

اختيار اختيار فحص سرطان القولون

قرار مارك



بادر بالفحص لاكتشاف سرطان القولون!

سرطان القولون والمستقيم، والذي يُطلق عليه أيضًا سرطان القولون، هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة المرتبطة بالسرطان في مدينة نيويورك. 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.

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

هناك اختبارات مختلفة لفحص سرطان القولون. يمكن لاختبارات البراز اكتشاف الدم أو التغيرات في الجينات (DNA) في عينة من البراز (الفضلات)، والتي قد تكون علامات على الإصابة بسرطان القولون. وتشمل خيارات اختبار الفحص ما يلي:

- الاختبار الكيميائي المناعي للبراز (fecal immunochemical test, FIT)، والذي يكتشف وجود الدم في البراز. ويوصى بإجرائه كل عام.
- تحليل الغواياك عالي الحساسية لتحري الدم الخفي في البراز (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)، الذي يكتشف وجود الدم في البراز. ويوصى بإجرائه كل عام.
- اختبار الحمض النووي (DNA) متعدد الأهداف للعينات البرازية (FIT-DNA)، والذي يتحرى علامات الدم والتغيرات في الجينات (DNA) الموجودة في البراز، والتي قد تكون علامات على الإصابة بالسرطان. ويوصى بإجرائه مرة واحدة كل ثلاث سنوات.
- تنظير القولون. وهو عبارة عن فحص مرئي بكاميرا خاصة تسمح لمقدم الرعاية الصحية بمعاينة القولون مباشرة، وإزالة أي أورام حميدة موجودة فيه أثناء إجراء الفحص ذاته. ويتم إجراء تنظير القولون مرة واحدة كل عشر سنوات أو في بعض

الأحيان بشكل متكرر، وذلك اعتمادًا على مخاطرك الشخصية للإصابة بهذا المرض وكذلك نتائج الفحص. ويجب إجراء تنظير القولون عقب اختبار البراز الذي تكون نتيجته إيجابية.

للإطلاع على المزيد من المعلومات، تفضّل زيارة nyc.gov/health و coloncancer.coloncancer.org. ولمشاهدة مقطع فيديو تفصيلي عن الاستعداد لإجراء تنظير القولون، تفضّل زيارة bit.ly/colonoscopy-prep-video.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه وكذلك عائلتك.

- أُعِدَّت هذه الرواية المصورة لمساعدتك على بدء المحادثة مع مقدم الرعاية الصحية وكذلك عائلتك بشأن خيارات الفحص للوقاية من سرطان القولون. يساعد مارك نفسه وأفراد عائلته في الوقاية من سرطان القولون، ويمكنك أن تساعد نفسك وعائلتك أيضًا. ومن خلال قراءة هذه القصة العائلية، ستتعلم ما يلي:
- كيفية مناقشة فحص سرطان القولون والوقاية منه مع مقدم الرعاية الصحية
 - ما يمكنك توقعه بالنسبة لاختبارات البراز وتنظير القولون

ناقش مخاطرك الشخصية وطريقة الفحص ومعدل تكرار الفحص مع مقدم الرعاية الصحية وعائلتك.

تعرف على الأعراض المحتملة لسرطان القولون.

الدم في البراز هو أحد العلامات المحتملة لسرطان القولون. وقد يسبب سرطان القولون ألمًا في البطن أو المستقيم لا يزول، أو الإمساك أو الإسهال باستمرار. وفقدان الوزن غير المقصود هو علامة أخرى محتملة. وقد تكون هذه الأعراض أيضًا ناجمة عن مشكلات صحية أخرى غير سرطان القولون، ولكن من المهم للغاية الرجوع إلى مقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك هذه الأعراض.

مكتب مقدم الرعاية الصحية



مرحبًا مارك!
كيف حالك؟

أنا بخير!
لقد احتفلت للتو
بعيد ميلادي
السابع والأربعين.



عيد ميلاد سعيد!
هل خضعت لفحص
سرطان القولون
حتى الآن؟

لا.

ولكنني أتذكر تجربة
زوجتي ساندرافى
تنظير القولون.

حسنًا، لقد حان
الوقت للخضوع للفحص. يعمل
فحص سرطان القولون على التحقق من
الإصابة بسرطان القولون أو سرطان القولون
والمستقيم، وكذلك يكشف وجود الأورام
الحميدة التي قد تؤدي إلى الإصابة
بسرطان القولون.

إزالة تلك الأورام
الحميدة قد يمنع فعليًا
الإصابة بالسرطان!

