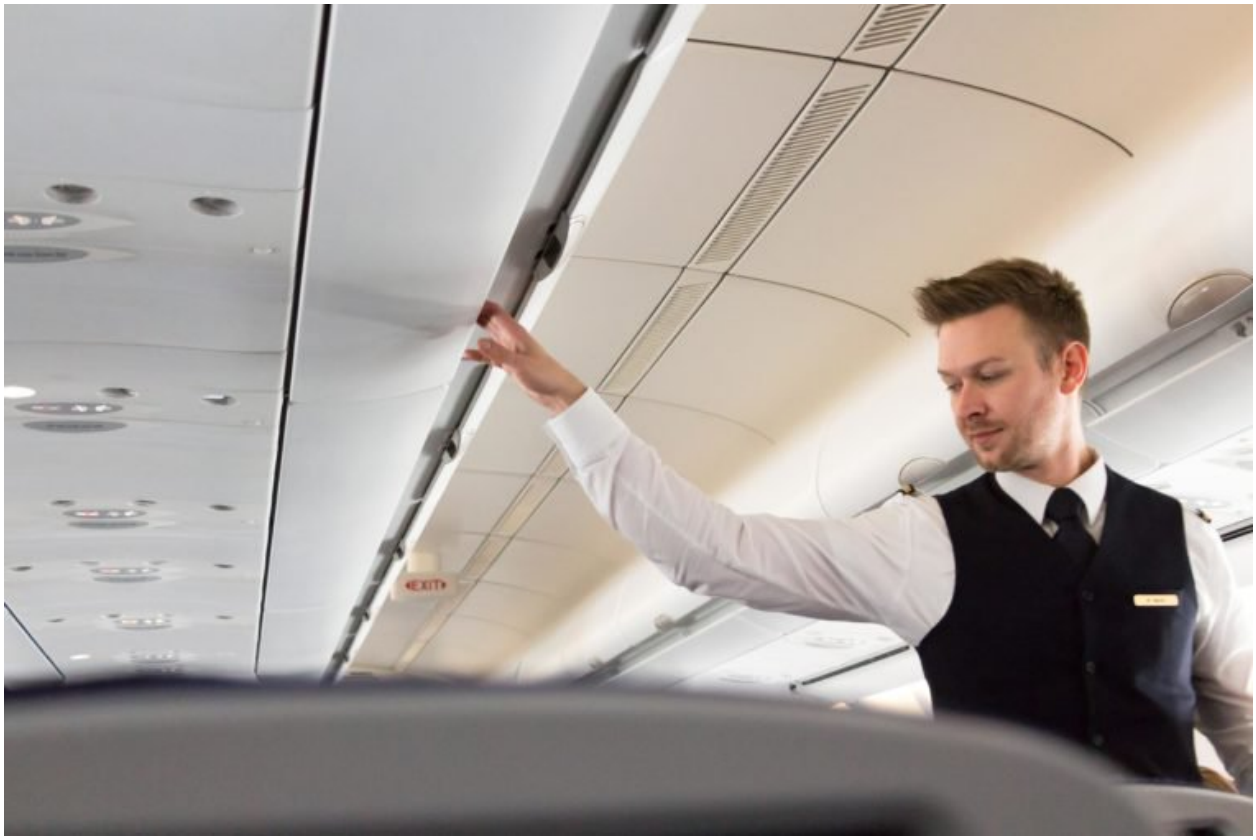
وظائف قد تزيد خطر إصابتك بالسرطان

كتبه لورين ماهن | 6 مايو ,2019

ترجمة وتحرير: نون بوست

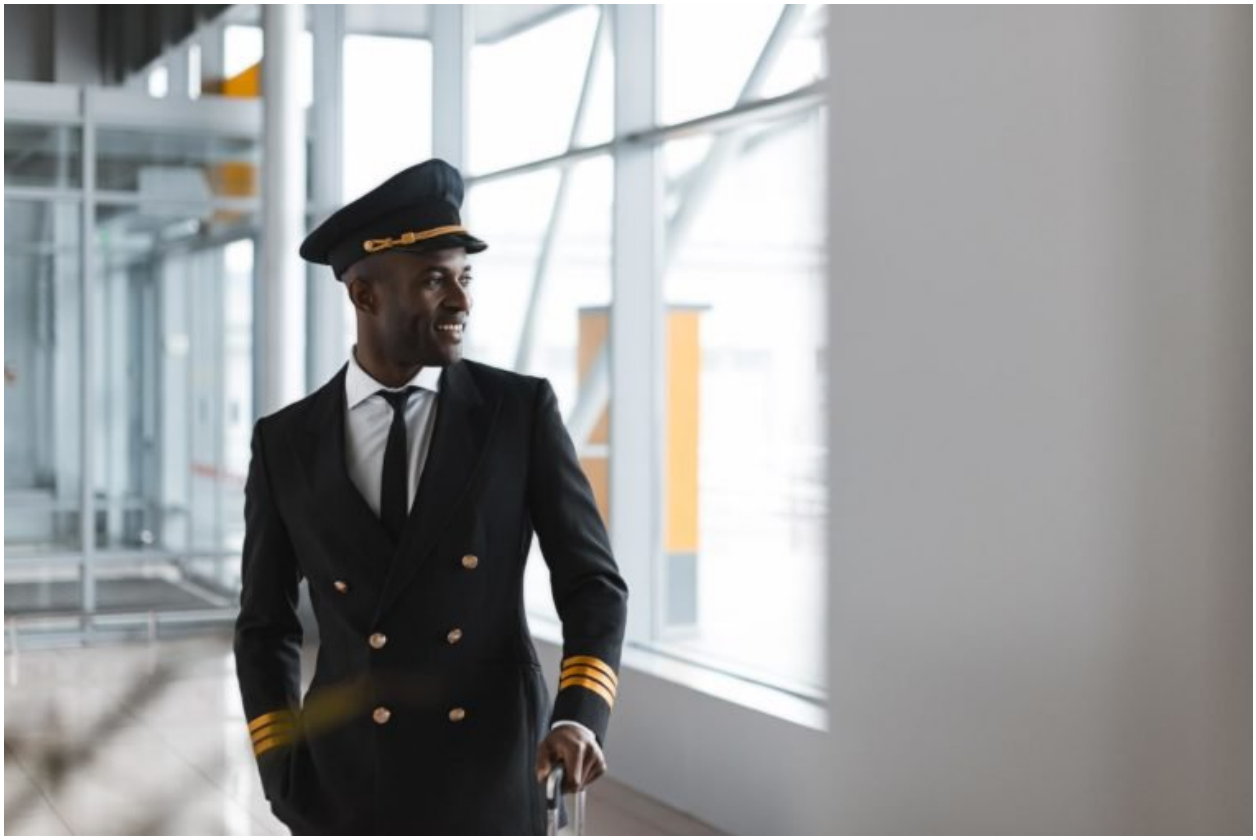
هل تسبّب لك وظيفتك المرض؟ في حال كانت الوظيفة التي تزاولها الآن مدرجة ضمن هذه القائمة فمن المؤكد أن الجواب هو نعم. وإليك ما تحتاج إلى معرفته لتحمي نفسك.

مضيف طيران



لقد اتضح أن العمل في الجو لا يعتبر مناسبا بالنسبة لمضيفي الطيران. ووفقا لدراسة نُشرت في مجلة "إنفايرومنتال هيلث"، فإنه من بين أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل هذه الوظيفة خطيرة هو أن أفراد طاقم المقصورة يعتبرون أكثر عرضة للإشعاعات المؤينة الناتجة عن الارتفاعات الشاهقة، ما يزيد من احتمال إصابتهم بأنواع مختلفة من السرطان بما في ذلك سرطان الثدي والرحم وعنق الرحم والغدة الدرقية والمريء، بالإضافة إلى سرطان القولون والمعدة والكبد والبنكرياس. وتشير بعض الإحصائيات المخيفة إلى أن معدل الإصابة بسرطان الثدي لدى مضيفات الطيران من الإناث يعد أعلى بنسبة 50 بالمئة مقارنة بالنساء العاملات في مجالات أخرى، في حين أن معدل الإصابة بسرطان الجلد غير الميلانيني أعلى بحوالي أربعة أضعاف.

الطيّار



من المحتمل أنك لم تركّز قط مع العبارة التالية: "خطورة قمرات القيادة على الجلد تضاهي خطورة أجهزة تسمير البشرة". وتفيد تقارير "غاما ديرماتولوجي" بأنه مقارنة بالأشخاص العاديين، يواجه الطيارون وبقية طاقم الطائرة خطرا مضاعفا للإصابة بالميلانوما أو ما يعرف بسرطان الخلايا الصبغية، ذلك أن قضاء ساعة في قمرة القيادة يعرّض الطيارين للأشعة فوق البنفسجية بقدر يضاهي قضاء 20 دقيقة داخل جهاز تسمير البشرة.

