مدير البرنامج الوطني للأورام السرطنية لصحيفة (14 أكتوبر) :

تناول الأغذية الطبيعية كالخضروات والفواكه الطازجة (100 ٪) فيه وقاية للإنسان من السرطان

خلال السنوات الثلاث الماضية رصدت أكثر من (18.000) حالة إصابة بالسرطان وشهرياً يتم تسجيل أكثر من (400) حالة

السرطان يعني الموت للبعض فالجهل بحقيقة ومتطلبات الوقاية منه أسهما في تنامي خطورة هذه المشكلة التي لا تستحق منا الخوف طالما تسلحنا بالوعي والمعرفة الكافية الكفيلة بحمايتنا منه إلى جانب الكشف المبكر عن المرض متى تأكدت الشكوك من اجل علاجه من البداية.

الدكتور / نديم سعيد – مدير المركز الوطني لعلاج الأورام – (استشاري الأورام والمعالجة بالإشعاع) في اللقاء الذي جمعنا به وضح ملامح مشكلة داء السرطان وبيان أصل وحقيقة هذا الداء الخبيث ومجمل الأسباب والعوامل المؤدية إلى الإصابة به وما يتعين على الجميع إتباعه للوقاية منه وتلافيه.

فإلى تفاصيل ما ورد في هذا اللقاء.

من يتناولون الأدوية كالمضادات الحيوية وأدوية الملاريا بعشوائية مفرطة ليس مستبعداً إصابتهم بالسرطان

لقاء / وهيبة العريقي □

الدواعي ... والأسباب

□ **البعض يعتقد أن السرطان أو يحدثه نوع من البكتيريا أو نوع من الفيروسات مثله مثل أي مرض من الأمراض .. فهلا وضحت حقيقة هذا المرض وأسبابه؟**

- في حقيقة الأمر السرطان مرض تنقسم فيه الخلايا وتتكاثر على نحو منتظم بسرعة غير عادية دون سبب ظاهر مكونه كتلة نسيجية تسمى الورم وهناك نوعان من الأورام فعندما يحاط هذا الورم – وهو الشائع في معظم الأحوال – بنسيج ليفي يسمى (ورماً حميداً) ميزته انه لا يعمل على تدمير الأنسجة المحيطة به ولا يمتلك خاصية الانتشار في أجزاء أخرى من الجسم خلافاً للنوع الأخر من الورم المسمى بالسرطان أو الورم الخبيث أو الورم الخبيث الذي قادرة على التكاثر بمعدلات عالية تسبب تدميراً للأنسجة المحيطة بها ، وقد تنفصل بعض خلاياه المريضة عن الورم الأصلي لاحقاً فيحملها الدم أو السائل الليمفاوي إلى أجزاء من الجسم ، أي أن للورم الخبيث خاصية القدرة على الانتشار لدى تطور المرض التي تعوق العلاج وتحول كثيراً دون السيطرة على المرض.

بينما السرطان الحميد في اغلب الحالات لا يحتاج إلى علاج وإذا احتاج إلى شيء فلا يتعدى التدخل الجراحي لاستئصاله وإزالته عن الجسم.

أن معرفة مسببات السرطان احد الركائز للوقاية من المرض وتنحصر شكوى العلماء في خمس مجموعات رئيسية يعتقد أنها من أهم أسباب حدوثه وهي (المواد الكيماوية- الإشعاع – الاستعداد الوراثي – الخلل الجيني – بعض أنواع الفيروسات) وهذه الأسباب بإمكان الإنسان أن يتجنبها ويقي نفسه منها ومن ضمنها الملوثات الموجودة في البيئة بفعل التلوث ففيها عوامل كثيرة مسرطنة تزداد يوماً بعد يوم لزيادة التلوث.

أما عن علاقة السرطان بالبكتيريا فليست حميمة وإنما هناك علاقة بين السرطان والفيروسات وتشير الأبحاث إلى أن بعض الفيروسات يمكن أن تكون احد أسبابه.

وفي الواقع حتى لا نخلط الأمر بالبكتيريا التي تكاد تكون بعيدة جداً عن السرطان ، نجد أن للفيروسات بالفعل – علاقة بإصابة الإنسان بالسرطان ، وقد ثبت هذا بشكل قاطع لكن المشكلة لا تقف عند هذا الحد. حيث أن أشياء كثيرة – إلى جانب ما ذكرت تسبب هذا المرض وبإمكاننا تجنبها.

