

5 عادات تقلل من خطر الإصابة بالسرطان



الجمعة 21 أغسطس 2026 05:00 م

على الرغم من ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان في العالم، إلا أن الدكتورة لورين رورك، جراحة أورام الثدي في تكساس بالولايات المتحدة تقول إن بعض التدابير البسيطة المتعلقة بنمط الحياة يمكن أن تساعد في تقليل احتمالية الإصابة بالمرض.

وأكدت الدكتورة رورك، أنه في حين لا يمكن لأي خيار في نمط الحياة أن يضمن الوقاية من السرطان، إلا أن العادات الصحية يمكن أن تساعد في تقليل عوامل الخطر.

من الحفاظ على وزن صحي إلى ممارسة النشاط البدني، كشفت عن أبرز خمسة استراتيجيات تدعم الجسم وتحسن الصحة العامة.

الحفاظ على وزن صحي

بحسب المعهد الوطني للسرطان بالولايات المتحدة، فإن السمنة أو زيادة الوزن ترتبط بزيادة خطر الإصابة بما لا يقل عن 13 نوعًا من السرطان.

وتقدر جراحة الأورام أن زيادة الوزن الزائد هي على الأرجح ثالث أكبر عامل خطر للإصابة بسرطان الثدي، بعد الجنس الأنثوي والتقدم في السن.

تشير الأبحاث المتزايدة إلى أن أدوية الببتيد الشبيه بالجلوكاجون-1 (GLP-1) - من بينها أوزمبيك وويجوفي - قد تكون مرتبطة بانخفاض خطر تشخيص السرطان وتكراره.

قالت رورك إن أحد الأسباب المحتملة التي قد تجعلها مفيدة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان هو أن هذه الأدوية تعزز فقدان الوزن وتقلل الالتهاب المزمن.

وأضافت لشبكة "فوكس نيوز ديجيتال": "نعلم أن انخفاض مؤشر كتلة الجسم يرتبط بتحسين فرص الشفاء من سرطان الثدي، لذا، إذا كان التأثير الثانوي لتناول هرمون GLP-1 هو فقدان الوزن، فهذه فائدة، لأننا نعلم أنك ستتحسنين في حالتك مع سرطان الثدي".

ولم تتم الموافقة بعد على أدوية GLP-1 للوقاية من السرطان، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد ما إذا كانت تقلل بشكل مستقل من خطر الإصابة بالأمراض.

حافظ على نشاطك البدني ولياقتك

تؤكد الجمعية الأمريكية للسرطان أن النشاط البدني يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان.

توصي الإرشادات الرسمية بالولايات المتحدة بممارسة النشاط المعتدل لمدة 150-300 دقيقة أو النشاط القوي لمدة 75-150 دقيقة أسبوعيًا للبالغين.

قالت الدكتورة رورك: "أعتقد أن الناس يقللون من شأن اللياقة البدنية الشاملة، نميل إلى التفكير فيها من منظور صحة القلب، لكنها ليست صحة القلب فقط، بل هي الصحة العقلية وتقليل خطر الإصابة بالعديد من المشاكل الطبية المزمنة التي تمتد من طرف إلى آخر، بالإضافة إلى أنواع أخرى من السرطان".

وأشارت إلى أنه حتى لو لم يمنع الحفاظ على اللياقة البدنية الإصابة بالسرطان، فقد يساعد ذلك في تحسين النتائج إذا تطور المرض

وتابعت: "تصاب واحدة من كل ثماني نساء بسرطان الثدي لذا إذا طرق هذا المرض بابك، فأنت تريدين أن تكوني مستعدة".

وأردفت: "تأتي إليّ النساء ويقولن: 'لقد فعلت كل شيء' لقد مارست الرياضة كل يوم لقد اتبعت نظامًا غذائيًا صحيًا ، وها أنا أجلس في مكتبك' فأقول: "حسنًا، هذا الجسم السليم جاهز الآن لهذه المعركة".

وأوضحت: "إذا استطعت أن تُحضر جسدًا سليمًا وعقلًا سليمًا لمواجهة المرض، فسوف تتحسن حالتك".

تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا وقلل من تناول الأطعمة المصنعة

لتقليل خطر الإصابة بالسرطان والوفاة المبكرة، توصي جمعية السرطان الأمريكية بالالتزام بنظام غذائي غني بالخضروات والفواكه الكاملة والحبوب الكاملة والبقوليات، مع الحد من تناول اللحوم الحمراء/المعالجة والمشروبات السكرية والأطعمة المصنعة بشكل كبير .

توافق الدكتورة رورك على هذه الإرشادات، لكنها أشارت إلى أن حتى الأشخاص الذين يتبعون أنماطًا غذائية صحية يمكن أن يواجهوا تشخيصات بالسرطان

وأضافت: "لدي نباتيون يجلسون في مكتبي ولدي أشخاص لا يتناولون أي سكر في مكتبي جميعهم يصابون بسرطان الثدي".

وتابعت: "أنصح بتناول نظام غذائي صحي ومتوازن، مع الحد من الأطعمة المصنعة، والاعتدال قدر الإمكان على المنتجات الطازجة من المزرعة إلى المائدة تناول طعامًا صحيًا فقط، بكميات معقولة لا إفراط في أي شيء".

واستدركت، قائلة: "إذا مارست ذلك، فسوف يناسبك ذلك في العديد من الأمور في مستقبلك".

وأوضحت الطبيبة أنه ليس من الضروري اتباع نهج متطرف في الخيارات الغذائية: "هل تحتاج إلى التخلي عن كل السكر؟ لا هل تحتاج إلى الذهاب إلى أقصى الحدود؟ لا".

تجنب التبغ

يُعدّ تدخين السجائر مسؤولاً عن حوالي 20% من جميع أنواع السرطان ونحو 30% من وفيات السرطان في الولايات المتحدة، وفقًا للجمعية الأمريكية للسرطان ويمكن أن تُسبب هذه العادة السرطان في أجزاء عديدة من الجسم، ويؤكد الخبراء أن الإقلاع عن التدخين يُمكن أن يُقلل من خطر الإصابة بالسرطان في أي عمر

واظب على إجراء فحص طبي

وفقًا للطبيبة، فإن الكشف المبكر قد يمكن الأطباء والمرضى من اكتشاف المرض في وقت أبكر من أي وقت مضى، مما يزيد من معدلات البقاء على قيد الحياة

وقالت: "أعتقد أن الوعي أصبح أكبر الآن فالناس يعرفون ما إذا كان لديهم شخص مصاب بهذا المرض في عائلاتهم، وما نوع السرطان الذي أصيب به".

وتابعت: "أعتقد أن الناس أصبحوا أكثر تعليمًا بشكل عام، وهذا يعزز الصحة والعافية والكشف المبكر والفحص".