

الغذاء كوقاية وعلاج للسرطان

د. طارق صلاح

دكتورة علاج الأورام

شهادة إعتداف الجمعية الأوروبية لطب الأورام - مدرس علاج الأورام

قسم علاج الأورام و الطب النووي

كلية الطب-جامعة أسيوط

tareqsalah41@yahoo.com

الغذاء هو أي طعام سائل أو صلب يتناوله الإنسان ويؤدي وظيفة أو أكثر مثل إمداد الجسم بالطاقة والنشاط ويساعد على النمو والبناء وتجديد الأنسجة و تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم . وللغذاء قواعد أساسية هو أن يكون متوازن وبه نسبة عالية من الألياف النباتية مع الإقلال من الدهون والسكر والملح والمكولات المحفوظة . ومن أهم العادات الصحية الغذائية هو عدم الإفراط في تناول الطعام حيث أن السمنة المفرطة أصبحت هي مرض العصر وتزيد من فرص إصابة الجسم بالكثير من الأمراض ومنها السرطان.

علامات التغذية السليمة هي النشاط اليومي ،لأن التغذية السليمة تؤثر تأثيراً إيجابياً على حيوية ونشاط الفرد وروحه المعنوية ، قوة العضلات، كفاءة عمل الجهاز المناعي والقدرة على مقاومة الأمراض والتغذية السليمة تمنح توازن في تكوين الجسم وتجعل الوزن والطول متناسبين مع العمر والجنس وهيكال الجسم.

ما هو السرطان؟

هو زيادة غير طبيعية غير مبرمجة في معدل نمو الخلايا غير خاضعة لتحكم أنظمة الخلية و في بعض الحالات قد تنتشر لأماكن أخرى (الثانويات) و تتميز الخلايا السرطانية بقدرة على التكاثر بشكل اسرع بكثير من الخلايا الطبيعية وعلى حساب الامدادات الحيوية للخلايا الطبيعية المجاورة مما يؤدي الى الاخلال بوظائف الخلايا الطبيعية ومن ثم تناقص وظيفة العضو المصاب بالاضافة الى القدرة الغير عادية للخلايا السرطانية في اختراق الاوعية الدموية وإرسال خلايا سرطانية صغيرة الى كل انحاء الجسم فيما يسمى بالثانويات.

توجد علامات منذرة لاصابة بمرض السرطان منها ما هو عام لا علاقة له بمكان الاصابة مثل فقدان في الوزن غير عمدي غير مبرر(اكثر من ١٠ % من الوزن خلال ٦ شهور) ، إرتفاع في درجة الحرارة (كعلامة : سرطان الدم – الغدد الليمفاوية) و إرهاق مزمن لا يتحسن بالراحة.

هل توجد أسباب للاصابة بمرض السرطان ؟

على الرغم من التقدم الهائل فى العلم بشكل عام والمجالات الطبية بشكل خاص الا ان الابحاث لم تتوصل بعد الى السبب الحقيقى وراء اصابة شخص معين بالسرطان و هذا يزيد المشكلة تعقيدا حيث انه اذا توصلنا الى السبب المباشر للاصابة يكون من السهل التوصل للعلاج . لكن المتوفر من معلومات هو عن الاسباب التى تزيد من خطر الاصابة وهى مثل التقدم فى العمر و التدخين بكل انواعه سواء التدخين الايجابى او السلبي كما ان نوع الغذاء الذى يتناوله الانسان قد يزيد من فرص اصابته بالسرطان وهذا سوف نناقشه لاحقا.

من أخطر الأمور المتعلقة بالتغذية وعلاقتها المباشرة فى الاصابة بالسرطان هى الوزن الزائد ، ان مرض السمنة المفرطة له علاقة قوية بزيادة فرص الاصابة انواع بعينها من السرطان مثل سرطان القولون ، الثدي ،الرحم، المريء، الكلي ، البنكرياس.

ايضا هناك علاقة مباشرة بين الافراط فى تناول الكحوليات و خطر الاصابة بالعديد من انواع السرطان حيث ان الكحوليات لها تاثير مباشر من حيث الاصابة بسرطان الفم والبلعوم و الحنجرة و المرئ بسبب ما تسببه الخمور من ضرر و تلف مباشر بانسجة هذى الاعضاء واضطرابات بالنمو تودى الى اصابته بالسرطان لاحقا بلاضافة الى التأثير غير المباشر للكحوليات على كل من الكبد و القولون الذى يزيد من نسب اصابتهما بالسرطان فى الاشخاص مدمنى الخمور.

