

## 5 أشياء تقلل خطر إصابة النساء بالسرطان



الجمعة 6 فبراير 2026 05:00 م

على الرغم من أن السرطان قد يصيب أي شخص، إلا أن أنواع المرض وعوامل الخطر تختلف بين الرجال والنساء. وفي حين يعد الرجال أكثر عرضة للإصابة بالمرض، إلا أن معدلات الإصابة به ترتفع بوتيرة أسرع بكثير لدى النساء.

وأوصت الدكتورة أسيمة موهوبادي، أخصائية أورام النساء في تصريحات إلى موقع "هندوستان تايمز" الهندي، النساء بخمس خطوات لتقليل خطر إصابتهن بالسرطان:

### قللي من تناول التبغ والكافيين:

تقول الدكتورة موهوبادي إن التدخين يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، بينما قد يؤدي الكافيين إلى مشاكل في النوم وحموضة المعدة، مما يضعف جهاز المناعة، الأمر الذي قد يزيد بدوره من خطر الإصابة بالسرطان. وتنصح باستبدال الكافيين بالشاي الأخضر، الذي يُعد مصدرًا غنيًا بمضادات الأكسدة.

### الحفاظ على وزن صحي:

فقد ثبت أن السمنة سبب رئيس لأنواع مختلفة من السرطان. وتوصي الدكتورة موهوبادي النساء بممارسة ما بين 30 و45 دقيقة من التمارين الرياضية يوميًا، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات أو السباحة.

### السيطرة على التوتر:

تقول الدكتورة موهوبادي إن التعامل مع التوتر والحصول على قسط كافٍ من النوم يدعمان صحة الهرمونات ويقللان من خطر الإصابة بالسرطان على المدى الطويل. وتوصي بممارسة اليقظة الذهنية أو التأمل أو الانقطاع عن الأجهزة الإلكترونية لفترة محددة.

### اتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا:

توصي الدكتورة موهوبادي بنظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والأطعمة النباتية والبقوليات والحبوب الكاملة.

كما تنصح بالحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية والسكريات المضافة، بالإضافة إلى اللحوم الحمراء والدهون المشبعة والدهون المتحولة والحبوب المكررة.

### الفحوصات الدورية:

تنصح الدكتورة موهوبادي جميع النساء بإجراء الفحوصات الدورية، بالإضافة إلى إجراء الفحص الذاتي للثدي بانتظام. وينبغي على من لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالسرطان أن تتابع مع الطبيب، إذ قد يكتُن أكثر عرضة للإصابة بالمرض في سن مبكرة.