

جمعية نيسان

لصحة الجهاز الهضمي، الكبد والتغذية



نيسان دائمًا معكم

للتواصل مع جمعية نيسان:

0558875003

niessan2020@gmail.com

ص.ب 50272 الناصرة

جمعية "نيسان" لصحة الجهاز الهضمي، الكبد
والتغذية

niessan.association

جمعية "نيسان" עמותת ניסאן

www.niessan.org

للاتساب للجمعية

للتقريب للخير
القيل من المال يعجز الخير

للراغبين بالتبرع للجمعية:

بنك العمال 12، فرع 726 الناصرة، رقم الحساب 442730



مقدم كخدمة للجمهور برعاية



دون تدخل بالمضامين

كيف يمكننا الحد من خطر الإصابة بسرطان الكبد؟

1. نحافظ على وزن صحي ومناسب لصحة أجسامنا.
2. نحصل على التطعيم ضد التهاب الكبد B - يوصى بتلقي لقاح التهاب الكبد B لجميع الرضع عند الولادة وللبالغين الذين قد يكونون في خطر متزايد.
3. إجراء اختبار التهاب الكبد C والحصول على الرعاية الطبية إذا كان الشخص مصابًا به.
4. تجنب التدخين أو الإقلاع عنه.
5. تجنب شرب الكثير من الكحول.
6. والأهم هو إجراء الفحوصات الدورية للكشف المبكر عن سرطان الكبد لدى أولئك الموجودين بفئة الخطر، كما ذكرنا سابقًا - صورة اولتراساوند للبطن و فحص دم ألفافيتوبروتين.

معًا لتغلب على سرطان الكبد



على كل من يعاني من مرض كبد مزمن، مع أو بدون أعراض، التوجه إلى طبيب العائلة لإجراء الفحوصات الدورية للكشف المبكر عن سرطان الكبد.



ما هي مسببات سرطان الكبد؟

يظهر هذا النوع من السرطان لدى الأشخاص ذوي مرض كبد مزمن، وعادة مع تليف و تشمع الكبد- سواء كانت أعراض أم لم تكن! ومرض الكبد المزمن قد يكون من اسباب متعددة، منها:

- فيروسات التهاب الكبد من نوع B أو C
- اضرار المشروبات الكحولية
- مرض الكبد الدهني غير الكحولي- MASLD (الدهون الزائدة في الكبد التي لا يسببها الكحول).

أما السلوكيات التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد هي:

- زيادة الوزن أو الإصابة بالسمنة.
- الكحول والتدخين
- مرض السكري، ولا سيما غير المتوازن.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الأفلاتوكسين (فطر يمكن أن ينمو على الأطعمة، مثل الحبوب والمكسرات التي لم يتم تخزينها بشكل صحيح).

ما هي أعراض سرطان الكبد؟

في مراحله المبكرة، قد لا يكون لسرطان الكبد أعراض يمكن رؤيتها أو الشعور بها. ومع ذلك، مع نمو السرطان بشكل أكبر، قد يلاحظ الأشخاص واحدًا أو أكثر من هذه الأعراض الشائعة. وقد تشمل ما يلي:

- ✓ الشعور بعدم الراحة في الجزء العلوي من البطن في الجانب الأيمن.
- ✓ انتفاخ في منطقة البطن.
- ✓ كتلة صلبة على الجانب الأيمن أسفل القفص الصدري.
- ✓ ألم بالقرب من الكتف الأيمن أو في الظهر.
- ✓ اليرقان (اصفرار الجلد وبياض العينين).
- ✓ سهولة الإصابة بالكدمات أو التزيف.
- ✓ التعب والإرهاق غير العادي.
- ✓ غثيان واستفراغ.
- ✓ فقدان الشهية.
- ✓ فقدان الوزن.

من المهم أن نذكر أن هذه الأعراض قد تكون ناجمة أيضًا عن حالات صحية أخرى. وفي حال شعرت بأي من هذه الأعراض، قم باستشارة الطبيب.

حسب معطيات التسجيل الوطني التابع لوزارة الصحة لسنة 2020

- تم تشخيص 3291 حالة بعرض السرطان (بأنواعه) في المجتمع العربي. منها 47 حالة بسرطان الكبد في أنحاء البلاد.
- نسبة النساء المشخصات 1.4% والرجال المشخصين 5.3%
- النسبة الأعلى للتشخيص كانت في شمال البلاد بنسبة 32.79%
- ! تشير المعطيات الى زيادة مستمرة في السنوات الأخيرة، على الأخص عند الرجال وكذلك عند الفئة العمرية 60 سنة فما فوق، لكن تم التشخيص في أجيال أصغر.

ما هو مرض السرطان؟

السرطان هو مرض تنمو فيه خلايا الجسم بشكل خارج عن السيطرة. عندما يبدأ السرطان في الكبد، فإنه يسمى سرطان الكبد.

ما هو الكبد؟

- يقع الكبد في الجانب الأيمن العلوي من الجسم، خلف الأضلاع السفلية. يقوم الكبد بالعديد من الوظائف، بما في ذلك:
- تخزين العناصر الغذائية.
 - إزالة الفضلات والخلايا البالية من الدم.
 - تصفية ومعالجة المواد الكيميائية الموجودة في الأغذية، الكحول والأدوية.
 - إنتاج بروتينات حيوية للجسم، دهنيات وكوليسترول، تخزين وتفكيك سكريات.
 - إنتاج المادة الصفراء، وهي التي تساعد على هضم الدهون والتخلص من الفضلات.