كما أننا صرنا لا نأكل الشيء الطبيعي والطازج وإنما نأكل كل شيء مصنع وليسأل كل منا نفسه.. هل مر عليه يوم لم يشرب فيها عصير مصنع؟ أو لم يأكل فيه شيء معلب؟ هذا واقعنا ولم يكن كذلك في الماضي ، فوقتها كان اعتماد الناس على الطعام والشراب الطبيعي ولا يتناولون سوى المنتجات الطبيعية.

لهذا السبب الرجوع إلى الطبيعية والى الشيء الطازج (٪100) يقي الإنسان من السرطان.

ثم انظر كم عدد السيارات وكم عدد العوادم فيها اليوم !! ستجد أن العدد كبير جداً وانظر إلى عدد المصانع ونفاياتها الملوثة للهواء والمتسربة للتربة والمياه والى النفايات العامرة بملوثات كيميائية ومواد فاسدة وكذا الكسارات على الطرق المؤدية إلى المدن وانظر إلى العدد الهائل من المدخنين والأماكن التي يدخنون فيها والى الشيشة ومشاكلها و" الشمة ومصائبها" كل هذه الأشياء تعتبر عوامل مسرطنة ناهيك عن علاقة الأمر بالعوامل الجينية أو العوامل الوراثية التي ثبت أن لها علاقة بالسرطان.

الكشف عن المرض

□ **السرطان يعني الموت للكثيرين .. فهل يستحق منا كل هذا الخوف؟ والى ماذا يعزي تأخر بعض المصابين عن علاجه؟**

- في الحقيقة ما قلته بالفعل انطبع في أذهان الكثير من الناس – للأسف الشديد – ظناً منهم بأنه نهاية المطاف ونهاية الحياة.

والسرطان في حد ذاته ليس مشكلة في اليمن فحسب وإنما في العالم اجمع. ففي الثلاث السنوات الماضية رصدت أكثر من ألف إصابة بداء السرطان وفي كل شهر يتم تسجيل أكثر من (400) حالة سرطان تقريباً ونحو (5) ألاف حالة سنوياً.. هذا فقط للحالات التي يتم تسجيلها لدى المركز الوطني لعلاج الأورام بينما المئات وربما الآلاف من حالات السرطان لا ترصد فالبعض لايلتمس العلاج لسبب أو لأخر وآخرون بمجرد الشك يهرعون لتلقي العلاج.

أن الفرق بين السرطان والأمراض الأخرى أن السرطان إذا ما اكتشف مبكراً وتم علاجه بالطريقة الصحيحة أمكن الشفاء منه فهو من الأمراض التي يمكن الشفاء منها ، لكن مشكلتنا مع السرطان أن بعض الأعراض التي تصاحب المرض لا تجعل المريض يذهب إلى الطبيب ليشتكي مما يعاني منه اصلاً لعدم وجود الم أو نتيجة اللامبالاة احياناً الذي يقود به إلى تجنب الطبيب لكن الذي يصاب بأنفلونزا وتبدأ حنجرته بالألم وتزداد الإفرازات في انفه يذهب إلى الطبيب بسرعة ويأخذ العلاج.

بينما الذي يصاب بورم في غدة لمفاوية في رقبته أو بورم في بطنه يتجاهل هذا الشيء ظناً منه انه سينتهي وسيختفي وهنا تكمن المشكلة إذ يترتب على هذا التهاون تأخر اكتشاف المرض وتطوره إلى مرحلة يبدو معها صعوبة في العلاج.

فالاكتشاف المبكر للسرطان يعتبر الأساس لعلاجه بشكل ناجح.

معضلة تأخر الحالة

□ **ما سبب تأخر أكثر حالات السرطان عن الفحص والتشخيص ومن ثم العلاج؟ وهل القصور من المريض نفسه أم من المسؤولين عنه؟**

- اعتقد انه ليس أكثر من (٪25) أو(٪30) من الناس في مجتمعنا في الوقت الراهن يعلمون بوجود المركز الوطني للأورام لكنهم في الواقع يتكاسلون إذا ما أصيب احد منهم بشيء لا يضر بصحته بشكل مباشر.

