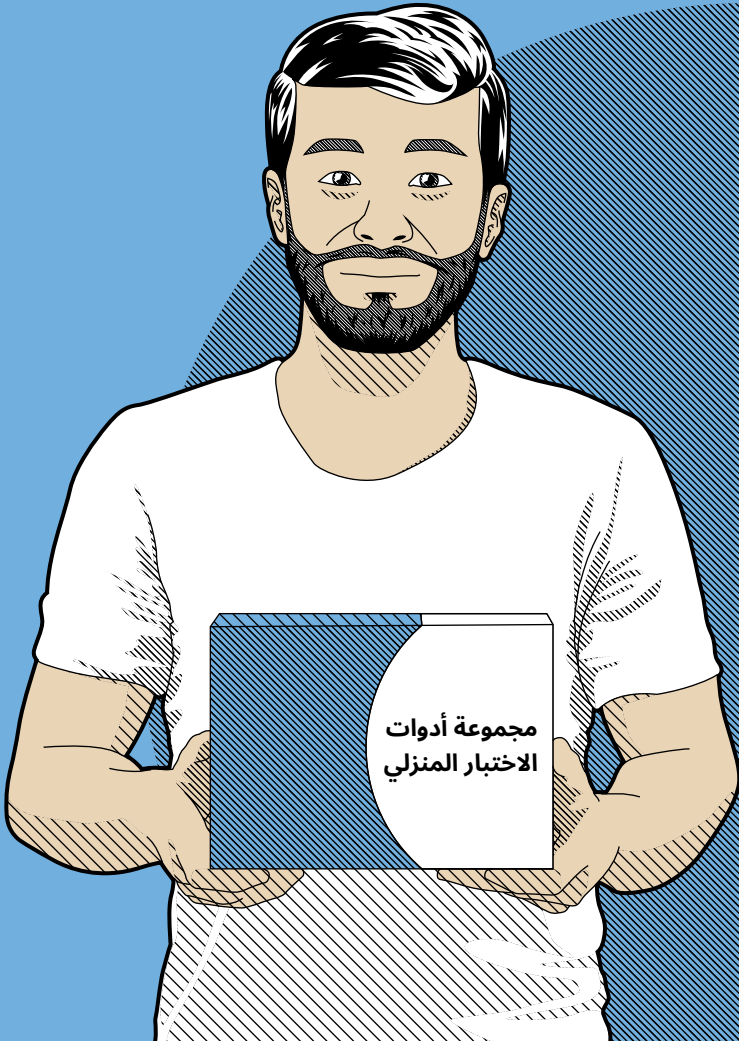


# كيفية إجراء اختبار سرطان القولون في المنزل





سرطان القولون والمستقيم، والذي يُطلق عليه أيضًا سرطان القولون، هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة المرتبطة بالسرطان في مدينة نيويورك (New York City, NYC). وقد يساعد الفحص المنتظم في الوقاية من هذا النوع من السرطان أو اكتشافه في مراحل مبكرة، حيث يكون علاجه أسهل.

وتتزايد حالات الإصابة بسرطان القولون بين الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 50 عامًا. ويجب على الأشخاص الذين ليس لديهم عوامل خطورة بدء الفحص في سن 45 عامًا. وإذا كانت لديك عوامل خطورة للإصابة بسرطان القولون، على سبيل المثال إصابة أحد أفراد الأسرة المقربين، فقد تحتاج إلى بدء إجراء الفحص في وقت مبكر أو الخضوع للفحص مرارًا.

ونصحك بمناقشة مخاطر الشخصية للإصابة بهذا المرض مع مقدم الرعاية الصحية لتحديد أبرد وقت للفحص وكذلك معدل تكرار خضوعك للفحص. ومن الأفضل أن تعرف مخاطر عاجلاً وليس آجلاً. ولا يعني وجود عوامل خطورة بالضرورة أنك ستصاب بسرطان القولون، كما لا يعني عدم وجود عوامل خطورة أنك لن تُصاب به.

وهناك اختبارات مختلفة لفحص سرطان القولون، ومنها اختبارات البراز وتنظير القولون. وقد تكون اختبارات البراز أكثر ملاءمة لأنها لا تتطلب تحضيرات، كما يمكن إجراؤها في المنزل، حيث تساعد هذه الاختبارات في اكتشاف الدم أو التغييرات في جينات الحمض النووي (DNA) في عينة من البراز (الفضلات)، مما قد يكون علامة على الإصابة بسرطان القولون. وتشمل خيارات اختبار البراز ما يلي:

- الاختبار الكيميائي المناعي للبراز (fecal immunochemical test, FIT)، والذي يكتشف وجود الدم. ويوصى بإجراء (FIT) كل عام.
- تحليل الغواياك عالي الحساسية لتحري الدم الخفي في البراز (high-sensitivity HgFOBT, guaiac-based fecal occult blood test)، الذي يكتشف وجود الدم. ويوصى بإجراء (HSgFOBT) كل عام.
- اختبار الحمض النووي (DNA) متعدد الأهداف للعينات البرازية (FIT-DNA)، والذي يتحرى علامات الدم والتغيرات في الجينات الموجودة في البراز، والتي قد تكون علامات على الإصابة بالسرطان. ويوصى بإجرائه مرة واحدة كل ثلاث سنوات.

يتم إجراء تنظيف القولون في مكتب مقدم الرعاية الصحية ويتضمن التحضير اللازم وتخصيص الوقت لإجراء التنظيف. وهو عبارة عن فحص مرئي بكاميرا خاصة تسمح لمقدم الرعاية الصحية بمعاينة القولون مباشرة، وإزالة أي أورام حميدة صغيرة موجودة داخل القولون. إذا كانت الزوائد كبيرة للغاية بحيث لا يمكن إزالتها أثناء تنظيف القولون، فسيتم أخذ عينة لمعرفة ما إذا كان هناك سرطان أو ما إذا كان حميدًا (وليس سرطانيًا). وإزالة تلك الأورام الحميدة قد يمنع الإصابة بالسرطان. ويتم إجراء تنظيف القولون مرة واحدة كل عشر سنوات أو في بعض الأحيان بشكل متكرر، وذلك اعتمادًا على مخاطر الشخص للإصابة بهذا المرض وكذلك نتائج الفحص. ويجب إجراء تنظيف القولون عقب اختبار البراز الذي تكون نتيجته إيجابية.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لمعرفة الاختبار الأنسب لك. وإذا كنت ستجري اختبار البراز في المنزل، فننصحك بقراءة هذه القصة لمعرفة المزيد.

