

# الاختيار الاختيار فحص سرطان القولون

قرار MARK



## اهتم بفحص سرطان القولون!

سرطان القولون والمستقيم، والذي يُطلق عليه أيضًا سرطان القولون، أحد الأسباب الرئيسية للوفاة المرتبطة بالسرطان في مدينة نيويورك. يمكن أن يساعد الفحص المنتظم على الوقاية من هذا النوع من السرطان أو اكتشافه في وقت مبكر عندما يسهل علاجه.

وقد زادت حالات سرطان القولون بين الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 50 عامًا. توصي إدارة الصحة والسلامة العقلية في مدينة نيويورك بالأفراد بالفحص بدءًا من سن 45 عامًا. إذا كان عمرك يتراوح بين 45 و 49 عامًا، فاستشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن مخاطر الإصابة بسرطان القولون وراجع أيضًا شركة التأمين بشأن التغطية التأمينية الخاصة بك قبل تحديد موعد الفحص.

من الأفضل معرفة المخاطر الخاصة بك عاجلاً وليس آجلاً. لا يعني وجود عامل خطر بالضرورة أنك ستصاب بسرطان القولون، ولا يعني عدم وجود عوامل خطر أنك لن تصاب بالمرض. ناقش مخاطرك الشخصية مع مقدم الخدمة لتحديد الوقت المبكر الذي ينبغي فحصك فيه ومعدل تكرار ذلك الفحص. قد تحتاج إلى إجراء فحص مبكر أو فحص في كثير من الأحيان إذا كان لديك العديد من عوامل الخطر، مثل إصابة أحد أفراد الأسرة المقربين بسرطان القولون.

توجد اختبارات مختلفة لفحص سرطان القولون. يمكن لاختبارات البراز الكشف عن الدم أو الحمض النووي (DNA)، الذي يمكن أن يكون علامة على الإصابة بسرطان القولون، من عينة من الغائط (البراز). تشمل خيارات اختبار الفحص ما يلي:

- اختبار البراز الكيميائي المناعي (fecal immunochemical test, FIT)، الذي يفحص الدم. يوصى بإجراء FIT سنويًا.
- تحليل الغواياك عالي الحساسية لتحري الدم الخفي في البراز (High-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT)، الذي يفحص الدم. يوصى بإجراء HSgFOBT سنويًا.
- اختبار الحمض النووي (DNA) متعدد الأهداف للعينات البرازية (FIT-DNA)، الذي يفحص الدم والتغيرات في الجينات (DNA) التي قد تنتج عن الإصابة بالسرطان. يوصى بإجراء FIT-DNA مرة كل ثلاث سنوات.
- تنظير القولون. هذا فحص مرئي بكاميرا خاصة تسمح لمقدم الرعاية الصحية بمراقبة القولون مباشرة، وخلال الفحص نفسه، لإزالة أي سلائل موجودة بطول القولون. يتم إجراء تنظير القولون مرة كل 10 سنوات أو في بعض الأحيان بشكل متكرر، اعتمادًا على مخاطر الشخص وما يكشف عنه الفحص. يجب متابعة اختبار البراز الإيجابي بتنظير القولون.

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) وابحث عن "colon cancer" (سرطان القولون) بمجرد دخولك على على صفحة الويب الخاصة بسرطان القولون، انقر على "Watch: Colonoscopy Prep: What to Expect" (شاهد: التحضير لتنظير القولون: ما يمكنك توقعك) للحصول على فيديو مفصل حول الاستعداد لإجراء تنظير القولون. يمكنك أيضًا مشاهدة الفيديو على [YouTube.com](http://YouTube.com).

### تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وإلى أسرتك.

تم تأليف هذه الرواية المصورة لمساعدتك على بدء المحادثة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وعائلتك حول خيارات الفحص للوقاية من سرطان القولون. يساعد مارك نفسه وأفراد أسرته في الوقاية من سرطان القولون، ويمكنك مساعدة نفسك وعائلتك أيضًا. من خلال قراءة قصة العائلة هذه، ستتعلم:

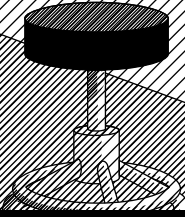
- كيفية مناقشة فحص سرطان القولون والوقاية منه مع مقدم الرعاية الصحية
- ما يمكنك توقعه بالنسبة لاختبارات البراز وتنظير القولون

ناقش المخاطر الشخصية الخاصة بك وطريقة الفحص وتكرار الفحص مع مقدم الرعاية الصحية ومع عائلتك.

### تعرف على الأعراض المحتملة لسرطان القولون.

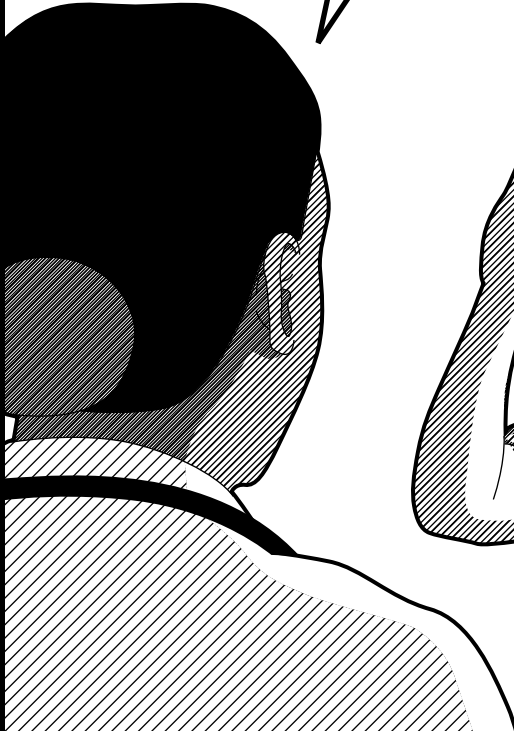
الدم في البراز هو أحد العلامات المحتملة لسرطان القولون. يمكن أن يسبب سرطان القولون ألمًا في البطن أو المستقيم لا يزول، أو إمساكًا أو إسهالًا لا يتحسن بمرور الوقت. يعد فقدان الوزن غير المقصود علامة أخرى محتملة. يمكن أن تحدث هذه الأعراض أيضًا بسبب مشاكل صحية أخرى غير سرطان القولون، ولكن من المهم جدًا زيارة مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك هذه الأعراض.

مكتب مقدم الرعاية الصحية



أهلاً مارك! كيف  
حالك؟

إنني بخير! لقد احتفلت  
للتو بعيد ميلادي السابع  
والأربعين.



تهانينا، عيد ميلاد سعيد!  
هل سبق لك الخضوع  
لفحص سرطان القولون؟

نعم.

ولكني أتذكر تجربة زوجتي  
ساندرا مع تنظير القولون.


حسنًا، لقد حان وقت فحصك. يجرى  
فحص سرطان القولون للكشف عن  
سرطان القولون أو المستقيم، وعن  
السلائل التي قد تؤدي  
إلى السرطان.

فيمكن الوقاية من السرطان  
فعليًا عن طريق استئصال هذه  
السلائل!


حسنًا.  
هل يجب أن نحدد  
موعدًا لإجراء تنظيف  
القولون قريبًا؟

تنظيف القولون هو أحد  
طرق الفحص. وهو يراقب القولون والمستقيم  
مباشرة، ويساعدنا على استئصال السلائل وأي  
شيء آخر يمكن أن يتطور إلى سرطان.





فهمت. ما طرق الفحص أو الاختبارات  
الأخرى التي يمكنني إجراؤها؟



هناك خيار آخر هو  
أحد اختبارات البراز، وهو يسمى بـ **FIT**.  
وفيه تُرسل عن طريق البريد عينة من الغائط  
(البراز) من المنزل إلى المختبر لتحليلها.  
وعندئذ يختبر المختبر هذه العينة لمعرفة ما  
إذا كانت تحتوي على دم، والذي قد يكون  
علامة على الإصابة بالسرطان.

