



برهن وقاية من الإصابة بمرض السرطان

دوعي تقديم محاضرة درهم وقاية

06



05



04



03



02



01



إمكانية
الوقاية

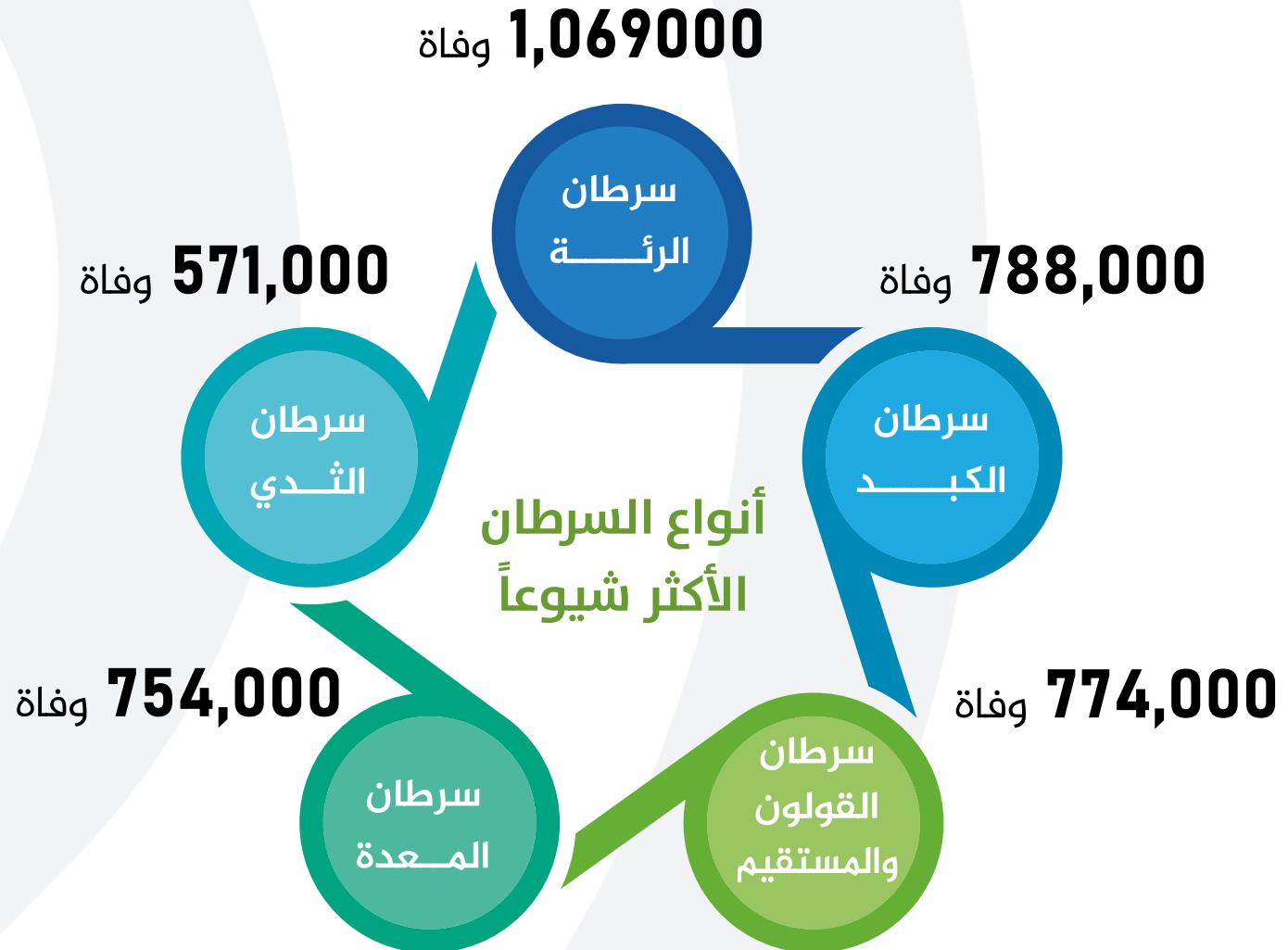
تضاعف
الاصابات
عام 2030م

إمكانية
العلاج

سبب
رئيسي
للوفاة

يصيب
مختلف
الفئات

يشكل عبئاً



الشعور بالعبء

