

جمعية مكافحة السرطان الخيرية بالأحساء  
Al-Ahsa Cancer Foundation  
مسجلة بوزارة المواد البشرية والتنمية الاجتماعية رقم 627



# درهم وقاية

## من الإصابة بمرض السرطان

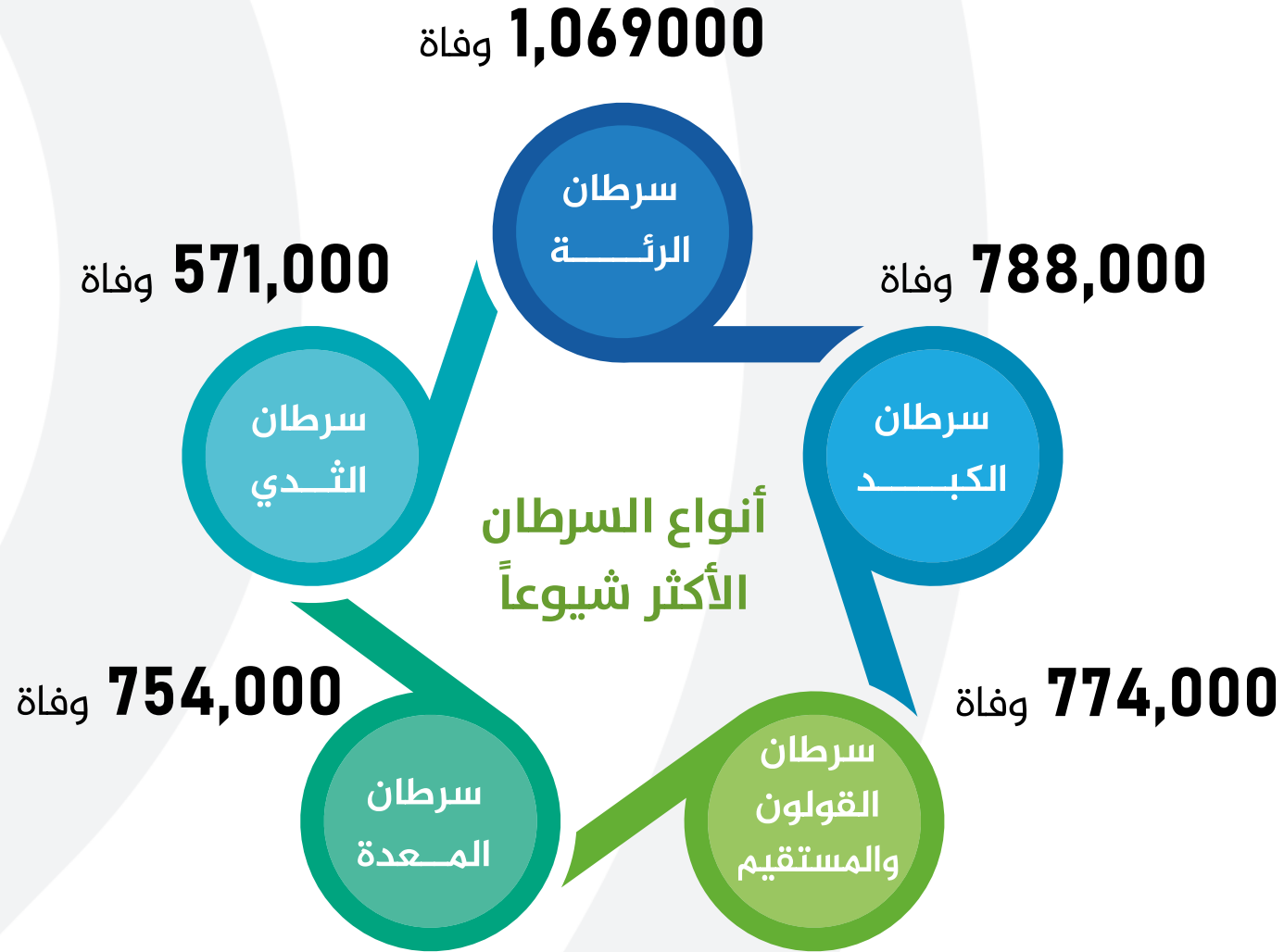


Hasacancer1 | www.hcf.org.sa | 0135621112



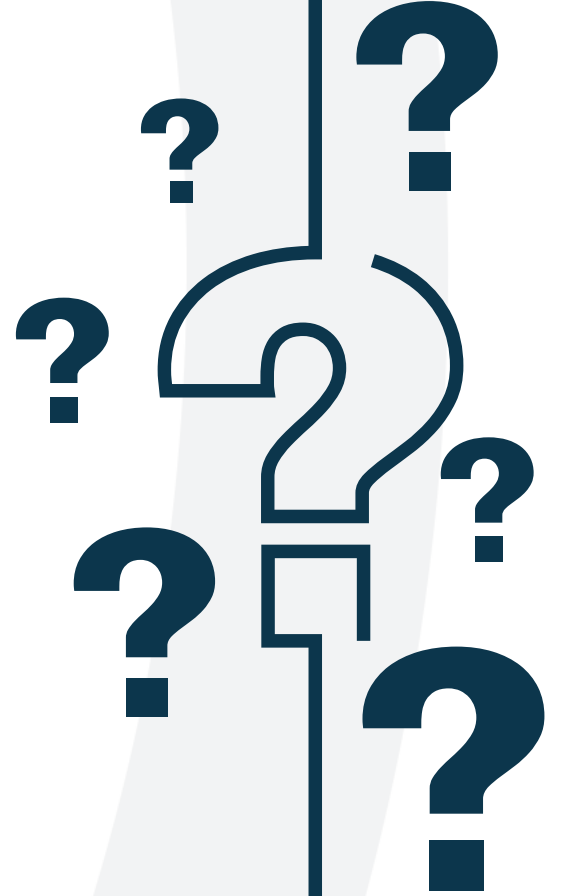
# دواعي تقديم محاضرة درهم وقاية







# نشاط (١) ما رأيكم في المعتقدات التالية:



A person is lying down, covered by a dark, draped