

## الوقاية من السرطان: نظرة عامة

الوقاية من السرطان هي إجراءات تهدف إلى تقليل فرصة الإصابة بالسرطان. يمكن تجنب بعض عوامل الخطر، مثل التدخين، بينما لا يمكن تجنب عوامل أخرى، مثل وراثة بعض الجينات. تشمل طرق الوقاية من السرطان تجنب الأسباب المعروفة، تغييرات في نمط الحياة الصحي، اكتشاف الحالات ما قبل السرطانية مبكراً، وبالنسبة لبعض الأشخاص، الأدوية أو الجراحة.

### النسخة البسيطة

الوقاية من السرطان هي إجراءات تهدف إلى تقليل فرصة الإصابة بالسرطان. الوقاية من السرطان تقلل من عدد الحالات الجديدة. وهذا يمكن أن يقلل من عبء السرطان ويقلل من عدد الوفيات بسببه.

السرطان ليس مرضاً واحداً. إنه مجموعة من الأمراض ذات الصلة. هناك العديد من الأمور في جيناتنا ونمط حياتنا والبيئة من حولنا قد تزيد أو تقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

يدرس العلماء العديد من الطرق للمساعدة في الوقاية من السرطان. تشمل هذه الطرق تجنب أو السيطرة على الأشياء المعروفة بأنها تسبب السرطان، تغيير النظام الغذائي ونمط الحياة، اكتشاف الحالات ما قبل السرطانية مبكراً، استخدام الأدوية (الوقاية الكيميائية)، والجراحة التي تقلل من المخاطر.

باختصار: الوقاية تتعلق بتقليل فرص إصابتك بالسرطان.

### كيف يتشكل السرطان

السرطان هو سلسلة من الخطوات التي تحدث عندما تتحول الخلية الطبيعية إلى خلية سرطانية. الخلايا هي أصغر وحدات الجسم. كل خلية تحتوي على جينات توجه كيفية نمو الجسم وتطوره وإصلاحه.

التغيرات في الجينات، والتي تسمى الطفرات، يمكن أن تسبب تحلل الضوابط الطبيعية في الخلايا. عندما يحدث ذلك، لا تموت الخلايا في الوقت المناسب. وتكون خلايا جديدة عندما لا يحتاجها الجسم. تراكم الخلايا الزائدة قد يشكل ورم. يمكن أن تكون الأورام حميد (وليس سرطاناً) أو خبيث (سرطان). خبيث ورم الخلايا تغزو الأنسجة المجاورة وتنتشر. حميد ورم الخلايا لا تفعل ذلك.

### عوامل خطر يمكنك تغييرها ولا يمكنك تغييرها

أي شيء يزيد من احتمال إصابتك بالسرطان هو عامل خطر. أي شيء يقلل من الإصابة به هو عامل وقائي. يمكن تجنب بعض عوامل الخطر، لكن العديد منها لا يمكن تجنبه. على سبيل المثال، كل من التدخين ووراثة جينات معينة هما عوامل خطر لبعض أنواع السرطان. يمكن تجنب التدخين فقط. عوامل الخطر التي يمكن للشخص التحكم بها تسمى عوامل خطر قابلة للتعديل.

### العوامل المعروفة لزيادة خطر السرطان تشمل:

- **تدخين السجائر واستخدام التبغ** — مرتبطان بقوة بالعديد من أنواع السرطان. عدم التدخين أو الإقلاع يقلل من الخطر.
- **العدوى** — بعض الفيروسات والبكتيريا، مثل فيروس الورم الحليمي البشري، التهاب الكبد B وC، فيروس إبستين-بار، وهيليكوباكتر بيلوري.