هل يمكنك  
إرسال عينة  
البراز بالبريد؟

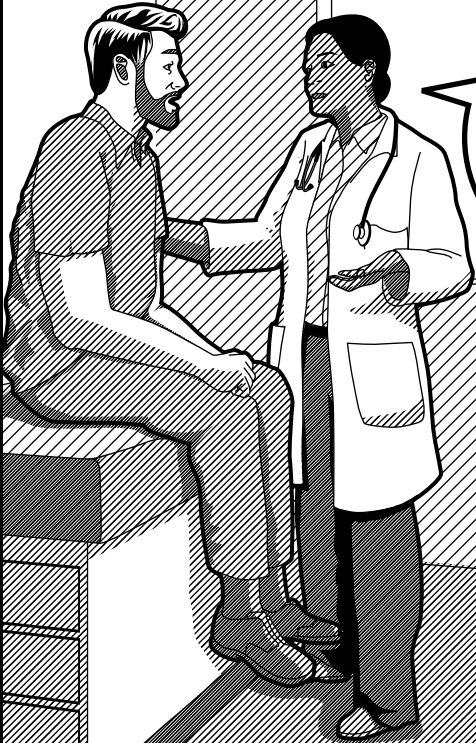
يمكنك!

يمكن أن تكون الاختبارات المعتمدة على البراز خيارًا رائعًا للأشخاص المعرضين لخطر متوسط للإصابة بسرطان القولون.


أي اختبار أفضل؟

يعتمد ذلك على حالة الشخص. كلاهما فعال في الكشف عن السرطان كما أنه ثبت عمليًا دورهما في إنقاذ حياة الكثير من المرضى. والأسهل إجراء FIT، إلا أنك ستضطر إلى إجرائه سنويًا.

يتطلب تنظير القولون مزيدًا من التحضير والتخدير، لكن معظم الناس لا يضطرون إلى القيام بذلك في كثير من الأحيان. يمكننا كذلك استئصال السلائل خلال تنظير القولون.








هل سيغطي تأميني أيًا  
من هذه الاختبارات؟

تغطي تقريبًا جميع خطط التأمين  
كلًا من الاختبارات المعتمدة على  
البراز وإجراء تنظير القولون.\*



أعلم أنه كان على ساندرا  
اتباع نظام غذائي خاص وتناول  
أدوية في اليوم السابق لتنظير  
القولون. أنا لست متأكدًا مما إذا  
كنت جاهزًا لذلك. هل يمكنني إجراء  
اختبار FIT أولاً؟

\*تغطي أغلب خطط التأمين، بما في ذلك Medicare و Medicaid، تكلفة فحص سرطان القولون للأشخاص بدءًا من عمر 50 عامًا. إن كان عمرك يتراوح بين 45 و49 عامًا، فستتباين تغطية تكلفة الفحص. استشر مقدم الرعاية الصحية بخصوص خطر إصابتك بسرطان القولون واستشر شركة التأمين بخصوص التغطية التأمينية قبل اختبار الفحص.

يمكنك! عندي بضعة: هل لديك أي عائلة قريبة مصابة بسرطان القولون أو السلانل، أو حالات وراثية مثل متلازمة لينش؟

لا.

هل تعاني من أي فقدان غير مقصود للوزن أو ألم أو دم أو تغيرات في البراز مثل الإسهال أو الإمساك في الآونة الأخيرة؟

لا على ما أتذكر.

ممتاز. سأطلب من الممرضة إحضار اختبار *FIT* لتأخذه معك إلى المنزل. سوف تبين لك الممرضة طريقة استخدامه.

أهلاً مارك.  
يسرني لقاؤك!

