



**بادر بإجراء الفحص:
اكتشف سرطان القولون في
أقرب وقت ممكن**





قد يؤدي إجراء الفحص بانتظام والمتابعة في الوقت المناسب إلى الوقاية من الإصابة بسرطان القولون أو اكتشافه في مرحلة مبكرة.

يحدث سرطان القولون (أو القولون والمستقيم) في الأمعاء الغليظة (القولون) أو المستقيم وهو السبب الرئيسي للوفاة بسبب السرطان لدى سكان نيويورك. ولحسن الحظ، يمكن أن تساعد الفحوصات الروتينية في الوقاية منه أو اكتشافه في مراحله المبكرة، عندما يكون العلاج أفضل في كثير من الأحيان. يجب أن يبدأ العديد من الأشخاص الفحص في سن 45 عامًا. وقد يتعين على الأشخاص الأكثر عرضة للخطر بدء الفحص مبكرًا.



وهناك عدة طرق لإجراء فحص سرطان القولون. يسمح تنظيف 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 تنظيف القولون للمتابعة للأشخاص الذين تكون نتيجة فحصهم إيجابية.



تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن خيارات فحصك.

تأكد من طرح الأسئلة التالية:

- متى يجب أن أبدأ بالفحص للكشف عن سرطان القولون؟
- هل أنا معرض للخطر إذا كان أحد أفراد عائلتي يعاني من سرطان القولون أو الأورام الحميدة؟ وهل يجب عليّ إجراء فحص سرطان القولون في وقت مبكر مقارنة بالآخرين؟
- هل تنظير القولون هو الخيار الوحيد للفحص؟
- كيف أعرف خيار الفحص المناسب لي؟
- هل لديكم مواد تثقيفية، مثل الكتيبات أو النشرات، بلغتي؟
- هل يغطي تأميني الصحي فحص سرطان القولون؟

لا تنس المتابعة!

بعد إجراء الفحص، اسأل مقدم الرعاية عن الموعد الذي يجب أن تجري فيه الفحص التالي لاكتشاف سرطان القولون.





تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن عوامل الخطورة.



قد يتعين عليك البدء في إجراء
الفحص في مرحلة مبكرة، إذا
كان لديك:

- تاريخ عائلي للإصابة بسرطان
القولون أو الأورام الحميدة في
مرحلة ما قبل السرطان
 - بعض الأمراض الوراثية، منها داء
السلائل الغديّة الورمية العائليّ
(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
- قد تكون معرضًا أيضًا لخطر متزايد في الحالات التالية:
- إذا كنت تعاني من السمنة المفرطة
 - إذا كان لديك تاريخ من التدخين



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، اتّصل بالرقم **311** أو تفضّل بزيارة [nyc.gov/nycquits](https://www.nyc.gov/nycquits).
- تناول الكحول قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون. لذا ننصحك بتقليل الكمية التي تتناولها وعدد مرات تناولها. تفضّل بزيارة [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) وابحث عن **“alcohol and health” (الكحول والصحة)** لمعرفة المزيد من المعلومات والموارد.

خطوات إجراء فحص سرطان القولون



الخطوة الأولى



احصل على تغطية تأمينية

إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فقد تكون مؤهلاً للتسجيل للحصول على تغطية مجانية أو منخفضة التكلفة. اتصل بالرقم 347-665-0214 أو أرسل كلمة **COVEREDNYC** في رسالة نصية إلى الرقم 55676 للحصول على مساعدة مجانية في التسجيل. لمعرفة المزيد من المعلومات عن الفحص المجاني أو بتكلفة منخفضة، تفضل بزيارة nyc.gov/health/coloncancer وراجع أيقونة "Payment" (الدفع) ضمن قسم "Screening" (الفحص).

إذا لم تتمكن من الحصول على التأمين، أو إذا كان تأمينك لا يغطي تكاليف الفحص، فهناك خيارات متوفرة لك. اتصل بالرقم 311 أو 844-NYC-4NYC (844-692-4692) كي يتم توصيلك بأحد المواقع التابعة لمؤسسة **NYC Health + Hospitals**. ويمكنك أيضًا التواصل مع **New York State Cancer Services Program** (برنامج خدمات مكافحة السرطان في ولاية نيويورك)، الذي يقدم فحص سرطان القولون لسكان نيويورك غير المؤمن عليهم الذين تتراوح أعمارهم بين 45 إلى 75 عامًا.

الخطوة الثانية



تحدث إلى مقدم الرعاية

أسأل مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه عما يلي:

- مدى خطورة إصابتك بسرطان القولون
- خيارات الفحص المتوفرة لك، بما يشمل الإجراءات والفوائد والمخاطر الخاصة بكل خيار

الخطوة الثالثة



بادر بالفحص والمتابعة

قد يؤدي إجراء الفحص بانتظام والمتابعة في الوقت المناسب إلى الوقاية من الإصابة بسرطان القولون أو اكتشافه في مرحلة مبكرة. تأكد من سؤال مقدم الرعاية الصحية عن الموعد الذي يجب عليك فيه إجراء الفحص مرة أخرى.

* 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.

لمعرفة المزيد من المعلومات، قُم بزيارة الرابط
[.nyc.gov/health/coloncancer](https://www.nyc.gov/health/coloncancer)