مجموعة أدوات  
الاختبار المنزلي

مرحبًا مارك.  
ما الذي لديك؟

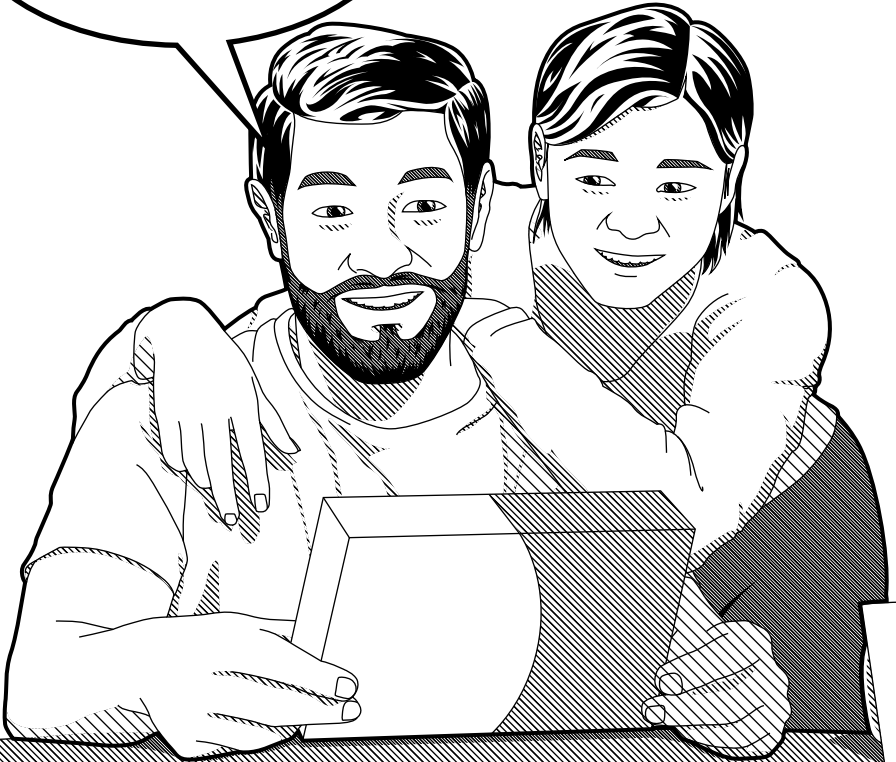
مرحبًا ساندرا.  
هذا هو اختبار البراز الذي  
اقترحه لي مقدم الرعاية الصحية  
لفحص سرطان القولون.

مجموعة أدوات  
اختبار المنزلي

إنني سعيدة لأنك بدأت  
تأخذ خطوات كي تقي  
نفسك من سرطان  
القولون يا مارك. ما هي  
آلية عمل هذا الاختبار؟

أخذ عينة صغيرة من البراز  
ثم سأرسلها إلى المختبر  
حيث سيحللون عيّنتي بحثًا  
عن وجود أي دم خفي بها.

وقد يكون النزيف الخفي  
علامة تحذيرية للإصابة  
بسرطان القولون أو  
بعض الأمراض الأخرى.



اكتشاف السرطان مبكرًا قدر  
الإمكان يُعتبر تصرفًا حكيماً.  
وقد يعني ذلك بأن علاجه  
سيصبح أسهل، أليس كذلك؟

كيف قرّرت الاختبار  
الأنسب لك؟

لقد تحدثت مع مقدم الرعاية  
الصحية لمقارنة خيارات الفحص،  
وتحدثنا عن تنظير القولون واختبار  
البراز. فكلاهما يكتشف سرطان  
القولون في مراحله المبكرة.

ما مدى اختلافهما؟

يمكنني إجراء اختبار  
البراز في المنزل، حيث  
لا يتطلب اتباع نظام  
غذائي خاص.

لست بحاجة إلى  
التخدير لإجراء  
هذا الاختبار،  
أليس كذلك؟

نعم هذا صحيح.  
إذا لم يظهر أي شيء  
في اختبار البراز،  
فهذا يعني أن  
نتائج طبيعية.

وسأواصل إجراء هذا  
الاختبار مرة واحدة كل  
عام. وإن حدث في أي  
مرة وكانت نتيجة الاختبار  
غير طبيعية، فسأخضع  
لتنظير القولون.



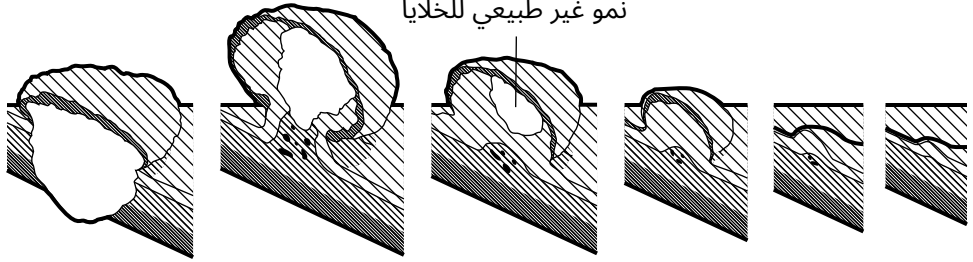




لقد خضعت من قبل لتنظير القولون، أتتذكر ذلك؟ يمكن لتنظير القولون أيضًا إزالة الأورام الحميدة التي ربما تتحول إلى أورام سرطانية.

### مراحل الأورام الحميدة


نمو غير طبيعي للخلايا




السرطان ← ورم حميد في مرحلة ما قبل السرطان ورم حميد (كبير) ورم حميد (صغير)




هذا صحيح. لكنني لست مستعدًا لإجراء تنظير القولون بعد.



مرحبًا يا أبي.  
ما الذي لديك؟



مرحبًا آندرو!  
إنه اختبار لسرطان  
القولون تلقينته من  
مقدم الرعاية الصحية.



وهو أحد الأنواع  
القليلة من اختبارات  
البراز التي يمكن  
إرسالها بالبريد  
من منزلك.

لقد تحققت للتو من  
تاريخ انتهاء صلاحية  
الاختبار، ولا يزال صالحًا.  
وأريد إجراء الاختبار  
عاجلاً قبل أن أنسى.

هذا مثير.



كم من الوقت  
يستغرق هذا  
الاختبار؟

بضع دقائق فقط  
وبعدها سأضعه  
في البريد.

فهمت ذلك. أخبرني  
عندما تنتهي من ذلك.  
فيمكننا أن نتمشى  
لإرساله بالبريد معًا اليوم.

حسنًا!

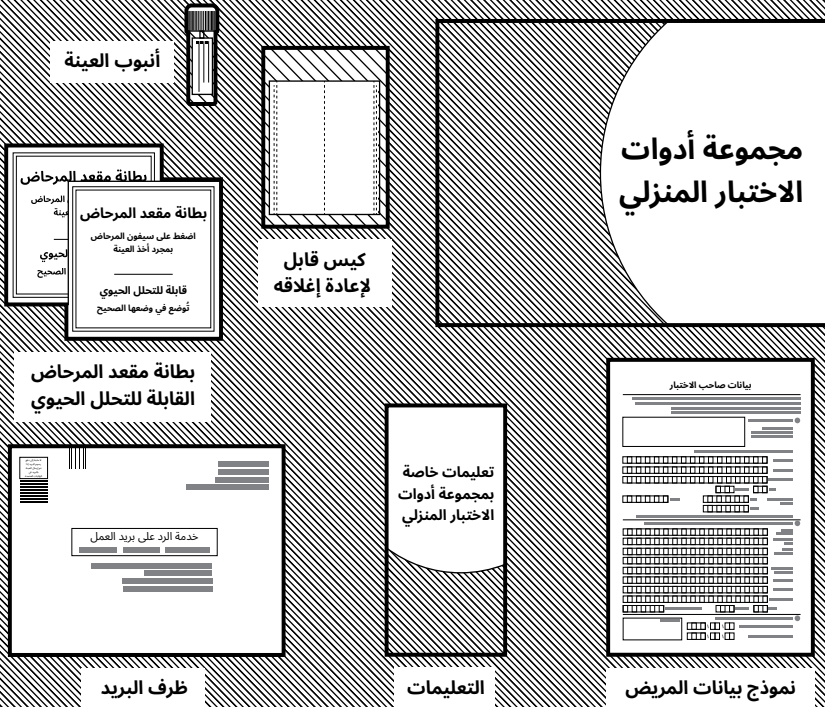
تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لتحديد أفضل نوع اختبار براز بالنسبة لك، حيث لا توضح هذه القصة سوى عددًا قليلًا من الخيارات من بين مجموعة من الخيارات العديدة. وتوجد اختلافات طفيفة بين الاختبارات وطرق مختلفة لإعادتها. يُرجى اتباع التعليمات المذكورة على مجموعة الأدوات الخاصة بك.