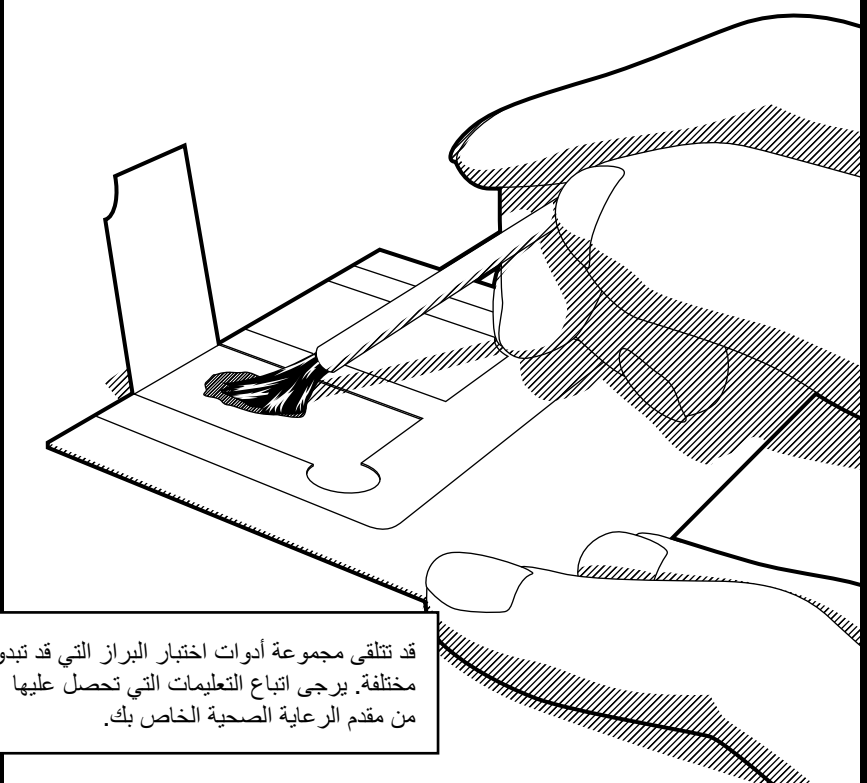
تفضل اختبار **FIT** الخاص بك. إنه سهل للغاية.  
كل ما عليك فعله هو استخدام هذه العصا لالتقاط  
كمية صغيرة من البراز، ووضعها على الجزء  
الذي يحمل ملصق بطاقة الاختبار، ثم إغلاقها  
 وإرسالها بالبريد. ستقوم بهذا الاختبار مرة سنويًا.

هل لديك أي أسئلة؟

أعتقد أنني فهمت.  
شكرًا لك!



في وقت لاحق من ذلك اليوم



قد تتلقى مجموعة أدوات اختبار البراز التي قد تبدو مختلفة. يرجى اتباع التعليمات التي تحصل عليها من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



أهلاً، أندرو!  
كنت للتو في طريقي  
لإرسال اختبار **FIT** هذا  
عن طريق البريد.



انتظر، يا أبي - هل تقصد اختبار  
فحص **FIT** للكشف عن سرطان  
القولون؟ أنا فخور بك حقاً لأنك فكرت  
مسبقاً في صحتك.

