعض المواد الملونة (colorants) : سرطان الدم، الكلى، الرئة
 - البنزن (le benzène) : سرطان الدم
 - الكحول (l'alcool) : سرطان المريء، الكبد ...

* فيزيائية

- أشعة الشمس : سرطان الجلد
- الأشعة المؤينة (les radiations ionisantes) مثل أشعة X والإشعاعات النووية : سرطان الجلد، الدم، الغدة الدرقية ...



* جرثومية

- فيروسات (virus) مثل :
 - فيروس التهاب الكبد ب (le virus de l'hépatite B) الذي يهيء للإصابة بسرطان الكبد
 - الـ "papillomavirus" الذي ينتقل عبر الجنس (sexuellement transmissible) ويسبب سرطان عنق الرحم.
- طفيليات (parasites) مثل البلهارسيا (bilharziose) : سرطان المثانة
- فطريات (champignons) مثل بعض فطريات الحبوب : سرطان الكبد



الوقاية والكشف المبكر

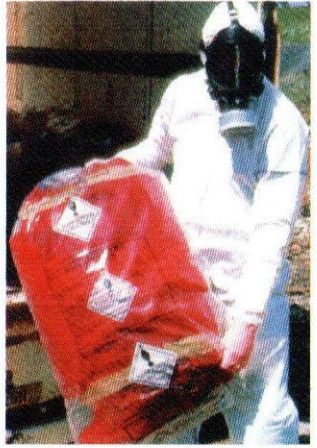
الوقاية الأولية

- تهدف إلى منع حدوث السرطان، وتشمل :
 - إجراءات جماعية للحد من التعرض إلى مولّدات السرطان خاصة في المحيط وفي الوسط المهني.
 - وإجراءات فردية لترشيد أسلوب الحياة وتجنب السلوكات والعادات المؤدية إلى نشوء السرطان.

1. الوقاية الجماعية:

* الوقاية من الأمراض السرطانية المهنية:

- تقنين تداول واستعمال المواد المولدة للسرطان وذلك ب:
 - منع استعمال بعض المواد.
 - إجبارية اعتماد وسائل حماية (القفاز، القناع الواقئ..) للحد من التعرض المباشر لبعض المواد المولدة للسرطان في الفلاحة أو الصناعة.
 - المراقبة الدورية لصحة العاملين المُعرّضين إلى مولّدات سرطانية وقياس نسبة تعرّضهم إليها.



* مقاومة تلوث المحيط:

- تحيين التشريعات والطرق الفنية للحد من تسرّب المواد المولدة للسرطان إلى الهواء وإلى قنوات صرف المياه المستعملة.



* مراقبة سلامة المنتجات الغذائية المصنعة:

- منع استعمال المواد المولدة للسرطان كبعض الملونات.
- المراقبة المخبرية لنوعية البلاستيك المستعمل في لف المواد الغذائية.

II. الوقاية الفردية:

وهي تستهدف ترشيد السلوك اليومي. ومن الضروري أن يبدأ ذلك منذ سن مبكرة لتأمين نجاعة الوقاية وذلك ب:

* اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن:

- التقليل من استهلاك الأغذية الغنية بالمواد الدهنية خاصة ذات المصدر الحيواني، وتفضيل استهلاك الدهون غير المشبعة (huiles insaturées) كزيت الزيتون النقي.



- استهلاك المواد الغذائية الغنية بالألياف (الخضر الغلال، ...)
- التي تحمي من بعض سرطانات الجهاز الهضمي.

- تفضيل طبخ الطعام بالبخار

- تجنب استعمال المقلاة لطهي اللحوم

- تجنب المصبرات والأغذية المدخنة (aliments fumés)

- تفادي السمنة



. حفظ الأطعمة في أواني من الفخار أو الزجاج وتجنب الأواني البلاستيكية (خاصة بالنسبة للزيت).

. الحد من استعمال المواد الكيميائية (كالمواد الملونة والمعطرة...) في الأطعمة

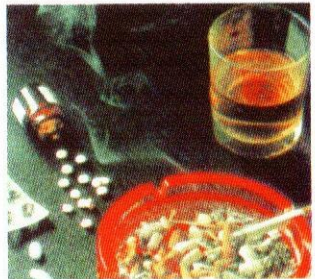
. تجنب تناول الأطعمة السخنة جدا



. غسل الخضار والفاكهة بصفة محكمة لإزالة كل المبيدات

* الامتناع عن التبغ والكحول:

يسبب التبغ سرطان
القصبات الهوائية
والحنجرة والبلعوم والمريء
والفم والمثانة.



