

# يشد فيه

## الكرم والسرطان

هل حقًا المواد  
المضادة للأكسدة لها  
دور كبير في محاربة  
السرطان؟

### سرطان الثدي

تساؤلات تجاوبنا عليها دكتورة  
فاطمة الملحم

نحو رعاية  
عادلة لمرضى  
السرطان

اليوم العالمي  
للسرطان  
4 فبراير



# محتويات هذا العدد

05

## حوار مع مُختص

سرطان الثدي

03

## موضوع عام

الكرّم والسرطان

11

## وصفة صحية

حساء العدس الصحي

08

## جديد الأبحاث

نمط الحياة واحتمالية الإصابة بالسرطان

13

## قصص ريجان

ليكن طبقنا كقوس المطر!

فريق

# يشهد فيه

## قسم الكُتاب

هيا الحملي  
لينا بوقري  
أقدار الأكلبي  
سديم الربيعان  
فاطمة جناحي

## هيئة التحرير

يارا السبت  
ريما المدني  
مريم الدوله

## قسم المراجعة

نور الفداغ  
في المطيري  
أقدار الأكلبي

## قسم التصميم

نوال العطوي  
سارا الزامل  
يارا السبت

## قسم التصوير

فاطمة جناحي

## هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان  
د. رهام متولي  
أ. هيا الحملي  
أ. هنوف العيسى  
أ. حصة التويجري  
أ. رزان القرني

# الكركم والسرطان

إعداد: هيا الحملي - محاضرة في جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل

كثير من الأشخاص يتساءلون عن الدور الحقيقي للغذاء في مرض السرطان، وكثيرة هي الأخبار التي تشاع بهذا الخصوص كالرسائل التي تحذر من تناول السكر باعتباره يغذي الأورام الخبيثة ويزيد من نمو وتفتشي السرطان، وآخرون يتناقلون الفوائد الصحية ومضادات الأكسدة الموجودة في التوت والفراولة وأهميتها للوقاية من السرطان والحد من مضاعفاته.

ولكن ما هي تلك المواد الغذائية والطبيعية التي تساعد في محاربة السرطان، وهل حقاً المواد المضادة للأكسدة لها دور كبير في محاربة السرطان؟

الإجابة هي نعم، كما اتضح ان السمنة والأنظمة الغذائية يتسبان في 30-35٪ من حالات الوفيات الناتجة عن السرطان، ومن جهة أخرى، توجد أدلة قوية على أن بعض أنواع الفواكه والخضراوات الغنية بالمواد الغذائية ذات الأصل النباتي يمكن أن يكون لها دور فعال في منع نمو الأورام منذ البداية.

عديدة هي الكيمياتبات النباتية المليئة بمضادات الأكسدة ومضادات السرطان، ولكن سنتناول اليوم علاقة "الكركم" على وجه الخصوص أو كما يُطلق عليه "العشبة الذهبية"

الكركم أو الخرقوم أو الهُزْد هو نبات عشبي موطنه الأصلي جنوب غرب الهند، وفي علم الأغذية الوظيفية فالكركم يصنف من أصباغ البوليفينول القابلة للذوبان في الدهون والمعروفة باسم **curcuminoids** ويعتبر الكركمين العنصر الوظيفي الرئيسي الموجود فيه كما يتضمن الكركم على ديميثوكسيكوركومين و بيسديميثوكسيكوركومين كعناصر وظيفية أخرى.

استعمالات الكركم لا تخفى على أحد، فبالإضافة إلى استخدامه كصبغة طبيعية ووجوده الأساسي في رّف التوابل، فإن له أغراض طبية عديدة بالأخص في الهند حيث يستخدم كركم لونها منذ قرون في البلدان الآسيوية كعشبة طبية وذلك بسبب خصائصها المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات واحتوائها على مضادات الميكروبات ومضادات السرطان.

## الفوائد الصحية للكرميين:

لمادة الكركمين آليات عدّة لمحاربة السرطان، بما في ذلك مضاد للأكسدة، ومضاد الالتهاب، ووقاية الكبد، ومضادات الميكروبات. علاوة على ذلك، هناك أدلة علمية متراكمة تشير إلى الإمكانيات المناعية الكبيرة للكرميين.