من الامور الخطيرة التى يجب اخذ الانتباه لها و التعامل معها بجدية و حزم هى تلوث الغذاء و ما له من تاثيرات مؤكده على الاصابة بالسرطان و من اهم ملوثات الغذاء هو السموم المسرطنة التى توجد فى بعض الاطعمة مثل أفلاتوكسين الذى ينتج عن سوء تخزين الحبوب و إصابة الحبوب بفطر *Aspirgillus flavous* وله علاقة مباشرة بسرطان الكبد، سوء التخزين أو التحضير مثل الطعام المدخن و علاقته سرطان المعدة.و من اخطر السموم الى للأسف نتعامل معها بشكل يومى هى المبيدات الحشرية منها ما هو غير صالح للاستخدام الادمى الذى يتم استخدامه فى بعض الدول النامية و الذى يودى الى الاصابة باسرس انواع السرطان ايضا حتى المبيدات الامنة فان الافراط فى استخدامها بكميات كبيرة ايضا يزيد من خطر الاصابة بعدة انواع من السرطان.ويأتى فى هذا الصدد ايضا الاغذية المعدلة وراثيا حيث ان الاقويل كثيرة حول اضرارها على جسم الانسان و من بين هذى الاضرار هو خطر الاصابة بمرض السرطان .

ومن المدخلات الحديثة على الطعام التى يتزايد استخدامها يوم بعد يوم هو مكسبات الطعم و اللون والرائحة تلك التى كانت من اضافات القرن العشرين الى طعامنا و تستخدم بدون وعى الى الاضرار التى يمكن ان تصيب بها جسم الانسان من اخلال بعمليات الايض و الاصابة بالسرطان وبخاصة ان الاطفال هم من اكثر المستهلكين لمثل هذى الانواع من الاطعمة . و ايضا من ابتلاءات القرن العشرين الى تركت بصمتها على كل الشعوب هى الوجبات السريعة الغنية الدهون المشبعة و التى تمثل قنبلة موقوتة نتعامل معها جميعا و بشكل يومى و التى تزيد اضعافا من خطر الاصابة بسرطان القولون بالضافة الى تاثيراتها الخطيرة على الكثير من اعضاء الجسم وبخاصة القلب .

و اليكم قائمة بالعشر الاخطر فى قوائم الطعام :

- اللحوم المدخنة.
- اللحوم المصنعة
- الطعام المعدل وراثياً.
- المشروبات السكرية.
- الطعام الملوث بالمبيدات.
- الطعام المقلي.
- الفيشار المحضر في الميكروويف.
- الطعام المعلب في مادة حافظه تتفاعل مع العلبه.
- الزيوت المهدرجة.

من الاسباب التى كثر الحديث عنها كمسببات للسرطان هو التعرض للاشعاع سواء انواع الاشعة الطبيعية مثل الاشعة الفوق بنفسجية التى تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد خاصة فى الاشخاص ذوى البشرة البيضاء ، او التعرض للاشعة النووية و مالها ما تاثيرات معروفة و الاصابة بالعديد من انواع السرطان خاصة سرطان الدم .

هل للعوامل الوراثية دور فى الاصابة بالسرطان؟

كثير الحديث و الشائعات فى هذا الصدد فى الاوساط العامة مما كان له اغلب الاثر بالوعى العام لدى عامة الناس باهمية الفحوصات الجينية و الوراثية للعائلات التى يلاحظ فيها زيادة غير طبيعية فى الاصابة بنوع معين من السرطان . و من الناحية العلمية فان العامل الوراثى له دور قوى وفعال فى الاصابة بانواع بعينها من السرطان مثل سرطان الثدي , المبيض و القولون و توجد الان فحوصات جينية للمادة الوراثية تكشف عن وجود خلل فى بعض الجينات تتوارث بين افراد العائلة باختلاف درجة القرابة تزيد من خطر اصابتهم بانواع معينة من السرطان و يوجد فى بعض الدول برامج للكشف المبكر لهؤلاء الاشخاص و اتخاذ الاجراءات الوقائية لحمايتهم من الاصابة بالسرطان ز

اذا كان الغذاء الغير الصحى يمكن ان يكون من احدى مسببات السرطان فهل توجد اغذية يمكن استخدامها للوقاية من السرطان ؟ الاجابة نعم , انه العودة الى الماكولات الطبيعية بدون مواد حافظه و دهون مشبعة و من اهم الاطعمة فى هذا المجال التوت , الثوم , فول الصويا , الطماطم , التفاح الأخضر , الأسماك , السبانخ , الجوز , الشاي الأخضر , البروكلي.

ان الخضروات و الفواكه الطازجة بها كميات هائلة من مضادات التأكسد و فيتامين سي فى البرتقال و اليوسفي و الكاروتين قي الجزر و الألياف تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون .

الحبة السمراء (ثيموكينون) أستخدمت في الطب الشعبي منذ مئات السنين و يحمي من مخاطر الإشعاع, تقتل فعليا خلايا سرطان الكبد, تقتل فعليا خلايا سرطان الرئة و المخ و الدم و تمنع تكوين خلايا سرطانية في القولون و الثدي.

عسل النحل يحفز موت الخلية المبرمج و دوره في سرطان الثدي موجب المستقبلات الهرمونية.

*نصائح هامة لمن يتعامل مع تغذية مريض بالسرطان:

● يجب ان يتفهم مريض السرطان و القائمين على التعامل معه أن فقدان الوزن عرض من أعراض السرطان نتيجة للاستهلاك الكبير للخلايا السرطانية للجلوكوز و منع الخلايا الطبيعية من الاستفادة منه بالضافة إلى أن معدلات الهدم تكون أكبر من معدلات البناء لذلك من الواجب مراعاة التغذية أثناء فترة العلاج الحفاظ علي الطاقة اللازمة للمريض و التغذية السليمة مع الاكثار من الفيتامينات و المعادن.

● حيث أن المريض بعد مرحلة العلاج يكون في طور النقاهة فيجب الاهتمام إعادة بناء العضلات و الأنسجة و إستعادة النشاط الجسماني و علاج ما قد يحدث من آثار جانبية للعلاج سواء نفسية أو جسدية.

و للوقاية من الارتجاع فإن الخضروات و الفواكه ذات تأثير أقوى من تأثير الفيتامينات الصيدلانية من ناحية التأثير البيولوجي و علي منع ارتجاع الورم علي الأقل خمس مرات يوميا. والخضروات هي الأهم من الفواكه من ناحية التأثير.

وهم المكملات الغذائية : يستخدمها حوالي 80 % من مرضي مرحلة المتابعة الدورية بلا دليل قاطع لفائدة محددة لكن القلق من الخوف من التأثير علي نمو الورم.

هناك جانب مهم يجب مراعاته في العناية بتغذية مريض الاورام هو سلامة الغذاء تذكر بأن المريض يمر بفترات تكون مناعته شبه معدومة لذلك تجنب الأطعمة الملوثة و الأطعمة السريعة. كما يجب غسل الفواكه و الخضروات جيدا و يفضل في فترات ضعف المناعة الشديدة الأكل جيد النضج. مع العلم أن سوء التغذية يؤدي إلي سوء النتائج العلاجية لذلك يجب متابعة وزن المريض فقد يؤدي العلاج إلي زيادة الوزن الخاص بالمريض. كما أنه لا بد من ضبط الوزن أثناء مرحلة النقاهة. و السمنة مرتبطة بنتائج أقل لمرضي القولون و الثدي.

بم تتميز الخلية السرطانية عن باقي خلايا الجسم؟



ما هي القواعد الأساسية للتغذية ؟

- ١- تناول وجبة متوازنة .
- ٢- غنية بالألياف النباتية .
- ٣- الإقلال من الدهون .
- ٤- الإقلال من السكر والملح .
- ٥- عدم الإفراط في الطعام .
- ٦- حفظ الطعام وطهيه بشكل جيد .
- ٧- عدم الانتباه للمقولات الخاطئة .

علامات التغذية السليمة.

النشاط اليومي ، لأن التغذية السليمة تؤثر تأثيراً إيجابياً على حيوية ونشاط الفرد وروحه المعنوية.

قوة العضلات.

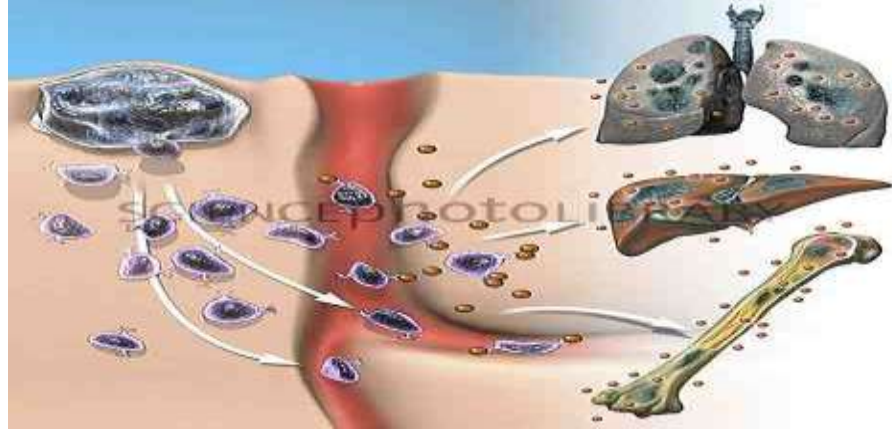
كفاءة عمل الجهاز المناعي والقدرة على مقاومة الأمراض.

التغذية السليمة تمنح توازن في تكوين الجسم وتجعل الوزن والطول متناسبين مع العمر والجنس وهيكلة الجسم.

تعريف السرطان :

هو زيادة غير طبيعية غير مبرمجة في معدل نمو الخلايا غير خاضعة لتحكم أنظمة الخلية و في بعض الحالات قد تنتشر لأماكن أخرى (الثانويات).

بم تتميز الخلية السرطانية عن باقي خلايا الجسم؟



حجم المشكلة

ما هي أشهر مسببات السرطان؟

- ١- التقدم في السن .
- ٢- التدخين بأنواعه



٣- نوع الغذاء و النشاط الجسماني.



Don't Eat Cancer



MODERN DAY CANCER PREVENTION

علاقة مباشرة بين زيادة الوزن و احتمالية الإصابة بسرطان:
المستقيم.



الثدي. - القولون و

الرحم.

المريء.

الكلي.

البنكرياس.

المرارة

الكبد.

الغدد الليمفاوية

نخاع العظام

عنق الرحم.

المبيض.
الخمور و الكحوليات
سرطانات الفم.
البلعوم.
الحنجرة.
المرئ.
الكبد.
القولون و المستقيم.
الثدي.

تأثير مباشر: ضرر الأنسجة
تأثير غير مباشر: نقص الفيتامينات.
اضطراب الهرمونات.

تلوث الغذاء بالمواد المسرطنة

- أفلاتوكسين-----ينتج عن سوء تخزين الحبوب و إصابة الحبوب بفطر *Aspirgallus flavous* وله علاقة مباشرة بسرطان الكبد.
- سوء التخزين أو التحضير مثل الطعام المدخن -----سرطان المعدة.

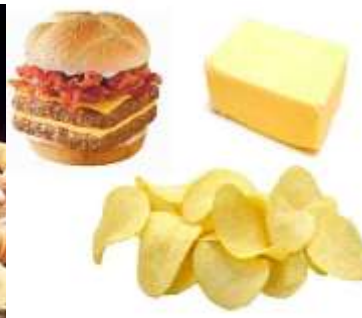
المبيدات الحشرية علي المزروعات بكميات كبيرة:



الدهون

الدهون و خطر الإصابة

- الدهون المشبعة ← تزيد خطر الإصابة بالأورام.

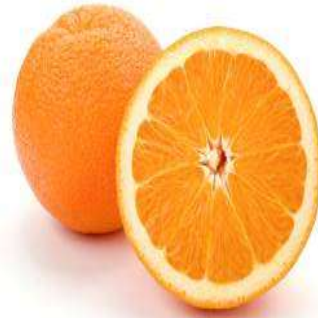




مكسبات الطعم و اللون الغير معروفة المصدر



طرق خاطئة لتحضير الطعام
فيتامين سي



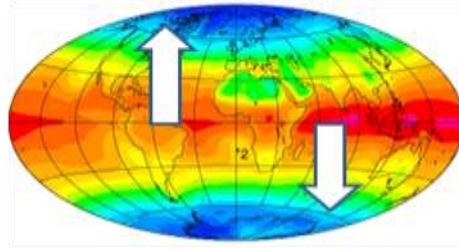
تزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة و القولون بصورة مؤكدة
طرق صحية لتحضير الطعام



- اللحوم المصنعة.
- اللحوم المدخنة.
- الطعام المعدل وراثياً.

- المشروبات السكرية.
- الطعام الملوث بالمبيدات.
- الطعام المقلي.
- الفيشار المحضر في الميكروويف.
- الطعام المعلب في مادة حافظه تتفاعل مع العلبه.
- الزيوت المهدرجة.
- النشاط الجسماني و السمنة

٥- الإشعاع الأشعة فوق البنفسجية



٦- التلوث



٧- العوامل الوراثية الغذاء كوقاية من السرطان

نصائح للمرضي و الأصحاء

ما أفضل الأطعمة لمقاومة الأورام؟
التوت الثوم فول الصويا الطماطم التفاح الأخضر



الأسماك السبانخ الجوز الشاي الأخضر البروكلي



الخضروات و الفواكه الطازجة
كميات هائلة من مضادات التأكسد
البرتقالي: فيتامين سي في البرتقال و اليوسفي.
الكاروتين في الجزر.
كميات هائلة من الألياف
تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون
الحبة السمراء

ثيموكينون

- استخدمت في الطب الشعبي منذ مئات السنين.
- يحمي من مخاطر الإشعاع.
- تقتل فعليا خلايا سرطان الكبد.
- تقتل فعليا خلايا سرطان الرئة و المخو الدم.
- تمنع تكوين خلايا سرطانية في القولون والثدي.

عسل النحل



يحفز موت الخلية المبرمج
دوره في سرطان الثدي موجب المستقبلات الهرمونية



نصائح هامة لمن يتعامل مع تغذية مريض بالسرطان
لماذا يفقد مريض الأورام الكثير من وزنة؟





مراحل التعافي لمريض الأورام

- مرحلة العلاج.

- مرحلة النقاهه.

- مرحلة منع الإرتجاع أو حدوث أورام أخرى.

التغذية أثناء فترة العلاج

- الحفاظ علي الطاقة اللازمة للمريض و التغذية السليمة.

- الفيتامينات و المعادن.

التغذية بعد إنتهاء العلاج (أثناء النقاهه)

- إعادة بناء العضلات و الأنسجة.

- إستعادة النشاط الجسماني.

- علاج ما قد يحدث من آثار جانبية للعلاج سواء نفسية أو جسدية.

- الفيتامينات و المكملات الغذائية



المكملات الغذائية

- الفيتامينات و المعادن و الأحماض الأمينية و الأعشاب.
- يستخدمها حوالي ٨٠ ٪ من مرضي مرحلة المتابعة الدورية بلا دليل قاطع لفائدة محددة.
- لكن القلق من..

الخوف من التأثير علي نمو الورم.

النشاط الجسماني

فوائد النشاط الجسماني بانتظام لمريض الأورام

تقليل القلق.

تحسين المزاج.

تقليل الإكتئاب.

تحسين الحالة المعنوية.

البرنامج:

نشاط متوسط معظم إن لم يكن كل أيام الأسبوع.

تقييم حالة المريض الجسمانية قبل البدء في أي برنامج.

ما عدا ؟؟؟

نصائح هامة

سلامة الغذاء

- تذكر بأن المريض يمر بفترات تكون مناعة شبه معدومه.
- تجنب الأطعمة الملوثة.
- تجنب الأطعمة السريعة.
- غسل الفواكة و الخضروات جيدا و يفضل في فترات ضعف المناعة الشديد الأكل جيد النضج.

السعرات الغذائية

- دور تقليل السرعات علي نمو الورم.؟
- سوء التغذية يؤدي إلي سوء النتائج العلاجية.



- متابعة وزن المريض
- ✓ قد يؤدي العلاج إلي زيادة الوزن الخاص بالمريض.
- ✓ لا بد من ضبط الوزن أثناء مرحلة النقاهة.
- ✓ السمنة مرتبطة بنتائج أقل لمرضي القولون و الثدي.

الزنجبيل
بجميع أشكاله مفيد جدا في حالات الغثيان و القيء
الناتج عن العلاج الكيماوي و الإشعاعي.

الخلاصة



دمتم في صحة و سعادة و شفي الله جميع مرضانا
شكرا لكم
د.طارق صلاح