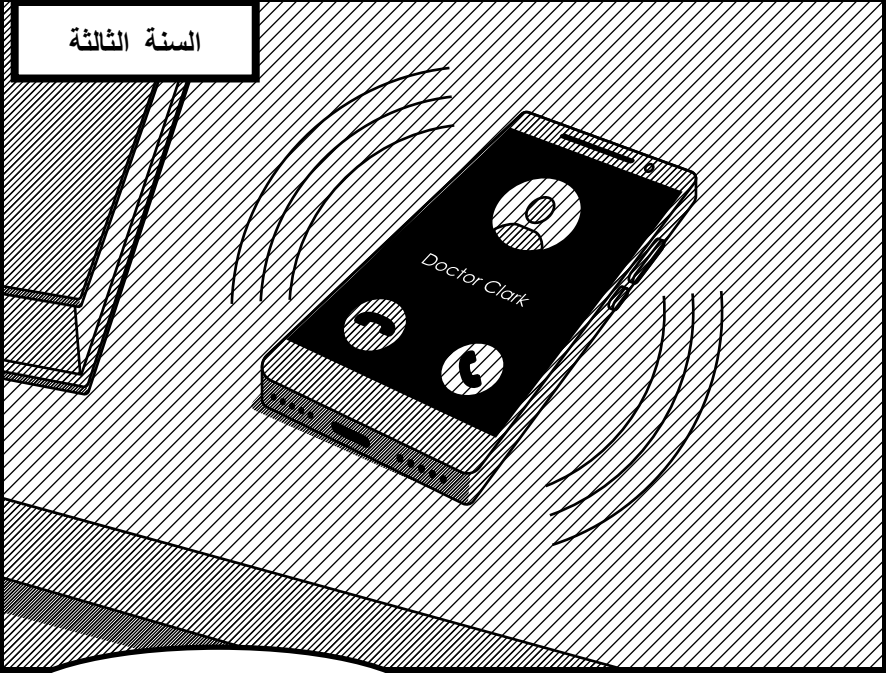
## السنة الأولى



## السنة الثانية



السنة الثالثة



أهلاً دكتور كلارك.

انتظر، هل اختبار *FIT*  
الخاص بي غير طبيعي؟



حاول أن تتجنب القلق الزائد، يا مارك. فنتيجة اختبار  
FIT غير الطبيعية لا تعني بالضرورة أنك مصاب  
بسرطان القولون. ولكنك ستحتاج إلى إجراء  
تنظير القولون للتأكد فحسب.

حسنًا. إذن لنجر  
تنظير القولون!

ما زلت متوترًا. ينبغي أن  
أحدث إلى ساندرا عن  
تجربة تنظير القولون التي  
خاضتها - فقد يفيد ذلك.



تنظير القولون ليس شيئاً وفق ما  
تعتقد. ولكن من المهم تحضير الأمعاء.

هل ستلتزم بنظام غذائي  
يعتمد على السوائل في  
اليوم السابق للفحص؟

نعم، وتذكر  
إكمال شرب محلول تحضير الأمعاء  
الخاص الذي وصفه لك الطبيب بأكمله،  
واتباع التعليمات بدقة.

يجب أن يكون القولون  
نظيفاً بحيث يمكن للطبيب رؤية كل  
شيء. وبالطبع، سأصحبك إلى المنزل  
بعد تنظير القولون.

شكراً على دعمك  
الدائم لي.

اليوم السابق لتنظيف قولون مارك



إن مذاقه ليس بهذا  
السوء الذي كنت أتخيله.




يوم تنظيف القولون



هل أنت بخير؟

متوتر قليلاً. هل سيكون  
غير مريح؟

بالأمانة،  
لا أتذكر إجراء تنظيف القولون، إن  
ما أتذكره فقط هو التحضير لهذا  
الإجراء. ستكون بخير.




أهلاً مارك! أنا سعيدة أنك استطعت  
القدوم. هل أنت مستعد لإجراء  
تنظير القولون الخاص بك؟


نعم. لم أتناول سوى  
سوائل صافية بالأمس. وأكملت  
أيضاً شرب محلول تحضير الأمعاء  
بأكمله ولم أكل أي شيء اليوم.

عظيم! فهذا سيوفر  
للطبيب رؤية واضحة  
للمستقيم والقولون.

يدخل الطبيب  
أنبوباً صغيراً قطره نصف بوصة  
تقريباً داخل المستقيم. وفي طرف  
الأنبوب مصباح وكاميرا. ويفترض  
ألا يكون مؤلماً.



شكرًا لك. أعتقد أنني  
جاهز للدخول الآن.



عظيم. دعنا نتوجه إلى  
غرفة العمليات.



أنا سعيدة جدًا لأن مارك يعتني بصحته!



سمعت أنك قمت بعمل جيد في  
تحضير الأمعاء. يجب أن نرى  
القولون النظيف هنا لاحقًا.



سأعطيك دواء للاسترخاء.  
سوف يجعلك تشعر بالنعاس.  
هل أنت جاهز للإجراء؟

أنا جاهز.


