



التحدث عن سرطان القولون قد ينقذ حياتك: دليل المحادثة



يمكن أن يساعدك هذا الدليل في التحدث إلى مقدّم رعايتك الصحية والمقربين إليك حول فحص الكشف عن سرطان القولون (المعروف أيضًا باسم "سرطان القولون والمستقيم")، وعلى إعداد خطة تناسبك بشكل أفضل. وقد يُسهم ذلك في إنقاذ حياتك أو حياة أحد المقربين إليك.

واصل القراءة لمعرفة كيفية طرح الأسئلة حول:

- **الموعد المناسب لإجراء الفحص** (الصفحة 3)
- **الخيارات المتاحة لك لفحص سرطان القولون** (الصفحة 6)
- **العوائق التي قد تواجهك عند إجراء الفحص** (الصفحة 7)
- **الإجراءات الواجب اتخاذها إذا ظهرت عليك أعراض** (الصفحة 9)



1. الموعد المناسب لإجراء الفحص

كل شخص معرض للإصابة بسرطان القولون. يجب على معظم الأشخاص إجراء الفحص للمرة الأولى عند سن 45 عامًا، ومتابعة إجراء الفحوصات حتى سن 75 عامًا على الأقل. قد يحتاج من لديهم احتمالات مرتفعة للإصابة بسرطان القولون إلى البدء في إجراء الفحص قبل سن 45 عامًا.

يعتمد موعد بدء الفحص على تاريخك الصحي الشخصي والعائلي، لذلك عليك مشاركة هذه المعلومات مع مقدم رعايتك الصحية وطرح الأسئلة الآتية:

- متى يتعين بدء فحص الكشف عن سرطان القولون؟
- ما الفحص الواجب إجراؤه؟
- ما معدل تكرار إجراء الفحص؟

تعرف على عوامل الخطورة الشخصية لديك

قد تزيد بعض المسائل الصحية من احتمالية إصابتك بسرطان القولون، لذلك، عليك إبلاغ مقدم رعايتك الصحية إذا كنت تعاني حاليًا أو أصبت سابقًا مما يلي:

- سرطان القولون أو سرطان المستقيم
- سلائل في القولون أو المستقيم
- التهاب القولون التقرحي أو مرض كرون
- متلازمة وراثية، مثل داء السلائل الورمي الغدي العائلي (familial adenomatous polyps, FAP) أو متلازمة لينش
- التليف الكيسي
- أي نوع آخر من السرطان

السلائل هي نتوءات أو زوائد صغيرة تظهر في القولون. معظم السلائل غير سرطانية، لكن بعضها يمكن أن يتحول إلى سرطان.



تحدّث إلى أسرتك

أحيانًا يكون سرطان القولون مرضًا وراثيًا في الأسر، وقد يؤثر ذلك في عدد المرات التي يجب عليك فيها إجراء الفحص. لذلك، عليك إبلاغ مقدّم رعايتك الصحية إذا كان أي من أفراد أسرتك مصابًا حاليًا أو سبق أن أصيب بما يلي:

- سرطان القولون أو سرطان المستقيم
- أي نوع آخر من السرطان
- سلائل في القولون أو المستقيم
- متلازمة وراثية، مثل داء FAP أو متلازمة لينش

تحدّث إلى أفراد أسرتك الذين تربطك بهم صلة دم (وليس عن طريق الزواج أو التبني) لجمع معلومات حول تاريخ عائلتك الصحي. وشارك تاريخك الصحي الشخصي مع أسرتك أيضًا، فمن شأن ذلك مساعدة أسرتك بأكملها في التخطيط لإجراء فحص الكشف عن سرطان القولون.

لا داعي للقلق إذا تعدّرت عليك معرفة جميع التفاصيل. فقط اكتشف ما يمكنك معرفته. **يرد فيما يلي أمثلة على الأسئلة والمعلومات المراد مشاركتها مع أفراد أسرتك:**

"هل سبق أن خضعت أنت أو والدك لإجراء تنظير القولون؟ وهل ظهرت لديكما أي سلائل؟"

"ما نوع السرطان الذي أصاب عمتي/خالتي؟ هل تتذكر كم كان عمرها حينها؟"

ركّز على الأقارب من الدرجة الأولى، مثل الوالدين، والأشقاء، والأبناء. ومن المفيد أيضًا الإلمام بالحالة الصحية للأجداد والأحفاد، والعمّات والأعمام، والخالات والأخوال، وأبناء وبنات الإخوة والأخوات.

"لقد أجريت فحص تنظير القولون في الأسبوع الماضي، حيث تم استئصال سليلتين كان من الممكن أن تتحوّل إلى سرطان"

اكتب ما تتعلمه في الأقسام التالية حتى تتمكن من مشاركته مع مقدّم رعايتك الصحية:

سرطان القولون أو سرطان المستقيم:

كم كانت أعمارهم عند اكتشاف الإصابة؟

مَن أفراد الأسرة المصابون؟

سلاسل في القولون أو المستقيم:

هل سبق أن كانت لديهم
سليسة في مرحلة ما قبل
السرطان (نعم، أو لا،
أم غير متأكد)؟*

كم كانت أعمارهم عند اكتشاف
الإصابة؟

مَن أفراد الأسرة
المصابون؟

* إذا كان بإمكانك معرفة المزيد من التفاصيل أو مشاركة نسخة من تقرير تنظير القولون الخاص بأحد أفراد عائلتك، فسيساعد ذلك مقدّم رعايتك الصحية في تحديد التوصيات الملائمة.

