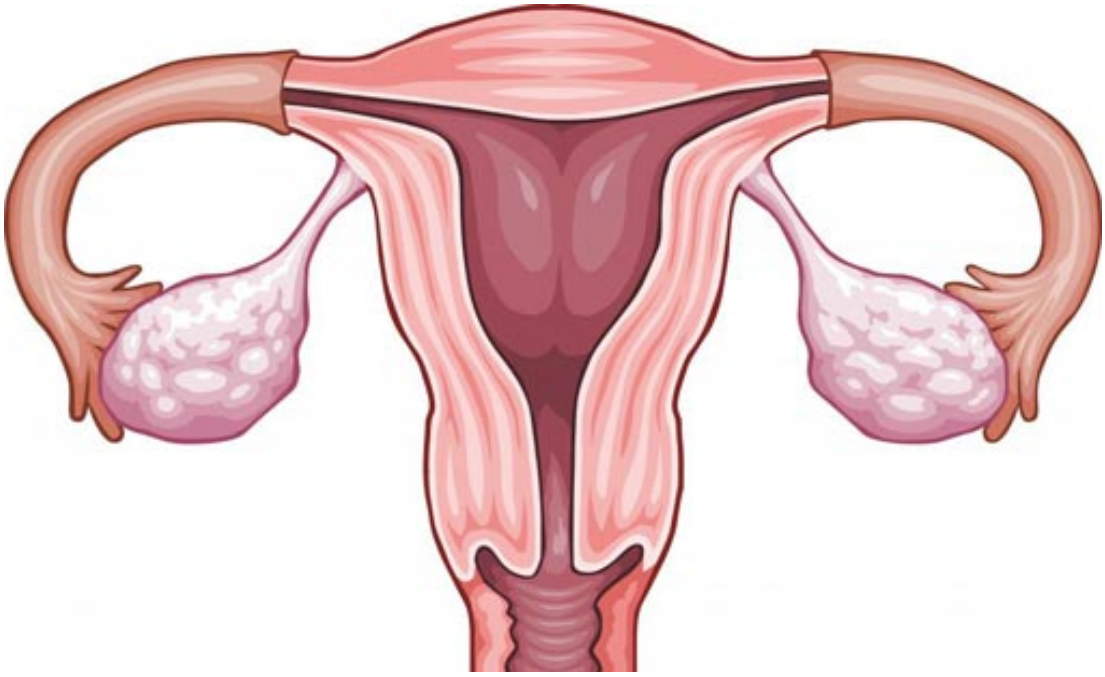
# سرطان المبيض يمكن أن يقتلك بصمت



◄سرطان المبيض هو خامس أنواع السرطانات الأكثر شيوعاً عند النساء بعد سرطان الثدي وسرطان الأمعاء وسرطان الرئة وسرطان الرحم. يصيب هذا النوع المرأة بعد سن الـ35 بالإجمال، ولكنه هو أكثر شيوعاً عند المرأة بعد انقطاع الطمث أي بعد سن الخمسين.

هذا النوع يهدد حياة المرأة ويمكن أن يقتلها بصمت إذ أن أعراضه تتشابه مع أعراض أمراض أخرى. يمكن علاج هذا النوع من السرطان في حال تم اكتشافه في مرحلة مبكرة، ولكن للأسف غالباً ما يتم اكتشاف الإصابة به بعد أن يكون قد انتشر وتفشى في جميع أنحاء الجسم. لذا تعالي معنا لنعرفك أكثر عن سرطان المبيض لتتعرفي إلى أعراضه وطرق علاجه وأيضاً أفضل الوسائل للوقاية منه.

ما هو سرطان المبيض؟

هو نوع من أنواع السرطانات التي تبدأ في المبايض عند النساء وتنتشر إلى باقي أنحاء الجسم. كلّ امرأة تمتلك مبيضين يقعان على جانبي الرحم في حجم حبة اللوز، وهما المسؤولان عن إنتاج الهرمنات كالأستروجين والبروجيسترون والتيستوستيرون. وحالياً تشير الإحصاءات الأخيرة إلى أن واحدة من بين كلّ 71 امرأة تصاب بسرطان المبيض.

وهناك ثلاثة أنواع له وتتمثل بالتالي:

- سرطان المبيض الظاهري: هذا النوع يصيب الطبقات السطحية للمبيض وهو نوع الأكثر شيوعاً.