cloth. Only their hands are visible, clasped together in front of them. The background is a soft, out-of-focus light blue.

أن مرض السرطان مرض مميت.



أن مرض السرطان يحدث للإنسان  
بدون سبب.



يكون الكشف المبكر للأشخاص  
الذين تظهر عليهم أعراض المرض.

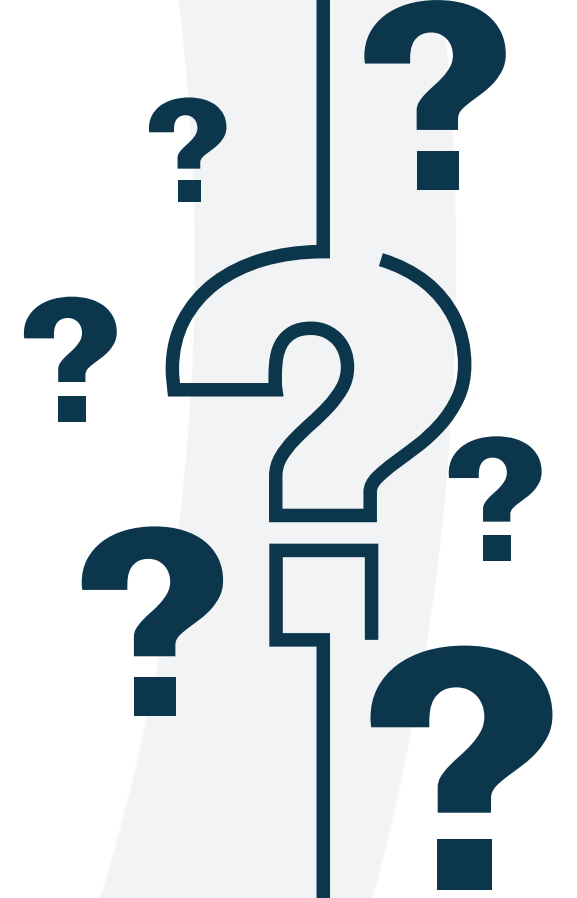


# السرطان مرض معد



## نشاط (2)

عزيزي المشارك: بعد مشاهدتك  
لمقطع الفيديو ناقش مع أفراد ما  
مفهوم السرطان ؟ وما أبرز أعراضه؟