الآثار السلبية

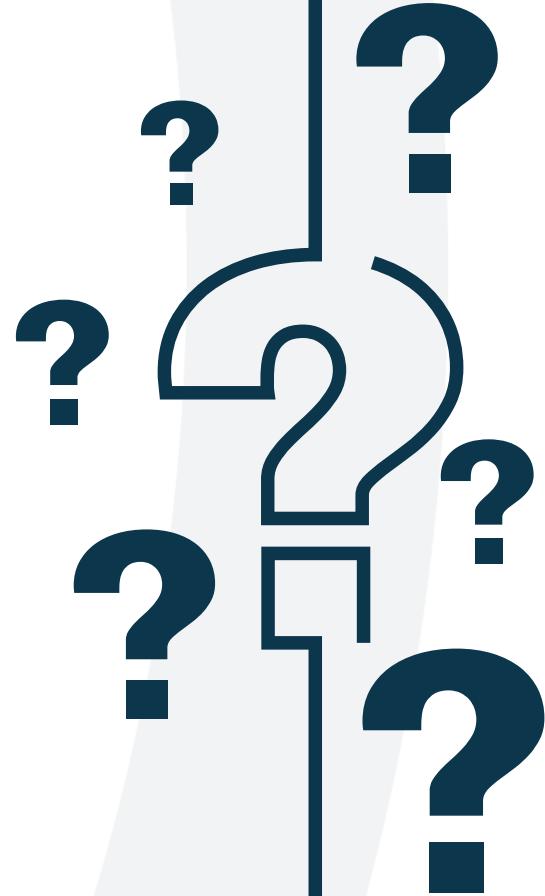
الانقطاع عن العمل
عدم القدرة على
الأعمال المنزلية

نهار الروابط الأسرية

الشعور بالعزلة



ما رأيكم في المعتقدات التالية:
نشاط (ا)

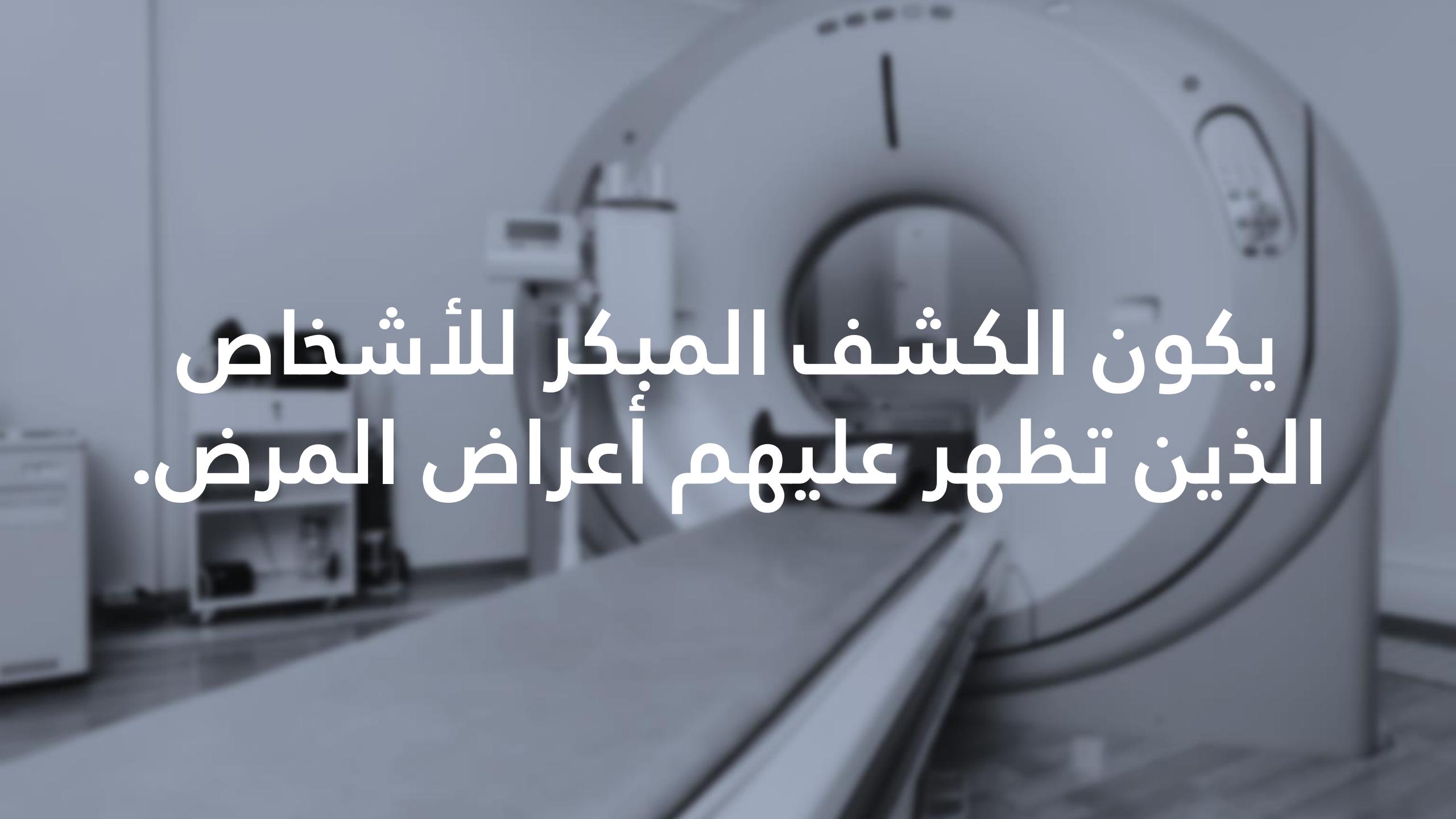




أن مرض السرطان مرض مميت.