### مرض السرطان:

على المستوى الخلوي، يوجد توازن دقيق ومُنسق بين إشارات تعزيز النمو وإشارات تقييد النمو للخلايا، فمثلاً الانتشار يحدث فقط عند الحاجة -على سبيل المثال، أثناء التام الجروح وأثناء تقلب الأنسجة الطبيعية— **Tissue Turnover**. يحدث تكاثر الخلايا وتميزها أثناء هذه العمليات بطريقة مُحكمة وتتوقف عند عدم الحاجة إليها. بمعنى آخر، تصبح الخلية الطبيعية خبيثة عندما يختل هذا التوازن. هناك بالطبع خصائص أخرى تمتلكها الخلايا السرطانية مما يزيد فرص ظهوره وانتشاره، مثل تكوين الأوعية الدموية لتغذية الورم— **Angiogenesis**، وقمع موت الخلايا المبرمج— **Apoptosis**. ولكن في النهاية يكون التكاثر غير المنضبط للخلية هو لبّ المرض.

من بين كل الكيمائيات النباتية، يعد الكركمين أحد أقوى العناصر الطبيعية المضادة للسرطان في أنواع مختلفة من الأورام. يُفترض أن الكركمين يؤدي نشاطه المضاد للورم في الخلايا السرطانية عن طريق تغيير دورة الخلية غير المنظمة عبر العديد من الآليات.

يُعزى التأثير المضاد للورم للكرميين جزئياً إلى قمع تكاثر الخلايا وتقليل حمل الورم وتحريض موت الخلايا المبرمج وقد تم إثبات فاعليته على سرطانات مختلفة من القولون والثدي والمثانة والخلايا العصبية، والرئة، والمبيض، وغيره سواء في المختبر أو في الجسم الحي.

ختاماً، فإن التوصيات الغذائية لمنع السرطان تشتمل المحافظة على الوزن وتناول الخضروات بشكل أساسي والفواكه والبقوليات والأسماك وتقليل اللحوم المُصنّعة والدهون الحيوانية والسكر المُصنّع.

دتمت سالمين.



# حوار مع مختص

إعداد: لينا بوقري - أخصائية تغذية علاجية  
المختص: د. فاطمة الملحم

شهر فبراير هو الشهر العالمي لزيادة توعية الوقاية من السرطان في كل سنة، و من هذا المنطلق ولأن المرأة تمثل نصف المجتمع، أردنا أن نجري مقابلة مع الدكتورة فاطمة الملحم تتمحور حول سرطان الثدي، وذلك لخبرتها الثرية الممثلة في التالي:

- أستاذ واستشاري أشعة تشخيصية قسم الأشعة مستشفى الملك فهد الجامعي - وحدة الثدي.
- عميدة عمادة خدمة المجتمع والتنمية المستدامة - جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل، الدمام.
- نائب رئيس البورد العربي للأشعة.
- مؤسس لجنة الكشف المبكر عن سرطان الثدي بالمنطقة الشرقية.
- مؤسس حملة الشرقية وردية.
- مؤسس حملة ما يعرف بعدين، جامعة الدمام.

## كيف نصل لهذا الطموح (نسبة أعلى)؟

اعتقد أن الجهود يجب أن تتكاتف. الجهود ما بين أطباء الأشعة والجراحة و الأهم أطباء الرعاية الأولية، أيضا يوجد في الوزارة مركز تثقيف صحي بأمراض كثيرة من أهم الأمراض سرطان الثدي، في بعض الدول يعد الفحص المبكر إجباري مما أدى الى ارتفاع نسبة التشخيص في المرحلة الأولى الى ٧٠٪. أنا أحلم أن نصل لهذه النسبة، ما يحدث في المملكة من اهتمام بصحة المواطن والمواطنة لا يوجد في أي قاموس دولة أخرى فصحة المواطن خط أحمر، فبالتالي يجب أن يقابله وعي كبير من الشعب فالدولة بذلت الكثير ولا بد أن نكون على مستوى هذا البذل.