تفاؤل  
Taufal

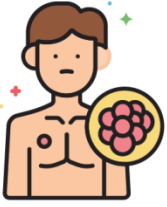


# السرطان

هو مصطلح طبي يشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتميز بنمو غير طبيعي للخلايا التي تنقسم بدون رقابة ولديها القدرة على اختراق الأنسجة، وتدمير أنسجة سليمة في الجسم وهو قادر على الانتشار في جميع أنحاء الجسم.



# أعراض الإصابة بالسرطان



ظهور كتلة تحت الجلد



ارتفاع درجة الحرارة



تعب - آلام



تغيرات على سطح الجلد  
بقع قاتمة - شامات - جروح لا تلتئم



تغيرات في وزن الجسم  
ارتفاع وزن او انخفاض



تغيرات في أنماط عمل  
الأمعاء أو المثانة



# أنواع العلاج



العلاج  
الجيني



العلاج  
الهرموني



العلاج  
المناعي



العلاج  
الكيميائي



العلاج  
الإشعاعي



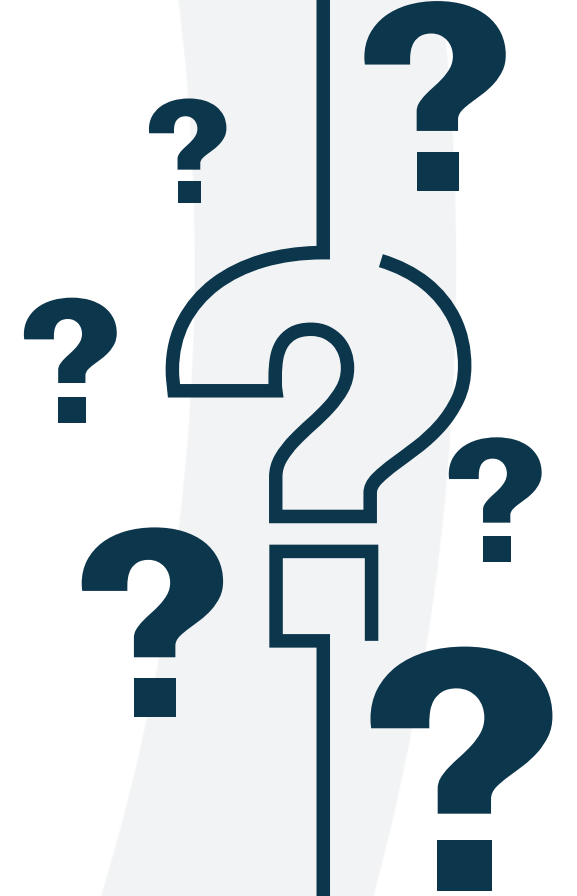
العلاج  
الجراحي



## عدد حالات الإصابة بالسرطان لعام 2020م في المملكة

م	نوع السرطان	الاناث	الذكور
1	سرطان الثدي	3904	---
2	سرطان الرئة	---	802
3	سرطان القولون والمستقيم	1201	2706
4	سرطان الغدد الدرقية	1949	884
5	سرطان الدم / اللوكيميا	718	908
6	الغدد الليمفاوية	---	1141
7	أنواع السرطان الأخرى	4744	7662
9	سرطان الرحم	1.11	---
8	المجموع	13632	14203