بخلاف إذا أصيب احدهم بالأنفلونزا فستجده يهرع إلى العلاج أو عندما يصاب بأي التهاب في جسمه. أما إذا ظهر عنده ورم أو غدد في جسمه أو العديد منها يتهاون في الأمر. فالإنسان إذا شعر أو لاحظ وجود ورم في جسمه في أي مكان وجد انه غير قابل للاختفاء خلال أسبوع أو عشرة أيام أو أسبوعين أو انه عانى من:

فقر الدم.

ورم أو كتلة في الثدي أو في الخصية أو في أي موضع بالجسم القرحة التي لا تشفى.

فقدان الشهية.

النزيف غير العادي أو أي إفراز لمادة غير طبيعية.

الضعف العام والشعور بعدم الاستطاعة في تأدية العمل الذي كان يؤديه المريض قبل يوم أو قبل أسبوع أو قبل شهر.

ظهور أي علامات على الجسم غير طبيعية.

تغير في الصوت وحدوث البحة أو السعال المتواصل دون أن تكون هناك أسباب واضحة.

هذه العلامات مهمة جداً وهي من العلامات الأساسية والبسيطة وبحاجة إلى نوعية وتثقيف صحي للمواطنين.. فالتثقيف والتوعية من أساسيات علم الأورام ويجب أن نكون مشرفين عليه اشرافاً كبيراً.

وبحمد الله تكاد الدولة أن تنهي ما يسمى بالبرنامج الوطني لمكافحة السرطان وهو برنامج لا يختص بعلاج مرضى السرطان وحسب بل يختص بأشياء أخرى تأتي قبل علاج المرضى وهي التوعية والتثقيف والاكتشاف المبكر للمرض.. هذه الأشياء مهمة في الواقع.

ترسيخ الوعي المجتمعي

□ **أين يكمن دور المركز الوطني للأورام – ما دام مسؤلا عن التوعية حول هذا المرض الخبيث – في التوعية والتثقيف الصحي المجتمعي ؟**

- نحن نقوم بهذا الدور في المركز الوطني للأورام إلا أننا ما زلنا في إطار محدود وبسيط والسبب انه لا يزال لدينا مركز واحد لمعالجة الأورام ونحن في طور إنشاء ثلاثة أو أربعة مراكز – أن شاء الله – في السنوات القريبة القادمة .

فالمركز همه كبير تجاه المواطنين وتجاه علاج مرضى السرطان لا سيما أن أعداد كبيرة مصابة بالسرطان تصل إلى (400) حالة سرطان جديدة في الشهر وفي بعض الأشهر قد تصل إلى (450)أو (520) حالة جديدة شهرياً .

وارى انه يجب أن نلعب دوراً اساسياً من خلال البرنامج الوطني للأورام بعده وسائل وأساليب كثيرة للتوعية سواءً عبر الصحافة أو التلفزيون أو الإذاعة أو حتى على مستوى المدارس الذي أراه مهم جداً لان الأطفال وطلاب المدارس عموماً لهم تأثير كبير في بيتهم وفي أسرهم.

أضف إلى ذلك توزيع بعض المطويات والمعلومات المطبوعة المتضمنة معلومات طبية ونصائح وإرشادات طبية وصحية للوقاية من السرطان وهذا كله يحتاج إلى تكافل جهود الجهات ذات العلاقة والمعنية بصحة المجتمع إلى جانب وسائل الإعلام ولا يجب أن نركن دائماً على الدولة في كل شيء.

كما يقوم المركز الوطني للأورام بتدريب كادر تمريضي وكادر طبي من كافة المحافظات حتى يرجع هؤلاء الأطباء والممرضين إلى مجتمعاتهم وبيئتهم لمساعدة الناس في الاكتشاف المبكر للمرض ويستطيعوا بالفعل أن يوجهوا مرضى السرطان إلى الوجهة الصحيحة والطريق الصحيح.

