

التوعية بالسرطان والوقاية منه



التوعية بالسرطان والوقاية منه

يمثل السرطان تحدياً صحياً جدياً، فهو يؤثر في ملايين النساء في شتى أنحاء العالم، ويُعدُّ سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم وسرطان المبيض وسرطان القولون والمستقيم من بين أنواع السرطان الأكثر شيوعاً. ومن شأن قَهم عوامل الاختطار والأعراض وطُرق الوقاية من أنواع السرطان المذكورة أن يُمكنَّ النساء من اتخاذ خطوات استباقية من أجل صحتهن. وسرطان الثدي هو السرطان الأكثر شيوعاً بين النساء، والكشف المبكر عنه يعزز كثيراً فرص نجاح علاجه. وتشمل الاستراتيجيات الرئيسية:

الفحوص الدورية: يُنصح عموماً بإجراء تصوير الثدي بالأشعة (الماموغرام) كلِّ سنة إلى سنتين للنساء فوق سنِّ الأربعين، وقد يستلزم الأمر بدء مثل الفحوص قبل سنِّ الأربعين في حال وجود تاريخ عائلي أو استعداد وراثي لسرطان الثدي.

الفحص الذاتي: يساعد الفحص الذاتي الشهري للثدي النساء في التعرف على أنسجة الثدي وهو ما يَرَجِّح

ملاحظتهن لأيّ تغييرات تحدث لاحقاً، مثل الكتل، أو تغيرات الجلد، أو الإفرازات.

اختيارات نمط الحياة: يمكن أن يساعد الحفاظ على وزن صحي، وممارسة التمارين البدنية بانتظام، وتقليل تناول الكحول، وتجنّب التدخين في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي. كما أن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة يرتبط بتراجع خطر الإصابة بالسرطان.

وسرطان عنق الرحم يمكن الوقاية منه إلى حد بعيد من خلال الفحوص الدورية والتطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، لارتباطه بمعظم حالات سرطان عنق الرحم.

مسحة عنق الرحم: تُوصى النساء بإجراء مسحة عنق الرحم ابتداءً من سنّ 21 عاماً، على أن يُجرى الفحص كلّ 3-5 سنوات، حسب السنّ وعوامل الخطر. ويساعد هذا الفحص على اكتشاف الخلايا غير الطبيعية في عنق الرحم، ما يتيح التدخل المبكر.

وأما سرطان المبيض فغالباً ما يُكتشف في مراحل متأخرة نظراً لأن أعراضه غير واضحة ولا توجد اختبارات دورية للكشف المبكر عنه.

تشمل الأعراض المبكرة الانتفاخ، وآلام الحوض، وكثرة التبول، والشعور بالامتلاء بسرعة. وفي حال استمرار هذه الأعراض، يُنصح باستشارة مقدّم الرعاية الصحية.

يزيد التاريخ العائلي والسنّ والطفرات الجينية (مثل BRCA1 وBRCA2) من خطر الإصابة بسرطان المبيض. ومن المفيد إجراء الاختبارات الجينية واستشارة أطباء اختصاصيين.

على الرغم من محدودية طرق وقائية محدّدة، فإن اتباع الأنظمة الغذائية الصحية، وممارسة الرياضة، وتجنّب التدخين أمور قد تساعد في تقليل خطر الإصابة به.

وأما سرطان القولون والمستقيم فيصيب الجنسين، لكن للفحص أهمية بالغة بالنسبة للنساء، خاصة بعد سنّ الخمسين.

الفحوص: تنظير القولون هو الفحص الأكثر شيوعاً للكشف عن سرطان القولون وُوصى بإجرائه كلّ 10 سنوات ابتداءً من سنّ الخمسين، أو قبل ذلك إذا كان هناك تاريخ عائلي للمرض أو عوامل اختطار أخرى.

النظام الغذائي والنشاط البدني: يُفضل اتباع نظام غذائي غني بالألياف والفواكه والخضروات والتقليل من اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة، مع ممارسة الرياضة بانتظام، للحد من خطر الإصابة به.

تجنّب التدخين وتقليل الكحول: يزيد التدخين والتناول المفرط للكحول من خطر الإصابة بسرطان القولون وغيره من أنواع السرطان.

وتتجاوز التوعية بالسرطان والوقاية منه مجرد الصحة البدنية؛ فالأمر يتعلق أيضاً بالصحة النفسية والدعم المجتمعي. ويمكن أن يسهم الانضمام إلى مجموعات الدعم، ووجود شبكة قوية من أفراد العائلة والأصدقاء، والمشاركة في الفحوص الدورية في تعزيز الشعور بالتمكين وتشجيع اليقظة بشأن الصحة.

والتوعية والوقاية وسيلتان فعّالتان في مواجهة السرطان. فمن خلال البقاء على اطلاع، وإدخال تعديلات في أنماط الحياة، وإجراء الفحوص الدورية، يمكن للنساء اتخاذ خطوات استباقية لتقليل المخاطر والكشف المبكر عن أي مشكلات صحية محتملة. بادري وكوني نصيرةً لنفسك، وتواصلي مع مقدّمي الرعاية الصحية لمعرفة عوامل الاختطار الشخصية، وشجعي أحياءك على إيلاء الأولوية اللازمة لصحتهم أيضاً.

والكشف المبكر والنهج الاستباقي أمران أساسيان لتقليل تأثير السرطان في حياة المرأة. وتذكري أن المعرفة والوقاية من أكثر الوسائل فعاليةً في حماية أنفسنا من السرطان. واتخذي خطوات اليوم لبناء مستقبل تنعمين فيه بالصحة.