# نشاط (3) ما العوامل المسببة للسرطان





# أولاً: الانحراف الجيني الأولي



# ثانياً: العوامل العامة المسببة للسرطان



# ١ - التقدّم بالعمر



# ٢- التدخين





# ٣- التعرض لأشعة الشمس بكثرة





## ٤- التاريخ العائلي ( ١٠% وراثي )





# هـ- الوضع الصحي العام

# ٦- البيئة المعيشية

المواد الكيميائية – التدخين السلبي – الاسبست  
الاصباغ –المنظفات





# ٧- السمنة و زيادة الوزن







٨- الأطفعمة التي تحتوى على نسبة  
عالية من السكر و الملح والدهون





٩- اللحوم  
الحمراء  
واللحوم  
المصنعة



# ١- شرب الكحول

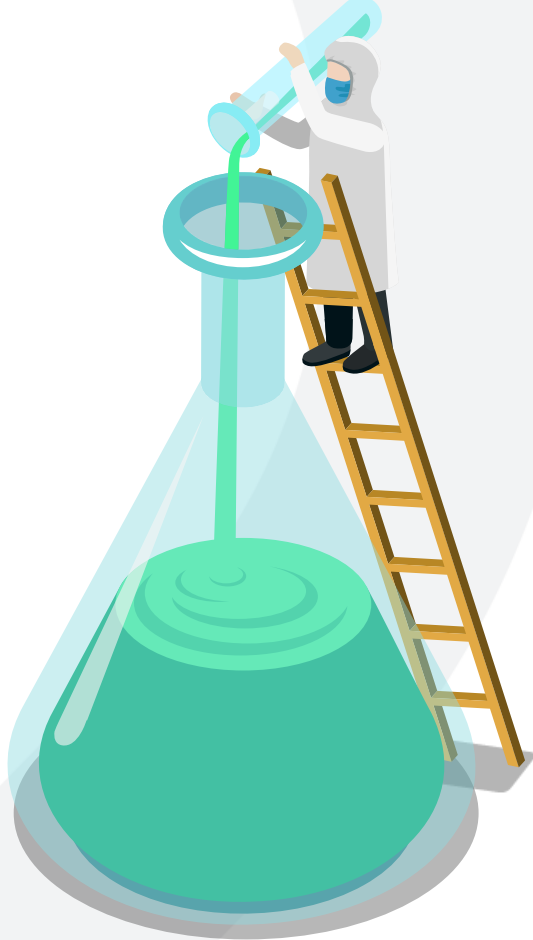




# ثالثاً: العامل النفسي



## رابعاً: العوامل المادية المسرطنة مثل الأشعة فوق البنفسجية



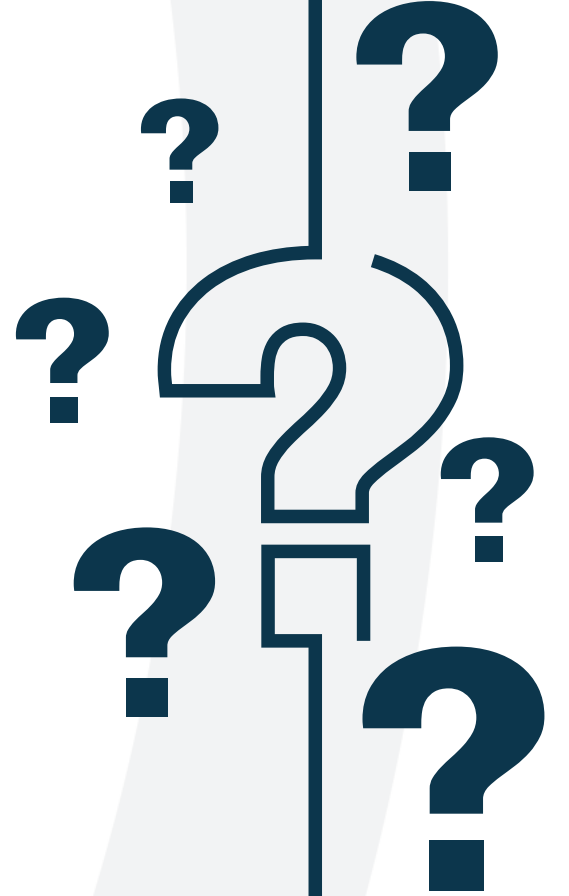
# خامساً: العوامل الكيميائية



# سادساً: العوامل البيولوجية



# نشاط (4) ما طرق الوقاية من السرطان





# ١- نظام غذائي صحي

يحتوي على اهم الأطعمة المليئة بمضادات الاكسدة ألا وهي



الجزريّات:  
الجنزبيل و الكركم  
والبطاطا الحلوة



العنبيّات:  
التوت، الفراولة، العنب



البصيليّات:  
الثوم و البصل



الخضروات:  
بروكلي، الزهرة، الملفوف



الألياف:  
شوفان كينوا شعير دخن



## ٢- ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة طوال الأسبوع والمحافظة على وزن طبيعي وصحي





### ٣- الإقلاع عن التدخين

العزيمة