# كيفية إجراء اختبار (FIT)

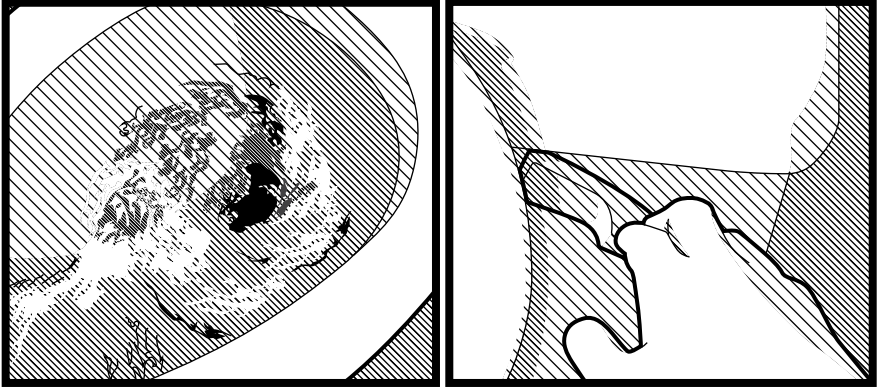
”يرجى عدم إجراء  
الاختبار إذا كنت تعاني  
من نزيف مستمر.“  
لا أعاني من ذلك.



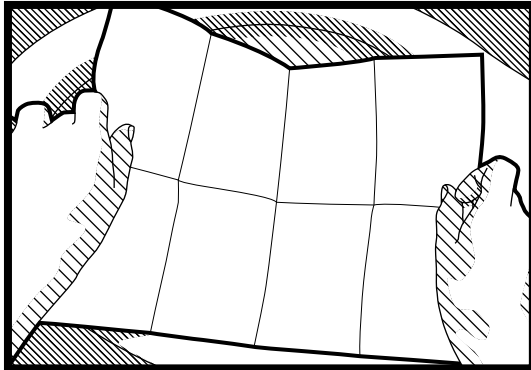
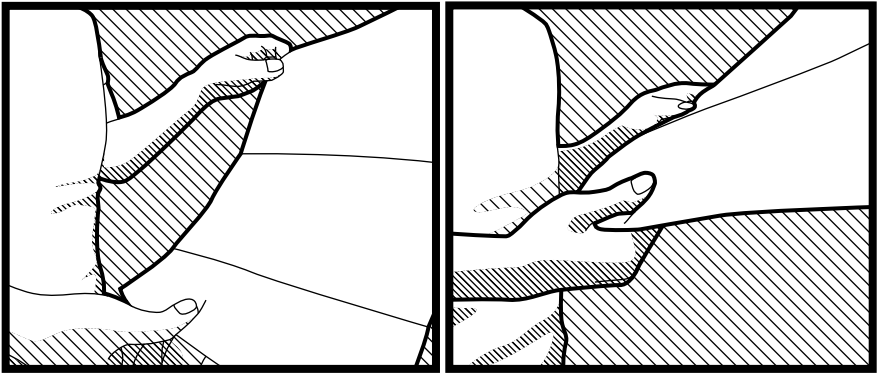
1 افتح مجموعة الأدوات، وحافظ على نظافتها وجفافها.



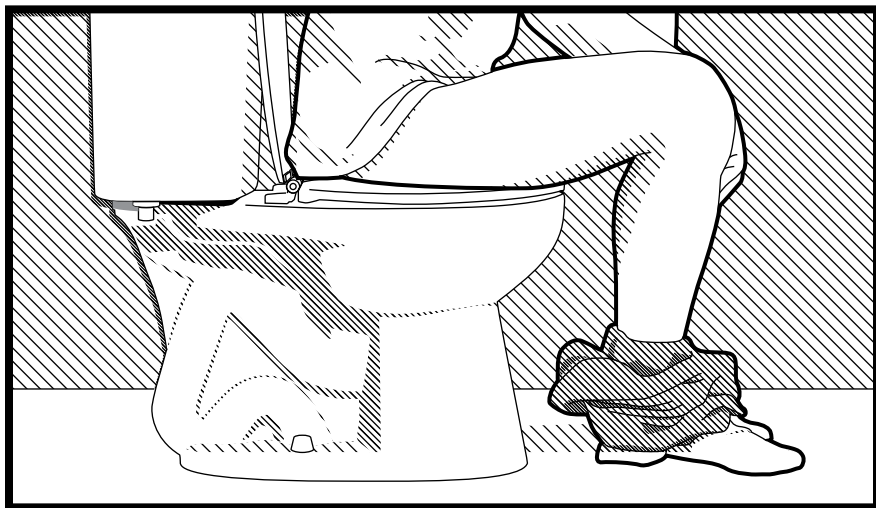
**2** اضغط على سيفون المراض مرتين. وإذا كانت هناك منظفات داخل مقعد المراض، فقم بإزالتها ثم اضغط على سيفون المراض مرتين.



**3** افرد المناديل الورقية الكبيرة التي يسهل التخلص منها في المراض. ضعها على سطح ماء المراض.



4 تبرّر كالمعتاد. ولا تضغط على سيفون المرضاض. تخّص من مناديل المرضاض التي استعملتها، ولكن لا تلقيها في مقعد المرضاض.