بعد الفحص

أهلاً مارك. إليك أخباراً  
جيدة! لم نجد أي شيء غير  
طبيعي في القولون.

الحمد لله. هل يعني هذا أنني انتهيت  
تماماً من الفحص؟


من المهم  
الاستمرار في الفحص لأنه ما زال من المحتمل  
أن يتطور السرطان في مرحلة لاحقة. تزداد  
مخاطرك كلما تقدمت في السن. سنعيدك إلى  
جدول الفحص المنتظم.

يالها من راحة!  
ما الذي يمكنني فعله لتقليل  
مخاطر إصابتي بسرطان  
القولون؟



اتخذ خيارات صحية.  
تظهر الأبحاث أن بعض السلوكيات تبدو  
مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بسرطان  
القولون. لا نعرف دائمًا سبب إصابة بعض  
الناس بالسرطان وعدم إصابة البعض الآخر.

الأشخاص الذين يتناولون كميات أقل من  
اللحوم المصنعة هم أقل عرضة للإصابة  
بسرطان القولون. يبدو أن النشاط  
البدني مرتبط أيضًا بانخفاض المخاطر.



تشمل اللحوم المصنعة اللحوم  
الباردة ولحم الخنزير المقدد  
والنقاق، أليس كذلك؟

هذا صحيح.

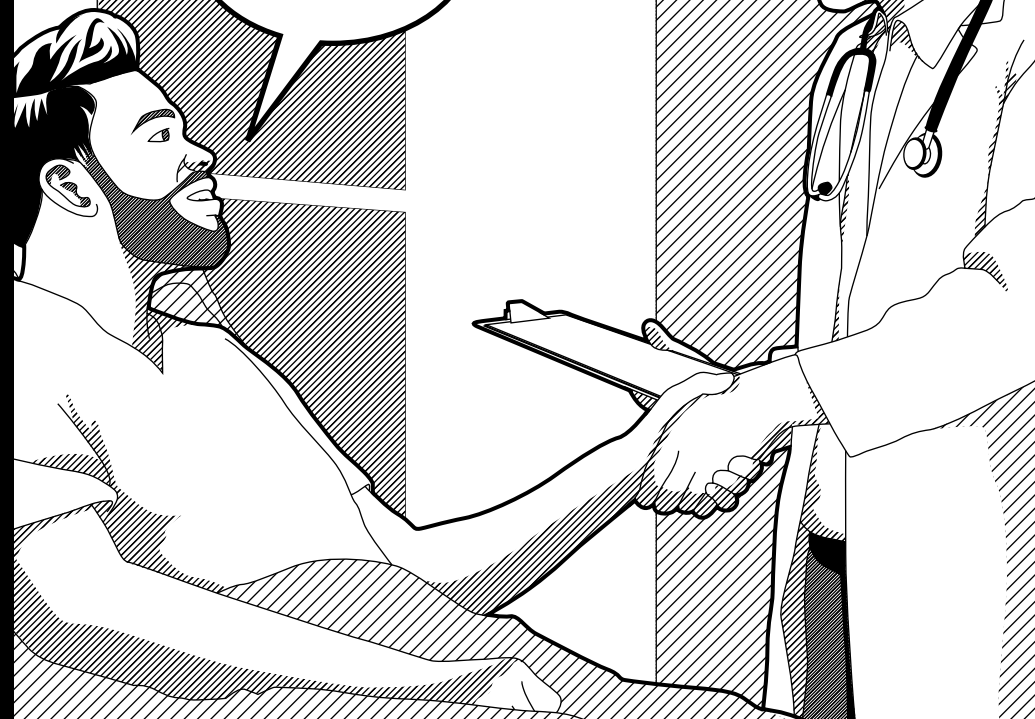


ماذا عن شرب  
الكحوليات  
والتدخين؟

وجد ارتباط بين تناول ما يزيد عن مشروبين  
من المشروبات الكحولية يوميًا والإصابة  
بسرطان القولون. كما وجد ارتباط أيضًا بين  
التدخين والإصابة بسرطان القولون. لذلك  
قلل كمية الكحوليات التي تشربها وكذلك عدد  
مرات تناولها، ولا تدخن.

