

# الإستعداد للتغيير القولون

قصة ساندرا



## تهانينا!

إذا كنت تتحدث إلى طبيبك بشأن تحديد موعد لفحص تنظير القولون — وهو إجراء للتأكد من صحة القولون — فقد اتخذت خطوة مهمة على طريق الحفاظ على صحتك لأجلك ولأجل عائلتك.

### سبب اتخاذ هذا القرار المهم

يصيب سرطان القولون الرجال والنساء من كل الأعراق والمجموعات الإثنية. في المتوسط، فإن حوالي واحد من كل 23 شخصًا سيصاب بسرطان القولون خلال فترة حياته. إن الاكتشاف المبكر خلال تنظير القولون يمكن أن يساعدك في منع تكوّن سرطان القولون.\*

تنظير القولون هو الوسيلة الوحيدة للفحص التي يمكنها فعليًا منع سرطان القولون في وقت الفحص. هذا يرجع إلى أنه خلال تنظير القولون، بإمكان الطبيب إزالة الأورام الحميدة — نمو صغير للخلايا قد يتطور إلى سرطان إذا تُركت بدون علاج — قبل أن تتحول إلى سرطان. يستغرق إجراء تنظير القولون حوالي 30 دقيقة، وهو إجراء يُجرى للمرضى الخارجيين، أي أنك ستعود إلى منزلك في نفس يوم الإجراء.

### كيفية الاستعداد لفحص تنظير القولون

أبُكرت هذه الرواية المصورة، وبطلتها ساندر، لمساعدتك في الاستعداد لفحص تنظير القولون. ساندر، واحدة من آلاف الأشخاص الذين خضعوا للفحص في مدينة نيويورك خلال العام الماضي. بقراءتك قصة ساندر، ستتعلم ما يلي:

- أسباب الخضوع لتنظير القولون
- كيفية الاستعداد لتنظير القولون، بما في ذلك المعلومات الخاصة بإعداد الأمعاء، وهي عملية تتضمن تناول أدوية بالفم، وعادةً ما تكون في شكل سائل أو أقراص.
- ما ينبغي توقعه قبل تنظير القولون وبعده

تحتوي الصفحة الأخيرة من هذه الرواية المصورة على المزيد من المعلومات والأدوات لمساعدتك في الاستعداد، بما في ذلك قائمة بالأسئلة يمكنك اصطحابها معك إلى زيارتك التالية للطبيب.

\* (مجموعة عمل إحصائيات السرطان في الولايات المتحدة). إحصائيات السرطان في الولايات المتحدة: تقرير معدلات الحدوث والوفيات في فترة 1999-2014 عبر الإنترنت. أتلانتا، جورجيا وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة، ومراكز السيطرة على الأمراض ومكافحتها والمعهد الوطني للسرطان، 2017. متاح على الرابط [cdc.gov/uscs](http://cdc.gov/uscs).

## قبل ثلاثة أيام من تنظير القولون

في المتجر

لنر... ما الذي ينبغي علي  
الحصول عليه من أجل التحضير  
لتنظير القولون؟ أخبرتني الممرضة  
بضرورة تجنب الأطعمة أو السوائل  
ذات اللون الأحمر، أو القرمزي،  
أو الأزرق. ويجب أن تخلو أمعائي  
من أي شيء يشبه الدم.

قائمة البقالة  
- عصير التفاح  
- ماء جوز الهند  
- جعة الزنجبيل  
- المشروبات الرياضية  
- الشاي  
- القهوة  
- مرق الدجاج

\*لا شيء باللون الأحمر،  
أو الأزرق، أو القرمزي

لا أستطيع تناول  
أي سائل غير شفاف.  
عصير التفاح مناسب  
في هذه الحالة.

..يجان الآن وقت  
الحصول على محلول  
تحضير الأمعاء...

واو... هل هذا  
الإبريق الكبير  
هو لمحلول  
تحضير الأمعاء؟

أجل. إنه سينظف  
القولون، أي  
أمعاءك الغليظة.

ستساعد تلك  
النكهة في  
تحسين مذاقه.

كيف سيكون شكل  
الإجراء؟ لقد أجرى آرون  
هذا الفحص من قبل.  
ربما بإمكانه إخباري...

All Contacts

Aaron

Abbott

Alex

All

Art

مرحبًا أهلاً  
ساندرا، كيف  
سارت الأمور؟

أهلاً آرون. ألم تخضع  
لفحص سرطان القولون  
منذ فترة قليلة؟

أجل. لم يكن تنظير القولون  
سيئاً جداً. لا تقلقي بخصوص  
الإجراء. تحضيرات الأمعاء  
هي الجزء الصعب.

لما ذلك؟

كانت كمية المحلول المطلوب  
تناولها كبيرة جداً. وكان  
يتعين علي دخول الحمام عدة  
مرات. سرت لمسافة 50  
متراً نحو 15 مرة...

واو... لم أكن أعلم أن  
كل هذه التحضيرات تخص  
فحص القولون.

يمكنك الحصول على  
المزيد من المعلومات  
من مستكشفك. لقد  
أعطتك بطاقتها، أليس  
كذلك؟ اتصلي بها!

سأقوم بذلك حالاً. شكرًا،  
أرون!

كاتي سميث  
مستكشفة لتنظير القولون

هاتف: 555-536-7689  
البريد الإلكتروني: katie.smith@cp.co

أهلاً، أنا ساندرام. سأخضع لتنظير  
القولون خلال بضعة أيام، وأود الحصول  
على بعض المعلومات بخصوص  
التحضيرات التي يجب عليّ اتباعها.

بالتأكيد، يمكنني شرح العملية  
خطوة بخطوة. إنها بسيطة نسبيًا  
- هناك ثلاثة أشياء أساسية  
عليك تذكرها:

1. التزمي بنظام غذائي يعتمد  
على السوائل الصافية في  
اليوم السابق للفحص.
2. يجب عليك تناول كل  
مشروبات تحضير الأمعاء  
بالكامل.
3. يجب أن يكون معك شخص  
لكي يصطحبك إلى المنزل.



تعبير الوجه الذي  
تُبدينه عندما يخبرك  
شخص أنك لا  
تستطيعين تناول  
الأطعمة الصلبة  
طوال اليوم.



قبل يومين من تنظيم القولون

يتعين علي فرز نظامي  
الغذائي الذي يعتمد علي  
السوائل. لنر ما لدينا...

حسنًا... يمكنني  
القيام بذلك.



أهلاً، أنا ساندررا.

أهلاً ساندررا!  
هل لديك أي أسئلة؟

ينبغي علي الالتزام بنظام  
غذائي يعتمد على السوائل  
الصافية فقط غداً، أليس كذلك؟

أجل. وتذكير لطيف  
بخصوص الأدوية...

أنا لم أتناول أي أدوية اليوم،  
تماماً كما قال لي الطبيب.



سأحتاج مساعدتك غداً.  
هذا بخصوص فحص  
سرطان القولون.

لا تقلقي ساندرأ.  
سنتيح لك دوماً فرصة  
دخول الحمام أولاً.

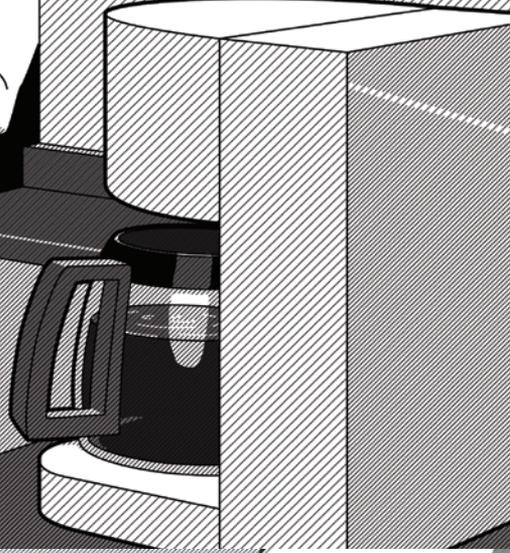
لن نأكل أمامك.  
وسأكون أنا من  
يرافقك!

أنتما الأفضل.

\*تنهيدة\*... أمل ألا أصاب بالسرطان. سيكون  
فحص السرطان صعباً، لكنني أرغب في الحفاظ على  
صحتي. ربما سيساعد الحصول على قسط جيد من  
النوم ليلاً في تصفية ذهني...

# قبل يوم واحد من تنظير القولون

باكراً في الصباح التالي



~~حليب~~  
هاف آند  
هاف

انتظري... لقد قالوا إن  
الألبان ممنوعة. لا أستطيع  
تناول أي سائل غير شفاف.

وقت الغداء، في وقت لاحق من ذلك اليوم...

تمتعي  
بمذاقها!

سنتناول نفس ما  
سنتناولينه!

شكرًا لكما. لم أكن  
لأستطيع القيام بذلك  
دونكما.