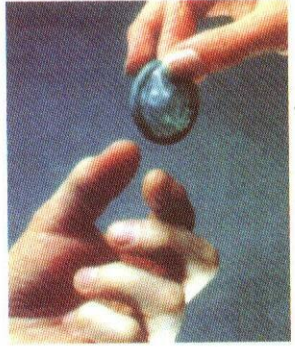
كما يمكن أن يسبب استنشاق
دخان التبغ إصابة غير

المدخنين بالسرطان (التدخين السلبي: Tabagisme passif)

وتضاعف المشروبات الكحولية إمكانية الإصابة بسرطان
المسالك التنفسية والهضمية العلوية.

* ترشيد السلوك الجنسي:

- تجنب العلاقات الجنسية المبكرة وتعدد الشركاء
- الحرص على نظافة الأعضاء التناسلية لتجنب الأمراض المنقولة جنسيا التي تساعد على ظهور سرطان عنق الرحم.



* التحكم في الإنجاب:



- من الأفضل أن يكون سن المرأة عند أول حمل بين 20 و 30 سنة، وأن تتفادي كثرة الولادات، وذلك للحد من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم.



* الحد من التعرض لأشعة الشمس:

- تفادي الإفراط في التعرض لأشعة الشمس خاصة بين منتصف النهار والرابعة بعد الظهر وهي الفترة التي تكون فيها أشعة الشمس أكثر ضررا.

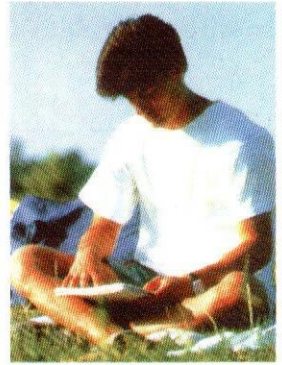


* تخفيف الضغوط النفسية ومقاومة الكرب (stress):

. التآاور مع الوسط العائلي
والاجتماعي والمهني



. المطالعة
والقيام
بأنشطة
ثقافية



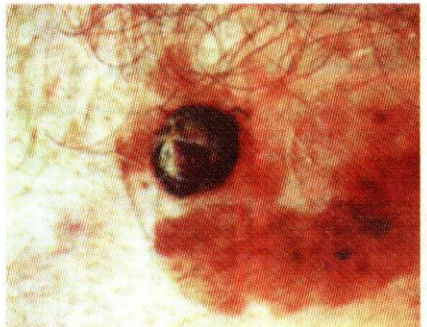
ورياضية جماعية
- ممارسة الرياضة بانتظام
- التخطيط لمختلف أنشطة الفرد
(يوميًا، أسبوعيًا...)



* الوقاية من الإصابات التي تهوي للسرطان أو مراقبتها:

. التلقيح ضد التهاب الكبد الفيروسي "ب"
- معالجة بعض الأمراض المهيئة للسرطان مثل الأورام
العائلية الهيئة للقولون (polypose familiale)

. عدم الإكثار من
تلمس بعض البثور
مثل الشامه، فقد
يسبب ذلك تحولها
إلى سرطان.



الوقاية الثانوية

تهدف الوقاية الثانوية إلى الكشف المبكر عن الإصابات المهيئة للسرطان (lésions précancéreuses) أو عن السرطان في بدايته، قصد التمكن من العلاج الأنجع والشفاء التام

١. العلامات التي تستوجب استشارة الطبيب:

لا توجد علامات خاصة بالسرطان إلا أن ظهور بعض الأعراض واستمرارها (وخاصة العلامات السبعة) يستوجب حتما استشارة الطبيب:

١. تغيير في شامة (حبة خال):
الحجم، اللون، ظهور نزيف



٢. صعوبة مستمرة
في الابتلاع



٣. ظهور ورم أو تصلب في الثدي
أو في مكان آخر من الجسم.



٤. تغير متكرر أو مستمر في وظيفة الأمعاء (إسهال، إمساك...) أو المثانة (صعوبة في التبول...)



