



لماذا يجب عليك إجراء فحص الكشف عن سرطان القولون؟

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nyc.gov/health/coloncancer.



ما أعراض سرطان القولون؟

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 تبينّت الإصابة بالسرطان، فإن البدء في تلقي العلاج سيمنحك أفضل فرصة للتعافي.

- وجود دم في البراز (الفضلات) أو في المرحاض بعد عملية الإخراج
- تغيير لون البراز إلى أحمر داكن أو أسود
- الإصابة بحالات إسهال أو إمساك باستمرار
- تغيير 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



ماذا لو لم يكن لديّ تأمين صحي؟

للحصول على مساعدة في العثور على تغطية للتأمين الصحي، تفضل بزيارة nyc.gov/healthcoverage أو اتصل بالرقم 311.

للحصول على مساعدة في إجراء فحص سرطان القولون مجاني أو بتكلفة منخفضة:

- اتصل بالرقم 311 كي يتم توصيلك بأحد المواقع التابعة لمؤسسة NYC Health + Hospitals.
- اتصل هاتفياً بـ "برنامج خدمات مكافحة السرطان في ولاية نيويورك" على الرقم 866-442-2262، أو تفضل بزيارة health.ny.gov/diseases/cancer/services.



ما الذي يمكنني فعله أيضًا لحماية نفسي من سرطان القولون؟

إليك بعض الأمور التي تستطيع القيام بها لمساعدتك في الحفاظ على صحة القولون:



- ممارسة الأنشطة البدنية.
- تناول الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة.
- التقليل من تناول اللحوم المصنعة والحمراء (مثل اللانشون واللحوم المدخنة والنقانق ولحم الخنزير المقدد).
- التقليل من احتساء المشروبات الكحولية.
- محاولة الإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخنًا.

— تفضل بزيارة nyc.gov/nycquits للحصول على مساعدة في الإقلاع عن التدخين أو التقليل منه أو الاستمرار في الامتناع عن التدخين إذا رغبت في ذلك.

- **اختبارات البراز:** ستستخدم مجموعة أدوات خاصة لأخذ عينة براز في المنزل، ثم تعيد المجموعة لفحصها. إذا كانت نتائج اختبارك غير طبيعية، فستحتاج إلى إجراء تنظير القولون عقب ذلك. تُعد اختبارات البراز خيارًا مناسبًا للأشخاص غير المعرضين لخطر كبير للإصابة بسرطان القولون.

احرص على استلام نتائج فحصك أيا كانت طريقة إجرائه. إذا كانت نتائج اختبارك غير طبيعية، فاتبع تعليمات مقدّم رعايتك الصحية حول ما ينبغي لك القيام به بعد ذلك.



هل يغطي التأمين الصحي تكاليف الفحص؟

تغطي معظم خطط التأمين الصحي، مثل Medicare و Medicaid، فحص سرطان القولون. ولن يتحمل العديد من الأشخاص أي تكلفة شخصية لإجرائها.



كم مرة يتعين عليّ إجراء الفحص؟

يعتمد عدد مرات الخضوع لفحص الكشف عن سرطان القولون على نوع اختبار الفحص الذي تجربته:

- يجب إجراء **تنظير القولون** كل 10 سنوات. إذا كنت لديك عوامل خطورة، فاسأل مقدّم رعايتك الصحية عما إذا كنت بحاجة لإجراء تنظير القولون مرارًا.
- يجب إجراء **اختبار البراز** كل سنة إلى ثلاث سنوات، وذلك وفقًا لنوع الاختبار الذي تجربته.



أي اختبار فحص ينبغي عليّ إجراؤه؟

أكثر أنواع اختبارات الفحص شيوعًا هما تنظير القولون واختبارات البراز. وقد يوفر مقدّم رعايتك الصحية اختبارات أخرى. يمكنك التحدث إلى مقدّم رعايتك الصحية بشأن الاختبار الأنسب لك:

- **تنظير القولون:** سيتم إعطاؤك دواء لمساعدتك على النوم (تخدير). بعد ذلك، يستخدم مقدّم الرعاية الصحية أنبوبًا مزودًا بكاميرا صغيرة في أحد طرفيه لفحص القولون من الداخل، والتحقق من الإصابة بسرطان، واكتشاف السلائل وإزالتها. ستحتاج إلى اتباع نظام غذائي يعتمد على السوائل وتناول دواء لتنظيف القولون قبل إجراء تنظير القولون.



متى يجب عليّ البدء في إجراء الفحص؟

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.

لمعرفة متى يجب البدء في إجراء الفحص، تحدّث إلى مقدّم رعايتك الصحية بشأن **عوامل الخطورة** المسببة لسرطان القولون.

عوامل الخطورة للإصابة بسرطان القولون تزيد من احتمالات إصابة

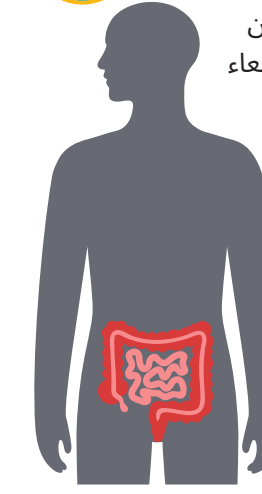
الشخص بسرطان القولون، تتضمن عوامل الخطورة التي تؤثر في توقيت الخضوع للفحص أو عدد مرات إجرائه ما يلي:

- إصابتك أو إصابة أحد أفراد أسرتك بسرطان القولون أو سلائل في القولون
- الإصابة بالتهاب القولون التقرحي أو مرض كرون
- الإصابة بمتلازمة وراثية، مثل داء السلائل الورمي الغدي العائلي أو متلازمة لينش
- الإصابة بالتليف الكيسي
- تلقي علاج لأي نوع من السرطان قبل سن 40 عامًا

من عوامل الخطورة الأخرى للإصابة بسرطان القولون الإصابة بداء السكري من النوع 2، وتعاطي الكحول، واستهلاك التبغ.



ما المقصود بسرطان القولون؟



سرطان القولون (المعروف أيضًا باسم "سرطان القولون والمستقيم") هو نوع سرطان يبدأ بإصابة القولون (الأمعاء الغليظة) أو المستقيم. وغالبًا ما تبدأ أعراض الإصابة بمتغيرات أو زوائد صغيرة تسمى سلائل تنمو ببطء لمدة سنوات. معظم السلائل غير سرطانية، لكن بعضها يمكن أن يتحول إلى سرطان. بمجرد أن تصبح السليلة سرطانية، قد يستغرق الأمر وقتًا أطول قبل أن يبدأ السرطان في التسبب في مشكلات صحية. وعادةً ما يصبح علاج السرطان أو الشفاء منه أكثر صعوبة بحلول الوقت الذي تلاحظ فيه الأعراض.



ما المقصود بفحص الكشف عن سرطان القولون؟

فحص الكشف عن سرطان القولون هو إجراء للتحقق من صحة القولون قبل ظهور الأعراض عليك، وهو وسيلة لحمايةك من سرطان القولون، وقد يساهم في إنقاذ حياتك.

يهدف فحص الكشف عن سرطان القولون إلى تحقيق هدفين؛ هما:

1. اكتشاف السلائل وإزالتها قبل أن تتحول إلى سرطان.
2. اكتشاف السرطان عندما يكون أحيانًا صغيرًا أو يكون في مرحلة مبكرة، بما يزيد من فرص شفائك.



من يجب عليه إجراء فحص الكشف عن سرطان القولون؟

أي شخص معرض للإصابة بسرطان القولون؛ لذا يتعين على كل شخص إجراء هذا الفحص.