## لماذا فحص الثدي مهم؟ وأين تكمن أهميته؟

فحص الثدي هو الفحص الوحيد الناجح للكشف المبكر عن سرطان الثدي، وتكمن أهمية الكشف المبكر في أنه يمكن علاجه بنسبة تصل الى ١٠٠٪. ياخذ الله، لاسيما للنساء ما فوق سن الأربعين حيث يصنع الفرق الكبير لأنه يساهم في تخفيف المعاناة والتكاليف وخفض نسب الوفاة.

## هل المجتمع لديه الوعي الكافي بأهمية الفحص المبكر؟

اليوم نستطيع أن نقول لقد صنعنا الفرق، فقبل ٢٠ سنة كانت التقارير من مركز الأورام تشير الى أن نسبة الوعي جدا ضئيلة، ونسبة التشخيص في المرحلة الأولى من المرض أقل من ١٣٪ لكن الان فقد ارتفعت الى ٤٠٪. وهذا بفضل الله ثم جهود التثقيف من قبلنا ومن قبل كل من كان يهمه الأمر، أنا فخورة بهذه النسبة ولكن لازلت أطمح لنسبة أعلى.

## هل تعتقدون أن هناك علاقة بين التغذية وسرطان الثدي؟

بالطبع فغذاؤك هو مرآتك. فالغذاء والرياضة تؤثر على صحتنا، ومن أهم الأمراض التي تنتج عن سوء التغذية وقلة الحركة هي السمنة والضغط والسكري، لا سيما في الزمن الحالي والعادات الغذائية السيئة والمأكولات السريعة، لقد ابتعدنا عن الغذاء الطبيعي و إلا سابقا لم تكن كثير من الأمراض الحالية متواجدة. لابد من التوعية بأهمية نوع الغذاء لكل فرد في المجتمع لاسيما طلاب المدارس. لابد نشر الوعي بأن الجسم السليم في الغذاء السليم.

## ماذا تقولين لمن أصيبت بالسرطان؟ وماذا تقولين لأهالي مرضى السرطان؟

أقول لمریضة السرطان كوني قوية، هذا ابتلاء من رب العالمين وأنت مأجورة فعند الله لا شيء يضيع، وليس لك أي ذنب ان أصيبت به إحدى بناتك فسرطان الثدي نسبة الوراثة فيه أقل من ١٠٪ ولا يعتبر وراثي، في حال تمت الإصابة قبل سن الطمث هنا من الممكن أن يكون للجينات دور، وهنا نقوم بالفحص الجيني. أقول لأهالي مرضى السرطان بأن جزء كبير من علاج المرض له علاقة بال نفسية، لذلك احتضنهم وادعموهم فهذا ما هم بحاجة اليه الحب والألفة والاحتضان.

## هناك اشاعات متداولة بخصوص فحص الثدي، مثلا تعرض الشخص للأشعة قد يسبب له الضرر، أو قد يضعه تحت ضغط نفسي، ما هو ردك اتجاه هذه الشائعات؟

هناك الكثير من الشائعات التي لا صحة لها مثل ما ذكرتني. وغيرها من الشائعات مثل أنه قد يسبب انتشار للسرطان في حال وجوده وهذه شائعات باطلة، فقد أثبتت الدراسات أن نسبة الأشعة لا تسبب أي نوع من السرطان، أما من ناحية الخوف والقلق فهذا طبيعي لأن النتيجة مجهولة، الان مع تطور الأجهزة أصبح الوقت المستغرق خلال الفحص جدا بسيط، لحظات بسيطة مقابلها راحة كبيرة.

## هناك أبحاث تثبت أن الرضاعة الطبيعية تساهم في الوقاية من سرطان الثدي، من خبرتك ما رأيك في هذا الموضوع؟

فعلا الأبحاث تثبت أن من ترضع على الأقل لمدة أربعة أشهر تقل نسبة احتمالية الإصابة بالسرطان بنسبة ٣٠٪ ولكن لماذا الواقع خلاف ذلك على الرغم من الزواج المبكر والانجاب المبكر والرضاعة. ولكن ربما ذلك يعود لعدم كفاية الأبحاث أو عدم كفاية العينات.