كما تزيد مخاطر الأشعة فوق البنفسجية عند التحليق فوق السحب الكثيفة أو في حال نزول الثلج. وفي حين يوصي الباحثون بتركيب زجاج أمامي مقاوم للأشعة فوق البنفسجية، فإنه يجدر بالطيارين الحرص على استخدام واقي الشمس والقيام بفحوصات سرطان الجلد بصفة دورية.

الحدّاد

إن تسخين المعادن حتى درجات مرتفعة جدا قد يكون شديد الخطورة بالنسبة لحوالي 111 مليون شخص حول العالم. ووفقا للعلماء في الوكالة الدولية لبحوث السرطان، يعتبر الدخان الناتج عن أعمال اللحام والتعرّض للإشعاع أو الأمينت من الأسباب الرئيسية للإصابة بالسرطان؛ فهذه السموم تسبب سرطان الرئة والكلى والعين فضلا عن مشاكل صحية أخرى.

حسب الأستاذ في الطب بقسم الطب المهني والبيئي في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو ومؤلّف كتاب "كيف تتسبّب المنتجات اليومية في إصابة الأشخاص بالمرض"، بول بلانك، فإنه: "على الرغم من تزايد الاهتمام لدى عامة الناس بمخاطر الإصابة بالسرطان الناجم عن التعرض لأماكن العمل، إلا أن مجموعة واسعة من المشاكل قد تظهر بعد مرور سنوات عديدة. وقد يشمل ذلك تلف الرئتين وظهور ندوب على الجسم وتلف الأعضاء الداخلية الأخرى بما في ذلك الكبد والكلى".

الوظيفة المكتبية

يؤدّي الجلوس أمام المكتب لمدة طويلة إلى ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان القولون وسرطان بطانة الرحم. ووفقًا لباحثين ألمان، tإن الأشخاص الذين يقضون معظم الوقت في الجلوس يكونون عرضة لخطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 24 بالمئة وخطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم بنسبة 32 بالمئة. لكن الأمر الأكثر إثارة للصدمة يتمثل في أن كل ساعتين إضافيتين تقضيهما في الجلوس، تؤديان إلى ارتفاع احتمال إصابتك بالسرطان بنحو 10 بالمئة.

حسب الباحثين، لا يساهم الوقت الذي تقضيه من حين لآخر في ممارسة الرياضة في الصالة الرياضية في التخفيف من حدة هذه التأثيرات. وفي هذه الحالة، ينبغي عليك الإكثار من الحركة والتنقّل على مدار اليوم لاسيما بعد تناول الوجبات. ويمكن للحركة المنتظمة أن تساعدك على الوقاية من السرطان.

أخصائية العناية بالأظافر

من الممكن أن تُشكّل أظافرك المصقولة بعناية خطرا على صحة أخصائي العناية بالأظافر، نظرا لأنهم يقومون بخدمة عشرات الحرفاء يوميا. ويقوم الجلد بامتصاص المواد الكيميائية السامة، ويستنشق العامل البخار المنبعث من الآلات والغبار الملوث في الصالون، ما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان ومجموعة أخرى من المشاكل الصحية في الجهازين التنفسي والتناسلي. وفي هذا الصدد، توصي إدارة السلامة والصحة المهنية بالحرص على أن تكون صالونات العناية بالأظافر جيدة التهوية وأن يرتدي العمال قمصانًا طويلة الأكمام وقفازات وحتى أقنعة، علاوة على ضرورة غسل أيديهم بانتظام.

المزارع

إن المبيدات المستخدمة في الأغذية غير العضوية التي غالبا ما نشعر بالقلق حيالها، تمثل مشكلة أكبر بكثير بالنسبة للمزارعين أنفسهم. ووفقًا لدراسة الصحة الزراعية، وهو مشروع بحثي أجرته مجموعات حكومية مختلفة بما في ذلك المعهد الوطني للسرطان ووكالة حماية البيئة الأمريكية، الذي استغرق عشرات السنين، كشف التشخيص عن إصابة المزارعين وأفراد أسرهم بأنواع معينة من السرطان بمعدلات أعلى من المعتاد. وتشمل هذه الأنواع سرطان الدم وسرطان اللِمْفُوما الهودجكينيَّة والسرطان النخاعي المتعدد، وساركوما الأنسجة الرخوة، وسرطان المعدة والدماغ والبروستاتا والجلد.