عيادة الاقلاع  
عن التدخين

جمعية نقاء

اتخذ القرار

الاستشارات

الصحة



# وسائل الإقلاع عن التدخين

## عيادة الإقلاع عن التدخين

٩٣٧



موقع اللجنة

اللجنة الوطنية  
لمكافحة التبغ  
National Committee for Tobacco Control

وزارة الصحة  
Ministry of Health

### خدمات عيادة الإقلاع عن التدخين

تقدم العيادة مجموعة متكاملة من الخدمات

☐ **بسرية تامة** ☐ **مجانياً**

✓ المتابعة  
ما بعد  
العلاج

✓ الإستشارات  
الطبية

✓ الخدمات  
العلاجية

✓ الخدمات  
التوعوية

@TCPMOH

937

www.nctc.gov.sa

تفاؤل  
Tafaul



# وسائل الإقلاع عن التدخين



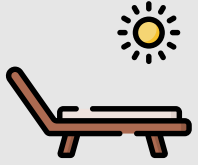
جمعية نقاء

☎ 011 278 0006



موقع الجمعية

## ٤- حماية الجلد من التعرض لاشعة الشمس



تجنب تسمير  
البشرة



لبس الملابس  
الفضفاضة

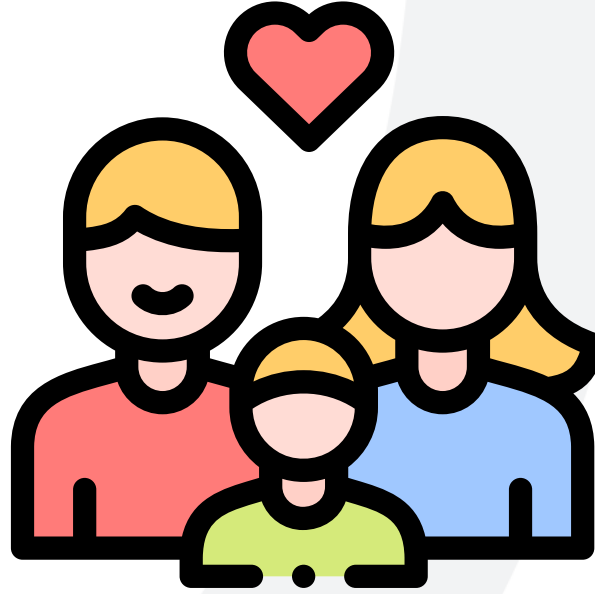


لبس النظارة  
الشمسية



تجنب اشعة  
الشمس  
الظهيرة

# ٥- الاهتمام بمعرفة تاريخ العائلة المرضي





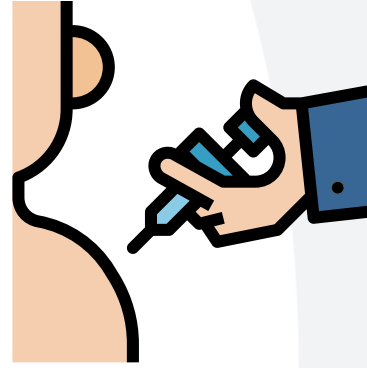
# ١- التعامل مع العوامل المسببة للسرطان





## ٧- الحصول على كميات كافية من فيتامين ( د ) ٦

تشير بعض الدراسات و الأبحاث الى احتمال وجود دور فيتامين دال في تقليل فرص الاصابه بسرطان البروستات و القولون و بعض أنواع الأورام الخبيثة