العوامل الوراثية

□ **شملت بالذكر بين مجمل أسباب حدوث السرطان عوامل الوراثة (العوامل الجينية) ... ماذا تقصد بهذه العوامل تحديداً ؟ وما علاقتها بالسرطان؟**

- نتيجة التعرض المستمر للمسرطنات أو مسببات السرطان الداخلة إلى الجسم عن طريق الفم أو الأنف أو عن طريق الجلد وعندما تصيب المسرطنات الخلايا السليمة في الجسم فإنها تحدث تغيرات متتالية في المادة الوراثية ومن ثم تبدأ هذه الخلايا بالانقسام الشاذ غير المنتظم منتجة خلايا جديدة تحمل خللاً جينياً في المادة الوراثية ايضاً وباستمرار الانقسامات أكثر فأكثر ينمو الورم السرطاني.

ووجود خلل وراثي في الجين يمكن أن يسبب السرطان ولكن بعد جيلين أو ثلاثة أجيال أي بانتقاله إلى الأجيال القادمة يبدأ الخلل الوراثي بالظهور بوضوح لذلك نأخذ هذا العامل بعين الاعتبار فإذا وجد هذا العامل يأتي البحث عن السبل والتدخلات الواقية للجيل الذي سيأتي والأجيال التي تليه .. أنها ناحية مهمة جداً.

هناك سرطانات تظهر لدى النساء لها علاقة بالجينات الوراثية مثل (سرطان الثدي – سرطان المبايض) هذا على سبيل المثال لا الحصر وليس كل أنواع السرطان له علاقة بالوراثة .

وأود توضيح شيء يغفل عنه الكثير من الناس وهو عامل العدوى فالسرطان لا يعدي على الإطلاق

■ الدكتور / نديم سعيد

ولو أصيب فرد من أسرة ما ، فلا يمكن أن يعدي بعض أو بقية أفراد الأسرة أو المحيطين به في المجتمع .

وعندما أتحدث عن العامل الوراثي أو العامل الجيني فليس بالضرورة إلى حد كبير ظهوره في أفراد العائلة .. بمعنى إذا أصيبت فتاة أو امرأة واحدة بسرطان الثدي فلا يعني أن من الممكن إصابة فتيات ونساء في العائلة بالسرطان إلا إذا كان هناك عامل وراثي قوي وهذا يحصل احياناً في بعض العائلات فقد تأتي أم مصابة بسرطان المبايض أو الثدي مع واحدة أو اثنين من بناتها وانتقال الجين الذي يحمل خللاً وراثياً من الجيل الأول إلى الجيل الثاني ومنه إلى الجيل الثالث فتنتقل المشكلة إلى الأجيال الأخرى ولكن بوقاية أنفسنا في الوقت الراهن نقي أولادنا و أولاد أولادنا.

اختبار الجينات

□ **هل نستطيع عمل فحص للجينات في وقت مبكر كفترة الطفولة – مثلاً لمحاولة تحديد الجين الذي يحمل خللاً وراثياً وعلاج المشكلة بطريقة أو بأخرى ؟ وما المقصود بتعديل الجينات؟**

كثير من الدول المتقدمة تتخذ هذا المنحى أثناء وجود الطفل جنيناً في رحم أمه من خلال اخذ مادة من الرحم من السائل الموجود فيه ليتم فحصها ومعرفة بعض العوامل الوراثية التي من الممكن أن تكون مسببة للسرطان في المستقبل ومن ثم العمل بما أمكن لتلافي الإصابة بالسرطان.

أما تعديل الجينات فهو من الأمور الحديثة التي كشف عنها العلم واستطيع أن أقول أنها لا تزال في بداية مراحلها العملية.

العادات والسلوكيات السلبية

□ **هل للعادات الغذائية والسلوكيات الخطرة علاقة مباشرة بالسرطان ؟ وما النصائح التي تقدمها في هذا الجانب ؟**

- اعتقد أن العوامل السلوكية في حياة أي فرد وفي حياة المجتمع تعتبر مهمة جداً ومن هذه السلوكيات ما يرتبط بالتغذية وطبيعتها ونوعية الأغذية المتناولة.