# هل تعلم أن...

كل عام، يمكن إنقاذ حياة  
3.7 مليون شخص تقريبًا  
من خلال تنفيذ  
إستراتيجيات ملائمة للوقاية  
من السرطان والكشف  
المبكر عنه لعلاجه في  
الوقت المناسب وعلى  
نحو جيد.

# جديد الأبحاث

## نمط الحياة واحتمالية الإصابة بالسرطان

إعداد: أقدار مفرح الأكلبي - أخصائية التغذية السريرية  
مجمع المانع الطبي بالراكة

فُرص الإصابة بمرض السرطان تتأثر بأسلوب الحياة الذي يختاره الإنسان، لذا فإن العادات والأساليب والممارسات غير الصحية مثل السمنة، وسوء التغذية، واستهلاك اللحوم المصنعة والسكريات المضافة، والخمول البدني هي أحد العوامل المؤثرة على نسبة الإصابة بمرض السرطان. وقد أجريت الكثير من الأبحاث لمعرفة مدى تأثيرها على احتمالية الإصابة بالسرطان.

أثبتت الأبحاث الحديثة أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، وفقاً للوكالة الدولية لبحوث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإن هناك أدلة كافية على أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بـ ١٣ نوعاً من أنواع السرطان. وقد أظهرت دراسة كندية أن الرجال المصابون بالسمنة هم أكثر عرضة بنسبة ٣٣٪ للإصابة بالسرطان مقارنة بأولئك الذين يتمتعون بوزن صحي، وأكثر بنسبة ٢٢٪ لدى النساء المصابات بالسمنة. بالإضافة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة منذ مرحلة مبكرة من العمر تزداد نسبة إصابتهم. يصنف الشخص بأنه مصاب بالسمنة إذا كان مؤشر كتلة جسمه فوق ٣٠ كجم/م<sup>٢</sup> وهو مؤشر يوضح تصنيف وزن الشخص بالنسبة لطوله. ويستثنى من هذا الحساب النساء الحوامل والرياضيين ومن هم أقل من ١٩ عامًا. سواء أكان الشخص مصاب بالسمنة أو في خطر الإصابة بها فإن من المهم ممارسة العادات الغذائية السليمة وزيادة الأنشطة البدنية للوصول إلى الوزن الصحي والحفاظ عليه.

### السمنة



تشير التقديرات الحديثة إلى أن ٤.٢٪ إلى ٥.٢٪ من حالات الإصابة بالسرطان سنويًا ترتبط بسوء التغذية. حيث تمثل التغذية أحد أهم العوامل المؤثرة على نسبة الإصابة بالسرطان لدورها في الحفاظ على توازن الطاقة وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم، ويساعد اتباع نظام غذائي صحي على الوقاية من سوء التغذية والأمراض المزمنة مثل السمنة وبعض أنواع السرطان. ويشمل النظام الغذائي الصحي الأطعمة والمشروبات الغنية بالعناصر الغذائية من الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون الصحية، والفيتامينات، والمعادن، والماء. وتتضمن هذه الأطعمة الحبوب الكاملة، والخضروات غير النشوية، والفواكه، والمكسرات والبذور غير المملحة، والبقوليات، والدجاج، والسلمك. ولا تحتوي هذه الأطعمة سوى على نسبة ضئيلة من السكر المضاف، والصوديوم، والدهون المشبعة والمتحولة. ذكرت العديد من الأبحاث أن الإكثار من تناول الأطعمة النباتية يرتبط بانخفاض معدلات الإصابة بالسرطان، حيث إنها مضادة للالتهابات وتنشط البكتيريا النافعة، وتقلل من أمراض الإجهاد التأكسدي كالسرطان. لذا يجب الحرص على تناول الغذاء المتوازن والمتنوع الذي يتضمن العناصر الغذائية اللازمة لتعزيز صحة الجسم والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض.