قد تكون المبيدات التي يستخدمها المزارعون من بين الأسباب الرئيسية لإصابتهم بالسرطان، إلا أن المعهد الوطني للسرطان يفيد بأن "الدخان الناتج عن عادم محرك السوائل المذيبة والغبار والفيروسات الحيوانية والأسمدة والوقود والميكروبات المحددة" من العوامل المساهمة الأخرى. وحسب الدكتور بلانك، فإنه مع وجود هذه الأنواع من المشاكل "يمكن للضرر أن يبدأ في الظهور نسبيا مباشرة بعد التعرّض لهذه العوامل لأول مرة أو بعد التعرّض التراكمي. في كلتا الحالتين، لا يصبح المرض واضحًا إلا بعد مرور عدة سنوات. وتتمثّل أفضل طرق علاج السرطان في اكتشافه مبكرًا.

رجل الإطفاء

إلى جانب ألسنة اللهب واستنشاق الدخان المتصاعد منها وانهيار المباني، يواجه رجال الإطفاء خطر الإصابة بمرض السرطان. وفي الواقع، يعتبر السرطان المسبّب الرئيسي لوفاة رجال الإطفاء نظرا لاستنشاقهم السموم الناجمة عن احتراق المواد البلاستيكية ومواد البناء وغيرها أثناء إخمادهم النيران. ووفقًا لدراسة أجراها المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية، يواجه رجال الإطفاء خطر الإصابة بالسرطان أكثر بقليل مقارنة بالأشخاص الآخرين، غير أن خطر إصابتهم بأنواع معينة من السرطان على غرار سرطان الخصية وورم المتوسطة، يتضاعف نتيجة التعرض للأمينت.

العامل أثناء المناوبة الليلية

لا يمثّل الإشعاع والمواد الكيميائية السامة العوامل الوحيدة التي تزيد من احتمال الإصابة بمرض السرطان. ويمكن لتعطيل إيقاع الساعة البيولوجية الطبيعية من خلال العمل تحت الأضواء الساطعة طوال الليل أن يعزّز من خطر الإصابة بهذا المرض. وقد ذكرت دراسة أجراها معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا أن "الخلايا تحتاج إلى إشعارات ضوئية خفيفة حيث تلعب دور زر إعادة الضبط بالنسبة للساعة".

لكن في حال فقد الجسم هذه الإشعارات، فإنه من المحتمل أن تختلّ الإيقاعات الطبيعية في جميع خلايا جسمك". ونتيجة لذلك، يتراكم البروتين المعزّز لظهور السرطان الذي يدعى سي-ميك داخل الخلايا، ما يحفّز نمو الورم وتطوره. ويعمل العلماء على تحليل الأدوية التي يمكن أن تستهدف الجينات الحساسة للضوء وتساعد على حماية العاملين خلال النوبات الليلية.

عامل المناجم

يندرج التعدين ضمن الوظائف الخطيرة، حيث تزيد أنواع متعدّدة من أعمال المناجم من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان. فعلى سبيل المثال، قد يؤدي الغبار في مناجم استخراج الفحم إلى ارتفاع احتمال الإصابة بسرطان الرئة وسرطان المعدة، بينما من المرجح أن يكون عمال المناجم الآخرين عرضة للأمينت واليورانيوم والرادون المسبّب للسرطان. ويشكّل عادم الديزل الخاص بمعدات الحفر مشكلة كبرى أخرى، فقد اكتشفت إحدى الدراسات أن العاملين تحت الأرض والذين يستنشقون بانتظام الدخان المنبعث من العادم كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة، أي أكثر بخمسة أضعاف مقارنة بأولئك الأقل عرضة للدخان.

مهما كانت وظيفتك، إذا كنت تعتقد أنك في وضع خطير فمن المؤكّد أنه بإمكانك اتباع بعض طرق الوقاية، إذ يقول الدكتور بلانك: "يضمن القانون حق الأفراد في معرفة طبيعة المواد التي يستخدمونها أثناء العمل والمخاطر التي تنطوي على ذلك من خلال إمكانية المطالبة بالاطلاع على الوثائق المتعلّقة ببيانات المواد". ويضيف الدكتور أن وجود لجنة تراقب سلامة وصحة العامل في مكان العمل أو إنشاء تمثيل نقابي يمكن أن يساعد. ومن هذا المنطلق، "سيقوم المعهد الوطني للسلامة والصحة بزيارة أماكن العمل ويستكشف ما إذا تم تقديم طلب في الغرض".