- أورام الخلية الجرثومية: هذا النوع ينشأ في الخلايا التي تصنع البويضات وينتشر إلى خارج المبيض تدريجياً.

- الأورام اللحمية: هذا النوع من الأخطر، حيث تنمو الخلايا السرطانية وتتطور داخل الخلايا التي تحمل المبيضين معاً وبالتالي هي تنتشر من الجهتين.

أعراضه؟

لا يوجد بالفعل أعراض محددة تشير إلى الإصابة بسرطان المبيض، وغالباً ما تكون أعراض الإصابة به مشابهة للإصابة بعدد من الأمراض الأخرى، خصوصاً تلك التي تتعلق بأمراض الجهاز الهضمي. كما أن أعراض الإصابة بسرطان المبيض تبدأ بالظهور من 6 إلى 12 شهراً بعد الإصابة به. ولكن أبرز أعراضه تتمثل بالتالي:

- الشعور بوجود غازات أسفل البطن مع ألم حاد.
- انتفاخ حاد في البطن.
- الإصابة بإسهال حاد.
- الإصابة بإمساك لأيام عدة أو حتى أسابيع عدة.
- الإحساس بضغط في منطقة أسفل البطن.
- الشعور بعدم الراحة في منطقة الحوض.
- عسر هضم دائم.
- تغير في عمل المثانة كالحاجة المتكررة للذهاب إلى الحمام والتبول.
- فقدان الشهية أو الشعور بالشبع سريعاً.
- الإصابة بآلام أسفل الظهر.
- نقص مستمر ودائم في الطاقة.

أسباب وعوامل الإصابة به:

لا تزال أسباب الإصابة بسرطان المبيض غير معروفة حتى اليوم، ولكن يعتقد أن هناك عدداً من العوامل ترفع خطر الإصابة به عند المرأة. ومن بين أبرز هذه العوامل نذكر ما يلي:

- الوراثة: تزداد خطورة الإصابة به في حال كانت المرأة لديها تاريخ عائلي للإصابة بهذا النوع من السرطان بنسبة 10 إلى 15%.

- العمر: غالباً ما يحدث سرطان المبيض عند المرأة في حال تقدمها بالعمر. تزداد خطورة الإصابة به بعد انقطاع الطمث أي بعد سن الخمسين.

- تناول حبوب الهرمونات: تلجأ المرأة إلى الحبوب التي تحتوي على الهرمونات إما لتنظيم الدورة الشهرية لديها أو بعد انقطاع الدورة الشهرية كنوع من الهرمونات التعويضية ما يرفع من خطر الإصابة به.

- زيادة الوزن: إنّ المرأة التي تعاني زيادة الوزن ومن تكدس الدهون في جسمها تعتبر عرضة أكثر للإصابة به من غيرها.

- مشاكل الخصوبة: المرأة التي تتناول العلاجات التي تساعدها على الحمل تتعرض بشكل أكبر للإصابة بسرطان المبيض.

- البلوغ المبكر: المرأة التي بلغت في سن مبكر أي في الثاني عشر من عمرها تزداد احتمالية إصابتها به.

- تاريخ للإصابة بسرطان الثدي: المرأة التي لديها تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي أو أصيبت بسرطان الثدي تكون عرضة أكثر للإصابة بسرطان المبيض.

- الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض: في حال الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض ترتفع نسبة الهرمونات الذكورية بالجسم ما يزيد من خطر تكون سرطان المبيض.

- التدخين: يعتبر التدخين من بين العوامل أيضاً التي تزيد من خطر إصابة المرأة به.

الغذاء الغني باللاكتوز: تشير بعض الدراسات إلى تناول غذاء غني باللاكتوز أي السكر الموجود في الحليب يسبب في زيادة خطر الإصابة به.

التشخيص:

خلال الفحص الروتيني عند طبيب النساء يمكن أن يشعر الطبيب بوجود كتلة غير طبيعية على المبايض ويمكن ملاحظة هذه الكتلة عبر فحص تصويري بالموجات فوق الصوتية. وبعد التأكد فعلاً من وجود الكتلة يطلب الطبيب من المرأة أخذ خزعة من المبايض بواسطة الجراحة للتأكد ما إذا كانت هذه الكتلة خبيثة أم لا.