والتركيز على الغذاء ضروري للوقاية من السرطان فهو يشكل بأنماطه غير الصحية أم عامل من عوامل الخطورة المساعدة على ظهور السرطان بنسبة عالية وفيه ننصح للوقاية بالإكثار من تناول الفواكه والخضروات بإضافتها إلى الوجبات اليومية لاحتوائها على مواد مضادة للتأكسد تعمل على التقليل من ظهور السرطان وبعض المواد المفيدة والواقية للجسم من هذا المرض الخبيث وذلك بعد غسلها جيداً وحفظها في الثلاجة لبضعة أيام قبل أكلها من اجل التخفيف من اثر المبيدات وقد أثبتت الأبحاث أن الفواكه والخضروات والبقوليات والجوز وكذا الحبوب والذرة الكاملة (مع النخالة) تقلل من التعرض للإصابة بسرطان القولون والمستقيم لكونها غنية بالألياف.

تعتبر ايضاً نوعية الأكل في الوجبات باستمرار والابتعاد عن الكسل وممارسة النشاط البدني والحركة وننصح بالتخلص من الوزن الزائد لان السمنه الزائدة يمكن أن تساعد في ظهور بعض الأورام السرطانية الخبيثة والحركة والرياضة ضرورية لمن يعاني السمنة وتؤمن لهم عنصراً اساسياً مهماً للوقاية من السرطان ايضاً التقليل من الدهون الحيوانية ضروري لأنها تساعد على ظهور سرطان الثدي وسرطان الرحم عند النساء وكذا سرطان القولون واللحوم الحمراء يمكن استبدالها بالدجاج والسمك أضف إلى ذلك عدم استخدام زيت الطبخ في القلي لأكثر من مرة حتى لا يتعرض للاحتراق الذي ينشأ عنه تكون مواد ضارة تعتبر من مسببات السرطان والحرص على تناول الخبز من دون نزع أو تصفية النخالة منه لأهميتها القصوى في حماية الإنسان من السرطان والعديد من الأمراض المزمنة الخطيرة.

ومن المهم جداً والمفيد للصحة ولتجنب هذا المرض الخبيث عدم التعرض للمواد الكيماوية المصنعة وتلك التي تضاف إلى الغذاء وهي نوعان.

مواد صناعية تضاف إلى الطعام كالمقبلات والمواد الملونة للأغذية .

إضافات نوعية (غير مباشرة) وتشمل المبيدات التي تستخدم لرش القات والخضروات والمحاصيل وكذلك السوائل المذيبة والمواد الكيماوية المنشفة من التعليب التي تدخل في الغذاء عن طريق الإنتاج والتعليب والتخزين.

ولنقف عند القات والتدخين والتبغ " التمباك" والمعسل.

باعتقادي أن المعسل أكثر ضرراً من تدخين التبغ العادي .. والمشكلة في المعسل انه يخلط بمواد كيميائية ملونة وللأسف أصبح تدخينها شائعاً في مجتمعنا غير أن السجائر تعد الأكثر والأوسع انتشاراً من بين أنواع وأشكال التدخين.

والبعض يظن أن هذه الأشياء تسبب فقط سرطان الرئة، لكننا نجدها في الحقيقة تسبب سرطان الرئة وسرطانات أخرى في الجسم.

فالتبغ سواء مايوضع منه في الفم (كالشمة - التمبل) أو ما يتم تدخينه مثل (السجائر - السيجار - المداعة .. الخ) يعتبر أحد أهم مسببات السرطان بنسبة (100) وهذا أوضح بشكل قاطع في سرطان الرئة كذلك يسبب سرطانات أخرى في الجسم، (كسرطان العظام - الفم - الحلق - البلعوم - المعدة - البنكرياس).

لماذا لا يصاب بعض الآباء بالسرطان مع أنهم مدخنون منذ سنوات طويلة، وقد تجد من بين أبنائهم من ه مصاب بالسرطان مع أنهم أدمنوا على التدخين منذ فترة قصيرة؟

هذا وارد حدوثه بنسبة (٪1) فبعض سرطانات الرئة ليس لها علاقة بالتدخين، لكن الجزء الأكبر وهو (٪99) مرتبط بالتدخين، كالذي يدخن منذ عشرات السنين فإن قابلته للإصابة بالسرطان عالية جداً.

وبالتالي يجب إلا نبني الاحتمالات على الشاذ ونقارنه بالصحيح، بل على العكس.

