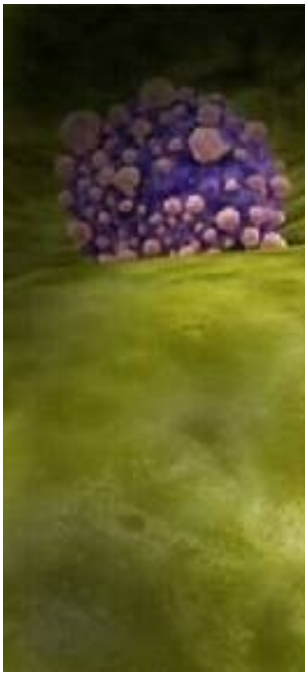
عادة محدّدة قد تزيد نسبة الإصابة بسرطان البنكرياس لمن يمارسها!



تقول جمعية السرطان الأمريكية إن التدخين هو أحد أهم عوامل الخطر للإصابة بسرطان البنكرياس. وفي الواقع، يشير التقرير إلى أن حوالي 25% من سرطانات البنكرياس يُعتقد أنها ناجمة عن تدخين السجائر، على الرغم من أن "خطر الإصابة بسرطان البنكرياس يبدأ في الانخفاض بمجرد توقف الشخص عن التدخين".

وهناك أيضا عدد من عوامل الخطر الأخرى، على الرغم من أن المنظمة تشير إلى أنه "لا توجد طريقة مؤكدة للوقاية من سرطان البنكرياس".

وتوصي جمعية السرطان الأمريكية باتباع نمط الأكل الصحي الذي يتضمن الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، وهذا يحد أو يتجنب اللحوم الحمراء والمعالجة والمشروبات السكرية والأطعمة المصنعة.

وتقول كليفلاند كلينك إن حمل الوزن حول الخصر هو عامل خطر حتى لو لم يتم تصنيفك على أنك تعاني من

السمنة.

وعلاوة على ذلك، فإن التعرض للمواد الكيميائية التي يستخدمها عمال التنظيف الجاف وعمال المعادن، هو أيضا عامل خطر.

وقد لا يكون لسرطان البنكرياس أي أعراض، أو قد يكون من الصعب اكتشافه، لذلك يطلق عليه أحيانا اسم "المرض الصامت".

ومع ذلك، هناك بعض علامات الإنذار المبكر التي يجب أن تكون على دراية بها. ويمكن أن يساعدك الاحتفاظ بمذكرات الأعراض الخاصة بك لإحضارها إلى طبيبك العام.

ولا تعني الإصابة بأعراض أنك مصاب بسرطان البنكرياس، ولكن إذا لاحظت أيا منها، يجب عليك إخطار طبيبك.

ويمكن أن يسبب سرطان البنكرياس اليرقان عن طريق سد القناة الصفراوية. وإذا كنت تعاني من اليرقان، يجب أن يحيلك طبيبك على وجه السرعة لإجراء فحص بالأشعة المقطعية.

وتشمل علامات اليرقان بياض العين الذي يتحول إلى لون مصفر، وكذلك الجلد والبول الداكن والبراز الشاحب والحكة في الجلد.