أنواع أخرى من السرطان:

ما نوع السرطان؟

كم كانت أعمارهم عند اكتشاف
الإصابة؟

مَن أفراد الأسرة
المصابون؟



2. اسأل عن الخيارات المتاحة لك لفحص سرطان القولون

توجد خيارات متعددة لفحص سرطان القولون، وأكثرها شيوعًا هي تنظير القولون وأنواع مختلفة من اختبارات البراز. وقد يوفر مقدّم رعايتك الصحية خيارات أخرى أيضًا. تساعد جميع اختبارات فحص الكشف في حمايتك من الإصابة بسرطان القولون، إلا أنها تعمل بطرق مختلفة. وقد تجد أن أحد الخيارات أسهل أو أنسب لك.

إذا كنت عرضةً لخطر متزايد للإصابة بسرطان القولون، فقد يوصي مقدّم رعايتك الصحية بإجراء تنظير القولون باعتباره الخيار الأفضل لك.

إن معرفة كيفية إجراء كل اختبارات الفحص وطريقة الاستعداد لها يساعدك في اتخاذ القرار الصحيح. قد ترغب في طرح الأسئلة الآتية على مقدّم رعايتك الصحية:

- كيفية إجراء كل اختبار
- مدى دقة كل اختبار في الكشف عن السلائل وحالات السرطان المبكرة
- الإجراءات المطلوبة للاستعداد لكل اختبار
- عدد المرات التي تحتاج فيها إلى إجراء كل اختبار
- ما إذا كانت الاختبارات تنطوي على أي مخاطر



إليك أمثلة على الأسئلة المراد طرحها على مقدّم رعايتك الصحية:

"ما اختبارات الفحص التي
يمكنني الاختيار من بينها؟"

"إذا كانت نتيجة اختبار
الفحص غير طبيعية، فما
الإجراء التالي؟"

شارك مقدّم الرعاية الصحية أي مخاوف لديك بشأن إجراء الفحص، بإمكانه مساعدتك في الشعور بالراحة تجاه الفحص الذي تختاره.



للمزيد من المعلومات حول خيارات الفحص، يرجى الاطلاع على صحيفة حقائق "Which Colon Cancer Screening Is Right for Me?" (أي فحوصات الكشف عن سرطان القولون الأنسب لي؟) (المتوفرة عبر nyc.gov/health/coloncancer).



3. اطلب المساعدة للتغلب على العوائق التي قد تواجهك عند إجراء الفحص

أخبر مقدّم رعايتك الصحية عن أي أمر قد يمنعك من إجراء الفحص، فقد تتوفر لديه حلول لا تكون على دراية بها. على سبيل المثال، يمكن لمقدّم الرعاية الصحية إجراء التالي:

- كتابة خطاب لجهة عملك لمساعدتك في الحصول على إجازة مرضية لإجراء تنظير القولون.
- مساعدتك في العثور على مقدّم خدمة تنظير القولون بالقرب من منزلك.
- إضافة تذكير في جدولك الطبي لمساعدتك في البقاء على اطلاع بآخر مستجدات الفحوصات.
- إخبارك بكيفية العثور على فحوصات منخفضة التكلفة أو مجانية.
- توضيح الخيارات المتاحة لك في حال كانت نتيجة اختبارك غير طبيعية.



4. اسأل عن الإجراءات الواجب اتخاذها إذا ظهرت عليك أعراض

توجّه إلى مقدّم رعايتك الصحية إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض. ولا تنتظر حتى موعد فحصك التالي. ظهور هذه الأعراض لا يعني بالضرورة الإصابة بالسرطان. يمكن لمقدّم رعايتك الصحية مساعدتك في تحديد المشكلة الصحية. وإذا تبيّنت الإصابة بالسرطان، فإن البدء في تلقي العلاج سيمنحك أفضل فرصة للتعافي.

- وجود دم في البراز (الفضلات) أو في المرحاض بعد عملية الإخراج
- تغيّر لون البراز إلى أحمر داكن أو أسود
- الإصابة بحالات إسهال أو إمساك باستمرار
- تغيّر في شكل البراز
- الشعور بعدم إفراغ فضلات الأمعاء بشكل كامل
- آلام متكررة أو مستمرة في البطن
- انعدام الشهية أو فقدان الوزن بدون سبب
- الشعور بتعب أو ضعف غير معتاد



تتضمن الأمثلة التي يمكن مشاركتها مع مقدّم الرعاية الصحية ما يلي:

"لقد كنت أعاني مشكلات
عديدة متعلقة بالإمساك
خلال الشهر الماضي"

"أشعر بأنني لا أستطيع إفراغ
فضلات أمعائي بشكل كامل"

"لقد جعل هذا الألم من الصعب
عليّ التركيز في العمل"



للمزيد من المعلومات، تفضّل بزيارة
[.nyc.gov/health/coloncancer](https://www.nyc.gov/health/coloncancer)