٥. جرح أو «حبة»
لم يُشفَ بسرعة



٦. نزيف أو سيلان غير عادي
من أي منفذ من الجسم



٧. بحة أو سعال مستمر.



II. التقصي النشط (le dépistage actif) :

يهم خاصة الثدي وعنق الرحم

* الثدي :

الفحص الذاتي:

(l'autopalpation des seins)

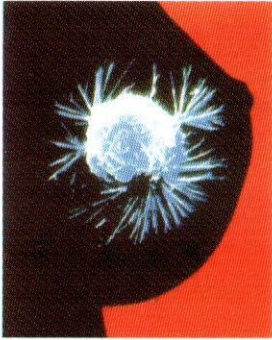
تُنصَحُ كل فتاة (أو امرأة) بأن تقوم بنفسها بفحص ثدييها، مرة كل شهر، عند نهاية العادة الشهرية (أو في يوم قار من كل شهر بالنسبة إلى المرأة الحامل أو التي انقطع عنها الحيض) حسب طريقة علمية سهلة تتعلمها من الطبيب أو القابلة.



التصوير بالأشعة

(mammographie)

هو طريقة ناجعة للكشف المبكر عن سرطان الثدي. والقيام به، دورياً، مفيد خاصة بداية من سن الأربعين.



* عُنق الرحم:

يتمثل التقصي في أخذ عينة من خلايا عنق الرحم (مسحة : frottis cervical) بصفة دورية منذ الاتصالات الجنسية الأولى.

ويكون ذلك:

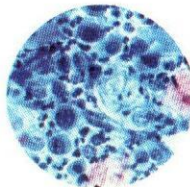
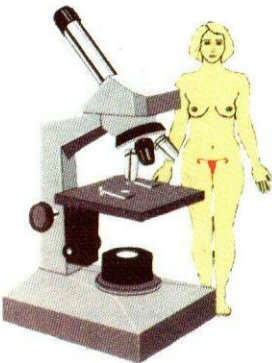
- في البداية : مسحة كل سنة،

سنتين متتاليتين

- وإذا تبين غياب أية إصابة،

تجرى مسحة كل ثلاث سنوات،

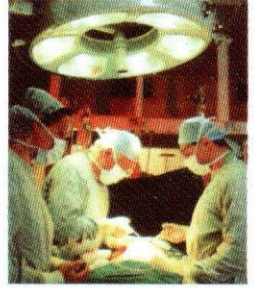
طيلة العمر.



العلاج

تطورت وسائل العلاج وأصبحت أكثر نجاعة. يختلف العلاج من شخص إلى آخر حسب نوع السرطان ودرجة تطوره (موضعي، منتشر) وحسب خصوصيات المريض. وكثيرا ما يعتمد على وسيلتين أو أكثر، وكلما كان التشخيص مبكرا كان العلاج أنجع. يعتمد علاج السرطان على عدة طرق ووسائل من أهمها:

• **الجراحة:** وهي ناجعة خاصة عندما تستأصل الورم الخبيث في بدايته.



• **المعالجة بالأشعة:** تتمثل في توجيه إشعاعات مؤينة بهدف تدمير الخلايا السرطانية وإتلافها.



• **العلاج الكيميائي:** يتمثل في أدوية (مواد كيميائية) تدمر الخلايا السرطانية وتكمن خاصيتها في أنها تتوزع عن طريق الدورة الدموية فتصل إلى كل الخلايا السرطانية المنتشرة بما فيها النّقائل.

تتطلب نجاعة العلاج:

- المواظبة عليه واحترام مواعيد المراقبة الطبية.
- الإحاطة النفسية بالمريض من طرف الإطار الصحي والعائلة والمحيط الاجتماعي والمهني.

الوقاية من السرطان

تغذية متوازنة وعادات غذائية سليمة



الامتناع عن التبغ والكحول



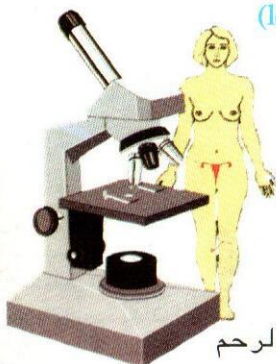
الحد من التعرض
لأشعة الشمس



ترشيد السلوك الجنسي



التقصي النشط (le dépistage actif)



عنق الرحم



الثدي