- الإشعاع — بما في ذلك الأشعة فوق البنفسجية من ضوء الشمس، والإشعاع المؤين مثل الأشعة السينية الطبية وغاز الرادون.
  - الأدوية المثبطة للمناعة — تؤخذ بعد زراعة الأعضاء، وتقلل من قدرة الجسم على منع تكون السرطان.
- قد تؤثر عوامل أخرى أيضاً على خطر الإصابة بالسرطان، مثل النظام الغذائي، والكحول، والنشاط البدني، والسمنة، والسكري. تم تطوير لقاحات ضد التهاب الكبد B وفيروس الورم الحليمي البشري لمنع بعض العدوى المسببة للسرطان.
- باختصار: بعض أسباب السرطان يمكن تجنبها، وبعضها لا.

## طرق يمكن أن تقلل من خطر السرطان

- الوقاية الكيميائية. بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر العداء، يمكن لبعض الأدوية أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان. وقد ثبت أن بعض الأدوية تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء المعرضات لخطر الإصابة بسرطان البروستاتا. وقد يكون للفيناسترايد خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. يمكن أن يكون لهذه الأدوية الآثار الجانبية، لذا يتم استخدامها بحذر.
- جراحة فقدان الوزن. أظهرت الدراسات أن جراحة فقدان الوزن تقلل من خطر الإصابة بالسرطانات المرتبطة بزيادة الوزن.
- جراحة لتقليل المخاطر. بعض الأشخاص لديهم تغييرات جينية معينة، أو تاريخ شخصي أو عائلي قوي. قد يفكرون في الجراحة لتقليل خطر الإصابة بهم. من المهم إجراء تقييم لخطر الإصابة بالسرطان واستشارة قبل اتخاذ هذا القرار.

## طرق لم تثبت أنها تقلل من المخاطر

- لم يثبت أن الأسبرين يمنع معظم أنواع السرطان. قد يساعد الاستخدام طويل الأمد في الوقاية من سرطان القولون والمستقيم لدى بعض الأشخاص. الأسبرين يمكن أن يسبب نزيفاً، لذا تحدث مع طبيبك أولاً.
  - لم تثبت أن الفيتامينات والمكملات الغذائية تمنع السرطان. في تجربة كبيرة، زاد تناول فيتامين E وحده من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.
- يتم دراسة طرق جديدة للوقاية من السرطان في تجارب سريرية. فريق الرعاية الصحية الخاص بك هو أفضل مصدر للنصائح حول تقليل خطر الإصابة بالسرطان لديك.

### استناداً إلى مصدر موثوق

هذه ترجمة مبسطة لمحتوى تثقيفي يستند إلى National Cancer Institute. يُرجى قراءة المصدر الأصلي للحصول على معلومات كاملة ومحدثة. هذا المحتوى للتثقيف فقط وليس نصيحة طبية. تحدث دائماً مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

National Cancer Institute: [cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq](https://cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq)

آخر تحديث: 2026-09-14

لك الحق في مترجم فوري مجاني. يجب على المستشفيات والعيادات التي تتلقى تمويلاً فيدرالياً في الولايات المتحدة أن توفر لك مترجماً فوراً مؤهلاً دون أي تكلفة. يمكنك طلب ذلك عند الاستقبال أو قبل موعدك. لست مضطراً لإحضار أحد أفراد العائلة أو طفل للترجمة لك.

على الإنترنت: [cancerexplained.org/languages/ar/cancer-prevention-overview](https://cancerexplained.org/languages/ar/cancer-prevention-overview)

مترجمة من المقالة الإنجليزية على [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org). النسخة الإنجليزية هي التي رُوجعت مقارنةً بالمصدر.

معلومات تثقيفية فقط وليست نصيحة طبية. ساعد نظام تحرير مدعوم بالذكاء الاصطناعي في إعداد هذه الصفحة. لم يراجعه أي مراجع طبي مسمى ما لم يُذكر اسم مراجع.

يمكنك طباعتها ونسخها ومشاركتها مجاناً دون تغيير. لا حاجة إلى إذن. يُرجى عدم تعديل المحتوى الطبي. المصدر: [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org). معلومات تثقيفية، وليست نصيحة طبية.