A black and white photograph showing a close-up of two hands. One hand is resting on top of the other, with fingers interlaced. The background is dark and out of focus, creating a somber and intimate atmosphere.

أن مرض السرطان يحدث للإنسان
بدون سبب.



يكون الكشف المبكر للأشخاص
الذين تظهر عليهم أعراض المرض.

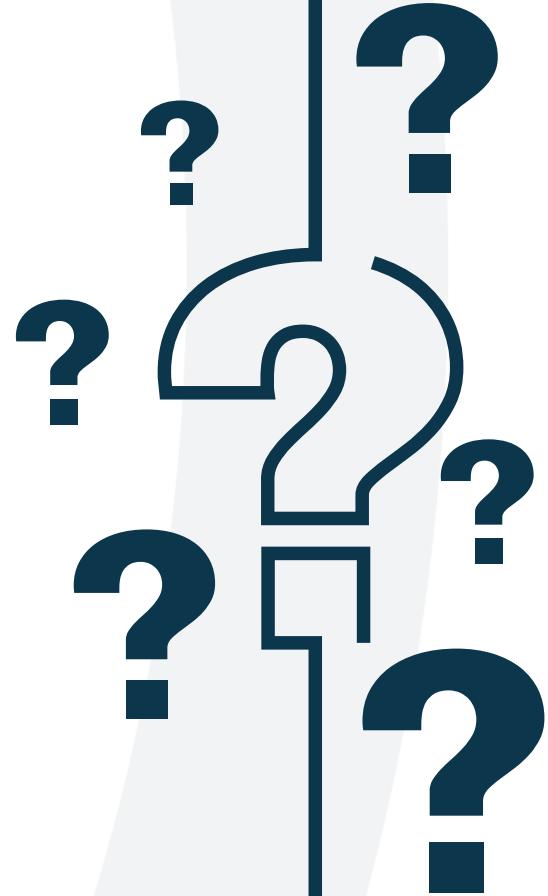
السرطان مرض معد

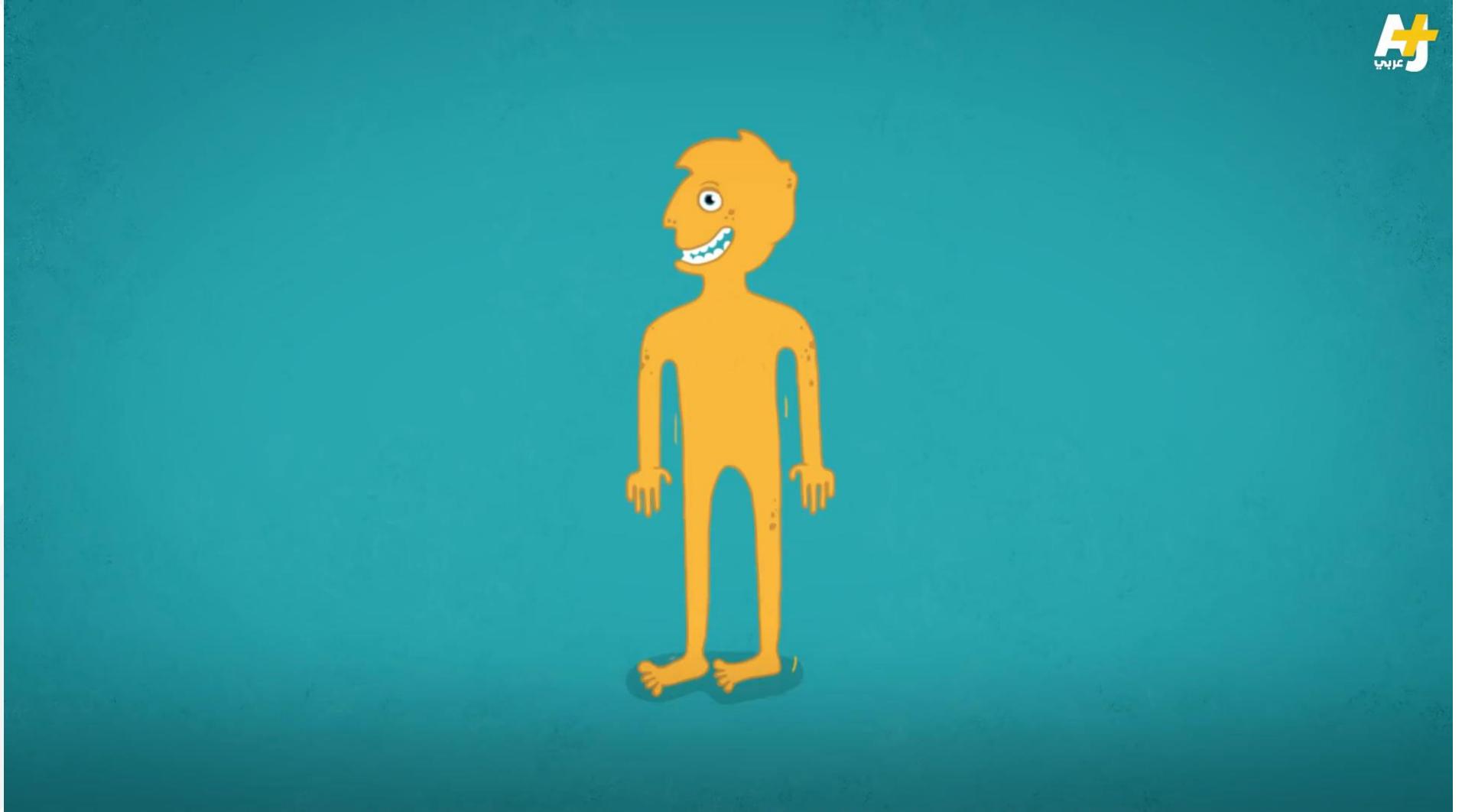




نشاط (2)

عزيزي المشارك: بعد مشاهدتك
للمقطع الفيديو نقاش مع أفراد ما
مفهوم السرطان ؟ وما أبرز أعراضه؟



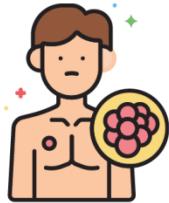


السرطان



هو مصطلح طبي يشمل مجموعة واسعة من الامراض التي تتميز بنمو غير طبيعي للخلايا التي تنقسم بدون رقابة ولديها القدرة على اختراق الأنسجة، وتدمر 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

