



PATIENT
EDUCATION

HEALTHY LIVING: Cancer Prevention

Disclaimer: people in the picture are models.

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



Our lives are dedicated to yours

What is cancer?

Cancer is the uncontrollable growth of abnormal cells due to damage in the genes of the cells (the coding units in cells; DNA). These cells damage nearby healthy cells and invade other parts of the body.

What is cancer prevention?

Cancer prevention is any action that aims to decrease the chances of getting cancer in the future. To limit the development of cancer, several factors that play a role in cancer prevention should be taken into consideration. Environmental factors such as lifestyle habits that include smoking and diet can be controlled while hereditary factors such as inheriting certain genes cannot be controlled. Factors that are known to cause cancer are: tobacco, infections, and sunlight. Factors that might increase your risk for cancer are: diet, alcohol, weight, and physical activity.

What can I do to decrease my chances of getting cancer?

You can take cancer prevention into your own hands by making essential healthy choices as outlined below:

- A. Having regular medical checkups and getting recommended screening tests
- B. Being aware of your health and body
- C. Avoiding tobacco
- D. Taking vaccines
- E. Eating a healthy diet, limiting the intake of red and processed meat, and limiting alcohol consumption
- F. Maintaining a healthy weight
- G. Being physically active
- H. Protecting your skin

A. Having regular medical checkups and getting recommended screening tests

Having regular medical checkups including a physical exam, a review of any relevant medical or family history, and screening tests that detect diseases before symptoms appear allow for the early diagnosis of several types of cancers particularly breast, colon, and cervical cancers.

By seeking regular medical care and performing recommended cancer screening tests, the risk of cancer can be minimized.

It is important to be aware of your own risk factors and check with your doctor for the right time to start screening. The following are taken into consideration before screening is initiated:

- Your age (screening starts at a younger age if you have risk factors)
- Your health status and medical history (especially if you are predisposed to other diseases)
- Your lifestyle habits (such as smoking)
- Your family medical history (especially members diagnosed with cancer)



Disclaimer: people in the picture are models

Screening tests for cancer include the following:

- **For breast cancer:** Female patients should undergo a clinical breast exam where the doctor carefully examines the breasts and underarm areas for any abnormalities, lumps, or nodules once every three years (those below the age of 40) or every year (age 40 and above). You should have regular mammography to detect breast cancer early. It is a type of X-ray test recommended for women who are 40 and above. A breast ultrasound might be recommended as well based on your doctor's assessment. An ultrasound is an exam that uses sound waves to produce images of the breast.
- **For cervical cancer:** Pap smear tests detect early cancer in the cervix or any abnormal cells that can change into cancer. They are recommended regularly for women over 21 years old.
- **For colorectal cancer:** There are various screening tests available such as a fecal occult blood tests (fecal immunochemical test) to check for blood, or sigmoidoscopy and colonoscopy to check for abnormal growths. These tests are recommended as of the age of 50.
- **For lung cancer:** A low dose CT scan of the lungs is used. Screening is generally recommended for current smokers, previous smokers, or people who are between 55 and 80 years old.
- **For prostate cancer:** A blood test is used to measure prostate-specific antigen (PSA), a substance that could be a sign for prostate cancer. Screening is recommended for men with symptoms or with family history of prostate cancer.

Please refer to the "Screening for Cancer" handout for more information.

Genetic testing is available for certain types of cancers that might run in families such as breast, ovarian, colorectal, and prostate cancers. Genetic testing identifies any inherited genetic mutations that you might carry and which are directly associated with cancer. It helps you learn more about your cancer risk. Genetic testing is recommended if you or your family members have:

- Cancer diagnosed at an unusual early age.
- Several close blood relatives that have the same type of cancer, and in more than one generation, for example a mother, grandmother, and daughter with ovarian cancer.

Please refer to the "Genetic Testing for Cancer" handout for more information.

B. Being aware of your health and body

Being aware of your health and body involves the following:

- Knowing your medical history and your family's medical history.
- Knowing your own body and being attentive to your health condition.
- Noticing any new changes in your health status.
- Examining yourself and noticing any changes in your body as soon as they occur. You should keep in mind that many health changes may not be due to cancer.

Self-examination does not replace regular medical checkups or essential screening tests. To examine yourself you should:

- Know what is normal for you.
- Check and feel your body areas.
- Know the type of changes that you should look out for.
- Report changes without delay to your doctor.

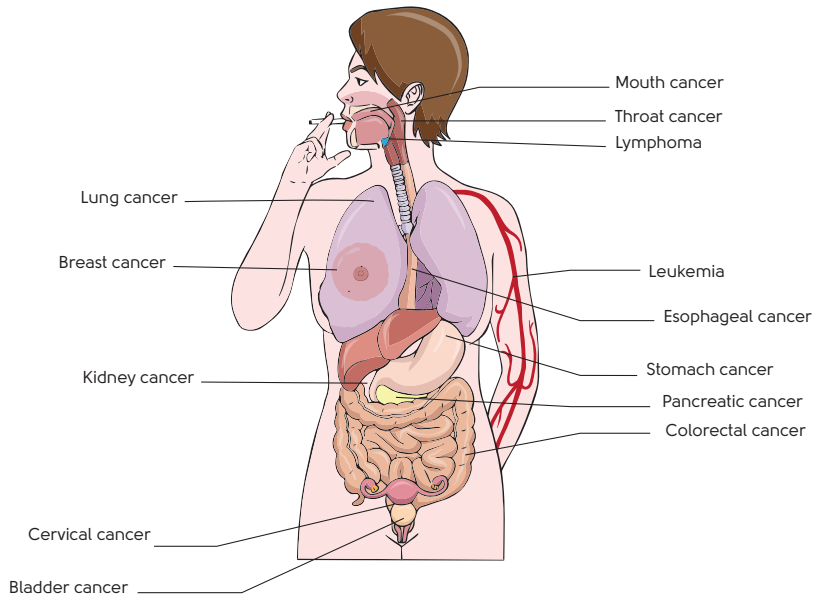


Examples of what to look out for:

- **For skin self-exam**, look out for changes in moles:
 - Parts that seem dissimilar
 - Borders that are uneven
 - Color that is patchy and varied
 - Mole or any spot that looks bigger than regular ones
 - Mole or any spot that changes in shape
- **For breast self-exam** (women and men), look out for:
 - Changes in shape or size of any of the breasts
 - Dimpling or wrinkling of the skin
 - New lump or mass (inside the breast, in the underarm area, or above or below the collar bone)
 - Discharge from a nipple
 - Nipple inverting inwards
 - Unusual rash, scaling skin, swelling, or pain
- **For testicular self-exam**, look out for:
 - Mass or lump in testicle
 - Pain, discomfort, or swelling
 - Change in size
 - Heaviness in the scrotum

C. Avoiding tobacco

- Tobacco is found mainly in cigarettes, cigars, pipes, and hubble bubble (narjileh).
 - Tobacco is a risk factor for many types of cancer such as:
 - Breast cancer
 - Prostate cancer
 - Leukemia
 - Pancreatic cancer
 - Bladder cancer
 - Colorectal cancer
 - Stomach cancer
 - Mouth cancer
 - Throat cancer
 - Esophageal cancer
 - Lung cancer
 - Lymphoma
 - Kidney cancer
 - Cervical cancer
- These types of cancer are the most frequently diagnosed in Lebanon.



- **Tobacco is one of the leading causes of cancer.** Avoiding tobacco is the most important health decision you can make to prevent cancer and stay healthy.

Do not smoke. If you smoke, quit smoking. You will decrease your chances of developing cancer from the day you stop smoking.

- Smokers have a 10 times higher risk of developing cancer than non-smokers. The risk of developing tobacco-related cancers depends on the following:

- Age at which you started smoking
- Number of years since you first started smoking
- Number of cigarettes you smoke per day

Smoking causes cancer by:

- Damaging your cells' genes
- Damaging your lungs
- Weakening your immune system

- Avoiding tobacco reduces the risk of:
 - Getting cancer and other diseases
 - Dying from cancer
 - Recurrence of the disease once treated

The longer you stay smoke free, the higher the benefits of avoiding cancer are.

- **Narjileh smoke** is just as dangerous as cigarette smoke. In addition to the large volume of smoke inhaled in one session, the water in the pipe does not filter out toxic substances. A narjileh smoking session exposes the smoker to as much harmful chemicals as a full pack of cigarettes.
- **Exposure to second-hand smoke**, whether cigarette or narjileh, is a risk factor for cancer as well; non-smokers inhale as many harmful substances as smokers.

If you are considering quitting smoking and are looking for help, you can consult the Smoking Cessation Program at our Medical Center to help you quit easily. Please call 01-350000, ext. 5800.

D. Taking vaccines

Certain viruses and bacteria can cause cancer. These include the following.

- **Human papillomavirus (HPV)**: is a common infection transmitted through sexual contact with genital skin, mucous membranes, or body fluids. Usually, this virus does not cause any symptoms, but certain high risk types of HPV can lead to precancerous changes in cells of the cervix. HPV markedly increases your risk for cervical cancer and raises the risk of other cancers including the penis, vagina, anus, throat, and tonsils.
Please refer to the "HPV" handout for more information.
- **Hepatitis B virus**: spreads through blood (exposure to infected blood and open wounds of an infected person), body fluids, and sexual contact. It causes liver inflammation, abdominal cramps, nausea, fever, jaundice, and vomiting. The liver infection and inflammation can become life-long and lead to liver damage and cancer.
- **Hepatitis C virus**: spreads through contaminated blood. The infection shows no symptoms and can lead to serious liver problems: liver damage, cirrhosis, liver failure, and liver cancer.
- **Epstein-Barr virus**: spreads through saliva and causes fatigue, fever, and swollen lymph nodes. It increases the risk of Burkitt's lymphoma (cancer of the lymphatic system).

- **Helicobacter pylori bacterium:** spreads through body fluids and contaminated food and water. It causes stomach infection and ulcers and increases the risk of gastric cancer.



Two types of vaccinations are available against HPV and hepatitis. Consult your doctor to check if you should receive these vaccines.

- HPV vaccine:
 - Protects against HPV.
 - Is available for men and women who have not yet been exposed to the virus.
 - Does not replace the routine Pap smear test that screens for cervical cancer.
- Hepatitis B vaccine:
 - Protects against the hepatitis B virus.
 - Is available for all age groups.

E. Eating a healthy diet, limiting the intake of red and processed meat, and limiting alcohol consumption

Eating a healthy diet might protect you from developing certain types of cancer. To stay healthy and lower your risk of cancer, eat a well-balanced diet (low in fat and sugar, rich in fiber) that includes less meat and processed foods and more fruits and vegetables.

Limit your intake of the following food items because they are high in calories and fat. In addition to increasing your risk of gaining weight, they contain substances that cause inflammation inside your body and raise your risk for cancer if eaten regularly.

- Red and processed meats (such as burgers, sausages, salami, bacon, and hot dogs)
- Canned foods
- Fatty foods such as fried foods (falafels, French fries, etc.), pizza, high fat dairy products (yellow cheese, ghee butter), fatty animal sources (chicken skin, red meat, and wings), shortening (margarine), and spread cheese
- Sugary foods such as sweetened beverages (sodas), ice cream, doughnuts, Arabic sweets, and cakes
- Foods high in salt (sodium) such as salted nuts, pickles, and soya sauce (also avoid adding table salt to your food)

They are:

- High in sugar and salt
- High in trans-fat and processed oils which might cause inflammation and decay in the body
- High in artificial ingredients such as preservatives, colorants, flavors, and texture enhancers
- Low in nutrients like vitamins, minerals, and antioxidants
- Low in fiber which is beneficial for your digestion and immune system

Instead, choose the following food items because they are rich in nutrients such as vitamins, antioxidants, phytochemicals, and healthy fats which help keep body cells healthy, protect cells from disease and aging, and limit the effect of substances that cause cancer (carcinogens).