عامل صيانة السقف

قد يصاب العمال الذين يقومون باستخدام الإسفلت الساخن على الأسطح والطرقات بمرض السرطان، حيث لازال الباحثون غير متأكدين تمامًا من السبب الفعلي. ويعود الخلط بخصوص هذه المسألة إلى أن هؤلاء العمال يشربون الكحول ويدخنون السجائر أكثر من الأشخاص الآخرين، كما أنهم أكثر عرضة لأشعة الشمس. ومع ذلك، من المحتمل أن الباحثين من مركز جامعة كولورادو للسرطان قد تمكّنوا من اكتشاف العامل الحقيقي المسبّب للسرطان.

لقد تبيّن أن عمال صيانة السقف والمهن الأخرى التي تستخدم القطران الحار يملكون مستويات عالية من الهيدروكربونات الأروماتية في دمائهم. وتتسبّب الهيدروكربونات الأروماتية في تلف الحمض النووي وفي زيادة خطر الإصابة بالسرطان، لاسيما لدى العمال الذين يتجنبون ارتداء قفازات واقية أو الذين تعرّضوا لحروق. وعلى الرغم من أن التعرض لأشعة الشمس يمثّل أحد الأسباب الرئيسية المعروفة لظهور الخلايا السرطانية، إلا أنه ينبغي أن تتوقف عن تصديق جميع هذه الأساطير الشائعة حول مسبّبات السرطان.

مصفف الشعر

في حين أن صبغ الشعر أو تمويجه من حين لآخر لا يحمل الكثير من المخاطر بالنسبة للشخص العادي، فإن الأمر مختلف بالنسبة لمصففي الشعر الذي يقوم بتطبيق هذه المواد على شعر الحرفاء بشكل منتظم. فقد تُعرّض الأمينات العطرية الموجودة في بعض الأنواع من صبغات الشعر المصففين لخطر الإصابة بسرطان المثانة. ومن المفترض أن تكون هذه المواد الكيميائية قد أزيلت من صبغات الشعر منذ فترة السبعينيات، غير أن دراسة حديثة اكتشفت وجود هذه المواد في نظام الدورة الدموية لمصففي الشعر داعية بالتالي إلى مزيد التحليل في هذه المسألة. وللتخفيف من المخاطر المنجرة عن منتجات الشعر الضارّة، يجدر بعمال الصالون ارتداء القفازات عند استخدام المنتجات الكيميائية والعمل في أماكن ذات تهوية جيدة.

تقني بمخبر للتحاليل الطبية

تكمن خطورة مهنة ما في مجموعة العوامل التي تشكّل خطرا كما هو الحال بالنسبة لبعض العاملات في المختبرات. فقد كشفت دراسة نشرت في مجلة "كانسر ريسرش" أن العمل في مختبرات التحاليل الطبية يضاعف من خطر إصابة النساء بسرطان الثدي، خاصة إذا كان في تاريخ عائلتهن الصحي هذا المرض. وفي حال كانت النساء يستخدمن المذيبات العضوية على غرار البنزين قبل إنجاب طفلهن الأول، فإن خطر إصابتهن يرتفع بنسبة 40 بالمئة. كما لاحظ الباحثون ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان لدى عمال المصانع وعاملات تنظيف المنازل.

رائد الفضاء

بمجرد مغادرة رواد الفضاء الغلاف الجوي لكوكب الأرض وحقلها المغناطيسي، فهم يتعرضون لكمية كبيرة وخطيرة من الإشعاعات الفضائية المؤينة. ويعد هذا الأمر مشابها لما يختبره الطيارون والمضيفون بالخطوط الجوية. ولكن وفقًا لوكالة ناسا، تعتبر المستويات في هذه الحالة أكثر ارتفاعا، وهو ما يؤدي إلى ارتفاع احتمال إصابة رواد الفضاء بمرض السرطان ومتلازمة الإشعاعِ الحادّة والتهاب المفصل التنكسي والأمراض التي تصيب الجهاز العصبي المركزي.

في هذا الصدد، يسلّط علماء من جامعة نيفادا في لاس فيغاس الضوء على الرحلات المحتملة إلى كوكب المريخ التي قد تستغرق حوالي سنة ونصف في الفضاء العميق (ذهابا وإيابا). وقد لا تجدي التقنيات التكنولوجية المتوفّرة في الوقت الحالي نفعا فيما يتعلّق بحماية رواد الفضاء أو السياح من الإشعاع الكوني المتأتي من المجرّات وطفرات الخلايا الناتجة عنه.