حسنًا.
هل يجب أن نحدد
موعدًا لإجراء تنظيف
القولون قريبًا؟

تنظير القولون هو أحد طرق الفحص.
فهو يعاين القولون والمستقيم مباشرة،
ويساعدنا على إزالة الأورام الحميدة وأي
شيء آخر قد يتطور إلى سرطان.





فهمت. ما هي طرق الفحص
أو الاختبارات الأخرى التي
يمكنني إجراؤها؟

هناك خيار آخر وهو اختبار براز
يسمى *FIT*، حيث يمكنك إرسال
عينة صغيرة من البراز أو الفضلات
من المنزل بالبريد. بعد ذلك يقوم
المختبر باختبارها بحثاً عن الدم،
والذي قد يكون علامة على
الإصابة بالسرطان.

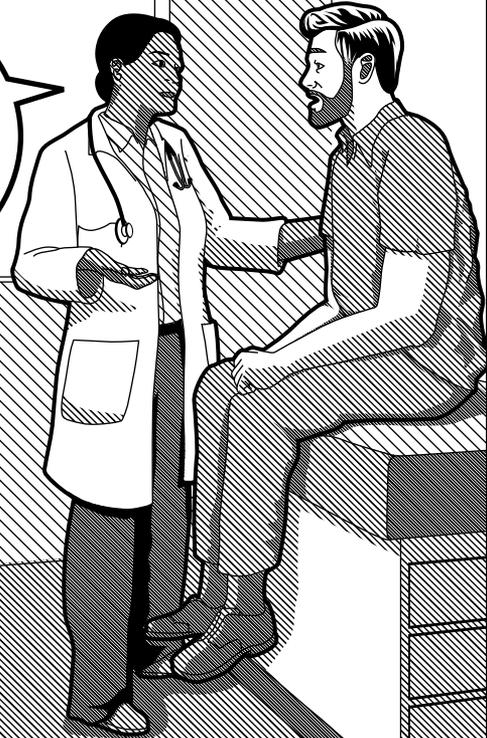
هل يمكنني
إرسال العينة
بالبريد؟

نعم يمكنك ذلك!
قد تكون اختبارات البراز
خيارًا رائعًا بالنسبة للأشخاص
المعرضين لخطر متوسط للإصابة
بسرطان القولون.

ما هو أفضل
اختبار؟

يتوقف هذا الأمر
على بعض الأمور. كلاهما فعال
في اكتشاف السرطان وقد أُثبت
فعاليتهما في إنقاذ الأرواح. اختبار
FIT هو الأسهل، ولكن سيتعين
عليك إجراؤه كل عام.

أما تنظيف القولون فيتطلب
مزيدًا من التحضير والتخدير،
لكن معظم الأشخاص لا
يضطرون إلى إجرائه كثيرًا.
ويمكننا أيضًا إزالة الأورام
الحميدة أثناء إجراء
تنظيف القولون.





هل سيفطني
تأميني تكاليف أي
اختبار منهما؟

تغطي جميع خطط التأمين
تقريبًا اختباري البراز
وتنظير القولون.*



أعلم أن ساندرا كان عليها اتباع
نظام غذائي خاص وتناول الدواء
في اليوم السابق لإجراء تنظير
القولون. لست متأكدًا مما إذا
كنت مستعدًا لذلك بعد. فهل
يمكنني إجراء اختبار FIT أولاً؟

*تغطي معظم خطط التأمين، بما فيها Medicaid و Medicare، فحوصات 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 مؤهلاً للحصول على تغطية مجانية أو منخفضة التكلفة. اتصل بالرقم 311 للمساعدة في التسجيل.

نعم يمكنك ذلك!
لديّ بضعة أسئلة لك: هل هناك أحد
أفراد أسرتك المقربين مصاب بسرطان
القولون أو الأورام الحميدة، أو يعاني من
مشكلات وراثية مثل متلازمة لينش؟

لا.

هل حدث فقدان غير
مقصود للوزن مؤخرًا، أو عانيت
من ألم، أو رأيت دمًا، أو
تغيرات في البراز مثل
الإسهال أو الإمساك؟

لا أتذكر ذلك.

ممتاز.
سأطلب من الممرض إحضار
اختبار FIT لتأخذه معك إلى
المنزل. وسيشرح لك الممرض
كيفية استخدامه.