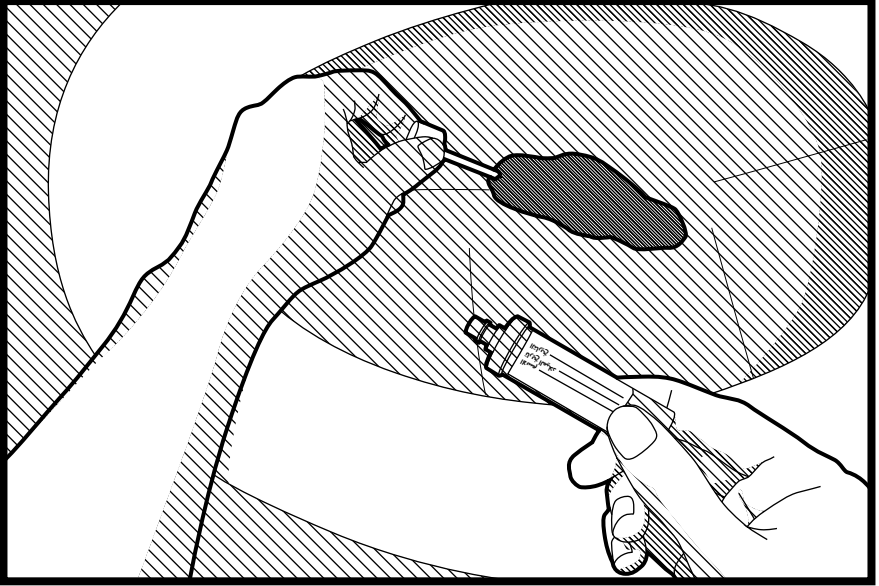


5 اكشط طرف مسبار العينة على البراز.



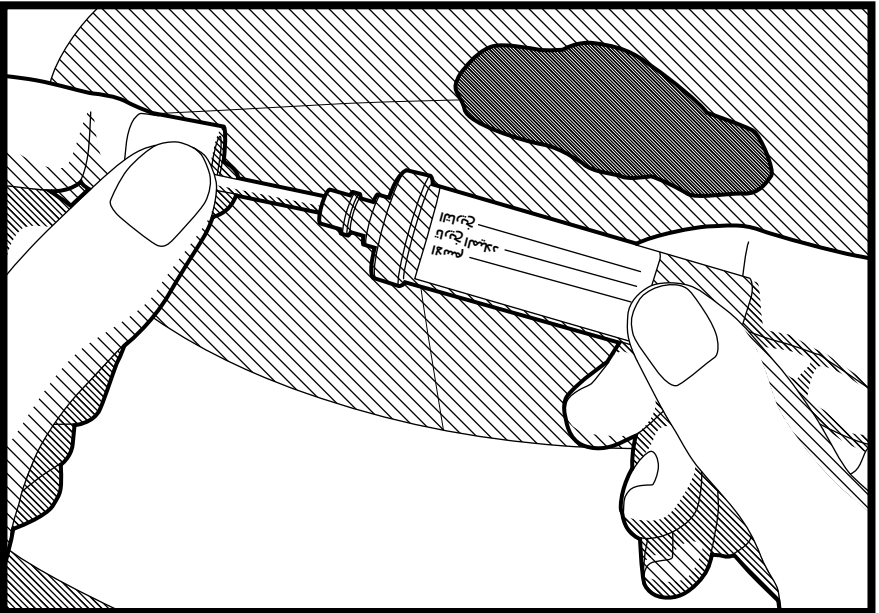
6 لا تأخذ أي قطع كبيرة من البراز. وأنفُص المسبار لمرة واحدة لإزالة أي تكتلات أو قطرات ماء.

6



7 أعد المسبار إلى الأنبوب وأغلقه بإحكام. تأكد من عدم خروج البراز من الأنبوب. وإذا حدث ذلك، فيمكنك مسحه.

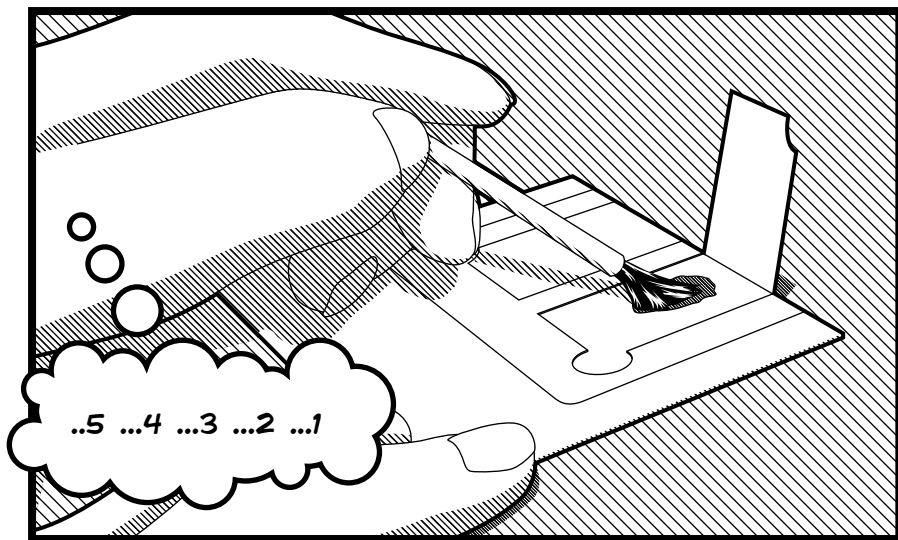
7





8

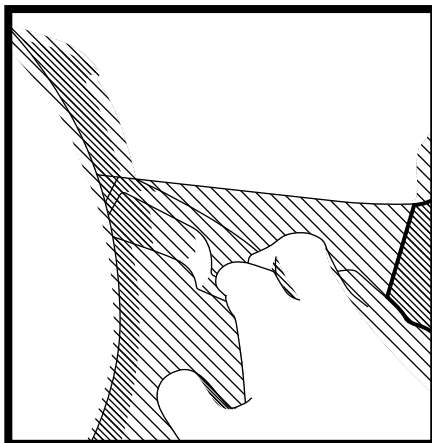
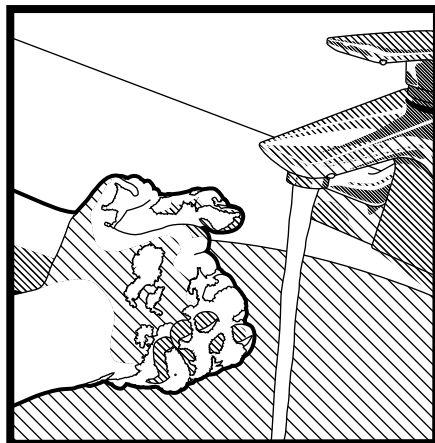
قد تحتوي مجموعة أدوات الاختبار على بطاقة ورقية وفرشاة. وفي هذه الحالة، اسحب بالفرشاة كمية صغيرة من عينة البراز وضعها في المربع الموجود على البطاقة. ويستغرق ذلك حوالي خمس ثوان. تأكد من عدم خروج البراز من الصندوق. وإذا حدث ذلك، فيمكنك مسحه.



قد تحتوي مجموعة أدواتك على مسبار أو فرشاة ثانية لأخذ عينة ثانية. وإذا وجدت ذلك، فخذ عينة ثانية بنفس الطريقة السابقة.