عامل بمصنع المطاط

وفقا لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، يبدو أن العمل في المصانع التي تقوم بتصنيع الإطارات والقفازات والشرائط المطاطية يزيد من خطر الإصابة بسرطان المثانة والمعدة والدم والأورام اللمفاوية وغيرها من أنواع السرطان. وتشمل العوامل المسرطنة المعنية البنزين والمذيبات الأخرى والأمينت والفورمالديهايد.

عامل بمصنع البلاستيك

منذ عقود، يُستخدم البلاستيك على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. ويعد الأشخاص الذين يعملون في صناعة البلاستيك الأكثر عرضة لأنواع مختلفة من السرطان بما في ذلك سرطان الكبد والكلى والدم والرئة والحنجرة، وذلك نتيجة التعرض المستمر لمواد على غرار الكادميوم وكلوريد الفينيل وثلاثي كلورو الإيثيلين والزرنيخ. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون النساء العاملات بمصانع البلاستيك عرضة للإصابة بسرطان الثدي بخمسة أضعاف أكثر نظرا لتعرضهن للمواد المسرطنة التي تحدث خللا في الهرمونات.

العامل بمصنع الألومنيوم

يتعرض الأشخاص الذين يعملون في صناعة الألومنيوم بشكل منتظم للهيدروكربونات الأروماتية متعددة الحلقات ومركبات الكروم ومركبات النيكل والمعادن الثقيلة وحقول مغناطيسية عالية ثابتة فضلا عن الأمينت. وحسب المرشدة الروحية ومؤلفة كتاب "الدليل النهائي للحد من تعرّضنا للمواد السامة"، صوفيا غوشي، تظهر الفورمالديهايد أحيانًا في عمليات التصنيع نتيجة تجزّء مكونات أخرى. وتتشكل الديوكسينات بصورة غير متعمّدة أثناء التصنيع الكيميائي وكذلك عند إنتاج الفاينيل والمبيدات.

عامل البناء

يعد عمال البناء عرضة أكثر من غيرهم إلى خطر الإصابة بسرطان الرئة وورم المتوسطة بسبب التعرض المحتمل للأمينت، الذي لا يزال موجودًا في المباني القديمة. فضلا عن ذلك، يواجه هؤلاء العمال احتمالا أكبر للإصابة بسرطان الجلد نظرا لإمكانية تعرّضهم للبنزين (الموجود في مواد الطلاء) والزرنيخ اللذين من شأنهما أن يسبّبا سرطان الدم والأورام اللمفاوية. كما توجد هذه العناصر الكيميائية في عوادم السيارات ومنتجات إزالة الدهون والصبغات، والشمع الخاص بالأثاث والمواد اللاصقة والمزلّقات ومواد الطلاء، ما يزيد من خطر الإصابة بسرطان المثانة والكبد والرئة.

ميكانيكي السيارات

كما هو الحال بالنسبة لعامل البناء، يتعرّض ميكانيكي السيارات إلى المواد ذاتها تقريبًا على غرار الزرنيخ والأمينت والبنزين، بالإضافة إلى رباعي كلورو الإيثيلين الذي يعمل كمزيل للدهون والذي ثبت ارتباطه بسرطان المريء والكلى والمثانة وسرطان عنق الرحم. ويندرج عادم الديزل ضمن العوامل المسبّبة للسرطان حيث يؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الرئة والمثانة والحنجرة والمريء وسرطان المعدة.

عامل التنظيف الجاف

بالنسبة لمركب رباعي كلورو الإيثيلين، فهو يستخدم أيضًا في عملية التنظيف الجاف. ويواجه العمال في هذه الصناعة مثل عمّال تنظيف السيارات خطر الإصابة بالسرطان. في المقابل، لا يشكّل رباعي كلورو الإيثيلين تهديدا بالنسبة لأولئك الذين يرتدون ملابس نُظّفت عن طريق عملية التنظيف الجاف.

الحانوتي

أفادت دراسة وردت في مجلة المعهد الوطني للأورام بأوكسفورد، بأن الحانوتي يواجه بشكل استثنائي خطرًا شديدًا فيما يتعلّق باحتمال الإصابة باللوكيميا لاسيما اللوكيميا النخاعية بسبب تعرّضه الدائم للفورمالدهايد.

المصدر: مجلة ريدرز دايجست

رابط المقال : https://www.noonpost.com/27651/