مرحبًا مارك.
سعدت بلقائك

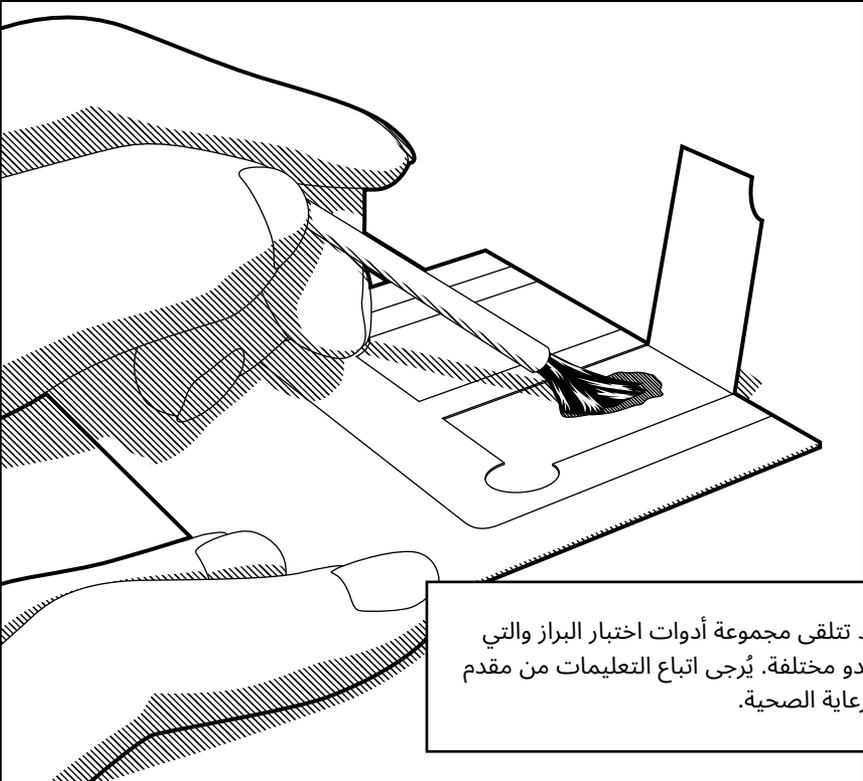
تفضّل اختبار *FIT*. إنه سهل للغاية. كل ما عليك فعله هو استخدام هذه العصا لالتقاط كمية صغيرة من البراز، ووضعها على الجزء المحدد في بطاقة الاختبار، ثم إغلاقها بإحكام وإرسالها بالبريد. ستجري هذا الاختبار مرة واحدة كل عام.

هل لديك أي أسئلة؟

أظن أنني
فهمت ذلك.
شكرًا!



في وقت لاحق من
ذلك اليوم



قد تتلقى مجموعة أدوات اختبار البراز والتي
تبدو مختلفة. يُرجى اتباع التعليمات من مقدم
الرعاية الصحية.



مرحبًا آندرو!
لقد كنت في طريقي
لإرسال اختبار FIT
هذا عبر البريد.



أتقصد يا أبي اختبار FIT
لفحص سرطان القولون؟ أنا فخور
حقًا بك لأنك تفكر في
مستقبل صحتك.

العام الأول



عادي

13 يناير 2020

سارك ترونتك
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101

عزيزي السيد/ سارك ترونتك،

نشكركم على اختيار FIT الذي يوفره منظمة وطنية بتمويل الاستثمار في أجزاء من FIT ورملة. كل ما نحتاجه منكم هو التمسك بالتمويل المناسب والالتزام بالمواعيد. إذا كانت لديك أية أسئلة، يرجى الاتصال بنا على هاتفنا أو عبر البريد الإلكتروني.

نشكركم،

مع خالص التقدير والاحترام،

د. حنان بلال

العام الثاني



عادي

13 يناير 2021

سارك ترونتك
122 Eighth Avenue
Queens, NY 11101

عزيزي السيد/ سارك ترونتك،

نشكركم على اختيار FIT الذي يوفره منظمة وطنية بتمويل الاستثمار في أجزاء من FIT ورملة. كل ما نحتاجه منكم هو التمسك بالتمويل المناسب والالتزام بالمواعيد. إذا كانت لديك أية أسئلة، يرجى الاتصال بنا على هاتفنا أو عبر البريد الإلكتروني.

نشكركم،

مع خالص التقدير والاحترام،

د. حنان بلال

العام الثالث



مرحبًا دكتورة كلارك.

ماذا؟ هل نتيجة اختبار
FIT الذي أجرته
غير طبيعية؟



حاول ألا تقلق كثيرًا يا مارك.
لا تعني نتيجة اختبار FIT غير الطبيعية بالضرورة
أنك مصاب بسرطان القولون، ولكن ستحتاج إلى
إجراء تنظيف القولون للتأكد فقط من هذه النتيجة.

حسنًا.
فلنفعل ذلك.

ما زلت متوترًا للغاية.
يجب أن أتحدث مع
ساندرا عن تجربتها في
تنظيف القولون - ربما
سيساعدني ذلك.

