خطوات لتحمي نفسك من سرطان الثدي

◄لا تدعي الخوف من الإصابة بهذا المرض يسيطر عليك، بل قومي بتحدي هذا المرض واتبعي الخطوات التالية والتي تساعدك في الوقاية من سرطان الثدي، المرض الأكثر انتشاراً بين السيدات. تعالي معنا واكتشفي الخطوات الوقائية لتتمتعي بحياة أفضل وصحّة قوية.

الحفاظ على وزن صحّي:

زيادة وزن المرأة بعد سن الأربعين تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي لديها، خصوصاً أنّ بعد سن الأربعين يحدث عدد من التغيرات الهرمونية في الجسم، وعند الوصول إلى سن الخمسين تنقطع الدورة الشهرية نهائياً عند المرأة، ما يعني وجود نسبة أستروجين أقل في الجسم، ما يرفع خطر الإصابة بسرطان الثدي أكثر وأكثر. كما إنّ ارتفاع مؤشر كتلة الجسم عند المرأة، أي الوزن بالنسبة إلى الطول ترفع من خطر الإصابة أيضاً بسرطان الثدي. ومن المهم إذن الحفاظ على وزن صحّي وسليم في كلّ المراحل العمرية من أجل الوقاية من سرطان الثدي. الحفاظ أيضاً على وزن صحّي يساعد في الوقاية من عدد آخر من الأمراض المزمنة، والتي قد تشكل خطراً على صحّة الإنسان، كأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم.

الانتباه من الهرمونات البديلة:

تلجأ بعض السيدات إلى تناول حبوب الهرمونات البديلة لتأخير مرحلة انقطاع الطمث بعد سن الأربعين. كما أنّ هناك عدداً آخر من السيدات يلجأن إلى هذه الحبوب بسبب تغيرات الدورة الشهرية والاضطرابات الهرمونية التي تحصل معهن أو بسبب عدم الرغبة بالإنجاب. تناول هذا النوع من الحبوب عشوائياً يشكل خطراً على صحّة الجسم ويزيد من خطورة الإصابة بأنواع عدة من السرطان ومنها سرطان الثدي وسرطان المبيض وسرطان الرحم. تناول كميات كبيرة من هذه الحبوب على فترة طويلة يسهم في

تكوّن خلايا سرطانية في الثدي. لذا لا يجب تناول هذه الحبوب إلّا تحت إشراف الطبيب المختص الذي يحدد لك جرعة الحبوب التي يجب أن تتناولينها والوقت اللازم لتناول هذا النوع من الحبوب.

السيطرة على التوتر:

التوتر هو من أحد أسباب الإصابة بسرطان الثدي عند المرأة. تلعب العوامل النفسية دوراً كبيراً جدّاً في زيادة خطر التعرض لهذا النوع من السرطان، خصوصاً في يومنا هذا، حيث تتعرض المرأة للكثير من الضغوط سواءً في المنزل أو في العمل. التوتر اليومي هو من أحد أسباب الإصابة بسرطان الثدي. لذا يجب محاولة السيطرة على التوتر من خلال اتباع هذه الخطوات:

- ممارسة 10 دقائق من التأمل يومياً في الصباح.
- شرب كوب من شاي البابونج يومياً بعد الظهر.
- الخضوع لجلسة تدليك مرة في الأسبوع.
- استنشاق زيت اللافندر عند الشعور بالتوتر.
- الذهاب برحلة مرة في السنة.
- الجلوس أمام شاطئ البحر لمدة 15 دقيقة في اليوم.

ممارسة الرياضة يومياً:

تثبت الأبحاث العلمية أنّ ممارسة الرياضة بشكل يومي تساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل كبير جدّاً. ممارسة النشاط البدني لمدة نصف ساعة إلى ساعتين يومياً يخفف من خطر التعرض لسرطان الثدي نحو 30%، أما المرأة التي تمارس الرياضة بشكل أكبر تخف لديها نسبة التعرض لسرطان الثدي بنسبة 50% تقريباً.

ممارسة أي نوع من الرياضة خصوصاً المشي والركض والسباحة وصعود السلالم تساعد في الحماية من سرطان الثدي خصوصاً أنّ الرياضة تقلل نسبة الدهون في الجسم، وتساعد في الحفاظ على وزن صحّي، ما يؤثر في هرمونات الجسم ويقلل من خطر التعرض لسرطان الثدي بشكل كبير جدّاً.

من جهة أخرى، الرياضة مفيدة أيضاً بالنسبة إلى المرأة التي سبق وعانت سرطان الثدي إذ إنّ ممارسة الرياضة تخفف من خطر عودة السرطان مرة أخرى بنسبة 25%.

القيام بالرضاعة الطبيعية:

الرضاعة الطبيعية هي من أهم الخطوات التي تساعد في الوقاية من سرطان الثدي بشكل كبير جدّاً. إرضاع الطفل لمدة سنة كاملة تبعد الأُم بشكل رائع عن خطر الإصابة بسرطان الثدي. الرضاعة الطبيعية تخفف من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 59% وهي نسبة تفوق تناول الأدوية المضادة لسرطان الثدي إذ

إنّ الأدوية هذه تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 50%. يشير الباحثون إلى أنّ المرأة الغير مرضعة يزيد لديها خطر حدوث خلل في الثدي ما يعرضها للإصابة بسرطان الثدي. ودراسة علمية أخرى تشير إلى أنّ خطر سرطان الثدي يتضاءل بنسبة 5% لكلّ شهر من الرضاعة الطبيعية. كما أنّ الرضاعة تساعد في الوقاية من سرطان المبيض.

من جهة أخرى، الحمل وإنجاب الأطفال في سن مبكرة أي قبل سن الثلاثين يساعدان في تأمين وقاية أكبر من سرطان الثدي. خلايا الغدة الثديية لا تنضج إلّا بعد أول ولادة وحينها تصبح الخلايا أقل هشاشة وبالتالي تستطيع مقاومة السرطان، معنى ذلك أنّ كلما نضجت هذه الخلايا في وقت مبكر زادت نسبة الحماية من سرطان الثدي. كما أنّ إنجاب المرأة لعدد أكبر من الأطفال يجعلها في مأممن من هذا السرطان.

التركيز على تناول الخضار والفواكه:

خمس حصص من الخضار والفواكه يومياً هي الكمية اللازمة من هذه الأنواع من الأطعمة من أجل تأمين الوقاية من سرطان الثدي. وتعتبر الخضار الكرنبية هي من أكثر أنواع الخضار التي تساعد في الوقاية من سرطان الثدي عند المرأة. هذه الخضار تتمثل بالبروكولي والقرنبيط والملفوف واللفت. كما أنّ العلماء يشيرون إلى أهمية تناول الخضار الورقية والتي تحتوي على مواد مضادة للأكسدة تساعد في الوقاية من سرطان الثدي.

أما بالنسبة إلى الفواكه، فاختيار تلك ذات اللون الداكن يساعد في الوقاية من سرطان الثدي. وأبرز أنواع الفواكه ذات اللون الداكن التي تساعد في الوقاية من سرطان الثدي هي المشمش والدراق والكرز والفراولة.

اختيار الدهون الصحّية:

نوع الدهون الذي تحصلين عليه يؤثر في سرطان الثدي. تناول دهون صحّية يقلل من خطر سرطان الثدي وتناول دهون مضرة يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي. لذا ننصحك بالإكثار من الأطعمة التي تحتوي على أحماض الأوميغا-3 والدهون الصحّية الغير مشبعة التي تعمل على وقاية الثدي من الضرر. توجد هذه الدهون في سمك السردين وسمك السالمون وسمك المكاريل والجوز واللوز وزيت الزيتون والأفوكادو وزيت الكانولا.

من جهة أخرى، تناول أنواع مضرة من الدهون يسبب في زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي خصوصاً الدهون المشبعة الموجودة في الأطعمة المقلية والوجبات السريعة والحلويات. كما أنّ هناك نوعاً خطيراً جدّاً من الدهون يسمى "الدهون المتحولة" لا يجب أبداً تناوله. هذا النوع من الدهون يوجد في الأطعمة المصنعة، لذا عند شراء أي منتج غذائي يجب التأكد من أنّه خالي من "الدهون المتحولة".

تناولي منتجات الصويا دائماً:

تساعد منتجات الصويا في تعديل نسبة الأستروجين بالدم، وبالتالي الوقاية من سرطان الثدي. توجد الصويا بمختلف الأشكال والأنواع، وإليك هنا بعض النصائح لإدخالها ضمن غذائك للوقاية من سرطان الثدي.

- أضيفي حبوب الصويا الطازجة إلى مختلف أنواع السلطات.

- تناولي جبنة الصويا أو ما يعرف بالتوفو أو أضيفيها إلى سلطاتك إذ إنّ هذا النوع من الطعام

خالٍ من الرائحة وهو ذات نكهة خفيفة.

- تناولي حليب الصويا المحمصة كنوع خفيف من السناك خلال طعامك.

- استخدمي لحمة الصويا بدلاً من اللحمة المفرومة عند الطهو.

.. ومكملات الفيتامين (د):

تعاني الكثير من السيدات في الوطن العربي نقص فيتامين (د) أو ما يعرف بفيتامين الشمس. هذا الفيتامين هو ضروري وأساسي للمرأة إذ إنّه يساعد في الوقاية من سرطان الثدي. دراسة أميركية تشير إلى أنّ النساء اللواتي يعانين سرطان الثدي تكون نسبة الفيتامين (د) في أجسامهنّ منخفضة. لذلك يجب عليك الانتباه إلى نسبة هذا الفيتامين بجسمك واللجوء إلى المكملات الغذائية التي تحتويه من أجل تأمين الوقاية اللازمة من سرطان الثدي. كما يمكنك التعرض لأشعة الشمس يومياً لمدة 15 دقيقة من أجل الحصول على الكمية التي تحتاجين إليها من الفيتامين (د).►