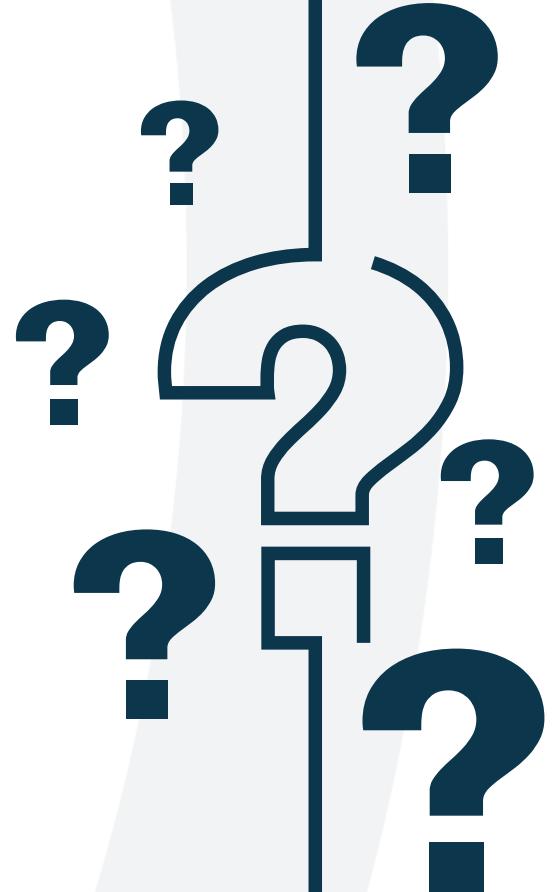


العلاج
الجراحي

عدد حالات الإصابة بالسرطان لعام 2020م في المملكة

نوع السرطان	الإناث	الذكور	م
سرطان الثدي	٣٩٥٤	---	١
سرطان الرئة	---	٨٥٢	٢
سرطان القولون والمستقيم	١٢٥١	٢٧٥٦	٣
سرطان الغدد الدرقية	١٩٤٩	٨٨٤	٤
سرطان الدم / اللوكيميا	٧١٨	٩٥٨	٥
الغدد الليمفاوية	---	١١٤١	٦
أنواع السرطان الأخرى	٤٧٤٤	٧٦٦٢	٧
سرطان الرحم	١٠٦	---	٩
المجموع	13632	١٤٥٣	٨

ما العوامل المسببة للسرطان نشاط (3)





أولاً: الانحراف الجيني الأولي



ثانياً:
العوامل العامة
المسببة للسرطان

الشدة بالعمر - I



٢- التدخين





٣- التعرض لأشعة الشمس بكثرة

٤- التأريخ العائلي
(. % وراثي)