## ٨- أخذ التطعيمات

إن الوقاية من العدوى الفيروسية جزء لا يتجزأ من الوقاية من السرطانات ف التهاب الكبد الفيروسي ( ب ) يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد



## ٩- تجنب السلوكيات الخاطئة

قد تؤدي بعض السلوكيات الخطرة غير الصحية و غير الامنة الى تطور أنواع عدة من العدوى التي من شأنها زيادة خطر الإصابة بالسرطانات من ابرز السلوكيات الأمثلة ممارسة العلاقات الجنسية غير الشرعية التي تزيد من احتمال الإصابة بالفايروسات المنقولة جنسيا

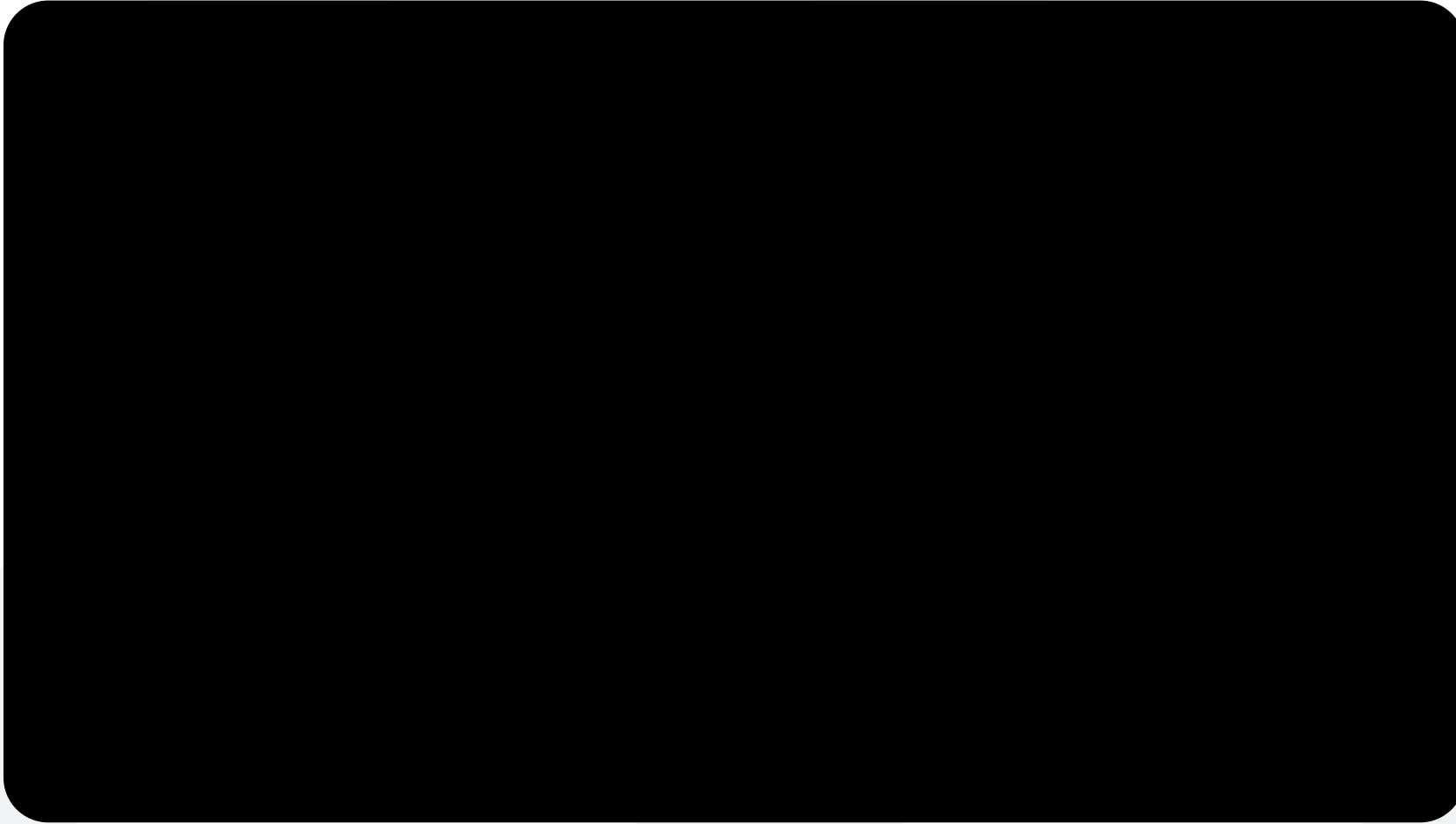


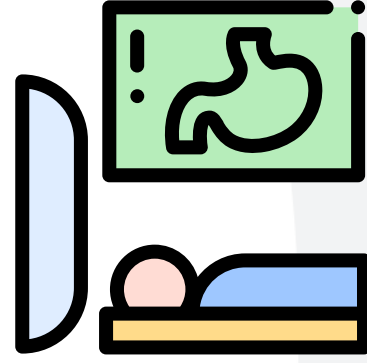
## ١- الوقاية الكيميائية

تعني استخدام دواء معين للحيلولة دون حدوث السرطان وغالبا ما يتم استخدام نهج الوقاية الكيميائية مع الأشخاص الأكثر عرضة للسرطان مثل : الأشخاص الذين لهم تاريخ عائلي قوي للإصابة بالسرطان و الأشخاص الذين يحملون جينات غير طبيعية مرتبطة بذلك



# 11- النوم الصحي





## 12- الكشف المبكر بشكل دوري ومنتظم

السرطان يشكل عبئا على المريض و عائلته و مجتمعه لانه يصيب مختلف الفئات و الاعمار وان علاج نسبة كبيرة من السرطانات اصبح ممكنا عن طريق الجراحة و الاشعاع والكيمائي خاصة اذا تم الكشف عنه في مراحل مبكرة