### سوء التغذية



## اللحوم المصنعة



اللحوم المصنعة هي اللحوم التي تحتوي على مواد حافظة مضافة إليها، أو التي تم حفظها عن طريق التملح أو المعالجة أو التدخين. وقد قامت الوكالة الدولية لبحوث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية بتصنيف اللحوم المصنعة ضمن (المجموعة 1)، وتضم هذه الفئة المواد التي أجريت عليها دراسات كافية تثبت كونها من مسببات السرطان. فإنه بعد النظر في أكثر من ٨٠٠ دراسة بحثت في العلاقة بين استهلاك اللحوم المصنعة والإصابة بالسرطان، لوحظ وجود ارتباط بين نسبة الإصابة بأنواع معينة من السرطان وتناول اللحوم المصنعة، وبناءً على ذلك تم تصنيفها على أنها من المسببات الأكيدة للسرطان. لذا يوصى بالتقليل قدر المستطاع من استهلاك هذا النوع من اللحوم.

## السكريات المضافة



يتم تحلية بعض أنواع الأطعمة والمشروبات بأشكال مختلفة من السكريات المضافة أثناء إعدادها وتصنيعها مثل السكر الأبيض، والسكر البني، ومطليات الذرة، وشراب الذرة عالي الفركتوز، وذلك لتحسين مذاقها وتحفيز الشهية. وتوصلت دراسة اقتصادية لاستهلاك السكر بالمملكة العربية السعودية إلى أن معدل النمو السنوي لإجمالي استهلاك السكر بلغ حوالي ٣.٩٪ وذلك نتيجة لانتشار تناول الحلويات والمشروبات الغازية والعصائر الجاهزة وغيرها من الأطعمة والمشروبات المعبأة مسبقًا، والتي عادة ما تكون غنية بالسكر وخالية من العناصر الغذائية. وبعد إجراء الكثير من الدراسات لمعرفة العلاقة بين استهلاك السكريات المضافة وخطر الإصابة بالسرطان، أكد المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان على وجود علاقة غير مباشرة بين زيادة استهلاك السكريات المضافة وارتفاع نسبة خطر الإصابة بالسرطان. وذلك لاحتوائها على سعرات حرارية عالية مع قلة القيمة الغذائية، مما يعرض الشخص لمشكلات صحية محتملة منها سوء التغذية وزيادة الوزن أو السمنة. علمًا بأن الحفاظ على الوزن الصحي يعد من أهم العوامل بعد الإقلاع عن التدخين للوقاية من الإصابة بالسرطان. كذلك أوصت جمعية القلب الأمريكية بضرورة التقليل من استهلاك السكر وألا يتجاوز استهلاك الفرد من السكر ٣٧ جم في اليوم كحد أقصى للرجال ما يعادل ٩ ملاعق شاي وألا يتجاوز ٢٥ جم في اليوم كحد أقصى للنساء ما يعادل ٦ ملاعق شاي وذلك لا يقتصر فقط على السكر الأبيض المستعمل في البيت بل يشمل السكر المضاف للمواد الغذائية الجاهزة مثل العصائر والبسكويت وما إلى ذلك. وأشاد المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في منطقة الشرق الأوسط أن تجنب الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر يجب أن يكون على رأس أولويات تحسين الصحة.

## الخمول البدني



عرّفت وزارة الصحة الخمول البدني بأنه "عدم ممارسة الحد الأدنى من النشاط البدني الموصى به وهو ١٥٠ دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني معتدل الشدة أو ٧٥ دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني مرتفع الشدة". وأفادت منظمة الصحة العالمية بأن الخمول البدني يُعد أحد عوامل الخطر الرئيسية المؤدية للإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السرطان. وأضافت أيضًا أن الخمول البدني يحتل المرتبة الرابعة عالميًا ضمن عوامل الخطر الرئيسية المؤدية للوفاة. بالمقابل فإن ممارسة النشاط البدني بانتظام يساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة. كما كشف الصندوق العالمي لأبحاث السرطان عن وجود أدلة قوية تثبت أن ممارسة النشاط البدني بانتظام يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون وسرطان الثدي. وبحسب توصيات وزارة الصحة السعودية، فإن ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا يساعد على تقليل فرصة الإصابة بالسرطان.