٥- الوضع الصحي العام



٦- البيئة المعيشية

المواد الكيميائية - التدخين السلبي - الاسبست
الاصباغ - المنظفات



السمنة و زيادة الوزن -V



٨- الأطعمة التي تحتوي على نسبة
عالية من السكر و الملح والدهون





٩- اللحوم
الحمراء
واللحوم
المصنعة

الكحول . ا-شرب





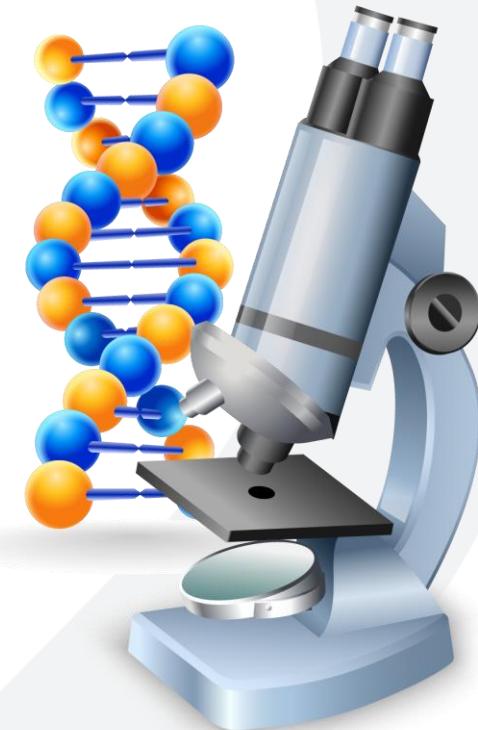
ثالثاً:
العامل النفسي



رابعاً:
العوامل المادية المسرطنة مثل
الأشعة فوق البنفسجية



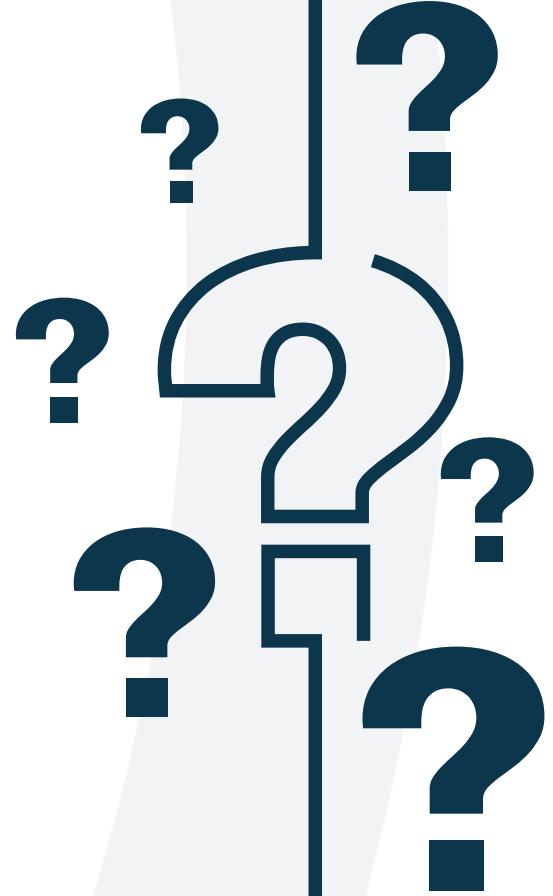
خامسًا: العوامل الكيميائية



سادساً: العوامل البيولوجية



ما طرق الوقاية من السرطان نشاط (4)





ا- نظام غذائي صحي

يحتوي على اهم الاطعمة المليئة بمضادات الاكسدة ألا وهي



الجذريّات:
الجنبال و الكركم
والبطاطا الحلوة



العنبيّات:
التوت, الفراولة, العنب



البصلّيات:
الثوم و البصل



الأليلاف:
شو凡ا كينوا شعير دخن



الخضروات:
بروكلي, الزهرة, الملفوف

٢-ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة طوال الأسبوع والمحافظة على وزن طبيعي وصحي

مرحلة الاتقان
والاحتراف





٣- الإقلاع عن التدخين

العزيمة

اتخذ القرار

عيادة الإقلاع
عن التدخين

الاستشارات

جمعية نقاء

الصحة



وسائل الإقلاع عن التدخين



خدمات عيادة الإقلاع عن التدخين

تقديم العيادة مجموعة متكاملة من الخدمات

بسرية تامة

مجانية

- المتابعة ما بعد العلاج
- الإستشارات الطبية
- الخدمات العلاجية
- الخدمات التوعوية

