ستة أسباب تؤدي لمرض السرطان

معظم الناس لا يدركون بأن هناك طرق كثيرة للوقاية من الإصابة بمرض السرطان, يتوجب عليك أولاً أن تعرف ما هي مسبباته لتتمكن من تجنب العديد منها وبالتالي التقليل من إحتمالية الإصابة بمرض السرطان.

*ما هي مسببات و مخاطر السرطان؟

1- التبغ أو الدخان : يسبب التدخين 30 % حالات وفيات و 87% من حالات سرطان الرئة, و لا يقتصر تأثيرها على الرئتين فقط بل من الممكن أن تؤذي الكلى والبنكرياس وعنق الرحم وسرطان المعدة والدم والنخاع الشوكي, والحل الأمثل الإقلاع عن التدخين لتفادي جميع أنواع السرطانات.

2- عدم ممارسة النشاط البدني : ممارسة التمارين الرياضية 30 دقيقة على الأقل خلال اليوم طوال الأسبوع وذلك يقلل كثيراً من خطر الإصابة بالسرطان, ممارسة اليوغا والتمارين الرياضية والجري, كل ذلك يقلل أيضاً من السمنة والتي هي عامل مؤثر على مرض السرطان.

3- الوراثة : للوراثة دور كبير في تطور مرض السرطان مثل سرطان الثدي, فيجب أن تضع في عين الإعتبار التاريخ العائلي من مرض السرطان لكي تتمكن من أخذ الحيطة والحذر للمسببات والمخاطر.

4- عوامل بيئية : هناك بعض المعادن الموجودة في مواد البناء والإسكان الصناعية التي قد تسبب مجموعة متنوعة من المشاكل الطبية.

و قد أظهرت بعض الدراسات أيضاً أن الأشخاص الذين يتعرضون للبنزين بكميات كبيرة هم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان.

5- الإتصال الجنسي الغير آمن (الزنا) : مما يزيد من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم وسرطان الشرج والمهبل.

6- التعرض المباشر للشمس : إن التعرض للأشعة فوق البنفسجية المباشرة من الشمس يتسبب بسرطان الجلد, فحروق الشمس والتان هي عبارة عن تلف الخلايا التي تسببها الشمس, عليك دائما أن تستعمل واقي الشمس عند الخروج وحاول عدم التعرض لأشعة الشمس فترة الساعة 10 صباحا حتى 2 صباحاً فهي قوية جداً و قد تسبب الحروق.