بشكل عام،  
قد تقلل الخيارات الصحية طوال  
الحياة من خطر الإصابة بسرطان  
القولون.

حسنًا، أيها الطبيب.  
سأحاول. شكرًا لك.



أحتاج فقط إلى الاستمرار في  
الفحص وفي اتباع أسلوب  
حياة صحي لتقليل خطر  
إصابتي بسرطان القولون.

كيف؟





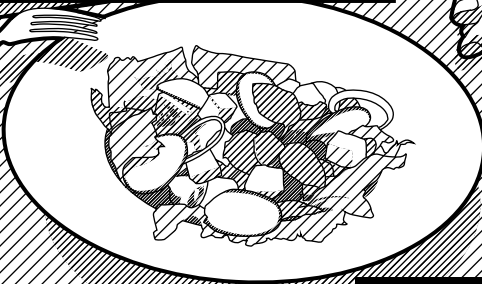
يقترح طبيبي أن أتناول طعامًا صحيًا  
وأن أتناول كميات أقل من اللحوم المصنعة.  
يجب أن أكون نشيطًا بدنيًا، وأن أقل من  
شرب الكحوليات ولا أدخن. من المهم أيضًا  
أن يكون فحصي التالي في  
الوقت المحدد.

سنعتمد هذه التغييرات معًا! مارك،  
لن تكون وحيدًا.



أنت الأفضل!

في وقت لاحق من تلك الليلة، في الخارج عند العشاء مع العائلة




هل ترغب في بعض التبيذ، سيدي؟

لا، شكرًا لك.

انتظر، أنت لا تشرب الخمر، يا مارك؟


لا، لقد أجريت فحص سرطان القولون مؤخرًا.

كانت نتيجة الفحص سلبية، لكن طبيبي قدم لي بعض النصائح حول الحياة الصحية.



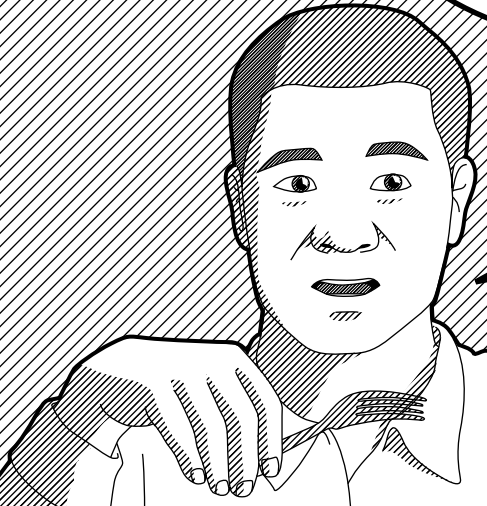
بصفتي أخيك، أنا أهتم  
بصحتك كثيرًا. يجب أن يبدأ كلاكما في  
مناقشة فحص سرطان القولون مع أطبائكما.

نظرًا لأننا جميعًا في نفس العمر  
تقريبًا، فإن مناقشة هذا الأمر  
عاجلاً أفضل من تأخيرها إلى  
وقت لاحق.



ما هو اختبار الفحص  
الذي أجرته؟

لقد أجريت الاختبار المعتمد على البراز  
لمدة ثلاثة أعوام. كان سريعًا وسهلاً. كانت  
نتيجة اختباري هذا العام غير طبيعية، لذلك  
خضعت لتنظير القولون للمتابعة.