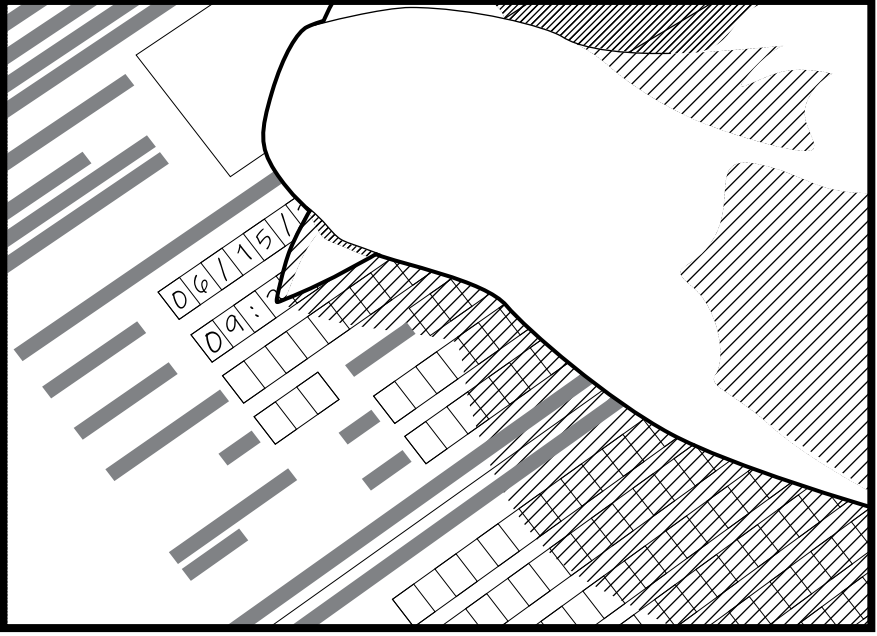
9

اضغط على سيفون المرحاض. واغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية.



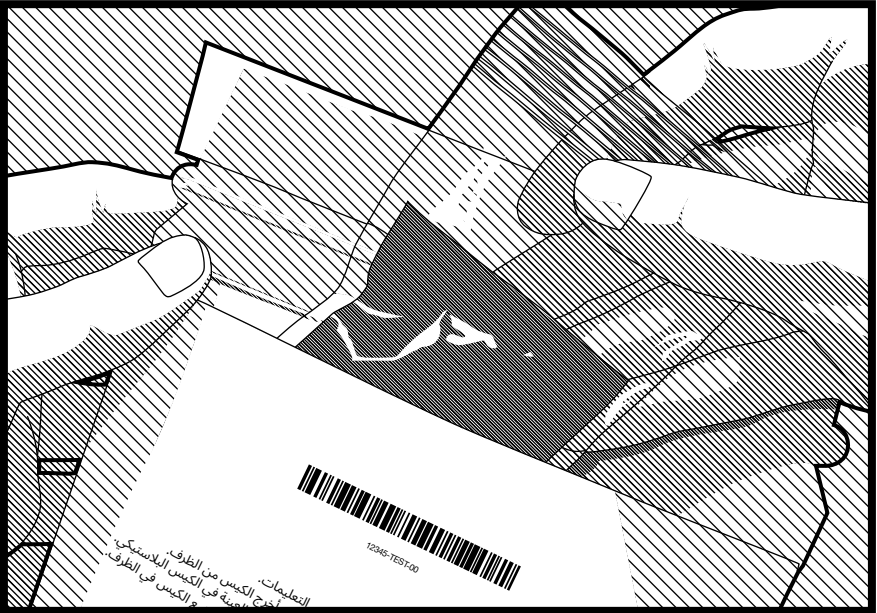
املأ البيانات اللازمة على أي ملصقات أو نماذج، ومنها اسمك وتاريخ أخذ العينة.

10



ضع العينة في الطرف البريدي ثم أغلقه.

11

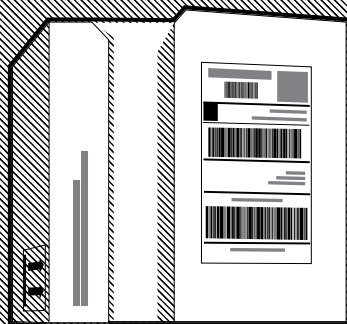


# كيفية إجراء اختبار (FIT-DNA) (باستخدام مجموعة أدوات COLOGUARD)

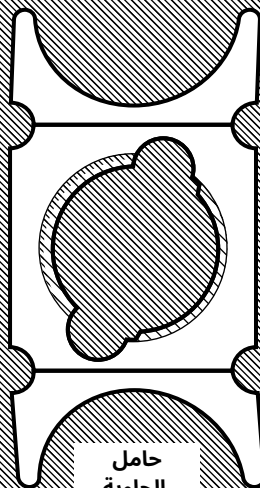
يوجد نوع آخر من الاختبارات ألا وهو، اختبار الحمض النووي (DNA) متعدد الأهداف للعينات البرازية، أو ما يُعرف باختبار (FIT-DNA) (باستخدام مجموعة أدوات Cologuard)، حيث يمكن لهذا الاختبار تحري علامات الدم الخفي وتغيرات الجينات في البراز، والتي قد تكون علامات على الإصابة بسرطان القولون.



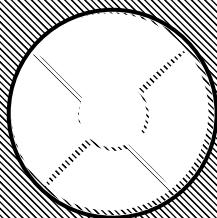
أنبوب العينة



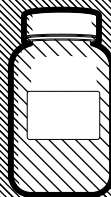
صندوق الشحن ومعه كيس



حامل  
الحاوية



حاوية العينة



مادة حافظة

معلومات المريض	
اسم	John Doe
تاريخ الميلاد	05/16/58
تاريخ الاختبار	06/15/21
رقم الحساب	01-25

ملصقات العينة

  
**cologuard**  
كيفية إجراء مجموعة أدوات  
البراز

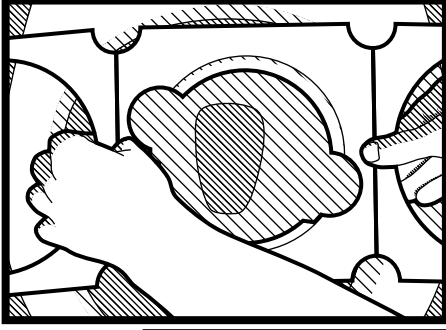
يرجى إعادة مجموعة أدواتك إلى مختبرات  
(EXACT SCIENCES LABORATORIES)  
عن طريق (UPS) وفقاً للتعليمات التالية.