- Plant foods such as fruits, vegetables, and legumes (dry beans, chickpeas, lentils, etc.). Eat plenty of fruits and vegetables. The recommended amount is five servings of medium sized fruits and vegetables per day.
- Low fat dairy products such as skimmed milk and white cheese (instead of yellow).
- High fiber food, such as whole-wheat flour and whole grains: whole grain bread and cereal like brown rice, barley, burghul, and oats.
- Lean meat, fish, chicken, and turkey. Favor fatty fish like salmon, sardines, and tuna.
- Nuts such as walnuts and almonds.



Limiting alcohol consumption

- Regular drinking increases the risk of various types of cancers mainly:
 - Mouth, throat, and larynx (voice box)
 - Esophagus
 - Liver
 - Breast
 - Colorectal
 - Lung
 - Stomach
 - Pancreas
- The risk increases when consumption is higher and duration is longer.
- Consuming both tobacco and alcohol puts you at a higher risk of developing cancers of the mouth, larynx, and esophagus. Alcohol can help harmful tobacco substances get absorbed into the cells of the digestive track and might slow down the repair of the damage caused by tobacco chemicals.
- Alcohol affects body organs and lowers your body's ability to repair damage:
 - Alcohol might irritate the lining of the mouth and throat area.
 - Regular drinking can damage the liver and lead to inflammation and scarring. This raises the risk of liver cancer.
 - Alcohol is related to a higher risk of colorectal cancer. The risk might be higher for men than women.
 - Alcohol might affect the levels of estrogen, a hormone involved in the growth of breast tissue. It also increases the risk of breast cancer for women especially for women who do not get enough

vitamin B (folate). Avoiding alcohol is one of the preventive measures for breast cancer.

- Alcohol slows down the body's ability to break down harmful substances (such as those resulting from tobacco smoking).
- Alcohol can block the body's ability to absorb nutrients from foods such as folate, which are essential for cells to stay healthy. A lack of folate (found in dark green vegetables and legumes, etc.) can lead to breast and colorectal cancers.
- Too much alcohol increases calorie intake and might lead to weight gain, which can cause health complications and raise the risk of cancer.
- To protect yourself, limit your alcohol intake to two drinks per day for men and one drink per day for women.
- If you are pregnant or planning to get pregnant, you should not drink alcohol at all.
- If you are taking medications, ask your doctor if you can drink alcohol.

F. Maintaining a healthy weight

- Being overweight or obese increases the risk of developing several diseases (such as diabetes, heart disease, etc.) as well as the following cancers:
 - Breast cancer (post menopause)
 - Colorectal cancer
 - Esophageal cancer
 - Kidney cancer
 - Endometrial cancer (uterus lining)
 - Pancreatic cancer
- Being overweight might also be linked with other cancers such as:
 - Gallbladder cancer
 - Liver cancer
 - Non-Hodgkin's lymphoma
 - Multiple myeloma
 - Cervical cancer
 - Ovarian cancer
 - Prostate cancer



- Having too much belly fat (a large waistline), regardless of body weight, might raise your risk of having colorectal cancer, pancreatic cancer, endometrial cancer, and breast cancer (post menopause).
- An unhealthy weight and excess body fat increase cancer risk in several ways by:
 - Increasing the levels of certain hormones related to cancer risk such as insulin (which might affect the development of certain tumors) and estrogen (associated with breast and endometrial cancers).
 - Leading to chronic inflammation in your body.
 - Affecting the function of your immune system.
 - Affecting tumor growth regulators.
 - Affecting hormones that control cell growth.
- To maintain a healthy body weight, balance how much you eat with how active you are. If you are overweight, limit your calories intake and burn more calories through physical activity. Monitor your portion sizes at all times.
- To check if your weight is appropriate, you can calculate your body mass index (BMI). BMI measures the amount of fat in your body based on your height and weight:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Body weight in kg}}{(\text{Height in meters})^2}$$

For example: Your weight is 60 kg and your height is 168 cm, then your BMI will be:

$$\text{BMI} = \frac{60}{(1.68)^2} = 21.2$$

Normal BMI ranges between 18.5 and 24.9
Overweight is defined as a BMI of 25 to 29.9
Obesity is defined as a BMI of 30 or higher

G. Being physically active

- Being physically active is essential for your health. In addition to improving your weight, physical activity controls your blood pressure, blood sugar, and blood fat levels, boosts your immune system, your endurance, and protects your heart. Being physically active may prevent cancer as well (such as breast cancer, colon cancer, prostate, lung, and endometrial cancer). It may also improve your cancer survival rates and decrease the chances of future recurrences.
- The more physically active you are, the better your health.
- To benefit the most, do moderate aerobic exercise (like brisk walking) at least 30 minutes per day, five days a week.
- Limit sedentary activities such as sitting, watching TV, and playing computer games.



