



المملكة العربية السعودية  
الشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية  
قسم الأورام  
التثقيف الصحي

# اليوم العالمي للسرطان

## أعراض وعلامات إذا ظهرت يجب مراجعة الطبيب

اكتشاف مرض السرطان مبكراً أحد أقوى الطرق التي يمكن  
من خلالها المساعدة في إنقاذ الأرواح.

- تورم غير اعتيادي غالباً يكون غير مؤلم وقد يزيد حجمه.
- سعال مستمر أو ضيق في التنفس أو صعوبة في البلع.
- التغيير في عادات الإخراج مثل الإمساك أو الإسهال أو وجود دم في البراز.
- صعوبة أو ألم في التبول أو الحاجة إلى التبول المتكرر وبشكل عاجل.
- نزيف دون سبب معروف في المهبل أو مع البول أو عند السعال.
- نقص مفاجئ بالوزن خلال فترة قصيرة.
- الإحساس بالتعب الشديد ونقص شديد في الطاقة.
- تغير حجم أو شكل أو لون شامة «حبة خال» أو تحولها إلى قشرية أو في حال خروج نزيف أو إفرازات منها.
- ألم متقطع أو مستمر دون سبب معروف.
- تغير شكل أو حجم أو ملمس الثدي مع أو بدون ألم.
- الإحساس بالجوع بنسبة أقل من المعتاد لفترة طويلة من الزمن.
- جرح أو تقرح بالفم لا يلتئم.
- حرقة بالمعدة أو ألم مستمرين مع أو بدون عسر هضم.
- تعرق ليلي غزير.

ظهور إحدى هذه الأعراض أو بعضها لا يعني إصابتك بمرض السرطان  
ولكن عليك مراجعة الطبيب.



المملكة العربية السعودية  
الشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية  
قسم الأورام  
التثقيف الصحي

# اليوم العالمي للسرطان

## كيف يؤثر مرض السرطان على عالمنا؟

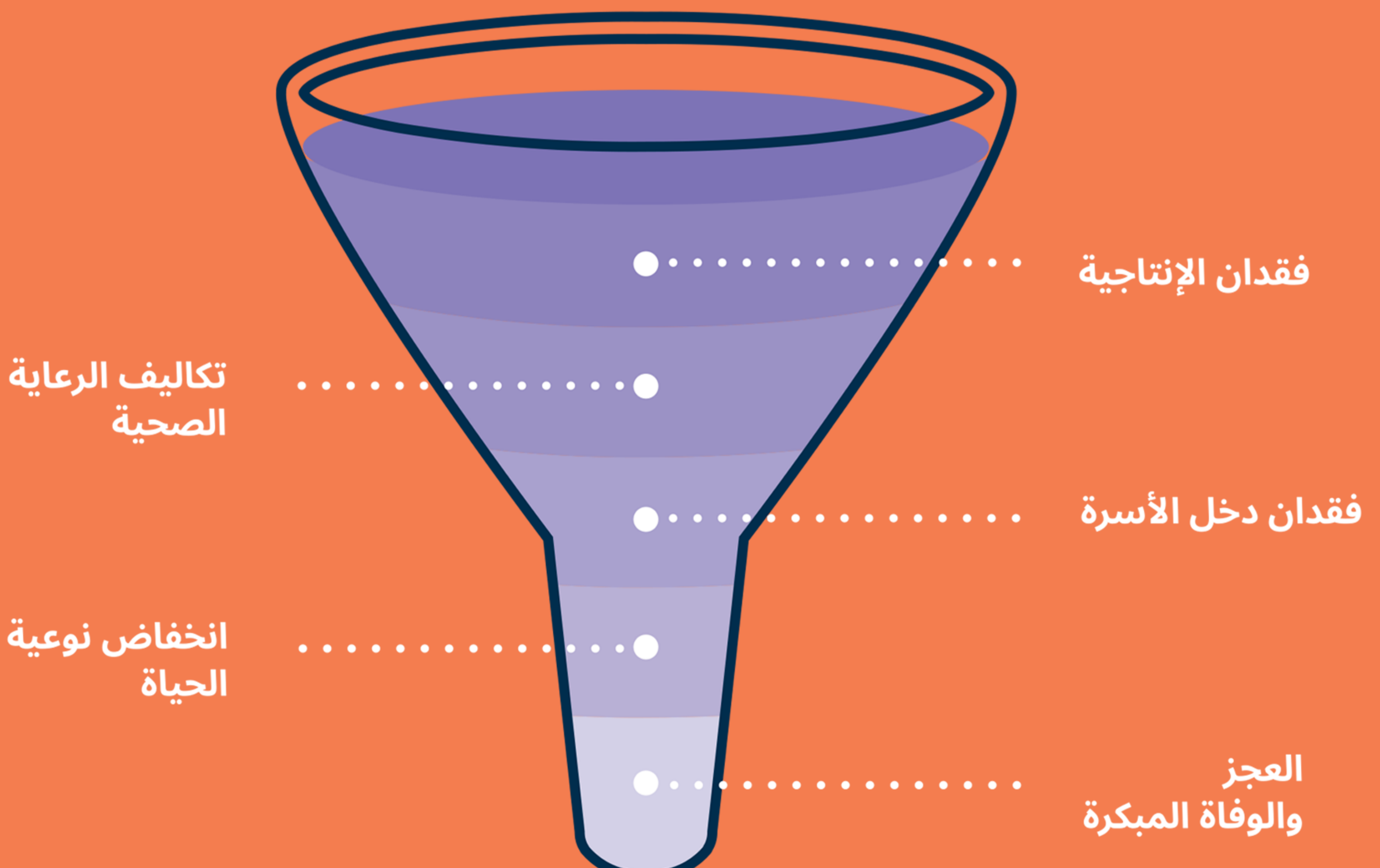
تُعدّ الأمراض غير المعدية بما فيها مرض السرطان، إحدى التهديدات التي تهدد الصحة العالمية وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

- كل عام يموت 9,6 مليون شخص جراء الإصابة بمرض السرطان.
- يمكننا إنقاذ أرواح 3,7 مليون شخص سنوياً إذا بدأنا العمل من الآن في مكافحة هذا المرض.
- تُعدّ الصحة الجيدة محركاً قوياً لتحسين الإنتاجية وتعزيز الاستقرار الاجتماعي والنمو الاقتصادي.

## ماذا يكلفنا التقاعس عن مكافحة مرض السرطان؟

تبلغ التكلفة الاقتصادية العالمية الإجمالية لمرض السرطان ٤,٣٥ تريليون ريال سعودي.

ما نخسره جميعاً مالياً:





المملكة العربية السعودية  
الشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية  
قسم الأورام  
التثقيف الصحي

# اليوم العالمي للسرطان

## ما الذي يمكنك فعله للحد من خطر الإصابة بمرض السرطان؟

اختيار أطعمة صحية.



ممارسة الرياضة.



تجنب التدخين.



تجنب تعاطي المشروبات الكحولية.



التعرض لأشعة الشمس على نحو  
سليم.



تجنب التعرض للملوثات الكيميائية  
(بما في ذلك مادة الأسبست ومبيدات  
الحشرات والعبوات المحتوية على  
مركب بيسفينول أ، والذي يرمز له  
إختصاراً بـ BPA).



التطعيم ضد (فيروس الكبد (ب) -  
الفيروس الحليمي (HPV).



معرفة علامات وأعراض الإصابة  
بمرض السرطان.





المملكة العربية السعودية  
الشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية  
قسم الأورام  
التثقيف الصحي

# اليوم العالمي للسرطان

## إنقاذ الأرواح يوفر المال

إحراز تقدم في مكافحة هذا المرض أمر يمكن تحقيقه من خلال :

- تحسين الرعاية الداعمة والملطفة (التلطيفية).
- تلقي العلاج المناسب في الوقت المناسب.
- الكشف المبكر والتشخيص.
- إجراء بحوث واستقاء بيانات عالية الجودة.



## هدفنا

الحد من

الوفيات المبكرة

الناجمة عن السرطان والوفيات

الناجمة عن الأمراض غير المعدية.



## كيف نحقق هذا الهدف؟





المملكة العربية السعودية  
الشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية  
قسم الأورام  
التثقيف الصحي

## اليوم العالمي للسرطان

# أشهر عوامل الخطورة للإصابة بمرض السرطان

أثبتت الدراسات العلمية دور العوامل الآتية في الإصابة بمرض السرطان:

### أولاً: عوامل قابلة للتغيير:

- التدخين بسائر صوره وأشكاله.
- المشروبات الكحولية.
- الأشعة و المواد المشعة:

التعرض لفترة طويلة لأشعة الشمس فوق بنفسجية.  
التعرض لجرعات كبيرة من الأشعة التشخيصية والعلاجية.  
التعرض للإشعاع النووي والإشعاع البيئي.

- الإصابة ببعض الفيروسات والبكتيريا:

فيروس HPV.  
فيروس الكبد B+C.  
فيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).

- الأدوية:

الهرمونات التعويضية مثل الإستروجين والبروجيستيرون.

- الأكل غير الصحي:

الأطعمة المالحة والمحفوظة و اللحوم المشوية.

- السمنة.

- قلة الحركة والنشاط الجسدي.

### ثانياً: عوامل غير قابلة للتغيير:

- العمر:

كلما تقدم العمر زادت فرصة الإصابة بمرض السرطان.

- الجينات والوراثة:

تمثل الوراثة نسبة لا تتجاوز ١٠٪ من مجمل مسببات الإصابة بمرض السرطان.

- ضعف الجهاز المناعي:

بسبب استعمال بعض الأدوية المثبطة للمناعة لفترات طويلة أو الإصابة ببعض الفيروسات مثل فيروس نقص المناعة المكتسبة المسبب لمرض الإيدز.