منع الأغذية المنتهية

□ **وجود الأغذية المعلبة والمنتهية والقريبة الانتهاء وبيعها في الأسواق عيانا من دون رادع.. لماذا لا تضعون له حداً بالتعاون أو التنسيق مع الجهات المعنية مثل هيئة المواصفات والمقاييس وضبط الجودة وزارة التجارة وجمعية حماية المستهلك؟**

في الحقيقة لم يصدر هذا عن المركز الوطني للأورام، واعتقد أن الأمر يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار ويجب أن تسن له قوانين صارمة جداً تحرم من يقوم ببيع هذه الأشياء أو الاتجار بها أو الإبقاء عليه في المخازن، مع وضع شروط وضوابط للتخزين الصحي الجيد سواءً كان ذلك عن قصد أو بغير قصد.

وأعتقد برأيي أن نسبة كبيرة منهم لايبعون هذه السلع بقصد الربح فقط ولا يريدون أذية المستهلك ربما لجهلهم بمكمن الخطورة في تلك السلع.

بيد أن هذا ليس كافياً ولا يعفيهم من المسؤولية إلا إذا تخلوا من فورهم عن هذه السلع وتخلصوا منها بشكل صحي وآمن.

خطورة الأدوية

□ **إلا تشكل بعض الأدوية في حد ذاتها مشكلة لدى تناولها بشكل عشوائي؟ وأين تكمن المسؤولية هنا؟**

- بالطبع لو نظرنا إلى الصيدليات فسنجدها كثيرة جداً تنتشر في جميع أنحاء البلد وكما أنها نعمة نجدها ايضاً نقمة. فنسبة من يستخدمون المضادات الحيوية والمهدئات كبيرة جداً وكثير من هذا العلاجات في الأخير ذات مردود سلبي على صحة المواطن.

ولا ننسى أن كثيراً من المواطنين يأخذون علاج الملاريا بمجرد شعورهم بسخونة أو حمى وبعد فترة – ربما سنة – يجدون أنفسهم قد أخذوا خمس أو ست مرات علاجات للملاريا وعلاجات مهدئة وأدوية أخرى كثرة، وفي الأخير ليس مستبعداً أن يصابوا بالسرطان لا سمح الله.

فالصيدلية مهمة جداً في حياة الفرد ويجب أن نقننها وأن نلتزم بصرف وبيع الأدوية بموجب وصفات طبية صادرة عن الأطباء عند بيع جميع المضادات الحيوية.

أما إذا تناولها الإنسان بعشوائية هو لا يعي خطورتها عليه وعلى صحته، فإن المسألة مسألة وقت وبمضي السنوات قد يصاب بالسرطان لا قدر الله.

علاقة السرطان بسوء التغذية

□ **هل ثمة علاقة بين السرطان وسوء التغذية؟ وما مدى تأثير عوز الغذاء على قابلية الإصابة بالسرطان؟**

السرطان يصيب نسبة كبيرة من الناس ذوي الدخل المحدود أو الدخل الضعيف كغيرهم، فهذا شيء مقر والسبب يعود إلى عدم التزام هؤلاء الناس بأخذ نوعيات جيدة أو أطعمة ذات جودة معينة متوازنة وتحتوي على كافة العناصر الغذائية المفيدة للجسم الغنية بالفيتامينات والألياف والمكونات الغذائية المهمة للجسم ولو أن شخصاً لا يتغذى بشكل مضبوط ويدخن السجائر أو غيرها ويتعاطى الشمة والقات، فماذا ينتظر إلا وقوعه من أضرار كبيرة بقدر الضرر الكبير على الصحة التي تسببها هذه الأشياء، أكان أجلاً أم عاجلاً.

وخير دليل على ذلك أن نسبة سرطان الفك والعنق لدينا في اليمن من النسب العالية جداً، فهذا ما نلاحظه من خلال عملنا لكثرة ما يرد إلينا من حالات مصابة بالسرطان تتعاطى هذه الأشياء، وإن لم يكن هناك بحث أو أبحاث تثبت هذا الكلام، إلا أن وجود الكثير من المواد المصنعة المسرطنة في التبغ يتم تعاطيها في الفم أو تستخدم للتدخين لتصل إلى الجهاز التنفسي وبقية الجسم.

□ المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان

بادر إلى التبرع لصالح بناء مركز الأمل لعلاج الأورام / عدن على حسابنا في بنك التضامن الإسلامي (5000) بنك سبأ الإسلامي (59595)

المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان
فرع عدن