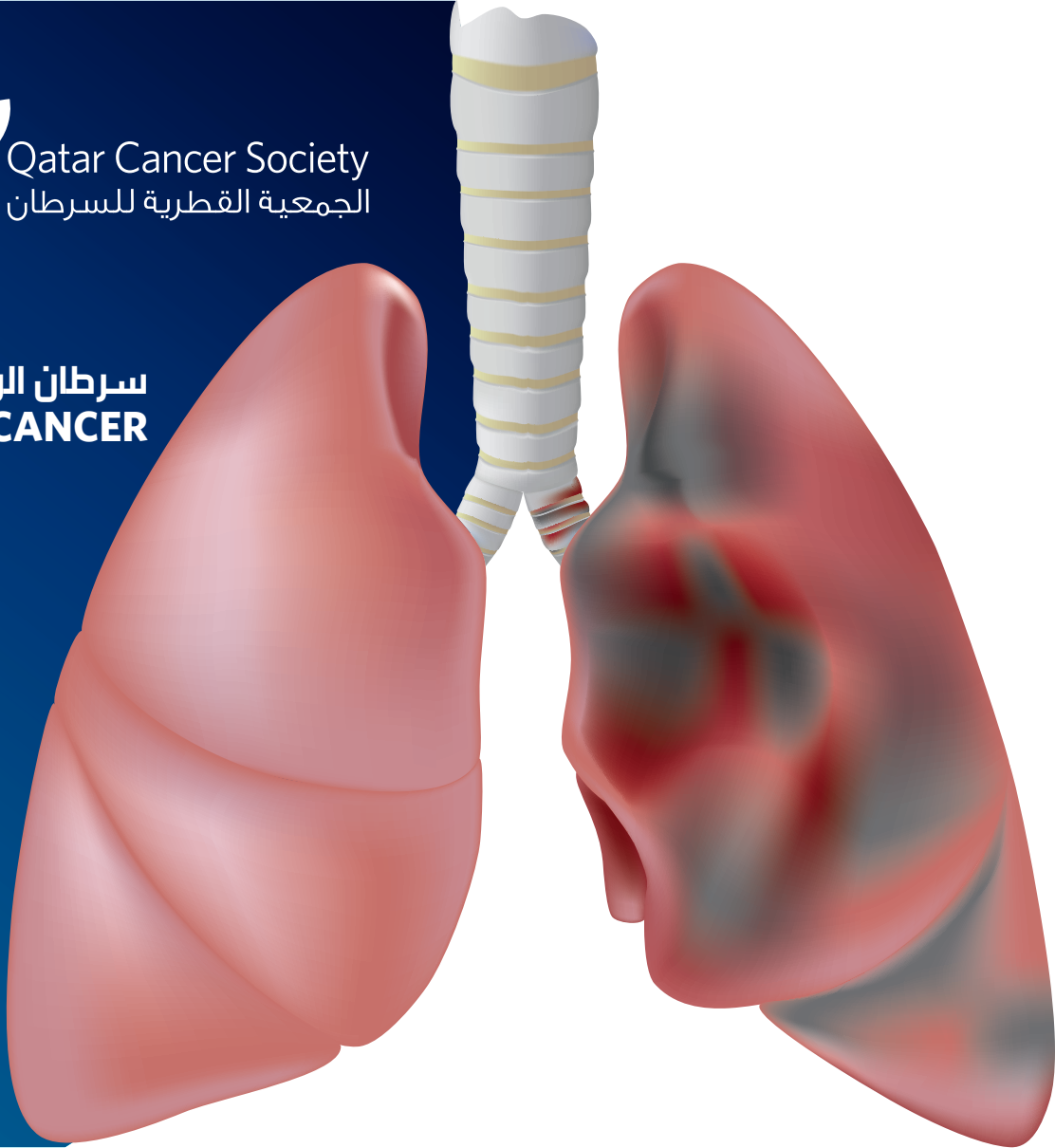




Qatar Cancer Society
الجمعية القطرية للسرطان

سرطان الرئة
LUNG CANCER





سرطان الرئة
LUNG CANCER

ما هو سرطان الرئة

هو نمو غير طبيعي لخلايا غير طبيعية في إحدى الرئتين أو كلاهما

حقائق

سرطان الرئة هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً في العالم

1

سرطان الرئة هو السبب الرئيسي للوفاة بالسرطان لكل من الرجال والنساء



يعتبر سرطان الرئة واحد من الخمس سرطانات الأكثر شيوعاً في دولة قطر



عوامل الخطورة

التدخين

- ٨٠٪ على الأقل من مجموع وفيات سرطان الرئة تنجم عن التدخين
- خطر الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين أعلى منه عند غير المدخنين
- كلما زادت مدة التدخين وعدد السجائر التي تدخنها في اليوم زاد خطر الإصابة بسرطان الرئة
- التدخين السلبي يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٣٠٪ تقريباً
- ما يقارب ٢٠٪ من المصابين بسرطان الرئة لم يسبق لهم التدخين

التعرض لغاز الرادون

عند إستنشاق غاز الرادون، تترسب جزيئاته في خلايا الشعب الهوائية وتسبب في إتلاف الحمض النووي لهذه الخلايا مما قد يزيد فرصة الإصابة بسرطان الرئة