H. Protecting your skin

Skin cancer is one of the most preventable types of cancer. Exposure to ultraviolet radiation (UV light) is the leading cause of skin cancer. The main sources of UV light are the sun and indoor tanning. To protect yourself from UV radiation, you should:

- Sit in the shade as much as possible especially during midday hours (between 10 am and 4 pm).
- Cover exposed areas with clothes. Wear wide brimmed hats and sunglasses.
- Apply sunscreen protection to all exposed areas with sun protection factor (SPF) 15 or higher. Apply sunscreen at least 30 minutes before sun exposure and reapply it every two hours.
- Protect your skin all year round, not only during summer, especially at high altitudes and on sunny days.
- Avoid indoor tanning such as tanning beds and sunlamps because they can be as harmful as the sun.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

ج. حماية بشرتك

- سرطان الجلد هو أحد أكثر أنواع السرطان الذي يمكن الوقاية منه. يعتبر التعرض للأشعة فوق البنفسجية (ضوء الأشعة فوق البنفسجية UV light) سبباً رئيسياً لسرطان الجلد. المصادر الرئيسية لضوء الأشعة فوق البنفسجية هي أشعة الشمس والتسمير في الصالات الداخلية (indoor tanning). لحماية نفسك من الأشعة فوق البنفسجية:
- إجلس في الظل قدر الإمكان وخاصة في ساعات الظهيرة (بين العاشرة صباحاً والرابعة من بعض الظهر).
 - غط المناطق المعرضة للشمس. إرتد القبعات العريضة والنظارات الشمسية.
 - ضع كريم واقى من الشمس على كل المناطق المعرضة للشمس واحرص على أن يكون عامل الحماية من الشمس (SPF) 15 أو أعلى. ضع الكريم على الأقل 30 دقيقة قبل التعرض للشمس وأعد وضعه كل ساعتين.
 - تذكر أنه عليك حماية بشرتك على مدار السنة، ليس فقط خلال فصل الصيف، وبخاصة عند تواجدك في المرتفعات العالية وفي الأيام المشمسة.
 - تجنب التسمير أو أسرة التسمير (حمامات الشمس الإصطناعية) في الصالات الداخلية. كذلك تجنب المصابيح الشمسية فهي قد تكون ضارة كأشعة الشمس.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

يتراوح مؤشر كتلة الجسم الطبيعي بين 18.5 و24.9
إذا كان مؤشر كتلة الجسم بين 25 و29.9 يعني أن الشخص يعاني من الوزن الزائد
وإذا كان 30 أو أعلى، فهو يعاني من البدانة

ز. ممارسة النشاطات الرياضية

- تشكّل ممارسة النشاطات الرياضية أمراً أساسياً لصحتك. فبالإضافة إلى مساعدتك على فقدان الوزن، فإن ممارسة الرياضة تسيطر على ضغط الدم والسكر ومستويات الدهون في الدم، وتعزز جهاز المناعة والقدرة على التحمل وحماية القلب، وقد تساعدك أيضاً على تفادي الإصابة بالسرطان (مثل سرطان الثدي، القولون، البروستات، الرئة، وبطانة الرحم). كما أنها قد تحسّن نسبة الشفاء من السرطان وتقلل من فرص معاودته في المستقبل.
- كلما زاد نشاطك الرياضي، كلما كان ذلك أفضل لصحتك.
- لتحقيق فوائد ملحوظة، مارس التمارين الرياضية المعتدلة (مثل المشي السريع) لمدة لا تقلّ عن 30 دقيقة يومياً، لخمسّة أيام في الأسبوع.
- حاول الحد من الأنشطة القليلة الحركة مثل الجلوس ومشاهدة التلفزيون ولألعاب الكمبيوتر.



Source: people in the picture are models



Disclaimer: people in the picture are models.

- من الممكن أن تزيد كثرة الدهون في البطن (أي حجم خصر كبير)، بغض النظر عن الوزن، خطر إصابتك بسرطان القولون والمستقيم، وسرطان البنكرياس، وسرطان بطانة الرحم، وسرطان الثدي (ما بعد انقطاع الطمث).
- يزيد الوزن غير الصحي وكمية الدهون الزائدة في الجسم خطر الإصابة بالسرطان بعدة طرق من خلال:
 - زيادة مستويات بعض الهرمونات المرتبطة بخطر الإصابة بالسرطان مثل الأنسولين (التي قد تؤثر في نمو أورام معينة) وهرمون الأستروجين (المرتبط بسرطان الثدي وبطانة الرحم).
 - التسبب بالتهاب مزمن في الجسم.
 - التأثير في وظيفة الجهاز المناعي.
 - التأثير في منظمات نمو الورم (tumor growth regulators).
 - التأثير في الهرمونات التي تتحكم بنمو الخلايا.
- من بين أفضل الطرق للمحافظة على وزن وجسم سليم هو تحقيق التوازن بين الأطعمة التي تتناولها ونشاطك البدني. إذا كان وزنك زائداً، عليك الحد من السعرات الحرارية التي تتناولها وحرق المزيد من السعرات الحرارية من خلال النشاط البدني. إنتهبه دائماً إلى حجم الحصص التي تتناولها.
- للتأكد من أن وزنك مناسب، يمكنك أن تحتسب مؤشر كتلة الجسم (BMI) الذي يقيس كمية الدهون في جسمك. يستند هذا المقياس إلى طولك ووزنك:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{وزن الجسم بالكيلوجرام}}{(\text{الطول بالأمتار})^2}$$

مثلاً، إذا كان وزنك 60 كغ وطولك 168 سم، يكون مؤشر كتلة الجسم:

$$\text{BMI} = \frac{60}{(1.68)^2} = 21.2$$

الكحول بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، وخاصة عند النساء اللواتي لا يحصلن على كمية كافية من الفيتامين ب (Folate). تجنب الكحول هو أحد التدابير للوقاية من سرطان الثدي.