هل أنت على ما يرام؟ لم  
تتناولي أي أطعمة صلبة  
طوال اليوم.

أنا على ما يرام. كان  
كل ذلك كافيًا.



والآن، كل ما عليّ القيام  
به هو إضافة الماء إلى  
محلول تحضير الأمعاء...



ثم بعض النكهة لتحسين  
مذاقها...



هل سنتناولين كل ذلك؟



كله إلا نصفًا. هذا النصف للصباح الباكر غداً.

أنت تضربين مثلاً جيداً  
للعائلة يا ساندرا.

أتذكر أنك أخبرتي  
بإصابة جدك بالسرطان.

نعم، لقد أصيب بذلك. هذا ما دفعني إلى  
القيام بذلك. من الأفضل اكتشاف ذلك  
مبكراً بدلاً من التأخير أكثر من اللازم.

ينبغي أن يخضع ابنك  
للفحص قريباً كذلك.  
لقد بلغ عمره مؤخراً  
51 عامًا.

حقًا. آن أوان سباق  
الـ50 متراً إلى  
الحمام...





كم مرة  
سيحدث ذلك؟

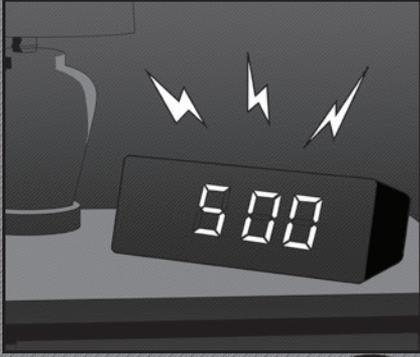


عشر مرات، وربما أكثر. كان  
الأمر كذلك عندما خضع والدك  
لتنظير القولون.



هل خضع أبي لتنظير  
القولون؟! مممم..

يوم تنظير القولون



ينبغي علي إكمال تناول  
باقي تحضيرات الأمعاء.



هل أنت مستعدة لتنظيف  
قولونك، يا عزيزتي؟

بالتأكيد! لا تنس - لن يسمحوا لي  
بالعودة إلى المنزل دون مرافق!

لا تقلقي، سأحضر لاصطحابك!  
بعدها، يمكنك أن تخبريني كيف  
سارت الأمور.

مرحبًا! حسنًا، هناك ثلاثة أشياء: أولاً، أنت هنا لأجل  
تنظير القولون؟

نعم.

ثانيًا، هل تناولت أي طعام  
أو شراب هذا الصباح؟

كان آخر تحضير للأمعاء في  
الساعة 5 صباحًا. وبعدها لم  
أتناول أي شيء إطلاقًا.

ممتاز. ثالثًا، هل لديك من  
يرافقك إلى المنزل؟

نعم. زوجي.

عظيم. سأخبرك عندما  
يكون الطبيب جاهزًا  
لمقابلتك!



سأطالع صورًا  
لقولونك هنا.

كيف كانت  
تحضيرات الأمعاء؟

تناولتها كلها ولم أتناول سوى السوائل  
الشفافة بالأمس. أشعر بخلو معدتي.

عظيم. الآن، سيجعلك هذا المهدي ناعسة،  
وقد لا تتذكرين تنظير القولون لاحقًا.  
هل أنت جاهزة للإجراء؟

أنا جاهزة.

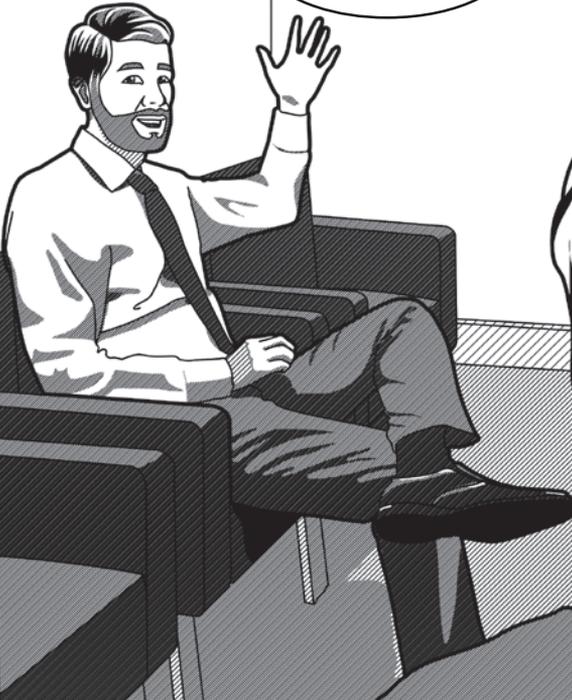
في غرفة الانتظار...

