

10 طرق لتقليل خطر تعرضك للإصابة بمرض السرطان

يعد مرض السرطان هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة في مدينة نيويورك. ويمكن أن يصاب به الأشخاص من مختلف المجموعات العرقية والإثنية. هناك بعض عوامل الخطورة المسببة لمرض السرطان التي لا يمكنك تغييرها، مثل عمرك وتاريخ عائلتك الصحي. رغم ذلك، إليك 10 أمور يمكنك القيام بها للمساعدة في تقليل خطر تعرضك للإصابة بمرض السرطان.

1 إذا كنت مدخنًا، فحاول الإقلاع عن التدخين.

- كلما زاد معدل تدخينك، زاد خطر تعرضك للإصابة بمرض السرطان. أما إذا أقلعت عنه، فسيقل خطر تعرضك للإصابة بمرور الوقت. يزيد الإقلاع عن التدخين من فرص النجاة، وذلك يشمل الأشخاص المصابين بمرض السرطان.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن الخيارات المتعلقة بالعلاج والخدمات الإرشادية. فقد تساعد هذه الأمور في الحد من رغبتك الشديدة في التدخين ومضاعفة فرصك للإقلاع عنه.
- قم بزيارة الموقع الإلكتروني nysmokefree.com أو اتصل على الرقم 866-697-8487 للتحدث إلى أحد مدربي الإقلاع عن التدخين والتقدم بطلب للحصول على مجموعة علاجات النيكوتين المجانية للمبتدئين.



4 احتساء كميات أقل من المشروبات الكحولية.



- قد يقلل تناول الحبوب الكاملة، مثل الخبز والمعكرونة المصنوعين من حبوب القمح الكاملة ودقيق الشوفان والأرز البني من خطر تعرضك للإصابة ببعض الأمراض السرطانية.
- قد يزيد احتساء المشروبات الكحولية من خطر تعرضك للإصابة بالعديد من الأمراض السرطانية، مثل مرض سرطان الكبد وسرطان الثدي.
- كلما شربت المشروبات الكحولية بغزارة وبمعدل أكبر ازداد خطر تعرضك للإصابة بمرض السرطان. تزيد جميع أنواع المشروبات الكحولية من خطر تعرضك للإصابة.
- تحدث مع مقدم الرعاية الخاص بك عن كيفية تقليل احتساء المشروبات الكحولية أو التوقف عن احتساءها إذا كنت قلقًا بشأن استهلاكك للمشروبات الكحولية.

5 قم بزيادة أنشطتك البدنية.



- يمكن أن تحمي الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية من الإصابة بمرض السرطان. وتعد ممارسة التمارين الرياضية أيضًا أمرًا مفيدًا لصحتك بغض النظر عن وزنك.
- بشكل عام، ينبغي للبالغين ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة (مثل السير أو ركوب الدرجات) لمدة 150 دقيقة على الأقل أو بالغة الشدة (مثل جولات السباحة أو نط الحبل) لمدة 75 دقيقة كل أسبوع. وكلما أكثر من ممارسة التمارين الرياضية، قل خطر تعرضك للإصابة بالعديد من الأمراض السرطانية.
- يمكنك ممارسة المزيد من التمارين الرياضية في يومك عن طريق استخدام السلالم في العمل أو السير مع الأصدقاء أو استخدام الدراجة للذهاب إلى المتجر أو النزول من مترو الأنفاق في محطة في محطة تسبق محطاتك.

2 تناول كميات أقل من اللحوم المصنعة.



- اللحوم المصنعة هي عبارة عن لحوم مملحة أو معالجة أو مخمرة أو مدخنة أو تحتوي على مواد حافظة. وتتضمن الأصناف الشائعة لحم الخنزير المقدد ولحم فخذ الخنزير أو النقانق أو اللانشون اللحم المقدد.
- وجدت علاقة بين تناول اللحوم المصنعة والإصابة بمرض السرطان.
- يمكنك تقليل الكميات التي تتناولها من اللحوم المصنعة عن طريق التزود بالبروتين من الأطعمة النباتية مثل الفول والعدس والتوفو والمكسرات والبذور كبدائل.

3 تناول المزيد من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.



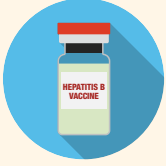
- قد يقلل تناول الكثير من الفواكه والخضروات من خطر تعرضك للإصابة ببعض الأمراض السرطانية. أضف فواكه وخضروات مختلفة الألوان إلى طبقك، بما في ذلك الأنواع الطازجة أو المجمدة أو المعلبة. واحرص على اختيار منتجات خالية من الصوديوم أو قليلة الصوديوم.