  
**cologuard**  
كيفية الاستخدام

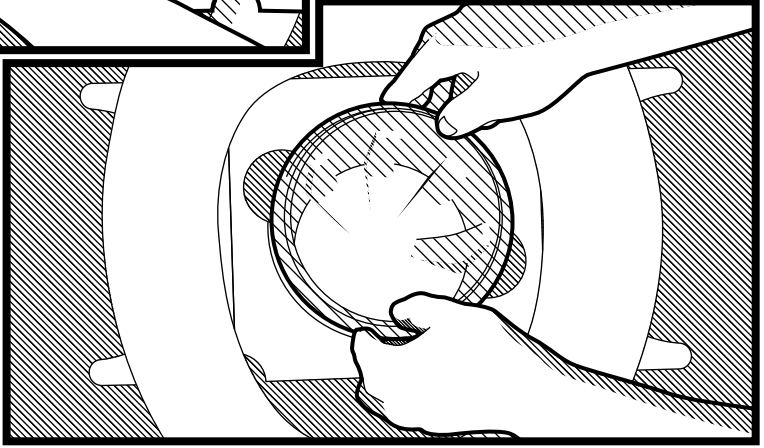
إرشادات الاستخدام

مواد إرشادية

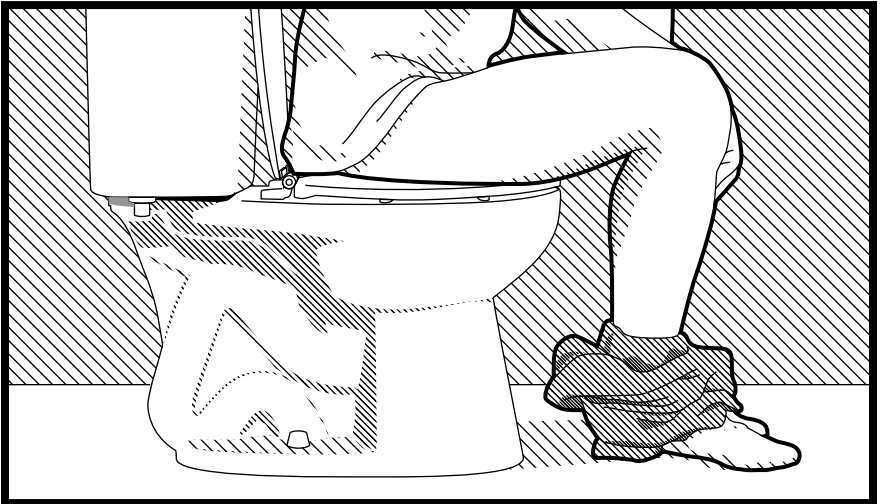
**ملحوظة:** احتفظ بالكيس والصندوق، حيث ستحتاج إليهما لحفظ عينة البراز وشحنها لاحقًا.



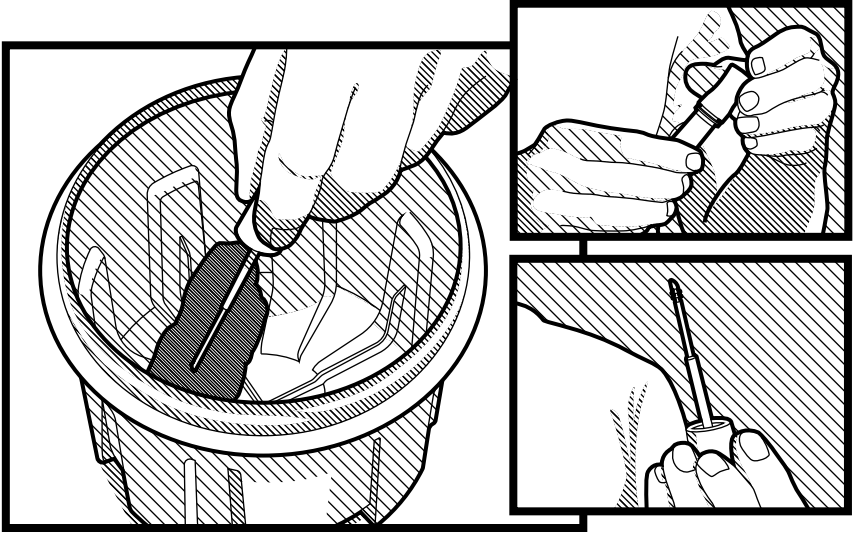
**1** ضع الحامل أسفل مقعد المراض، ثم ضع حاوية العينة المفتوحة في الحامل.



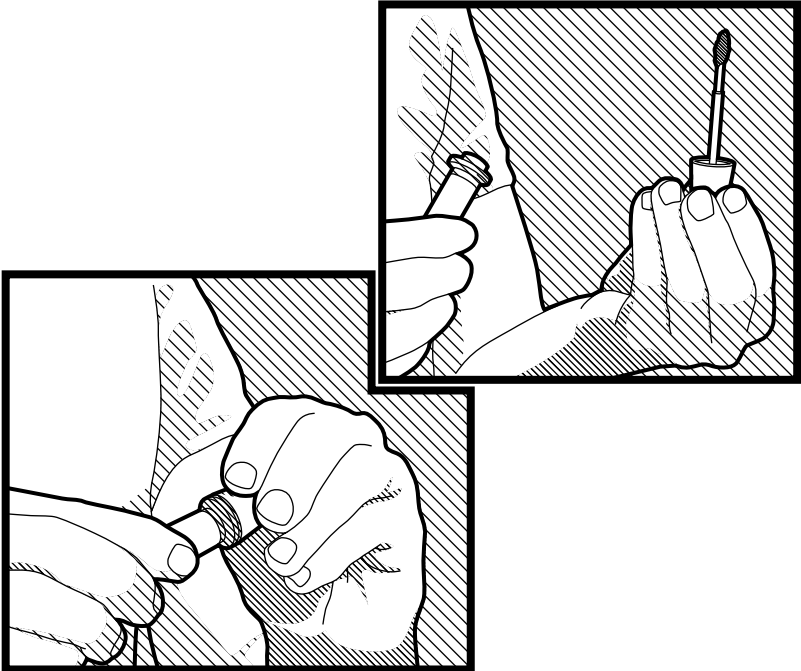
**2** تبرز كالمعتاد.



3 اكشط طرف مسبار العينة على البراز. وتأكد من تغطية الفتحات الموجودة في نهاية المسبار بالبراز. ولا تأخذ أي كتل كبيرة من البراز.

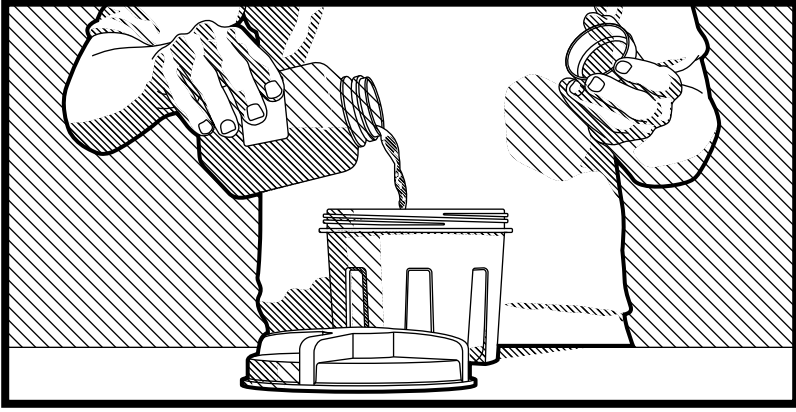


4 أعد المسبار في الأنبوب، وأغلق الحاوية بإحكام.