 @TCPMOH  937  www.nctc.gov.sa

عيادة الإقلاع
عن التدخين

٩٣٧



موقع اللجنة



وسائل الإقلاع عن التدخين



جمعية نقاء

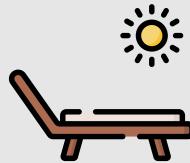
📞 011 278 0006



موقع الجمعية



٤- حماية الجلد من التعرض لأشعة الشمس



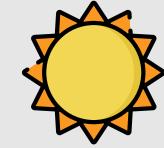
تجنب تسمير
البشرة



لبس الملابس
الفضفاضة

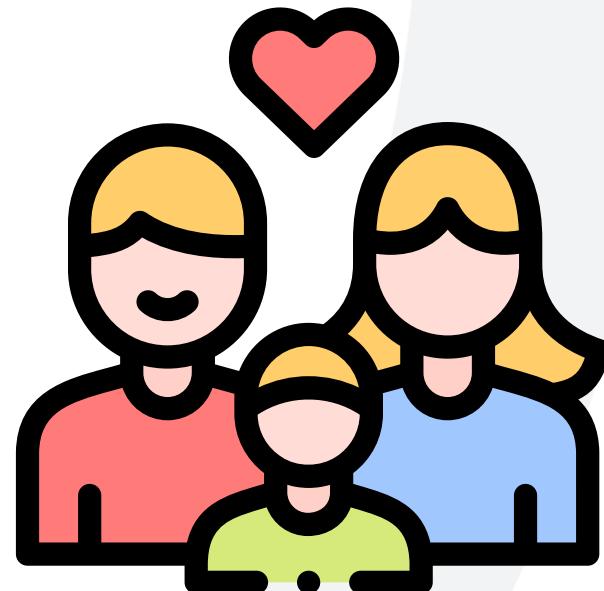


لبس النظارة
الشمسية



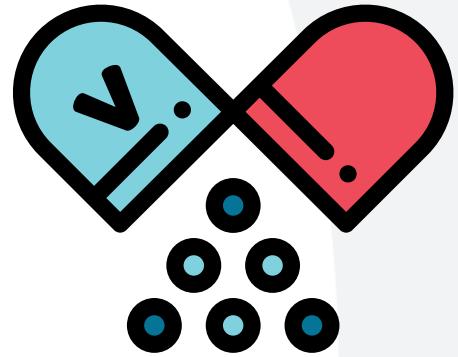
تجنب اشعة
الشمس
الظهيرة

٥- الاهتمام بمعرفة تاريخ العائلة المرضي



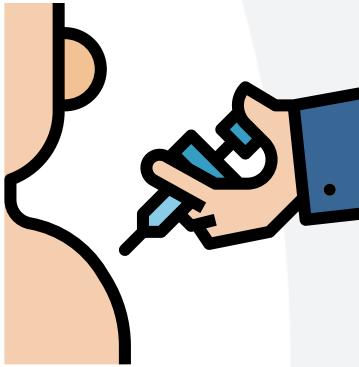
٦- التعامل مع العوامل المسببة للسرطان





٦- الحصول على كميات كافية من فيتامين (د)

تشير بعض الدراسات والأدلة إلى احتمال وجود دور فيتامين د في تقليل فرص الإصابة بسرطان البروستات والقولون وبعض 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 الخاطئة 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

