

عوامل الخطر

عوامل الخطر هي حالات أو سلوكيات معينة يمكن أن تزيد من فرص الإصابة بأمراض مثل سرطان البنكرياس.

فهم أنواع عوامل الخطر

هناك نوعان رئيسيان من عوامل الخطر:

- قابل للتعديل: تلك التي يمكنك تغييرها، مثل خيارات نمط الحياة
- غير قابل للتعديل: تلك التي لا يمكنك تغييرها مثل جيناتك أو تاريخ عائلتك.

وجود عوامل الخطر لا يعني أنك ستصاب بالتأكد بسرطان البنكرياس. كثير من الأشخاص الذين لديهم عامل خطر واحد أو أكثر لا يصابون بالمرض أبدًا، وقد لا يكون لدى بعض الأفراد المصابين بسرطان البنكرياس أي عوامل خطر محددة. على سبيل المثال، فإن خطر إصابة المدخنين بسرطان البنكرياس يكون أعلى نسبيًا من غير المدخنين. ومع ذلك، هذا لا يعني أن جميع المدخنين سيصابون بالمرض. هذا يعني ببساطة أن خطر إصابتهم يكون أعلى من عامة الناس.

يعد فهم عوامل خطر إصابتك بالمرض أمرًا بالغ الأهمية لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتك. من خلال إدراك العوامل التي يمكنك التحكم فيها، مثل التدخين والنظام الغذائي وممارسة الرياضة، يمكنك اتخاذ خطوات لتقليل المخاطر. وفي الوقت نفسه، فإن التعرف على العوامل التي لا يمكنك تغييرها، مثل التركيب الجيني أو التاريخ العائلي، يمكن أن يساعدك أنت وطبيبك على البقاء في حالة تأهب للعلامات والأعراض المبكرة لسرطان البنكرياس.

تشمل عوامل الخطر غير القابلة للتعديل للإصابة بسرطان البنكرياس ما يلي:

- العمر: يزداد خطر الإصابة بسرطان البنكرياس مع تقدم العمر. معظم الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بسرطان البنكرياس تزيد أعمارهم عن 60 عامًا، ويتم تشخيص 50٪ من الحالات لدى الأفراد الذين تبلغ أعمارهم 71 عامًا فما فوق.
- التاريخ العائلي والمتلازمات الوراثية: قد يسري سرطان البنكرياس في الأسرة و / أو قد يكون مرتبطًا بأمراض وراثية تزيد من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان. وهذا ما يسمى بسرطان البنكرياس العائلي. ما يقرب من 10 ٪ من الأفراد المصابين بسرطان البنكرياس لديهم تاريخ عائلي لسرطان البنكرياس. إذا كان لديك أبناء أو أشقاء أو أحد الوالدين قد تم تشخيص إصابته بسرطان البنكرياس، فإن خطر إصابتك به قد يكون أعلى، خاصة إذا كان هناك أكثر من فرد من أفراد الأسرة قد أصيب به.
- كذلك فإن الأفراد الذين يعانون من متلازمات وراثية معينة هم أيضًا أكثر عرضة للإصابة بسرطان البنكرياس. تتضمن أمثلة المتلازمات الوراثية التي يمكن أن تؤدي إلى سرطان البنكرياس ما يلي:
- متلازمة سرطان الثدي والمبيض الوراثية، الناجمة عن طفرات في جينات BRCA1 أو BRCA2.
- سرطان الثدي الوراثي، الناجم عن طفرات في جين PALB2.
- متلازمة الورم الميلانيني المتعدد الشامات العائلي اللانمطي (FAMMM)، الناتجة عن طفرات في جين p16 / CDKN2A.
- التهاب البنكرياس العائلي، وعادة ما يحدث بسبب طفرات في جين PRSS1

- متلازمة لينش، والمعروفة أيضًا باسم سرطان القولون والمستقيم الوراثي غير السلالي (HNPCC)، وغالبًا ما يحدث بسبب خلل في جينات MLH1 أو MSH2.
- متلازمة بوتز جيجرز، الناجمة عن عيوب في جين STK11.
- داء السكري: الأشخاص الذين أصيبوا بداء السكري لفترة أكثر من خمس سنوات هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان البنكرياس. قد يكون الظهور المفاجئ لمرض السكري من النوع 2 لدى شخص يزيد عمره عن 50 عامًا، خاصة إذا كان يفقد الوزن أو ليس لديه تاريخ عائلي لمرض السكري، علامة مبكرة على الإصابة بسرطان البنكرياس.
- التهاب البنكرياس: الأشخاص المصابون بالتهاب البنكرياس المزمن أو الوراثي أكثر عرضة للإصابة بسرطان البنكرياس. التهاب البنكرياس المزمن هو التهاب البنكرياس الذي يتكرر بمرور الوقت. وهو شائع لدى الأشخاص الذين يستهلكون كميات كبيرة من الكحول على مدى سنوات عديدة. التهاب البنكرياس العائلي هو مرض وراثي، وعادة ما يبدأ في الوقت الذي يبلغ فيه الشخص 20 عامًا.
- تكيس البنكرياس: تكيسات البنكرياس عبارة عن زوائد مملوءة بالسوائل على البنكرياس أو داخله. معظمها حميدة، مما يعني أنها ليست سرطانية. ومع ذلك، يمكن أن تتحول بعض التكيسات إلى سرطان. لا تزيد جميع أنواع أكياس البنكرياس من خطورة الإصابة بسرطان البنكرياس، ولكن هناك أنواع قليلة تؤدي إلى ذلك، مثل الأورام الكيسية المخاطية (MCNs)، والأورام المخاطية الحليمية داخل القنوات (IPMNs)، والأورام الحليمية الكاذبة ذات الحويصلات الصلبة.
- تعرف على عوامل الخطر
- تكيسات البنكرياس