بعض المهن ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بسرطان الرئة

- عمال الأسبستوس (الأسبستوس: مجموعة معادن ليفية تتكوّن طبيعياً لها استخدامات صناعية مختلفة) عمال التجارة - عمال الدهان والصباغ - عمال المطابع تعدين اليورانيوم
- العمل في أماكن مسموح فيها التدخين كالمطاعم والمقاهي

إستنشاق الهواء الملوث وخاصة في الأماكن المزدحمة مرورياً

تاريخ شخصي أو عائلي للإصابة بسرطان الرئة

العلامات والأعراض



السعال المستمر



الشعور بالتعب



السعال المصحوب
بالدم



ضيق في التنفس



ألم في الصدر يزداد
سوءاً مع التنفس
العميق أو السعال



الصفير عند
التنفس



فقدان الوزن
وفقدان الشهية



حة في الصوت

أخبر طبيبك على
الفور إذا كان لديك
أي من الأعراض
التالية:

الكشف المبكر

يمكن إجراء الفحوصات للكشف المبكر عن سرطان الرئة قبل ظهور الأعراض، اسأل طبيبك عن طرق الكشف المبكر المتاحة والمناسبة إذا كنت:

بعمرك 55 سنة فما فوق

مدخن أو توقفت عن التدخين خلال آخر 10 سنة

تدخن على الأقل ٣٠ علبة سجائر في السنة

الوقاية

يمكنك تقليل خطر الإصابة بسرطان الرئة، عن طريق:



التوقف عن التدخين

مارس النشاط الرياضي لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم على الأقل ٤-٥ مرات في الاسبوع



تجنب التدخين السلبي: وهو استنشاق الأشخاص غير المدخنين للدخان الناتج من احتراق التبغ ومشتقاته

في عملك : انتبه عند التعرض لبعض المواد الكيميائية ولا تنسى استخدام معدات الوقاية الشخصية

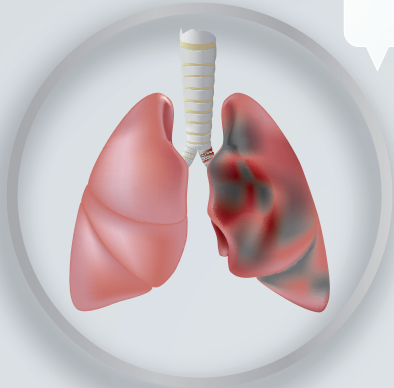


في المنزل: انتبه لبعض المواد الكيميائية التي توجد في منزلك، كمواد التنظيف الكيميائية و دخان حرق خشب المواقد؛ لذا اقرأ ارشادات الاستخدام الآمن على المنظفات المنزلية، حاول فتح النوافذ عند استخدامها، وإذا لزم الأمر ارتدي القناع الواقي

أكثر من تناول الخضار والفواكة والحبوب الكاملة والبقوليات، و قلل من اللحوم الحمراء وتجنب الطعام المصنع



What is Lung cancer?



Lung cancer is uncontrolled growth of abnormal cells in one or both of the lungs.

Facts

1

Lung Cancer is the most common cancer in the world



Lung cancer is the leading cause of cancer death for both men and women



Lung Cancer is one of the most common 5 types of cancer in Qatar



Risk factors

Smoking



- At least %80 of all lung cancer deaths are thought to result from smoking
- The risk for lung cancer among smokers is higher than non-smokers
- The longer you smoke and the more packs per day you smoke, the greater your risk
- Secondhand smoke increases your risk of developing lung cancer by almost %30
- About %20 of people with lung cancer have never smoked

Exposure to Radon Gas



As we breathe the radon gas, the particles are deposited on the cells lining the airways, where they can damage DNA and potentially cause lung cancer

Certain occupations are associated with an elevated risk of lung cancer, such as



- Asbestos workers (Asbestos: a group of naturally occurring fibrous minerals has many industrial uses) - Wood workers - Painters - Printing presses workers - Uranium mining - Working in places where smoking is allowed like restaurants and coffee shops

Air pollution especially near heavily trafficked roads



Personal or family history of lung cancer



Signs and Symptoms



A cough that does not go away or gets worse



Feeling tired or weak



Coughing accompanied with blood



Shortness of breath

Tell your doctor right away if you have any of the following symptoms:



Chest pain that is often worse with deep breathing or coughing



Wheezing with breathing



Weight loss and loss of appetite



Hoarseness

Early Detection



Ask your doctor about the suitable and available screening tests if you are:

55 years old and above

55y

Smoker or have quit smoking within the last 15 years



Have at least a 30 packs/year smoking history





Prevention

You can reduce your risk of developing lung cancer by:



Stop smoking

Be physically active for at least 30 minutes per day
(5 -4 times per week)



Avoid secondhand smoking: is the inhalation of smoke from burning tobacco products by nonsmokers

At work : Be aware of workplace exposures and use the personal protective equipment



At Home : Be Careful of some chemicals are found in your home, like the cleaning chemicals products and the Wood smoke from wood burning stoves; so carefully read labels on cleaning products and follow the instructions for safe usage, try to open the window while using them and wear a protective mask if needed.

Eat a variety of vegetables, fruits, whole grains and legumes,
reduce the use of red meats and avoid processed food



 @qcs_qatar

 @qcs_qatar

 qatarecancersociety2

 qcs_qtr

 www.qcs.qa

 44847778

 44847777

@ info@qcs.qa

ooredoo