أخصائية تقدم نصائح قيّمة من أجل تخفيف الإصابة بأمراض "السرطان"

قدّمت الطبيبة الروسية "تاتيانا بوبروفيتسكايا"، أخصائية الأمراض السرطانية، عدة نصائح تشمل بعض الفحوصات والتطعيمات التي تساعد على الحماية من السرطان.

وكشفت الأخصائية في حديث لموقع" ru.doctorpiter"، الإجراءات الواجب اتخاذها من قبل أقارب المصاب بالسرطان لتقليل خطر إصابتهم بالمرض.

وأوضحت، السرطان لا ينتقل وراثيا، ولكن الإصابة به تزداد عند حدوث طفرات جينية معينة، وأن الاستعداد الوراثي للإصابة بالسرطان يزداد في حالة تشخيص المرض لدى اثنين من الأقارب، أو تشخيص إصابة أحدهم في مرحلة الشباب.

ووفقا لها، بغض النظر عن الوراثة، من الضروري على جميع النساء بعد بلوغهن الأربعين من العمر الخضوع دوريا لفحوصات سرطان الثدي المختلفة بما فيها التصوير بالأشعة السينية، والتصوير بالرنين المغناطيسي للثدي.

ونصحت الأخصائية من أجل تخفيض خطر الإصابة بالسرطان، يجب التخلي عن العادات السيئة وفي مقدمتها التدخين، الذي يسبب سرطان الرئة وتجويف الفم والبلعوم والحنجرة، وللوقاية من أمراض الرئة تستخدم جرعات صغيرة من التصوير المقطعي، وخاصة للرجال الذين تجاوزت أعمارهم 45 عاما.

وأردفت، ويمكن أن تسبب السمنة الإصابة بسرطان القولون، لذلك يجب على جميع الرجال والنساء الذين أعمارهم بين 45 و75 عاما الخضوع لفحص تنظير القولون مرة كل 10 أعوام.

ووفقا للطبيبة، أفضل طريقة للوقاية من سرطان القولون وسرطان الثدي هي ممارسة الرياضة، وأما أفضل وسيلة للوقاية من سرطان عنق الرحم والبروستات، فهي التطعيم، لأن هذا النوع من السرطان ينتقل جنسيا، لذلك من الضروري استخدام وسائل الحماية الشائعة.