- تبطئ الكحول قدرة الجسم على التخلص من المواد الضارة (الناجمة عن التدخين مثلاً).
- يمكن أن تمنع الكحول الجسم من امتصاص المواد الغذائية من الأطعمة مثل الفولتات، والتي هي أساسية للمحافظة على سلامة الخلايا. النقص في الفولتات (الموجود في الخضار والبقول الخضراء الداكنة، وغيرها) يمكن أن يؤدي إلى نمو السرطان في الثدي والقولون والمستقيم.
- يزيد الإفراط في تناول الكحول من كمية السعرات الحرارية المستوعبة في الجسم، وقد يؤدي إلى زيادة الوزن مما قد يسبب مضاعفات صحية ويضاعف خطر الإصابة بالسرطان.
- لحماية نفسك، عليك الحد من تناول الكحول، أي مشروبين للرجال ومشروب واحد للنساء يوميًا.
- إذا كنتِ حاملاً أو تخططين لذلك، يجب ألا تتناولي الكحول على الإطلاق.
- إذا كنت تتناول الأدوية، إستفسر من طبيبك عن إمكانية شرب الكحول.

و. المحافظة على وزن صحي

- تعزّز زيادة الوزن أو البدانة خطر الإصابة بعدّة أمراض (مثل السكري وأمراض القلب وغيرها) فضلاً عن أنواع السرطان التالية:
 - سرطان الثدي (ما بعد انقطاع الطمث menopause)
 - سرطان القولون والمستقيم
 - سرطان المريء
 - سرطان الكلى
 - سرطان بطانة الرحم (endometrial cancer)
 - سرطان البنكرياس
- يمكن أن تكون زيادة الوزن أيضاً مرتبطة بأنواع أخرى من السرطان مثل:
 - سرطان المرارة
 - سرطان الكبد
 - الليمفومة اللاهودجكينية (Non-Hodgkin's lymphoma)
 - المايلوما المتعدد
 - سرطان عنق الرحم
 - سرطان المبيض
 - سرطان البروستات



الحد من تناول الكحول

- يزيد الإكثار من تناول الكحول خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان، بالأخص سرطان:
 - الفم والحلق والحنجرة
 - المريء
 - الكبد
 - الثدي
 - القولون والمستقيم
 - الرئة
 - المعدة
 - البنكرياس
- يزداد خطر إصابتك بالسرطان كلما أكثر من تناول الكحول وكلما طالت فترة تناولها.
- يعرضك التدخين وتناول الكحول في الوقت نفسه إلى خطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمريء أكثر من التدخين أو تناول الكحول كل على حدة. إذ يمكن للكحول أن تعزز امتصاص الخلايا في الجهاز الهضمي مواد التبغ الضارة مما يبطئ عملية إصلاح الأضرار التي تسببها مواد التبغ الكيميائية.
- تؤثر الكحول على أعضاء جسمك وتخفض من قدرته على إصلاح الضرر:
 - قد تهيج الكحول بطانة منطقة الفم والحلق.
 - يمكن أن يسبب تناول الكحول المتواصل تلفاً في الكبد ويؤدي إلى الإلتهاب والتندب (scarring) مما قد يزيد خطر الإصابة بسرطان الكبد.
 - يرتبط تناول الكحول بخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. وقد يكون الرجال أكثر عرضة للخطر من النساء.
 - قد تؤثر الكحول على مستويات هرمون الأستروجين، وهو هرمون مرتبط بنمو أنسجة الثدي، ويزيد خطر إصابة النساء بسرطان الثدي. وقد تم ربط تناول

- اللحوم الحمراء والمصنّعة (مثل البرغر، والنقانق، والسلامي، ولحم الخنزير المقدد، والهورت دوغ)
- الأغذية المعلبة
- الأطعمة الدهنية مثل الأطعمة المقلية (الفلافل، البطاطا المقلية، إلخ)، البيتزا، منتجات الألبان العالية الدهون (الجبنه الصفراء، السمنة)، مصادر دهنية حيوانية (جلد الدجاج، اللحمه الحمراء، والجوانح)، السمن، والجبنه القابلة للدهن
- الأطعمة السكرية مثل المشروبات المحلاة (المشروبات الغازية)، البوظة، الكعك المحلى، الحلويات العربية، والكاتو
- الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الملح (الصوديوم) مثل الرقائق، المكسرات المملحة، الكبيس، وصلصة الصويا (تجنّب إضافة الملح إلى الطعام)
- فكل هذه المأكولات تحتوي على:
- مستويات عالية من السكر والملح والشراب.
- مستويات عالية من الدهون غير المشبعة والزيوت المعالجة التي قد تسبب التهاباً وانحلالاً في الجسم.
- مستويات عالية من المكونات الاصطناعية مثل المواد الحافظة والملونات والنكهات والمقوّمات.
- مستويات منخفضة من المغذيات مثل الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.
- مستويات منخفضة من الألياف التي تساعد في عملية الهضم وتقوي جهاز المناعة.

بدلاً من ذلك، اختر العناصر الغذائية التالية لأنها غنية بالمواد المغذية مثل الفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة (antioxidants) والمواد الكيميائية النباتية (phytochemicals) والدهون الصحية التي تساعد على إبقاء خلايا الجسم سليمة، وتحمي الخلايا من المرض والشيخوخة، وتحد من تأثير المواد المسببة للسرطان.

- الأغذية النباتية مثل الفاكهة والخضار والبقوليات (الفاصوليا والحمص والعدس والفاصوليا وغيرها). تناول الكثير من الفاكهة والخضار. الكمية الموصى بتناولها يومياً هي خمس حصص من الفاكهة والخضار المتوسطة الحجم.
- منتجات الألبان قليلة الدسم مثل الحليب الخالي من الدسم والجبنه البيضاء (بدلاً من الصفراء).
- الأغذية الغنية بالألياف، مثل دقيق القمح الكامل والحبوب: خبز القمح الكامل والأرز الأسمر والشعير والبرغل والشوفان.
- اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والدجاج والديك الرومي. من المستحسن تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والتونة.
- المكسرات مثل الجوز واللوز.



هناك نوعان من اللقاحات المتوفرة ضد فيروس الورم الحليمي البشري وإلتهاب الكبد. إستشر طبيبك ليعلمك ما إذا كنت بحاجة إلى أخذ هذه اللقاحات.

