



ثَقِّفْ نَفْسَكَ:

**تقليل خطر الإصابة
بسرطان القولون**





تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون

ما هو سرطان القولون؟

يحدث سرطان القولون (أو القولون والمستقيم) في الأمعاء الغليظة (القولون) أو المستقيم. ولحسن الحظ، يمكن أن تساعد الفحوصات الروتينية في الوقاية منه أو اكتشافه في مراحله المبكرة، عندما يكون العلاج أفضل في كثير من الأحيان.



وهناك عدة طرق لإجراء فحص سرطان القولون. يسمح تنظير القولون لمقدمي الرعاية الصحية باكتشاف الأورام الحميدة (الزوائد) وإزالتها من القولون أو المستقيم للمساعدة في الوقاية من السرطان. وتتطلب الطرق الأخرى (على سبيل المثال، اختبارات البراز) إجراء تنظير القولون للمتابعة للأشخاص الذين تكون نتيجة فحصهم إيجابية.

العلامات والأعراض

تشمل أعراض سرطان القولون وجود دم في البراز أو المستقيم، وفقدان الوزن، والإسهال أو الإمساك باستمرار. وغالبًا لا تظهر العلامات على الأشخاص المصابين بسرطان القولون فور الإصابة به، لذا يجب أن تخضع للفحص حتى وإن كنت تشعر أنك بصحة جيدة.



عوامل الخطر

- قد تكون معرضًا لخطر متزايد إذا كان لديك:
- تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون أو الأورام الحميدة في مرحلة ما قبل السرطان
 - داء السلأل الغديَّة الورمية العائليَّ (Familial adenomatous polyposis, FAP) أو سرطان القولون والمستقيم الوراثي غير السليبي (hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC)، ويُسمى أيضًا متلازمة لينش
 - التهاب القولون التقرحي أو مرض كرون

إذا كان لديك أي عامل من عوامل الخطورة هذه، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه. وقد يتعين عليك البدء في إجراء الفحص في مرحلة مبكرة.

إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فقد تكون مؤهلًا للتسجيل للحصول على تغطية مجانية أو منخفضة التكلفة. اتصل



بالرقم 347-665-0214 أو أرسل كلمة **"COVEREDNYC"** في رسالة نصية إلى الرقم 55676 واحصل على مساعدة مجانية في التسجيل. لمعرفة المزيد من المعلومات عن الفحص المجاني أو بتكلفة منخفضة، تفضّل زيارة nyc.gov/health/coloncancer ثم انقر فوق القائمة المنسدلة "Payment" (الدفع).



اختبارات الفحص

هناك عدة طرق لإجراء فحص سرطان القولون، بما يشمل الاختبارات البصرية واختبارات البراز. تتطلب الاختبارات المذكورة أدناه والمتبوعة بعلامة النجمة (*) إجراء تنظير القولون **للمتابعة في الوقت المناسب** للأشخاص الذين تكون نتيجة فحصهم إيجابية.

الاختبارات البصرية هدفها الكشف عن وجود أنسجة غير عادية في القولون أو المستقيم:



- تنظير القولون
- التنظير السيني المرن*
- التصوير المقطعي المحوسب (Computerized tomography, CT) لتصوير القولون*

اختبارات البراز تهدف إلى البحث عن علامات السرطان في البراز:



- الاختبار الكيميائي المناعي للبراز
- (Fecal immunochemical test, FIT)*
- تحليل الغواياك عالي الحساسية لتحري الدم الخفي في البراز (High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSGFOBT)*
- اختبار الحمض النووي (DNA) متعدد الأهداف للعينات البرازية (FIT-DNA)*

لمعرفة المزيد من المعلومات عن خيارات الفحص هذه، تفضل بزيارة nyc.gov/health وابحث عن "colon cancer screening" (فحص سرطان القولون).

الأسئلة الشائعة

متى يجب أن أبدأ بالفحص للكشف عن سرطان القولون؟

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه بشأن المخاطر التي تتعرض لها. يجب أن يبدأ العديد من الأشخاص الفحص في سن 45 عامًا. وقد يتعين على الأشخاص الأكثر عرضة للخطر بدء الفحص مبكرًا.

أشعر أنني بصحة جيدة. هل لا يزال يتعين علي إجراء الفحص؟

قد لا يسبب سرطان القولون أعراضًا فور الإصابة به. حتى وإن كنت تشعر أنك بصحة جيدة، يجب أن تخضع للفحص. وقد يساعد العثور على الأورام الحميدة وإزالتها في مراحل مبكرة في الوقاية من سرطان القولون.

ما هو أفضل اختبار فحص؟

كل اختبار فحص له فوائد ومخاطر مختلفة. اسأل مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه عن الخيارات المتوفرة لك لمعرفة الاختبار الذي يناسب احتياجاتك.

ماذا يحدث بعد إجراء الاختبار؟

لا تنس أن تتابع نتيجة الاختبار. اسأل مقدم الرعاية عن الموعد الذي يجب أن تجري فيه الفحص التالي لاكتشاف سرطان القولون.

هل سيغطي تأميني الفحص؟

تغطي معظم خطط التأمين، بما يشمل Medicaid وMedicare، فحوصات سرطان القولون بدءًا من سن 45 عامًا للأشخاص المعرضين لخطر متوسط وفي مراحل مبكرة للأشخاص المؤهلين. ومع ذلك، قد تختلف التغطية. يمكنك الرجوع إلى مقدم الرعاية الصحية وشركة التأمين بشأن التغطية قبل إجراء اختبار الفحص.



طرق أخرى لتقليل المخاطر التي قد تتعرض لها:

- الحفاظ على وزن صحي وممارسة النشاط البدني.
- تناول كميات أقل من اللحوم المصنعة (مثل اللحم المقدد أو النقانق أو لحوم الغداء).
- إذا كنت تدخن، فضع خطة للإقلاع عن التدخين.
- للمساعدة في الإقلاع عن التدخين، اُتصل بالرقم **311** أو تفضّل بزيارة **nyc.gov/nycquits**.
- تناول الكحول قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون. تفضّل بزيارة **nyc.gov/health** وابحث عن "**alcohol and health**" (الكحول والصحة) لمعرفة المزيد من المعلومات.

معلومات إضافية

تفضّل بزيارة **nyc.gov/health/coloncancer**

American Cancer Society
(الجمعية الأمريكية للسرطان):

cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها:

cdc.gov/cancer/colorectal

المعهد الوطني للسرطان:

cancer.gov/types/colorectal

إدارة الصحة في ولاية نيويورك:

health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal