"5 أعراض" وعلامات تحذيرية لسرطان الرئة!



إنّ سرطان الرئة من أكثر أنواع السرطان انتشاراً، ولكن لايتم اكتشافه في مراحله الباكرة.

وتأخذ أعراض سرطان الرئة في التطور بوقت متأخر جدا، فمن الصعب أن نعرف ما إذا كنا معرضين لخطر المرض.

ومن الضروري أن ينتبه الجميع للعلامات التحذيرية الرئيسية لسرطان الرئة، على الرغم من أنها قد لا تكون واضحة كما يعتقد.

والسبب الأكثر شيوعا لسرطان الرئة هو التدخين، حيث أن أكثر من 70% من جميع الحالات مرتبطة بالتدخين.

وتميل العلامات الأكثر شيوعا لسرطان الرئة إلى التأثير على الرئتين، وهذا ليس مفاجئا، والتي قد تشمل سعالا لا يتوقف، أو ضيقا في التنفس. ومع ذلك، يمكن أن تسبب الحالة أيضا تغييرات أخرى في الجسم

قد تتجاهلها.

وهناك خمسة "أعراض وعلامات مفاجئة" لسرطان الرئة يجب أن تكون على دراية بها.

ويلاحظ بعض المرضى تغيرات طفيفة في أظافرهم، حيث تبدأ الأظافر في الانحناء حول أطراف الأصابع، وهو أحد الأعراض المعروفة باسم "تعجر الأصابع".

ويمكن أن يحدث أيضا ألم الذراع والكتف بسبب نوع معين من سرطان الرئة، إذا انتشر إلى الأعصاب.

وحذرت مراكز رعاية مرضى السرطان في بريفارد من أن سرطان الرئة قد يؤدي إلى تغيرات طفيفة في الصوت. وقد يبدو الصوت أجشا أكثر من المعتاد، أو قد يصدر أصواتا لم تعتدها.

وما يصل إلى 20% من جميع المرضى يصابون بالعطش المستمر وكثرة التبول.

كما يجب على الجميع أيضا أن يبحثوا عن الجفن المتدلي كونه علامة على متلازمة هورنر المرتبطة بسرطان الرئة المتقدم.

وقال مركز Centers Care Cancer: "إذا كنت تعتقد أن أكثر أعراض سرطان الرئة شيوعا تشمل الرئتين، فستكون على صواب. في الواقع، يعد السعال المستمر والسعال المصحوب بالدم أو المخاط الزائد وضيق التنفس وألم الصدر كلها علامات شائعة لسرطان الرئة. وما قد لا تعرفه، مع ذلك، هو أن سرطان الرئة يمكن أن يسبب بعض التغييرات في الجسم التي ليست من العلامات الواضحة لألم الصدر أو السعال الذي لا يختفي".

وأضافت المؤسسة الصحية: "تعرف على الأعراض التي يجب مراقبتها، وثق في غرائزك، وتأكد من التحدث مع طبيبك حول تحديد موعد فحص سرطان الرئة، إذا كنت تعتقد أن هناك خطرا كبيرا".

وأفضل طريقة لتجنب الإصابة بسرطان الرئة هي الإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخنا. كما يمكن التقليل من تناول نظام غذائي صحي ومتوازن من خطر الإصابة بالمرض. ويجب على الجميع أن يأكلوا خمس حصص على الأقل من الفاكهة والخضروات كل يوم.

ومن المهم أيضا أن تظل نشطا، وأن تمارس التمارين الرياضية لمدة 150 دقيقة على الأقل كل أسبوع.