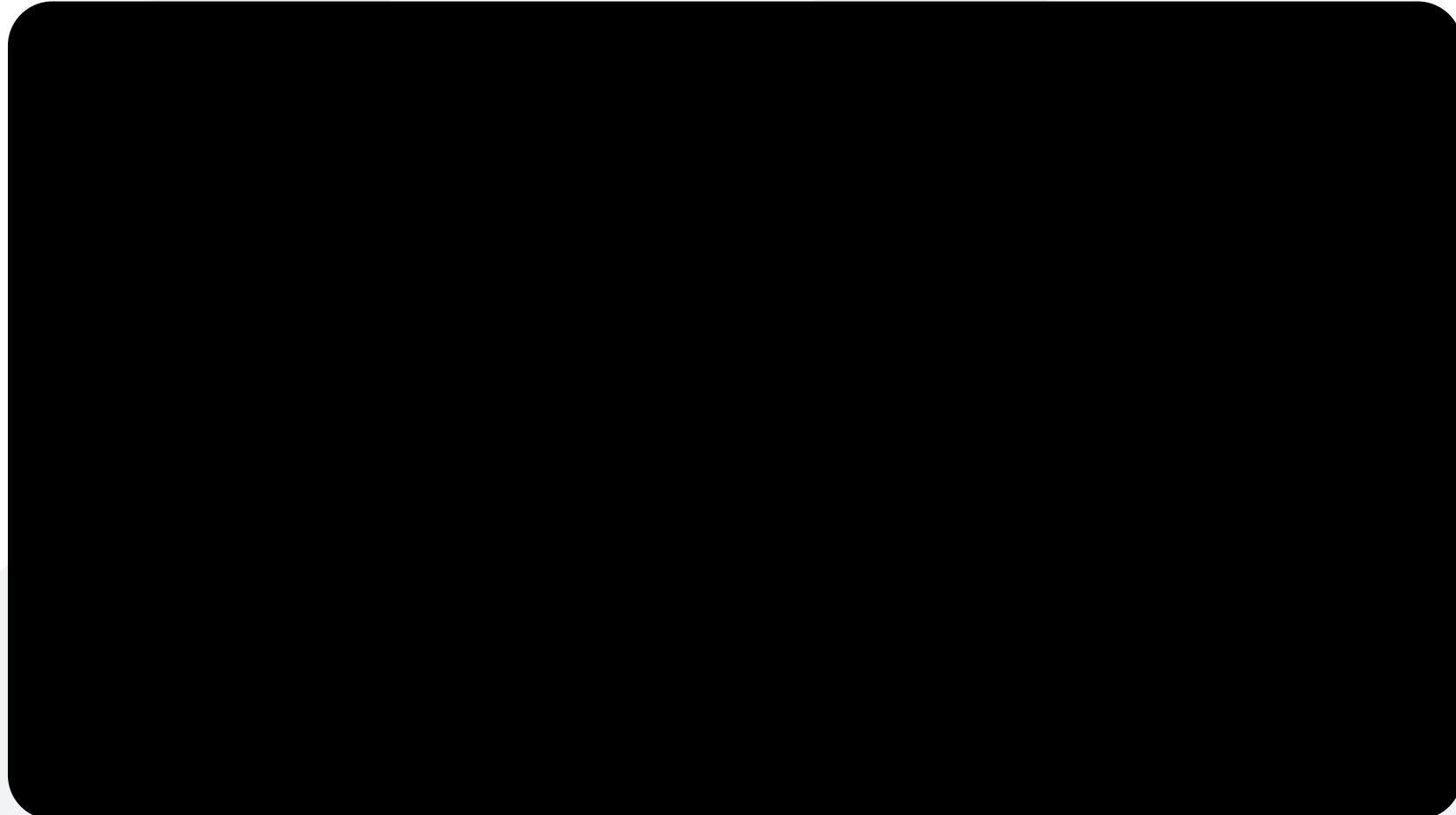


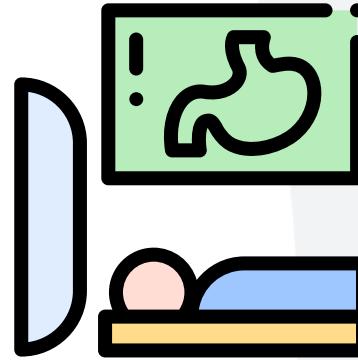
. ١- الوقاية الكيميائية

تعني استخدام دواء معين للحيلولة دون حدوث السرطان وغالباً 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 الصدفي





12- الكشف المبكر بشكل دوري ومنتظم

السرطان يشكل عبئاً على المريض وعائلته ومجتمعه لانه يصيب مختلف الفئات و الأعمار وان علاج نسبة كبيرة من السرطانات أصبح ممكناً عن طريق الجراحة و الدشاعر والكيماوي خاصة اذا تم الكشف عنه في مراحل مبكرة



ما الذي يجعل الكشف المبكر ضرورياً؟

ان الشفاء المبكر
سيخفف من الأعباء
النفسية على المريض

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

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



من ابرز الفحوصات المخبرية و التصويرية

التنظير السيني
المرن كل ٥ 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 سنوية

اختبارات البراز

توصيات الجمعية الأمريكية لمكافحة السرطان بعمل كشف مبكر لذوي عوامل الخطر بدرجة متوسط بالأنواع التالية :

سرطان الثدي من سن . ٤ عاماً فما فوق



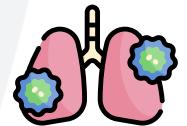
سرطان عنق الرحم من ٢١ عام فما فوق او بعد الزواج بثلاثة سنوات



