

1. ما هي أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين الأطفال؟
• يعتبر سرطان الدم (اللوكيميا)، يليه أورام الدماغ من أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين الأطفال.

2. هل سرطانات الأطفال وراثية؟
• في الغالب ليس هناك علاقة ولكن بعض السرطانات يلعب العامل

الوراثي فيها دور واضح.
3. ما أسباب إصابة الأطفال بالسرطان؟
• لا يوجد سبب مباشر للغالبية العظمى من السرطانات، لكن بعض الأورام لها علاقة ببعض الفيروسات أو التعرض للعلاج الإشعاعي أو إصابة المريض ببعض الأمراض الجينية.

4. ماهي الأعراض أو العلامات لإصابة الطفل بالسرطان؟
• لكل نوع من أنواع السرطان أعراض مختلفة يستطيع طبيب الأطفال وحده أن يميزها، فعلى سبيل المثال أعراض سرطان الدم: كدمات تلقائية بالجسم أو رضوض وحرارة مستمرة، إضافة إلى عديد من الأعراض المختلفة.

5. هل يؤدي تعرض الطفل للتدخين أو التدخين السلبي إلى إصابته بالسرطان؟
• للتدخين السلبي أضرار كثيرة وخظيرة على صحة الطفل، ويعد من أهم عوامل الخطورة التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسرطانات.

لها الأم الحامل وتؤدي إلى إصابة الطفل بالسرطان؟
• إن تعرض الأم خلال فترة الحمل للأشعة، وبعض أنواع العدوى، وتناول بعض الأدوية التي لا تتناسب والحمل، كذلك التدخين من العوامل التي تؤدي أو تضاعف من احتمالية إصابة الطفل بالسرطان.

للأطفال للكشف عن سرطان الدم المعروف باللوكيميا؟
• غالباً ما يكون فحص خلايا الدم كافيًا لاكتشاف المرض عند وجود أعراض، أو الاشتباه بالإصابة باللوكيميا.

استشاري أمراض الدم وأورام الأطفال في مستشفى الملك فهد التخصصي بالدمام د. قاسم الحربي.

ضغوطات نفسية يعاني منها ذوو الطفل المصاب بـ«السرطان»



يمر آباء وأمهات الأطفال الذين يتم تشخيص إصابتهم بمرض السرطان بضغوط نفسية عديدة، كالإجهاد العصبي، والتقلبات العاطفية مثل القلق والجزع.

فالتغيرات الجذرية في نمط الحياة، والخوف من فقدان الطفل، ومن التغيير، تسبب وتؤثر على حالة الأسرة النفسية، وتختلف نفسيات آباء وأمهات الأطفال في قسم الأورام تبعاً للمرحلة التي وصل لها الطفل مع المرض، فقبل تشخيص المرض يعانون من صعوبات في النوم، وقلق حاد مصحوب بالاستغراق في التفكير المهوم بشأن المستقبل وتبعات المرض، وبعد أن يتم تشخيص المرض ويكتشف الأهل إصابة طفلهم بالسرطان، فهم عادة ما يواجهون المشكلة بعدم التصديق والرفض، وصعوبات كثيرة في التأقلم والتكيف، خاصة في بادئ الأمر، ولا يتمكن الشخص حينها من التكيف مع التشخيص نفسه.

تردد في العلاج وتشير الدراسات المختصة بتحديد أسباب وفيات الأطفال المرضى بالسرطان من أن أسباب التأخر في البدء بعلاج الطفل يعود للأهل الذين يترددون لوقت طويل قبل المضي قدماً في خطة ابنهم أو ابنتهم العلاجية، فخلال فترة العلاج يبدأ استيعاب الأهل للوضع الجديد من بعد الصدمة، ويكون إقرار الآباء للبدء بالعلاج مصدراً ينبثق معه الأمل، خاصة حين يعلمون بأن سرطان الأطفال يمكن التغلب عليه في معظم الأحيان، ومن ثم ممارسة حياة طبيعية كالآخرين.