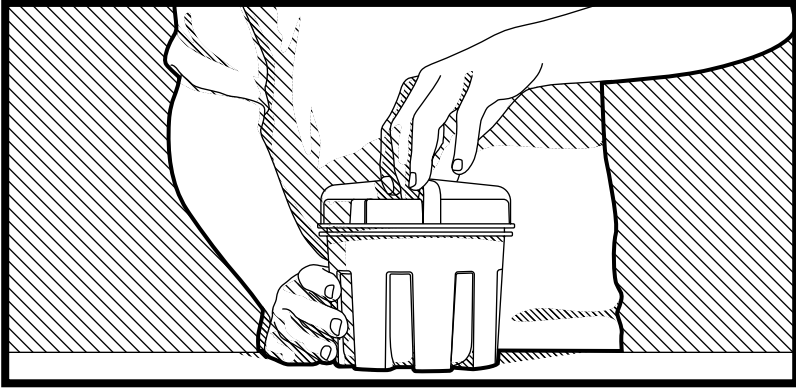
5 اسكب المادة الحافظة في الحاوية التي تضع فيها البراز.

5



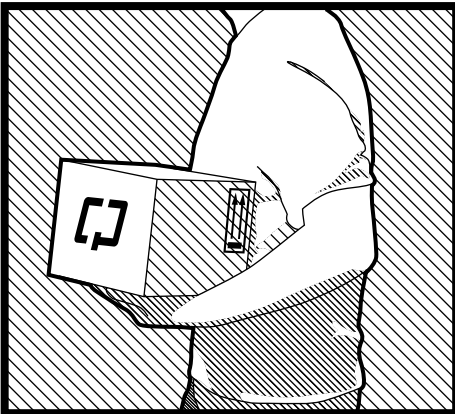
6 أغلق الحاوية بإحكام. تأكد من عدم خروج البراز من الحاوية. وإذا حدث ذلك، فيمكنك مسحه.

6



7 قم بشحن عينتك مع UPS باستخدام العنوان الموضح في المجموعة. ولا تحتاج لدفع رسوم البريد.

7






لقد انتهيت  
بتلك السرعة!


نعم. كانت  
الإرشادات واضحة.

متى يجب عليك  
إرسالها بالبريد؟



في غضون  
24 ساعة.

إرسال العينة إلى  
المختبر لتحليلها هو  
أمر في غاية الأهمية،  
لذا أريد إرسالها بالبريد  
في أسرع وقت ممكن.



فلنذهب الآن.  
ويمكننا ممارسة بعض  
التمارين الرياضية.

حسنًا. دائمًا  
ما يكون المشي  
رياضة جيدة.

هل تعلم أن النشاط  
البدني قد يساعد في  
الوقاية من سرطان  
القولون أيضًا؟

سيكون ذلك  
أمرًا جيدًا  
لنا جميعًا.

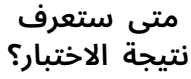




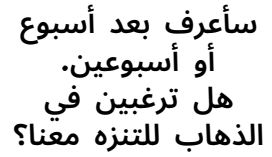
هل يمكنني  
الذهاب معكما؟



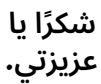
بالتأكيد يا ليلي،  
فلنذهب سوياً.



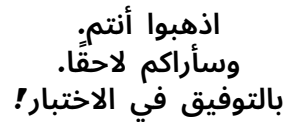
متى ستعرف  
نتيجة الاختبار؟



سأعرف بعد أسبوع  
أو أسبوعين.  
هل ترغبين في  
الذهاب للتنزه معنا؟



شكرًا يا  
عزيزتي.

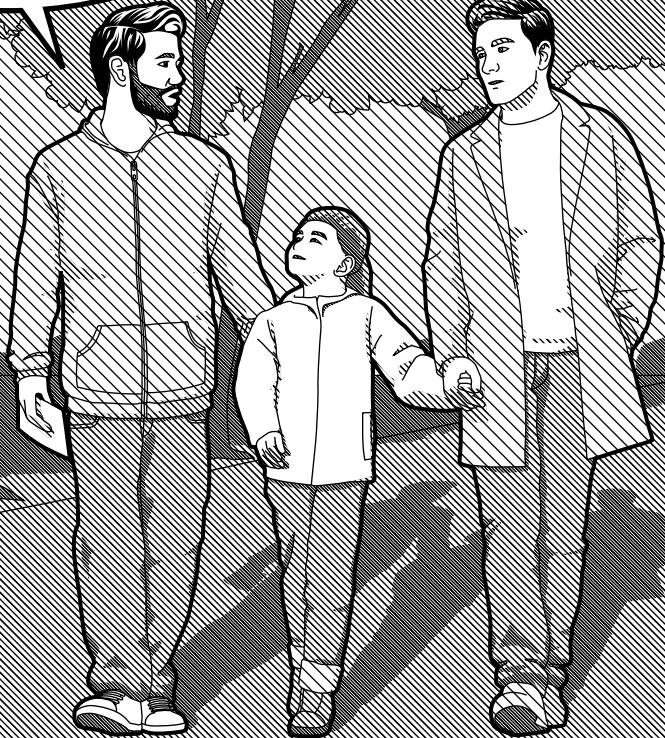



اذهبوا أنتم.  
وسأراكم لاحقًا.  
بالتوفيق في الاختبار!

كيف ستعرف ما إذا  
كنت مصابًا بسرطان  
القولون أم لا؟


إذا كانت نتيجة الاختبار  
سلبية، فهذا يدل على عدم  
إصابتي بسرطان القولون.  
وقد يخطئ الاختبار في  
تشخيص بعض الحالات،  
لكن هذا نادر ما يحدث.

لا يزال يتعين عليّ إجراء  
اختبار آخر كل عام. وإذا أجريت  
اختبار (FIT-DNA)، فسأكرّر  
الاختبار كل ثلاث سنوات.