# وصفة صحية

## حساء العدس الصحي

إعداد: فاطمة جناحي - طالبة تغذية علاجية

يعد الحساء من الأطباق الشهية والمحبة لدى الصغار والكبار. تشكل هذه الوصفة طريقة سهلة للحصول على العديد من العناصر الغذائية من خلال طبق واحد فقط. يحتوي العدس على البروتين والألياف الصحية كما تحتوي الخضروات والبهارات المستخدمة على مضادات الأكسدة المختلفة.

### المقادير:

- كوب و نصف عدس احمر.
- 5 اكواب ماء او اكثر حسب التفضيل.
- $\frac{1}{2}$  كوب جزر مبشور.
- 1 عود كرفس مقطع الى قطع متوسطة.
- 1 يصل متوسط الحجم مقطع الى قطع صغيرة.
- 3 الى 4 فصوص ثوم مهروسة.
- $\frac{1}{2}$  ملعقة كبيرة كمون.
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كركم.
- 1 ورقة غار.
- مكعب واحد من مرقة الخضار.
- $\frac{1}{2}$  ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ملح و فلفل اسود حسب الرغبة.
- ليمون حسب الرغبة.



الكربوهيدرات:  
٤٧ جرام.

الدهون:  
٣ جرام.

البروتين:  
١٨ جرام.

السعرات الحرارية:  
٢٨٣ سعرة حرارية.

السعرات الحرارية  
والقيمة الغذائية:

(للحصة الواحدة من أصل ٤ حصص)

## طريقة التحضير:

1. يتم غسل العدس جيداً ثم يوضع جانباً.
2. في قدر يسخن زيت الزيتون ثم يضاف عليه الثوم و يقلى لمدة ثواني حتى تظهر رائحته ثم يضاف البصل و يقلى حتى يصبح لونه شفاف.
3. يضاف الكرفس و الجزر و يتم التقليب لمدة دقيقتين ثم تضاف التوابل و الملح و مكعب مرق الخضار مع ملعقة صغيرة من الماء.
4. يضاف العدس المغسول و يقلى لمدة دقيقة ثم يضاف الماء الساخن و يتم التحريك حتى يذوب مكعب الخضار و يغلي الحساء.
5. بعد الغليان تخفض النار و يترك الحساء لمدة 20 الى 30 دقيقة على النار هادئة او حتى ينضج العدس.
6. يتم ازالة ورقة الغار و يهرس الحساء باستخدام الخلاط اليدوي حتى يتجانس ثم يقدم مع عصرة ليمون و كزبرة حسب الرغبة.



تصوير: فاطمة جناحي - طالبة تغذية علاجية

# قصة ربحان

إعداد: سديم الربيعان - طالبة امتياز

تغذية علاجية

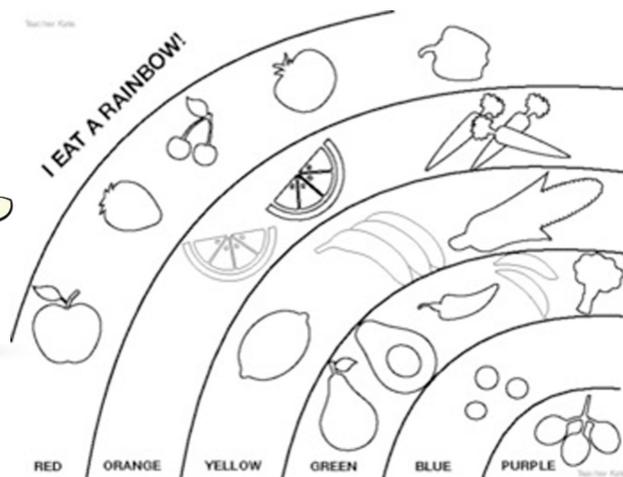
رسم: نوال العطوي

## ليكن طبقنا كقوس المطر!



1

لنقم بتلوين الطعام المفضل لنا في  
كل لون من قوس المطر



# بشاشة

فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات يمكننا إجابتها عن طريق مواضيع النشرة في الأعداد القادمة لا  
تردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى موقع البريد الإلكتروني:

[cams.cnvc@iau.edu.sa](mailto:cams.cnvc@iau.edu.sa)