تنظيف القولون ليس سيئًا كما
تظن، ولكن من المهم تحضير
الأمعاء لذلك.

لقد اتبعت نظامًا غذائيًا
يعتمد على السوائل الشفافة في
اليوم السابق لتنظيف القولون،
أليس كذلك؟

نعم، ويجب ألا تنسى إنهاء
شرب المحلول الخاص الذي
وصفه لك الطبيب لتحضير
الأمعاء بالكامل، واتباع
التعليمات بدقة.

يجب أن يكون قولونك نظيفًا
كي يتمكن الطبيب من رؤية كل
شيء بداخله. وبالطبع سأصطحبك
إلى المنزل بعد الانتهاء من
تنظيف القولون.

شكرًا لك لدعمك
الدائم لي.

اليوم الذي يسبق إجراء تنظيف القولون لمارك



إمممم، طعمه
ليس بهذا السوء.



يوم إجراء تنظيف القولون



هل أنت بخير؟

متوتر قليلاً فحسب.
هل سيكون إجراء
تنظيف القولون
غير مريح؟

أنا حقاً لا أتذكر الجزء الخاص
بتنظيف القولون، ما أتذكره هو
الجزء الخاص بتحضير الأمعاء.
ستكون على ما يرام.



مرحبًا مارك! أنا سعيدة
بحضورك. هل أنت مستعد
لإجراء تنظير القولون؟

نعم. لم أتناول أمس
سوى السوائل الشفافة.
لقد انتهيت أيضًا من شرب
محلول تحضير الأمعاء ولم
أتناول أي شيء اليوم.

عظيم! من المفترض
أن هذا يساعد الطبيب
على رؤية القولون
والمستقيم بوضوح.

يقوم الطبيب بإدخال أنبوب
صغير يبلغ قطره حوالي نصف
بوصة داخل المستقيم.
ويحتوي هذا الأنبوب على
ضوء وكاميرا في نهايته.
وهو لا يسبب أي ألم.



شكرًا لك. أعتقد أنني
مستعد الآن.

عظيم. إبدأ، فلنتوجه
إلى غرفة العمليات.



أنا سعيدة للغاية لأن مارك
يعتني بصحته!



سمعت أنك قمت بعمل
جيد في تحضير الأمعاء.
سنرى قولونك النظيف هنا
على هذه الشاشة لاحقًا.



سأعطيك دواءً للاسترخاء.
سيجعلك تشعر بالنعاس.
هل أنت مستعد للعملية؟

أنا مستعد

بعد إجراء الفحص

مرحبًا مارك. هناك أخبار
سارة! لم نجد أي شيء
غير طبيعي في قولونك.

الحمد لله. هل هذا يعني أنني
انتهيت تمامًا من الفحص؟

من المهم الاستمرار في متابعة
الفحص لأن السرطان قد يتطور لاحقًا.
كلما تقدمت في السن، تزداد مخاطر
إصابتك به. سنطلب منك إجراء الفحص
مجددًا وفقًا لجدول فحص منتظم.

يا لها من راحة.
ماذا يمكنني أن أفعل
لتقليل خطر الإصابة
بسرطان القولون؟



اتَّبِع خيارات صحية.
تثبت الأبحاث أن بعض السلوكيات
تبدو مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة
بسرطان القولون. ولا نعرف دائمًا
سبب إصابة بعض الأشخاص
بالسرطان، في حين أن البعض
الآخر لا يُصاب به.

فالأشخاص الذين يتناولون كميات
أقل من اللحوم المصنعة هم أقل
عرضة للإصابة بسرطان القولون.
ويبدو أيضًا أن النشاط البدني
مرتبط بانخفاض المخاطر.



اللحوم المصنعة تشمل
اللحوم الباردة واللحم المقدد
والنقانق، أليس كذلك؟

نعم، هذا
صحيح.

ماذا عن
شرب الكحول
والتدخين؟

يرتبط تناول أكثر من كأسين من
المشروبات الكحولية يوميًا بسرطان
القولون. وينطبق ذلك أيضًا على
التدخين. لذا، أنصحك بتقليل كمية
الكحول التي تتناولها وكذلك عدد مرات
تناولها، وابتعد عن التدخين.

بشكل عام، اتباع خيارات صحية
طوال الحياة قد يقلل من خطر
الإصابة بسرطان القولون.

حسنًا يا دكتور.
سأحاول فعل ذلك.
شكرًا لك.



أحتاج إلى متابعة إجراء
الفحص واتباع نمط حياة
صحي لتقليل خطر الإصابة
بسرطان القولون.