وتعتمد هذه الفترة على مدى استجابة الطفل للعلاج التي قد تتأثر بالجوانب النفسية الذي يخلقه الأهل للطفل. الخوف والرهبة

ولا تخلو فترة ما بعد البدء في العلاج من شعور الأهل والطفل بالخوف والرهبة من أمور عدة، فبيد القلق

ريم أبو طالب - مختصة في المعلوماتية التمريضية

«الرضع» أكثر عرضة لمرض السرطان

يطلق مصطلح سرطان الأطفال على 12 نوعاً من الأمراض التي من الممكن أن تصيب أي جزء من أجزاء جسم الطفل، ولهذا المرض عدة مسميات، فالبعض يطلق عليه اسم السرطان أو الورم، والبعض الآخر يسميه بالمرض (فقط)، وذلك خوفاً من النطق باسمه اعتقاداً بأنه شبح يطارد من ينطق باسمه.

ويلاحظ المختصون في هذا المجال أن الأطفال الرضع هم أكثر عرضة لمرض السرطان، وتقل نسبة خطر الإصابة به كلما تقدموا في العمر، كما يعد اللوكيميا وسرطان الدم وسرطان الدماغ أشهر أنواع السرطانات التي تصيب الأطفال.

يحدث هذا المرض بشكل عام من عملية النقلة، وهي التولد السريع لخلايا شاذة يمكنها النمو خارج حدودها المعروفة واقتحام أجزاء الجسد المتلاصقة والانتشار إلى أعضاء أخرى، ولعلاج هذا المرض عدة طرق تختلف باختلاف نوع المرض والمنطقة المصابة ومرحلة تقدم المرض.

قد يتعرض الطفل لبعض الآثار الجانبية أثناء العلاج كفقدان الشعر، وفقدان الشهية للطعام، وضعف المناعة، والغثيان والتقيؤ، ظهور تقرحات في الفم، نقص في عدد كريات الدم الحمراء، إمساك، تلف الجلد، أو صعوبة في التنفس، ودور الوالدين كبير في هذه المرحلة، فمن المهم أن يدعموا طفلهم في مرحلة العلاج، وذلك بالتعرف على حالة الطفل المصاب ومدى خطورتها وكيفية التعامل معه في السفر أو عند نوبات المرض، ويجب على الوالدين أيضاً الانضباط في مواعيد زيارة الطبيب وأخذ الأدوية في موعدها، ولا يخفى على أحد الدور النفسي في تخفيف حدة المرض، لذلك من أهم الأدوار على الوالدين هي تقوية العلاقة مع الطفل، كما يمكن شرح حالته المرضية بصورة مبسطة، مع تشجيعه على ممارسة النشاطات المحببة التي تخفف من قلقه كالرسم والقراءة.

هاجر الملحم - قسم التنظيف الصحي

الأطعمة المحروقة تقود إلى الإصابة بمرض السرطان

الوزن في حالة السمعة، لكونها عامل مهم في ازدياد نسب الإصابة بالسرطان عالمياً.

- تجنب تكرار استخدام الزيوت في القلي، حيث إن الأكسدة الناتجة من تكرار القلي تؤدي إلى تكون عديد من المركبات السرطانية الضارة بالجسم.
- عدم تناول الأطعمة والسوائل وهي ساخنة جداً، بل الانتظار حتى تبرد قليلاً حيث وجد أن كثرة استهلاك الأغذية والسوائل وهي ساخنة جداً له علاقة بسرطان المريء، والقم، والبلعوم.
- التقليل من تناول الأغذية المصنعة وتلك التي تحتوي على ألوان صناعية قدر الإمكان.
- التقليل من تناول الأطعمة: المالح، والمعلية، والحلوة، وذات السعرات الحرارية العالية.
- تجنب تناول الأغذية المخزنة لفترة طويلة حيث تكون عرضة للتلوث بسموم الفطريات.
- الامتناع عن شرب الكحول وكذلك التدخين وعدم مخالطة المدخنين.
- ممارسة النشاط البدني على الأقل نصف ساعة يومياً من الحركة، وليس من الضروري ممارستها دفعة واحدة بل يمكن تقسيمها إلى 3 أو 4 مرات في اليوم.

شروق الزاير - قسم التنظيف الصحي



يشير السرطن إلى العملية التي تحوّل الخلية الطبيعية إلى خلية خبيثة، تنقسم مراراً وتكراراً إلى أن يتكون السرطان.