- لقاح ضد فيروس الورم الحليمي البشري:
 - يحمي من فيروس الورم الحليمي البشري.
 - يمكن أن يأخذه الرجال والنساء اللذين لم يتعرضوا لهذا الفيروس بعد.
 - لا يحل محل اختبار مسحة عنق الرحم الروتيني (Pap smear) الذي يعتمد للكشف عن سرطان عنق الرحم.
- لقاح ضد إلتهاب الكبد B:
 - يحمي من فيروس إلتهاب الكبد B.
 - متوفر لكل الفئات العمرية.

هـ. إتباع نظام غذائي صحي، الحد من تناول اللحوم الحمراء والمصنعة، والحد من تناول الكحول

قد يحميك إتباع نظام غذائي صحي من الإصابة بأنواع معينة من السرطان. من أجل المحافظة على صحة جيدة وخفض خطر إصابتك بالسرطان، اتبع نظاما غذائيا متوازنا (قليل الدهون والسكر، وغني بالألياف) يتضمن كميات محدودة من اللحوم والأغذية المصنعة، وكميات أكبر من الفاكهة والخضار.

يُنصح بالحد من تناول المواد الغذائية التالية بسبب إحتوائها على نسب عالية من السعرات الحرارية والدهون التي قد تسبب زيادة في الوزن. كما أنها تحتوي على مواد تزيد الإلتهابات داخل الجسم وترفع خطر إصابتك بالسرطان خاصة إذا تناولتها بانتظام.

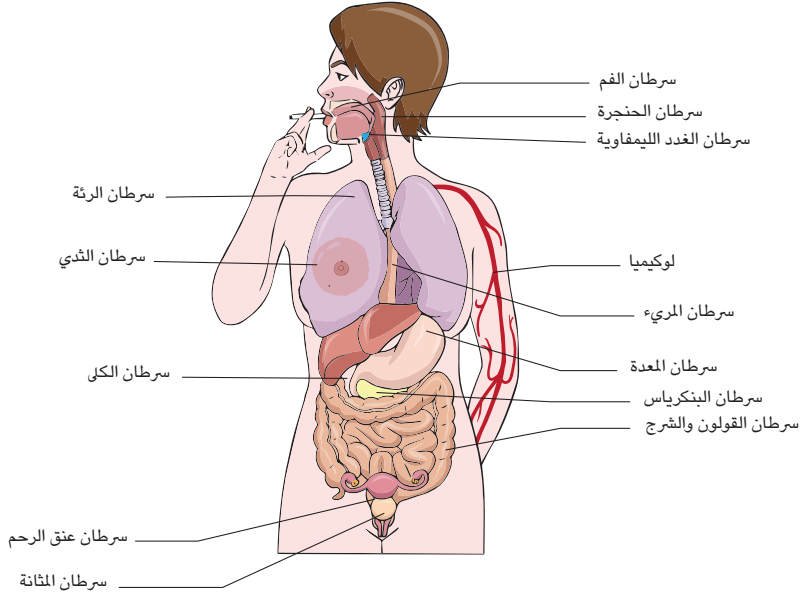
تصفّي المواد السامة. تعرّض جلسة تدخين نرجيلة واحدة المدخّن لمواد كيميائية ضارّة بقدر تلك الموجودة في علبة سجائر كاملة.

- يشكّل إستنشاق دخان التبغ غير المباشر (second-hand smoke)، سواء أكان من السجائر أو النرجيلة، أحد عوامل خطر الإصابة بالسرطان؛ إذ إن غير المدخنين يتنشّقون الكمية نفسها من المواد الضارة التي يتنشّقها المدخنون.

إذا كنت تفكر في التوقّف عن التدخين وتبحث عن مساعدة، بإمكانك الإستعانة ببرنامج الإقلاع عن التدخين في مركزنا الطبي للقيام بذلك. الرجاء الإتصال على الرقم 01-350000، الرقم الداخلي 5800.

د. أخذ اللقاحات

- يمكن أن تسبّب بعض الفيروسات والبكتيريا السرطان، بما في ذلك:
 - **فيروس الورم الحليمي البشري (Human papillomavirus):** هو التهاب شائع ينتقل عن طريق الإتصال الجنسي مع جلد الأعضاء التناسلية (genital skin) أو الأغشية المخاطية (mucous membranes) أو سوائل الجسم (body fluids). لا يؤدي هذا الفيروس عادةً إلى ظهور أي أعراض، ولكن يمكن أن تؤدي بعض أنواع فيروس الورم الحليمي البشري العالية الخطورة إلى تغيّرات ما قبل السرطان في خلايا الجسم. ويزيد الفيروس بشكل ملحوظ خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم وخطر الإصابة بسرطان القضيب والمهبل والشرج والحلق واللوّنتين.
- الرجاء مراجعة دليل "فيروس الورم الحليمي البشري" للمزيد من المعلومات.
- **فيروس التهاب الكبد B (Hepatitis B virus):** ينتشر عن طريق الدم (التعرّض للدم الملوّث والجروح المفتوحة من شخص مصاب) وسوائل الجسم والإتصال الجنسي. يسبّب الفيروس التهاب في الكبد وتشنّجات في البطن والغثيان وحمى وירقان وقيء. ويمكن أن يمتد التهاب الكبد على مدى الحياة مما يؤدي إلى تلف الكبد والسرطان.
- **فيروس التهاب الكبد C (Hepatitis C virus):** ينتشر عن طريق الدم الملوّث. لا يُظهر الإلتهاب أي أعراض ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الكبد: تلف الكبد والتليف الكبدي (cirrhosis) وفشل الكبد وسرطان الكبد.
- **فيروس "إبشتاين بار" (Epstein-Barr virus):** ينتشر عن طريق اللعاب ويسبّب التعب والحمى وتضخم الغدد الليمفاوية. ويزيد خطر الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية بوركيت Burkitt's lymphoma.
- **الجرثومة الملويّة البوابية (Helicobacter pylori):** تنتشر عن طريق سوائل الجسم والطعام والمياه الملوّثة. وهي تسبّب إلتهاباً في المعدة والقرحة وتزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة.