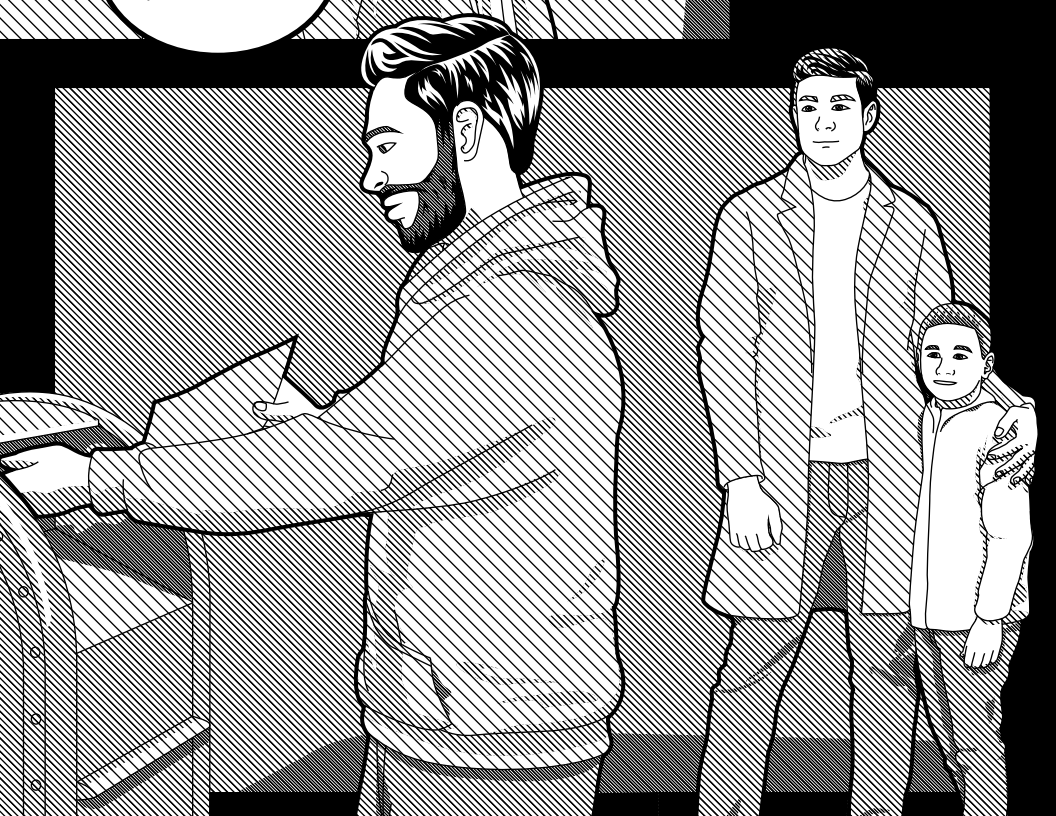


ماذا لو كشف  
الاختبار شيئاً ما؟



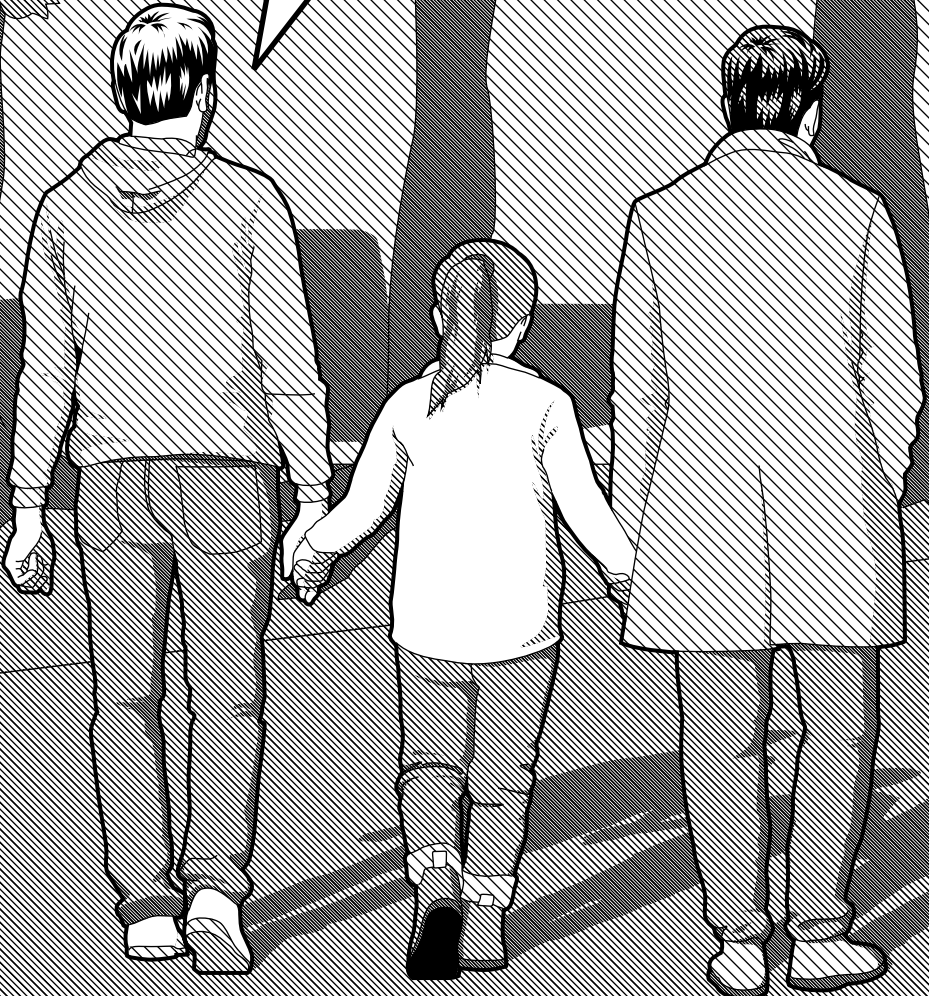
سيواصل معي مقدم  
الرعاية الصحية. فقد يكشف  
الاختبار إصابتي بسرطان  
القولون أو المستقيم،  
أو قد يكون هناك شيئاً  
آخر غير صحيح.

سأحتاج بعد ذلك إلى  
إجراء تنظير قولون  
لمعرفة ذلك.



أتمنى أن تكون النتيجة  
سلبية، وألا تكون هناك  
علامات تثبت إصابتك  
بسرطان القولون!

وأنا أيضًا! المهم  
أنني أهتم بصحتي.



## حقائق حول عوامل خطر الإصابة بسرطان القولون

### تشمل عوامل خطر الإصابة بسرطان القولون ما يلي:

- التقدم في العمر – وُجِدَ أن حوالي 90% من الحالات من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا أو أكبر\*
- وجود تاريخ شخصي أو عائلي للإصابة بسرطان القولون أو للحميات الغدية
- الإصابة بمتلازمة وراثية، على سبيل المثال متلازمة لينش أو داء السلائل الغديّة الورمية العائليّ (familial adenomatous polyps, FAP)

### قد تساعد التغييرات التالية في نمط الحياة على تقليل مخاطر إصابتك بسرطان القولون:

- إنقاص الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة
- زيادة النشاط البدني عن طريق تقليل فترات الجلوس وزيادة الحركة
- تناول كميات أقل من اللحوم المصنّعة والإكثار من تناول الفواكه والخضروات
- التقليل من تناول المشروبات الكحولية والامتناع عن التدخين
- تقليل تعاطي التبغ أو الإقلاع عنه. للحصول على الدعم في الإقلاع عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية، يمكنك الاتصال بالرقم 866-697-8487.

تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية اليوم بشأن عوامل الخطورة لديك وإجراء فحص سرطان القولون.

لمعرفة المزيد من المعلومات، تفضّل زيارة [nyc.gov/health/coloncancer](http://nyc.gov/health/coloncancer) للاطلاع على المزيد من القصص الخاصة بالفحص، انقر على **قصة ساندر** و**قرار مارك**.

\*يجب على الأشخاص الذين ليس لديهم عوامل خطورة بدء الفحص في سن 45 عامًا، نظرًا لتزايد حالات الإصابة بسرطان القولون بين الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 50 عامًا. أما الأفراد الذين لديهم عوامل خطورة، فقد يتعين عليهم بدء الفحص حتى قبل بلوغ هذا السن. تغطي غالبية خطط التأمين فحوصات الكشف عن سرطان القولون. ومع ذلك، قد تختلف التغطية. ويمكنك الرجوع إلى مقدم الرعاية الصحية وشركة التأمين بشأن التغطية قبل إجراء اختبار الفحص. إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فقد تكون مؤهلًا للحصول على تغطية مجانية أو منخفضة التكلفة. اتّصل بالرقم 311 للمساعدة في التسجيل مجانًا.