أطعمة تسبب السرطان

- جميع الأطعمة المتفحمة كـ (الفاشار المحروق، الخبز المحمص) هي سرطانية للغاية.
- الزيادة المبالغ في استخدام السكر سواء كان أبيضاً أو أسمرًا.
- المشروبات الغازية مسببة للسرطان لاحتوائها على نسب عالية من السكر والمواد المضافة الضارة.
- الدهون المتحوّلة والتي توجد في رقائق البطاطس والوجبات الخفيفة.
- المحليات الاصطناعية «سكر الدايت»، ولا سيما المحتوية على الأسبارتام.
- الأطعمة الملهوسة في درجات حرارة عالية، عادةً ما تحتوي على الأكريلاميد (الاستخدم في المنتجات مثل: البلاستيك، ومستحضرات التجميل، ودخان السجائر).

إرشادات غذائية

هناك عدة إرشادات غذائية تقي الإنسان من الإصابة بالسرطان وهي:

والمعالجة كالتدليل، واللحم المعلية.

- التقليل من تناول الأغذية الغنية بالدهون سواء كانت دهوناً مشبعة أو غير مشبعة، وخصوصاً الدهون الحيوانية، لأن استهلاكها مرتبط بسرطان البروستاتا عند الرجال، وسرطان الرحم والثدي عند النساء.
- اتباع نظام غذائي صحي أو نظام لتخفيف

في التقليل من تكوين الخلايا السرطانية، وتحمي من الإصابة بالسرطان، كما تساعد في تحسين عمل جهاز المناعة، حيث تعد الفواكه والخضراوات أفضل مصادر الفيتامينات والمواد الطبيعية المضادة للأكسدة.

- التقليل من تناول الأطعمة المشوية على الفحم، والملحة، والمخللة، والمدخنة، والمدمنة،

الإكثار من شرب الماء بمعدل 5 أكواب في اليوم.

- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل: الفواكه، والخضراوات الطازجة، والحبوب الكاملة، والبقوليات.
- الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على العناصر الغذائية المضادة للأكسدة، لمساعدتها

العلاج الكيميائي وسيلة لإتلاف الخلايا «الشاذة» بشكل مباشر



يستخدم في العلاج الكيميائي العقاقير لتدمير الخلايا السرطانية أو السيطرة عليها، وقد استخدمت العقاقير في علاج عديد من الأمراض السرطانية طوال الأربعين سنة الماضية، ويوجد حالياً أكثر من ثلاثين نوعاً قيد الاستخدام هذا العام. وتنمو الخلايا السرطانية خارج نطاق سيطرة الجسم، ومن خصائصها سرعة التكاثر. والخلايا سريعة التكاثر لها قابلية أكثر من معظم الخلايا الطبيعية للتعرض لتأثيرات العقاقير. وتعمل العقاقير الكيميائية على إتلاف الخلايا الشاذة مباشرة وذلك باعتراض قدرتها على الانقسام (التكاثر)، أو في بعض الحالات بمحاكاة المواد الغذائية الطبيعية والعمل على تجويع تلك الخلايا حتى تموت.

ويتم تحديد الطريقة على حسب نوع الأدوية التي يصفها الطبيب. وبشكل عام يتم إعطاء عناصر العلاج الكيميائي

هاجر الملحم - قسم التنظيف الصحي

أعراض غير طبيعية تستدعي زيارة الطبيب

ذكر استشاري أمراض الدم وأورام الأطفال الدكتور قاسم الحربي، بعض الإرشادات المهمة للوالدين من أجل تقليل فرص إصابة أطفالهما بالسرطان، منها مراجعة الوالدين للطبيب المختص فور حدوث أي أعراض غير طبيعية للطفل، كظهور كدمات بالجسم، أو حرارة مستمرة، فالكشف المبكر يساعد على الشفاء بنسبة كبيرة بإذن الله.

وتجنب تعرض الأم خلال فترة الحمل للفحوصات الإشعاعية أو التدخين، وعدم استعمال أي دواء إلا بعد استشارة الطبيب.

وعدم عمل فحوصات إشعاعية للطفل إلا عند الضرورة. بالإضافة إلى الحفاظ على النظافة الشخصية للطفل. وتجنب زيادة وزنه أو تعرضه للإصابة بالسمعة، ومساعدة الطفل على ممارسة الرياضة، أو الألعاب التي تعتمد على الحركة.