سرطان القولون للرجال والنساء من سن . ٥ فما فوق

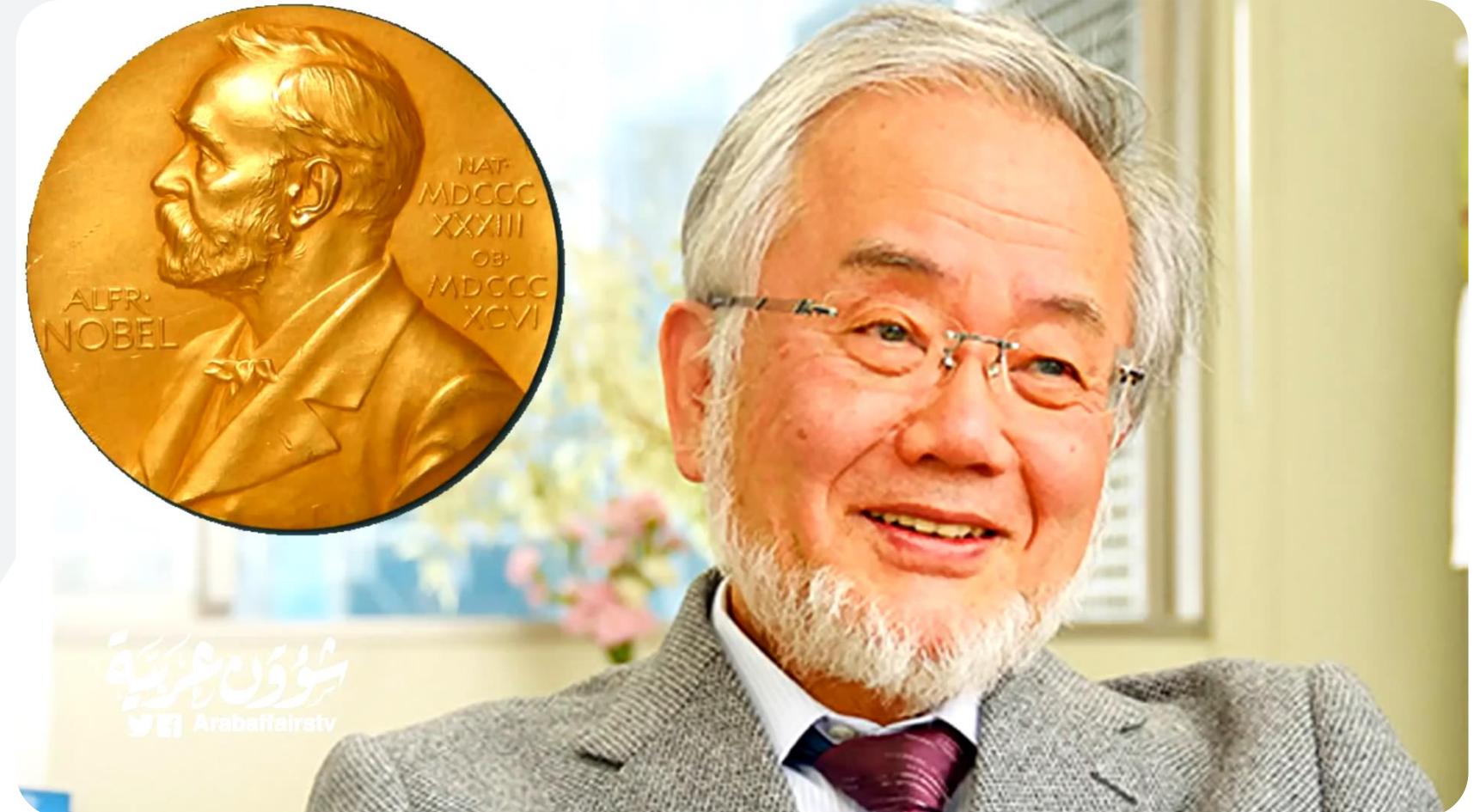
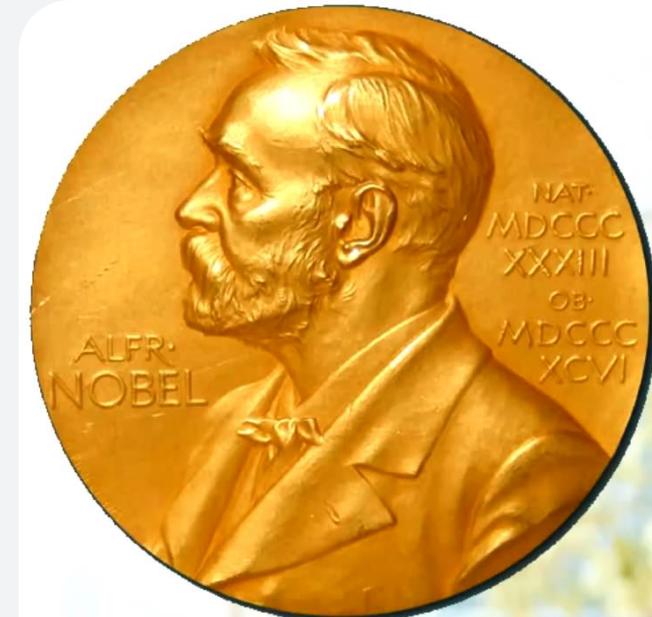


سرطان الرئة للرجال والنساء من سن ٥٥ فما فوق (للدخنين)





Yoshiyori
 أوسمى



الالتهام الذاتي



شكرا لكم على حسن استماعكم