## ما الذي يجعل الكشف المبكر ضروريا ؟

ان الشفاء المبكر  
سيخفف من الأعباء  
النفسية على المريض



يقلل من تكاليف العلاج  
اذ ان العلاج في المراحل  
المتقدمة اكثر بكثير منه  
بالمراحل الاولى



يوفر تشخيص السرطان  
في المراحل المبكرة  
افضل فرصة للتعافي  
تصل الى ٩٠%





# من ابرز الفحوصات المخبرية و التصويرية

التنظير السيني  
المرن كل 5 سنوات

فحوصات  
سرطان الرئة

تصوير الثدي  
الإشعاعي

التصوير المقطعي  
للقولون كل ٥ سنوات

مسحة عنق الرحم  
كل ٣ سنوات

تنظير القولون  
كل ١٠ سنوات

اختبارات البراز الكيميائي  
المناعي مرة سنويا

اختبارات البراز

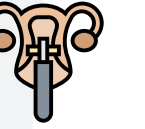


# توصيات الجمعية الامريكية لمكافحة السرطان بعمل كشف مبكر لذوي عوامل الخطر بدرجة متوسط بالانواع التالية :

سرطان الثدي من سن . ٤٠ عاما فما فوق



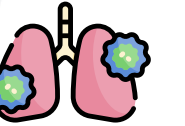
سرطان عنق الرحم من ٢١ عام فما فوق او بعد الزواج بثلاثة سنوات



سرطان القولون للرجال والنساء من سن . ٥٠ فما فوق



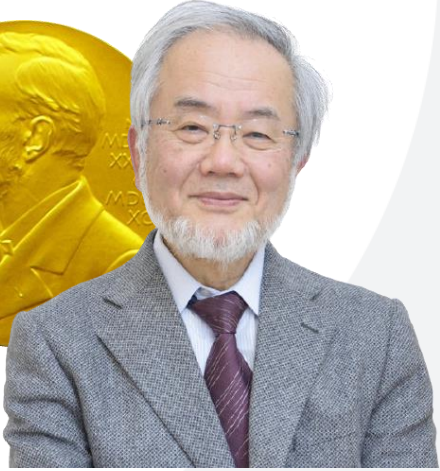
سرطان الرئة للرجال والنساء من سن 55 فما فوق (للمدخنين)