6 حاول الحفاظ على وزنك.



- قد تؤدي الزيادة في الوزن إلى الإصابة بالسمنة وزيادة خطر تعرضك للإصابة بالعديد من الأمراض السرطانية.
- قد تكون خسارة الوزن أمرًا صعبًا، ولكن قد يساعدك الحفاظ على وزنك وتجنب زيادته في التمتع بصحة أفضل.
- تحدث مع مقدم الرعاية الخاص بك عن الوزن الذي تبغى الوصول إليه وكيفية تحقيق هذا.

9 تلق اللقاح المضاد للالتهاب الكبدي B.



- قد يتسبب الالتهاب الكبدي B في تلف كبدك. وقد يؤدي هذا إلى الإصابة بمرض سرطان الكبد.
- اسأل مقدم الرعاية الخاص بك إذا ما كان ينبغي لك تلقي اللقاح المضاد للالتهاب الكبدي B، مما قد يساعد في تقليل خطر تعرضك للإصابة بمرض سرطان الكبد.

10 أجر فحوصات للكشف عن الإصابة بالأمراض السرطانية.



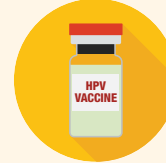
- قد يساعد الفحص في الكشف المبكر عن الإصابة بمرض السرطان حيث يكون من السهل معالجة بعض أنواعه والوقاية منها.
- اسأل مقدم الرعاية الخاص بك إذا ما كنت معرضًا لخطر الإصابة بأمراض سرطانية معينة ومتى تخضع للفحوصات. قد يوصي مقدم الرعاية الخاص بك بإجراء فحص في وقت أبكر أو تكرار الفحص بمعدل أعلى وذلك وفقًا لخطر تعرضك للإصابة. إليك بعض التوصيات العامة:
 - الأشخاص البالغون الذي تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عامًا من المدخنين سابقًا قد يكونون مؤهلين لإجراء فحص سنوي يسمى التصوير المقطعي المحوسب منخفض الجرعة للكشف عن الإصابة بمرض سرطان الرئة.
 - ينبغي للأشخاص البالغين من العمر 45 عامًا أو أكبر الخضوع لفحص للكشف عن الإصابة بمرض سرطان القولون بإجراء تنظير للقولون كل 10 أعوام، أو اختبارات البراز بمعدل كل عام أو ثلاثة أعوام.
 - يمكن للسيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 و49 عامًا بدء إجراء فحص الكشف عن الإصابة بمرض سرطان الثدي. ينبغي للسيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 50 و74 عامًا الخضوع لفحص تصوير الثدي الشعاعي كل عامين.
 - ينبغي للسيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 21 و29 عامًا الخضوع لفحص الكشف عن الإصابة بمرض سرطان عنق الرحم بإجراء اختبار لطاخة عنق الرحم كل ثلاثة أعوام. ينبغي للسيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 30 و65 عامًا الخضوع لاختبار لطاخة عنق الرحم فقط كل ثلاثة أعوام أو اختبار فيروس HPV فقط كل خمسة أعوام أو الخضوع لكلا الاختبارين كل خمسة أعوام.

7 احم جلدك من التعرض للأشعة فوق البنفسجية (ultraviolet, UV).



- يعد التعرض لأشعة UV هو السبب الأكبر للإصابة بمرض سرطان الجلد. تتضمن مصادر أشعة UV ضوء الشمس وأجهزة تسمير البشرة في الأماكن المغلقة.
- ارتد ملابس واقية وضع مستحضرًا واقياً بعامل حماية من الشمس قدره 15 على الأقل عند خروجك في الشمس.
- إن ظهور شامة جديدة على جسدك أو حدوث تغير بها قد يكون علامة على الإصابة بمرض سرطان الجلد. تحدث مع مقدم الرعاية الخاص بك إذا لاحظت حدوث أي تغيرات في جلدك.

8 تلق اللقاح المضاد لفيروس الورم الحليمي البشري (human papillomavirus, HPV).



- يعد فيروس HPV هو أكثر أنواع العدوى المنقولة جنسيًا شيوعًا في الولايات المتحدة.
- إن تلقي لقاح فيروس HPV يحمي من العدوى بفيروس HPV التي قد تسبب الإصابة بمرض السرطان. يوصى بإعطائه لمعظم الأطفال بداية من عمر 9 أعوام وأتمت استخدامه مع بعض البالغين حتى عمر 45 عامًا. اسأل مقدم الرعاية الخاص بك إذا كان ينبغي لك تلقي اللقاح المضاد لفيروس HPV ومتى.

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health وابحث عن “cancer prevention and screening” (فحوص مرض السرطان والوقاية منه).