- **التبغ هو من الأسباب الرئيسية للسرطان.** يشكّل تجنّب التبغ أهمّ قرار صحي يمكن أن تتخذه للوقاية من السرطان والمحافظة على صحتك.
- **لا تدخن. وإذا كنت تدخن، ألق عن التدخين. ستقلل من خطر إصابتك بالسرطان من اليوم الذي تتوقف فيه عن التدخين.**
- في حال كنت من المدخنين، فإن خطر إصابتك بالسرطان أعلى بـ 10 مرات من الشخص الذي لم يدخن أبداً. يعتمد خطر الإصابة بالسرطان المرتبط بالتبغ على ما يلي:
 - العمر الذي بدأت به التدخين
 - عدد السنوات ابتداءً من العمر الذي بدأت فيه التدخين
 - عدد السجائر التي تدخنها يوميًا
- **يسبب التدخين السرطان من خلال:**
 - إلحاق الضرر بجينات خلاياك
 - إلحاق الضرر برئتيك
 - إضعاف جهاز مناعتك
- **تجنّب التبغ يخفّض خطر:**
 - الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى
 - الموت بسبب مرض السرطان
 - معاودة المرض بعد معالجته
- كلما ابتعدت عن التدخين، ارتفعت فوائد تجنّب الإصابة بالسرطان.
- لا يقل الدخان الذي ينبعث من النرجيلة خطورة عن دخان السجائر. بالإضافة إلى الكميّة الكبيرة من الدخان المستنشق في جلسة واحدة، فإن الماء في الأنابيب لا

- لون مرّقع ومتنوّع
- شامة أو أي بقعة تبدو أكبر من البقع الأخرى
- شامة أو أي بقعة تتغيّر شكلها
- **عند إجراء فحص ذاتي للثدي (النساء والرجال)، يجب الإنتباه إلى ما يلي:**
 - تغيّرات في شكل أو حجم أي من الثديين
 - ترصّع أو تجعّد في الجلد
 - كتلة أو ورم جديد (على جدار الثدي، تحت الإبط، أو فوق أو تحت عظمة الترقوة (collar bone)
 - إفرازات من الحلمة
 - حلمة مقلوبة نحو الداخل
 - طفح جلدي أو تورم أو ألم غير إعتيادي
- **عند إجراء فحص ذاتي للخصية (testicle)، إنتبه إلى:**
 - كتلة أو ورم في الخصية
 - ألم أو إنزعاج أو تورم
 - تغيّر في الحجم
 - شعور بالثقل في الخصيتين (scrotum)

ج. تجنّب التبغ

- التبغ موجود بشكل أساسي في السجائر والسيجار والغليون والنجيلة.
- التبغ عامل خطر لأنواع عديدة من السرطان مثل:
 - سرطان الثدي
 - سرطان البروستات
 - اللوكيميا
 - سرطان البنكرياس
 - سرطان المثانة
 - سرطان القولون والشرج
 - سرطان المعدة
 - سرطان الفم
 - سرطان الحنجرة
 - سرطان المريء (esophageal cancer)
 - سرطان الرئة
 - سرطان الغدد الليمفاوية (lymphoma)
 - سرطان الكلى
 - سرطان عنق الرحم (cervical cancer)
- إنّ هذه الأنواع من السرطان هي الأكثر تشخيصاً في لبنان.

ب. معرفة حالتك الصحية وجسمك

- تشمل معرفة حالة صحتك وجسمك ما يلي:
- معرفة تاريخك الصحي وتاريخ عائلتك الطبي.
- معرفة جسمك والإهتمام بحالتك الصحية.
- ملاحظة أي تغيّرات جديدة في حالتك الصحية.
- فحص نفسك وملاحظة أي تغيّرات في جسمك فور حدوثها. تذكر أن الكثير من التغيّرات الصحية قد لا يكون سببها السرطان.

لا يحلّ الفحص الذاتي مكان الفحوصات الطبية المنتظمة أو الفحوصات الضرورية. كي تقوم بالفحص الذاتي عليك:

- معرفة ما هي الحالة الطبيعية بالنسبة إليك.
- فحص وتحسس مناطق جسمك.
- معرفة ما هي التغيّرات التي يجب الإنتباه إليها.
- إبلاغ طبيبك عن أي تغيّرات بأسرع وقت ممكن.



أمثلة عن الأمور التي يجب الإنتباه إليها:

- عندما تجري فحصاً ذاتياً للجلد، إنتبه إلى أي تغيّرات في الشامات (moles):
 - أجزاء تبدو مختلفة
 - حدود غير متساوية

تشمل إختبارات الكشف عن السرطان ما يلي:

- **سرطان الثدي:** فحص الثدي السريري يُمكن الطبيب بتفحص الثدي ومنطقة تحت الإبط بعناية للتأكد من عدم وجود أي علامات غير إعتيادية، كتل أو أورام، ويجب أن يتم مرة كل ثلاث سنوات (اللواتي دون سن الـ 40) أو مرة كل سنة (اللواتي بسن الـ 40 أو أكثر). يشكّل التصوير الشعاعي للثدي (mammography) أفضل طريقة للكشف عن سرطان الثدي في وقت مبكر. فهو نوع من الإختبار بالأشعة السينية يوصى به للنساء اللواتي يبلغن من العمر 40 سنة أو أكثر. وقد يوصي الطبيب بتصوير الثدي بالموجات فوق الصوتية (ultrasound) وهو فحص يستخدم الموجات الصوتية لإجراء صور للثدي.
- **سرطان عنق الرحم:** يكشف إختبار مسحة عنق الرحم (Pap smear) عن سرطان عنق الرحم أو أي خلايا غير طبيعية يمكن أن تتحوّل إلى سرطان. يوصى به للنساء فوق سن الـ 21.
- **سرطان القولون والمستقيم:** هناك العديد من الفحوصات المتوفرة مثل فحص الدم في البراز (الإختبار المناعي الكيميائي للدم الخفي في البراز) للتأكد من عدم إحتوائه على الدم، أو التنظير السيني (sigmoidoscopy) وتنظير القولون (colonoscopy) للتحقق من أي نمو غير طبيعي. يوصى بإجراء هذه الفحوصات ابتداءً من عمر الخمسين.
- **سرطان الرئة:** يتم إجراء صورة مقطعية للرئتين (low dose CT scan). عادةً يوصى بهذا الفحص للمدخنين الحاليين أو المدخنين السابقين أو الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و80 سنة.
- **سرطان البروستات:** يتم الإستناد إلى مستضد البروستات النوعي (prostate-specific antigen)، وهي مادة يمكن أن تكون دليلاً على الإصابة بسرطان البروستات. ويوصى بهذا الإختبار للرجال الذين يعانون من أعراض هذا المرض أو اللذين لديهم تاريخ عائلي من سرطان البروستات.

الرجاء مراجعة دليل "فحوصات الكشف عن السرطان" للمزيد من المعلومات.

- تتوافر إختبارات جينية متعددة لأنواع معينة من السرطانات التي قد تكون موروثة في العائلات مثل سرطان الثدي والمبيض والقولون والمستقيم وسرطان البروستات. تكشف الإختبارات الجينية إمكانية حملك الطفرات الجينية الوراثية التي ترتبط مباشرة بالسرطان. وهي تساعدك على معرفة المزيد عن مخاطر إصابتك بالمرض. يوصى إجراء الإختبارات الجينية إذا كان لديك أنت أو عائلتك:
- سرطان تمّ تشخيصه في سن مبكر غير إعتيادي
 - عدّة أقارب مصابين بالنوع نفسه من السرطان، وفي أكثر من جيل واحد، مثلاً أم وجدة وابنة مصابات بسرطان المبيض

الرجاء مراجعة دليل "الإختبارات الجينية لأمراض السرطان" للمزيد من المعلومات.

أ. إجراء الفحوصات الطبية الدورية وفحوصات كشف السرطان الموصى بها

إن الإلتزام بإجراء الفحوصات الطبية الدورية التي تشتمل على فحص سريري ومراجعة التاريخ الطبي أو العائلي، وفحوصات كشف السرطان (screening tests) التي يتم إجراءها للكشف المبكر عن المرض قبل ظهور أية أعراض، تساهم بالتشخيص المبكر لعدة أنواع من السرطان بالأخص سرطان الثدي والقولون وعنق الرحم.

يمكنك الحد من خطر الإصابة بالسرطان وتقليل إمكانية الإصابة به إلى أدنى مستوى من خلال الحصول على الرعاية الطبية بشكل منتظم وإجراء فحوصات الكشف الموصى بها.

من المهم أن تعرف عوامل الخطر الخاصة بك وأن تستشير طبيبك لتحديد الوقت الأنسب لإجراء الفحوصات، مع أخذ ما يلي بعين الاعتبار قبل البدء بها:

- عمرك (يبدأ الفحص في سن مبكر إذا كانت لديك عوامل خطر)
- حالتك الصحية وتاريخك الطبي (خصوصاً الأمراض المهيئة)
- عاداتك اليومية (مثل التدخين)
- تاريخ عائلتك الطبي (خاصة الأفراد المصابين بالسرطان)



ما هو السرطان؟

السرطان هو تكاثر للخلايا بشكل غير متناه ينتج عن ضرر في جينات الخلايا (الحمض النووي، DNA). تقوم هذه الخلايا بإيذاء تلك الصحية والمجاورة لها وغزو أجزاء أخرى من الجسم.

ما هي الوقاية من السرطان؟

الوقاية من السرطان هي أي خطوة تهدف إلى الحد من خطر الإصابة بالسرطان في المستقبل. كي تكون السيطرة على السرطان أمراً ممكناً يجب التعرف على العوامل التي تؤدي إلى الإصابة به. قد يكون من السهل السيطرة على العوامل البيئية مثل العادات المعتمدة في أسلوب الحياة اليومية كالتدخين والنظام الغذائي في حين لا يمكن السيطرة على العوامل الوراثية كالجينات المرتبطة بالسرطان.

تتضمن لائحة العوامل التي تسبب السرطان: التدخين، الإلتهابات، وأشعة الشمس. أما العوامل التي قد تؤثر على خطر الإصابة بالسرطان فهي: النظام الغذائي، الكحول، الوزن، والنشاط البدني.

ماذا يمكنني أن أفعل للحد من خطر إصابتي بمرض السرطان؟

- يمكنك وقاية نفسك من السرطان عبر التقيد بالخيارات الصحية التي تتضمن:
- أ. إجراء الفحوصات الطبية الدورية وفحوصات كشف السرطان الموصى بها
 - ب. معرفة حالتك الصحية وجسمك
 - ج. تجنب التبغ
 - د. أخذ اللقاحات
 - هـ. اتباع نظام غذائي صحي، الحد من تناول اللحوم الحمراء والمصنعة، والحد من تناول الكحول
 - و. المحافظة على وزن صحي
 - ز. ممارسة النشاطات الرياضية
 - ح. حماية بشرتك



إرشادات
للمرضى

Disclaimer: people in the picture are models.

حياة صحية: الوقاية من السرطان

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم



NAEF K. BASILE
CANCER INSTITUTE

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT

معهد نايف ك. باسيل للسرطان في الجامعة الأميركية في بيروت