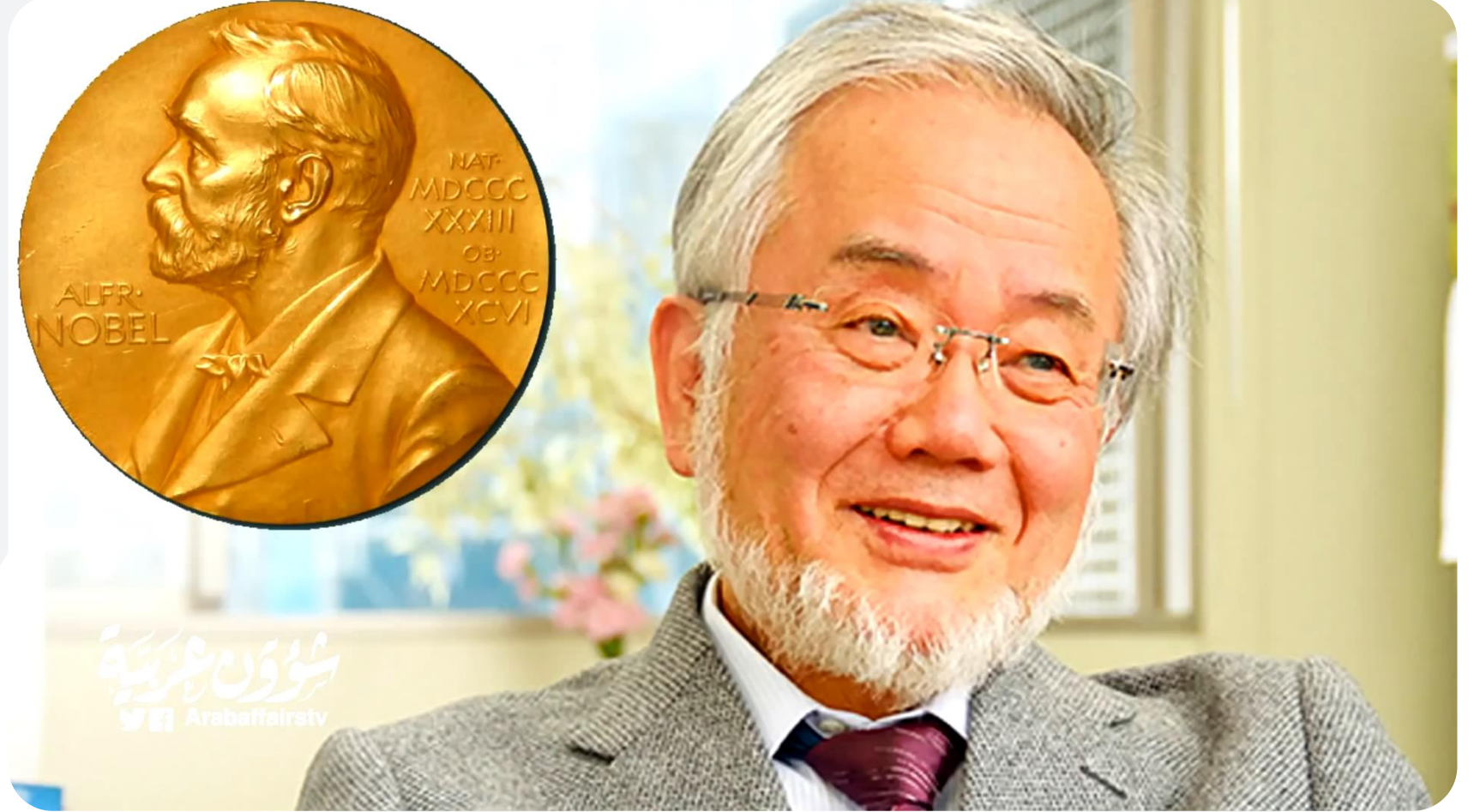
تفاؤل  
Taufaul



# الالتهم الذاتي



يوشينوري  
أوسومي



# شكرا لكم على حسن استماعكم