كيف ذلك؟





يقترح طبيبي أن
أتناول طعامًا صحيًا وأن أتناول
كمية أقل من اللحوم المصنعة. ويجب
أن أحافظ على ممارسة النشاط البدني،
وَألا أتناول سوى كميات قليلة من
الكحول، وكذلك أبتعد عن التدخين. ومن
المهم أيضًا إجراء الفحص التالي
في الوقت المحدد.



سنطبق هذه التغييرات في
حياتنا معًا! لن تكون وحدك
يا مارك.

أنتِ الأفضل!

في وقت لاحق من تلك الليلة،
خرجا لتناول العشاء مع العائلة





باعتباري أحيكما، أهتم كثيرًا بصحتكما.
أنصحكما ببدء مناقشة إجراء فحص
سرطان القولون مع طبيبكما.

وبما أننا جميعًا في نفس
العمر، فالبدء الآن أفضل من
البدء في أي وقت لاحق.



ما هو اختبار الفحص
الذي أجريته؟

لقد أجريت اختبار البراز لمدة ثلاث
سنوات. لقد كان إجراؤه سريعًا وسهلاً.
وهذا العام كانت نتيجتي لهذا الاختبار
غير طبيعية، لذا أجريت تنظير
القولون للمتابعة.

ما هي نصيحة الطبيب
بشأن الحياة الصحية؟





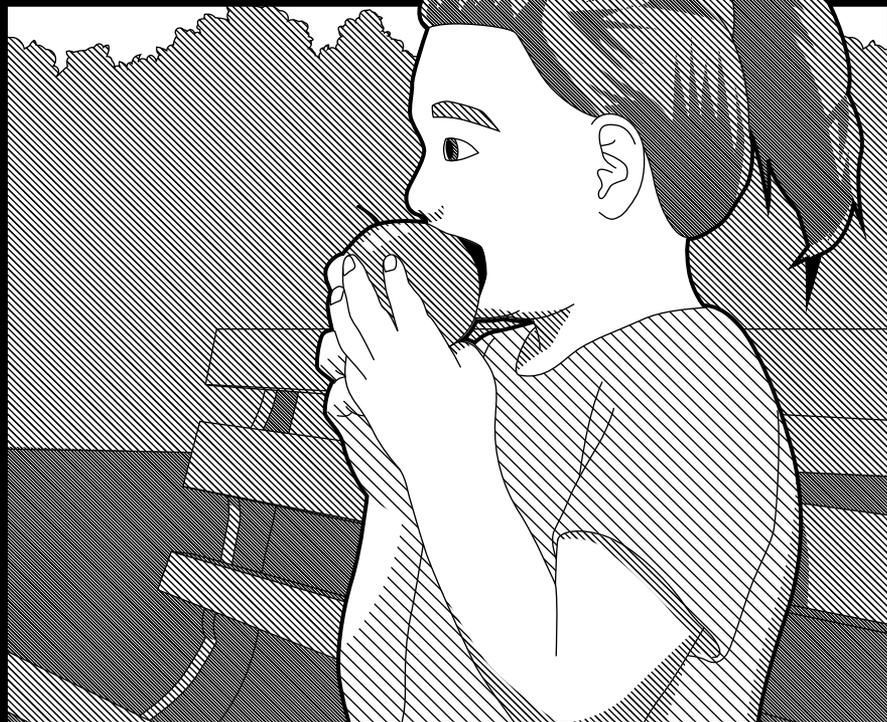
آندرو، تذكر أن تجري اختبار
فحص سرطان القولون
عندما يوصيك طبيبك بذلك.

سأفعل ذلك
يا أبي.

فلنتوقف ونأخذ
استراحة سريعة.

لي لي،
هل ترغبين في
تناول وجبة
خفيفة؟

نعم أريد!





شكرًا لأنك تشاركني
التمرين يا أندرو. يسعدني
أنك تعتني بصحتك.

شكرًا لتشجيعك لي على
إجراء الفحص. سنتعاون معًا
على تقليل خطر إصابتنا
بسرطان القولون!

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 polypos, 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 الفاكهة والخضراوات
- تناول كميات أقل من المشروبات الكحولية
- تقليل تعاطي التبغ أو الإقلاع عنه. للحصول على الدعم في الإقلاع عن تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية، يمكنك الاتصال بالرقم 866-697-8487.

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

لمعرفة المزيد من المعلومات، تفضّل زيارة nyc.gov/health/coloncancer.
للاطلاع على المزيد من القصص الخاصة بالفحص، انقر فوق **قصة ساندر**
وكيفية إجراء اختبار سرطان القولون في المنزل.

////////////////////////////////////

* 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.