كما أنّ اليوم هناك فحص جيني يتم إجراؤه من خلال فحص دم بسيط للمرأة يتم الكشف فيه ما إذا كانت تحمل الجينات الوراثية المسببة لسرطان المبيض أم لا. وفي حال كانت تحمل هذه الجينات يمكنها الخضوع لعملية جراحية لاستئصال المبايض كنوع من الإجراءات الوقائية.

العلاج:

يعتبر العلاج الأفضل لسرطان المبيض هو الجراحة من أجل التخلص من كلّ الورم المنتشر بالجسم، حيث يجب ألا يترك ميلليمتراً واحداً من الورم في جسم المرأة. وبعد إجراء العملية الجراحية، لابدّ من أن تخضع المرأة للعلاج الكيميائي وحتى العلاج الإشعاعي. احتمالية الشفاء منه تكون مرتفعة في حال تم اكتشافه في مرحلة مبكرة، ولكن في حال اكتشافه وهو في مرحلته الثالثة مثلاً، فيمكن وللأسف أن يعود مجدداً عند المرأة بعد العلاج.

الوقاية:

الوقاية ممكنة من هذا النوع من السرطان الذي يمكن أن يهدد حياتك. الخطوة الأولى لتجنب هذا المرض هو الخضوع للفحص الروتيني مرة في السنة تحت سن الأربعين ومرة كلّ ستة أشهر بعد سن الأربعين عند الطبيب النسائي لإجراء صورة تصوير بالموجات فوق الصوتية والتأكد من ألا يوجد أي ورم على المبايض. بالإضافة إلى ذلك، إذا شعرت بأي من العوارض التي يمكن أن تشير إلى سرطان المبيض لفترة طويلة يجب حينها استشارة الطبيب فوراً. كما أنه يمكنك اتباع الخطوات التالية والتي تساعد أيضاً في الوقاية منه بشكل كبير جداً:

- القيام بالرضاعة الطبيعية. إرضاع الطفل من الثدي يقلل من احتمالية حدوث سرطان المبيض عند المرأة ويشكل لها حاجزاً وقائياً قوياً.

- الحمل، إذا إنّ الأشهر التسعة من الحمل تساعد على الوقاية منه.

- المحافظة على الوزن الصحي عبر اتباع نظام غذائي قليل الدهون ومعتدل السعرات الحرارية. الرشاقة تعتبر عاملاً وقائياً مهماً جداً ضده، لذا يجب المحافظة على شكل جسمك وتجنبي تكدس الدهون فيه. ويمكن المحافظة على الرشاقة من خلال تناول أنواع صحية من الأطعمة كالخضار الطازجة وتجنب الأطعمة المقلية والمليئة بالدهون واستبدال الحلويات الدسمة بالفواكه الطازجة الصحية.

- ممارسة الرياضة بانتظام. تساعد الرياضة على تنظيم الهرمونات بالجسم وهي أيضاً تمنع تجمع الدهون في أنحاء الجسم كله ما يقلل بدوره من خطر الإصابة به. اختاري نوعاً من الرياضات الذي تحبينه للاستمتاع بممارسة الرياضة واعتبارها نوعاً من الهوايات المسلية.

- الإقلاع عن التدخين حيث إنّ السموم المنبعثة من السجائر والنرجيلة ترفع من خطر الإصابة بسرطان المبيض. كما أن تجنب الوجود في مكان يوجد فيه المدخنون يقلل من خطر الإصابة به.

- شرب كوب من الشاي مع الليمون الحامض يومياً، حيث بينت دراسة بريطانية جديدة أن شرب الشاي الأسود مع القليل من عصير الليمون الحامض يخفف من خطر الإصابة بسرطان المبيض بنسبة 30%. يحتوي الشاي الأسود والليمون الحامض على أنواع رائعة من المواد المضادة للأكسدة والتي تساعد في الحماية من السرطان. وتجدر الإشارة إلى أنّ أيضاً هذه المواد المضادة للأكسدة التي تحمي منه تتوافر أيضاً في العنب والبرتقال والتفاح والفراولة.

- تجنبي التعرض للتوتر والقلق ومحاولة التخلص منها عبر ممارسة الرياضة وأخذ إجازة من فترة إلى أخرى والخضوع لجلسة تدليك مرة في الأسبوع.►