



كن على علم:

قلل خطر إصابتك بسرطان القولون



قلل خطر إصابتك بسرطان القولون

ما هو سرطان القولون؟

يحدث سرطان القولون (أو القولون والمستقيم) في الأمعاء الغليظة (القولون) و/أو المستقيم. لحسن الحظ، فالفحوصات الروتينية يمكن أن تقي منه أو قد تساعد على اكتشافه مبكرًا، حيث تكون فاعلية العلاج المثلى حينذاك. هناك عدة وسائل لفحص سرطان القولون. يتيح



تنظير القولون لمقدمي الرعاية الصحية رصد السلائل أو الكتل الزائدة في القولون أو المستقيم وإزالتها للمساعدة على الوقاية من السرطان. تتطلب الوسائل الأخرى (كاختبارات البراز) إجراء تنظير القولون مرة أخرى للمتابعة للأشخاص الذين كانت نتيجة فحصهم إيجابية.

العلامات والأعراض

تتضمن أعراض سرطان القولون وجود دم في البراز أو المستقيم، وفقدان الوزن، والإسهال أو الإمساك المستمر. لا تظهر غالبًا علامات سرطان القولون على المصابين بسرطان القولون فورًا، و عليك الخضوع للفحص حتى لو كنت تشعر أنك بصحة جيدة.



عوامل الخطر

قد تكون أكثر عرضة للخطر في الحالات التالية:

- إذا كان لك تاريخ عائلي مع سرطان القولون أو السلائل (الكتل الزائدة) الممهدة للسرطان
- داء السلائل الورمي الغدي العائلي

(Familial adenomatous polyposis, FAP)

أو سرطان القولون والمستقيم الوراثي دون سلائل

(hereditary nonpolyposis colorectal cancer, HNPCC)

ويسمى كذلك متلازمة لينش

- التهاب القولون التقرحي أو داء كرون

إذا كانت لديك أي من عوامل الخطر هذه، فتحدث إلى مقدم

الرعاية الصحية. قد تحتاج لبدء الفحص مبكرًا.



إذا لم يكن لديك تأمين، فقد تكون

مؤهلًا للتسجيل ضمن تغطية مجانية

أو منخفضة التكلفة. يمكنك الاتصال

بالرقم **311** أو إرسال رسالة نصية تتضمن كلمة

CoveredNYC إلى الرقم 877877 والحصول على

مساعدة مجانية للالتحاق وجهًا لوجه. للحصول على

المزيد من المعلومات عن الفحص المجاني أو منخفض

التكلفة، تفضل بزيارة nyc.gov/health وابحث

عن **“colon cancer”** (سرطان القولون).



اختبارات الفحص

هناك العديد من الوسائل لفحص سرطان القولون، بما في ذلك الاختبارات البصرية واختبارات البراز. تتطلب الاختبارات المذكورة أدناه والمتبوعة بعلامة نجمة (*) المتابعة في أقرب فرصة عن طريق تنظير القولون لمن كانت نتيجة فحصهم إيجابية.

الاختبارات البصرية تتقصى وجود أنسجة غير عادية في القولون أو المستقيم:



- تنظير القولون
- التنظير السيني المرن للقولون *
- تصوير القولون بالأشعة المقطعية المحوسبة
*(computerized tomography, CT)

اختبارات البراز تتقصى مؤشرات 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)
- الاختبار متعدد الأهداف للحمض النووي (DNA) في البراز
*(FIT-DNA)

للمزيد من المعلومات عن خيارات الفحص هذه، قُم بزيارة الرابط nyc.gov/health وابحث عن "colon cancer screening" (فحص سرطان القولون).

الأسئلة المتكررة

متى ينبغي أن أبدأ الخضوع لفحص سرطان القولون؟

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية بخصوص المخاطرة لديك. ينبغي على أغلب الناس السؤال عن فحص سرطان القولون بدءًا من عمر 45 عامًا. يحتاج الأشخاص الأكثر عرضة للخطر للبدء قبل ذلك.

أشعر أنني بصحة جيدة. هل ينبغي أن أخضع للفحص رغم ذلك؟

قد لا يسبب سرطان القولون أي أعراض فورية. حتى لو كنت بصحة جيدة، فينبغي أن تخضع للفحص. إن اكتشاف السلائل (الكتل الزائدة) مبكرًا وإزالتها يمكن أن يساعد على الوقاية من سرطان القولون.

أي اختبار للفحص هو الأفضل؟

لكل اختبار للفحص منافع ومخاطره التي تختلف عن غيره. اسأل مقدم الرعاية الصحية عن الخيارات المتاحة لك لتتعرف على الاختبار الأنسب لاحتياجاتك.

ماذا يحدث بعد الاختبار؟

تذكر المتابعة! اسأل مقدم الرعاية الصحية عن موعد الفحص المقبل لسرطان القولون.

هل سيغطي تأميني الفحص قبل عمر 50 عامًا؟

تغطي أغلب خطط التأمين، بما في ذلك Medicaid و Medicare، تكلفة فحص سرطان القولون بدءًا من عمر 50 عامًا. تختلف تغطية الفحص قبل عمر 50 عامًا حسب الخطة الصحية. اسأل مقدم الرعاية الصحية عن مخاطر سرطان القولون، وراجع تغطيتك التأمينية قبل أن تخضع لاختبار الفحص وذلك لتجنب الفواتير غير المتوقعة. تتوفر خيارات عديدة للفحص، وبعضها قد تكون ذات تكلفة ميسورة أكثر من غيرها.



وسائل أخرى لتقليل المخاطر:

- الحفاظ على وزن صحي والمداومة على النشاط البدني.
- تناول كمية أقل من اللحوم المعالجة (مثل لحم الخنزير المقدد والنقانق واللحوم الباردة).
- إذا كنت تدخن، فضع خطة للإقلاع. للمساعدة على الإقلاع، اتصل بالرقم 311 أو تفضل بزيارة nyc.gov/health وابحث عن “NYC Quits” (مدينة نيويورك تقلع عن التدخين).
- قد يزيد تناول الكحوليات من خطر إصابتك بسرطان القولون. تفضل بزيارة nyc.gov/health وابحث عن “alcohol and health” (الكحول والصحة) لمزيد من المعلومات.

المزيد من المعلومات

تفضل بزيارة nyc.gov/health وابحث عن “colon cancer” (سرطان القولون).

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