تشمل عوامل الخطر القابلة للتعديل لسرطان البنكرياس

- السمنة: الأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30 كجم / م² هم أكثر عرضة بنسبة 20٪ للإصابة بسرطان البنكرياس مقارنة بذوي الوزن الصحي. الخطر أعلى بالنسبة لأولئك الذين يعانون من السمنة المفرطة في سنوات البلوغ المبكرة.
- التدخين: المدخنون هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان البنكرياس بمقدار الضعف مقارنة بغير المدخنين. ومع ذلك، إذا أقلعت عن التدخين، فإن خطر إصابتك ينخفض بمرور الوقت.
- استهلاك الكحول: تشير الأبحاث إلى أن الإفراط في شرب الكحول قد يكون مرتبطًا بزيادة فرصة الإصابة بسرطان البنكرياس. الأشخاص الذين يستهلكون أكثر من أربعة مشروبات كحولية قياسية يوميًا أكثر عرضة للإصابة بسرطان البنكرياس. يمكن أن يسبب استهلاك الكحول بكثرة أيضًا أمراضًا مثل التهاب البنكرياس المزمن، والمعروف بأنه يزيد من خطر الإصابة بسرطان البنكرياس.
- التعرض لبعض المبيدات الحشرية أو الأصباغ أو المواد الكيميائية: قد يؤدي التعامل مع أنواع معينة من المواد الكيميائية أو التعرض لها، مثل بعض المبيدات الحشرية والأصباغ، إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان البنكرياس. يمكن أن تكون هذه المواد ضارة بخلايا الجسم وقد تسبب طفرات أو أضرارًا تؤدي إلى السرطان.

طرق لتقليل مخاطر إصابتك

- الإقلاع عن التدخين: التدخين هو أهم عامل خطر يمكن تجنبه لسرطان البنكرياس. عدم التدخين هو أفضل طريقة لتقليل من خطر الإصابة بسرطان البنكرياس. إذا كنت تدخن وتريد المساعدة في الإقلاع عن التدخين، فيرجى التحدث إلى طبيبك أو الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين على (13 7848) (13QUIT).
- الحفاظ على وزن صحي: لتقليل خطر إصابتك بالسرطان، من المهم الحفاظ على وزن صحي. يمكن أن يساعدك طبيبك في تقديم المشورة بشأن الحفاظ على وزن صحي. يمكن أن تؤدي السمنة المفرطة إلى تقليل استجابة جسمك للأنسولين، وهو هرمون يتحكم في مستويات السكر في الدم. الأمر الذي يحفز البنكرياس على إفراز المزيد من الأنسولين في جسمك، ويمكن أن تساعد المستويات العالية من هرمون مشابه للأنسولين (عامل النمو الشبيه بالأنسولين 1) الخلايا السرطانية على النمو.
- اتباع نظام غذائي صحي: ثبت أن تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة يقلل من خطر الإصابة بسرطان البنكرياس. تجنب تناول الكثير من اللحوم الحمراء والمعالجة، وشرب الكثير من المشروبات السكرية، حيث ثبت أنها تزيد من خطر الإصابة بسرطان البنكرياس.
- تجنب استهلاك الكحول بكثرة: يمكن أن يؤدي الإفراط في شرب الكحول إلى حالات مثل التهاب البنكرياس المزمن، مما يزيد من خطر الإصابة بسرطان البنكرياس. إذا اخترت أن تشرب الكحول، فحد من تناولك لما لا يزيد عن 10 وحدات قياسية من المشروبات الكحولية في الأسبوع وليس أكثر من 4 وحدات قياسية من المشروبات الصحية في اليوم.
- الحد من التعرض للمواد الكيميائية الضارة: ارتد معدات الحماية الشخصية عند التعامل مع بعض المبيدات الحشرية أو الأصباغ أو المواد الكيميائية.