أهلاً! انتهى الأمر!



كيف تشعرين؟

مرتاحة!  
لكنني جائعة قليلاً.



ولا تنسي: لا تتناولي  
الكحوليات اليوم. ولا تضي  
أي خطط كبرى الليلة!  
ارتاحي فقط.

أهلاً ساندر! يبدو أن الإجراء  
مر على ما يرام. أردت فقط  
تذكيرك بالانتظار للحصول  
على صور القولون. ينبغي أن  
يستغرق ذلك حوالي ساعة.

شكراً لكل مساعدتك! وأنا  
سعيدة أنني قمت بذلك.  
الاستثمار في صحتي يجعلني  
أشعر بخير حال.

تبدو في حالة جيدة.  
ربما كان عليّ القيام  
بذلك...

## بعد تنظير القولون

هل ترغبين في القيام بشيء  
مريح الآن؟ الذهاب للتسوق؟

ليس اليوم. لا  
خطط كبرى، تذكر؟

حسنًا، لا مشكلة...  
إذًا، كيف كان الأمر؟

جيد. أخبرتني الممرضة  
أنهم استطاعوا التقاط صور  
لقولوني بالكامل.  
حتى نهايته.

ما الذي  
رأوه؟

لا توجد أورام  
حميدة ولا  
ننوعات قد  
تكون سرطانية.

أنا جائعة  
جدا...

ساندرًا، سأطهو طعامك  
المفضل الليلة!

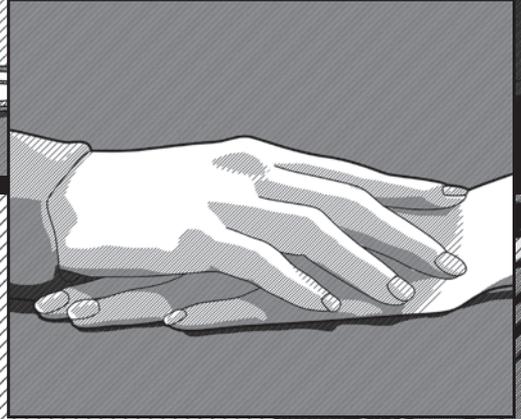
شكرًا لك! لا  
يمكنني الانتظار!

كان ذلك يستحق كل ما  
بُذل من جهد.



نحن فخورون بك يا  
ساندرا!

ربما ينبغي أن أخضع  
لفحص سرطان  
القولون؟



والآن...  
ماذا عنك؟

## أسئلة لطبيبك

1. ما هو نوع تحضيرات الأمعاء التي سوف أتناولها قبل إجراء تنظيف القولون؟

2. ما هي الأدوية الأخرى التي سأحتاج إلى تناولها بالإضافة إلى تحضيرات الأمعاء؟

3. هل يتعين علي التوقف عن تناول أي من أدويتي قبل الإجراء؟

4. كم من الوقت سأضطر إلى الغياب عن عملي للإستعداد لتنظيف القولون؟

5. ما هو نوع المهدئ الذي سأتلقيه خلال تنظيف القولون؟

6. كم من الوقت سيستغرق تنظيف القولون؟

7. ماذا لو كانت هناك أورام حميدة؟

8. كم مرة ينبغي أن أخضع لتنظيف القولون؟

9. من أيضاً من أفراد عائلتي ينبغي أن يخضع للفحص؟

10. ماذا علي أن أفعل إذا شعرت بتوسعك بعد الإجراء؟

شكر وتقدير

المراجعون:

إدارة الصحة والسلامة العقلية بمدينة نيويورك (NYC DOHMH)

سونيا أنجل، طبيبة، ماجستير في الصحة العامة

جينيفر براون، حاصلة على دكتوراه

شادي شاماني، طبيب، ماجستير في الصحة العامة

كيم كيسلر، دكتوراه في التشريع القانوني

جوستين ليست، طبيب، ماجستير الآداب في الدين، ماجستير في العلوم

سونيا فيليغاس، مساعدة طبية

شبكة مستكشفي مرضى تنظير القولون التابعة لإدارة الصحة والسلامة العقلية بمدينة نيويورك

(NYC DOHMH)

الاستشاريون

ماريس جورجيس، ماجستير في الصحة العامة

ريتشارد روزنبرغ، طبيب، بمستشفى New York-Presbyterian

إليزابيث تيدرو، ماجستير في الصحة العامة

بنجامين تسانغ، فنان