ما هي نصيحة الطبيب  
بخصوص الحياة الصحية؟



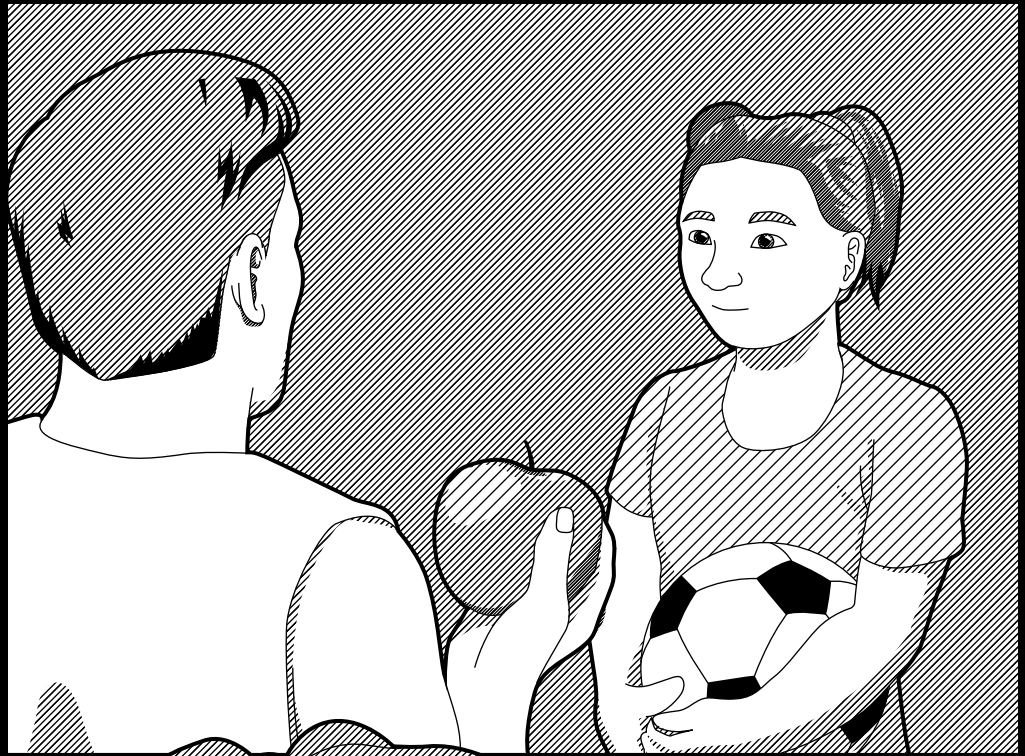
أندرو، تذكر إجراء اختبار فحص سرطان القولون عندما يوصي به مقدم الرعاية الصحية.

سأتذكر، يا أبي.

لنتوقف  
ونأخذ قسطاً سريعاً  
من الراحة.

أهلاً، ليلي.  
هل ترغبين في  
وجبة خفيفة؟

نعم!





شكرًا لممارسة الرياضة معي،  
أندرو. أنا سعيد لأنك  
تعتني بصحتك.

شكرا لك على تشجيعي على  
إجراء الفحص. سنعمل معًا على  
تقليل مخاطر الإصابة بسرطان  
القولون!



## حقائق عن مخاطر الإصابة بسرطان القولون

تشمل عوامل خطر الإصابة بسرطان القولون ما يلي:

- كبر السن - تحدث 90% تقريبًا من الحالات لدى الأعمار من 50 عامًا فأكثر\*
  - وجود تاريخ شخصي أو عائلي من الإصابة بسرطان القولون أو السلانل (الكتل الزائدة) الورمية الغدية
  - الإصابة بمتلازمة وراثية مثل متلازمة لينش أو داء السلانل الورمي الغدي العائلي (familial adenomatous polypos, FAP)
- يؤثر سرطان القولون على مجتمع الأشخاص ذوي البشرة السمراء بشكل غير متناسب: يزداد خطر الإصابة بسرطان القولون ومعدل الإصابة به لدى الأمريكيين من أصول أفريقية. الأسباب معقدة ولكنها تشمل الاختلافات في عوامل الخطر بالإضافة إلى آثار عدم المساواة الصحية بسبب العنصرية الهيكلية، مثل قلة الوصول إلى الرعاية الصحية (الفحص، والعلاج، إلى غير ذلك).

## التغيرات التالية في نمط الحياة يمكنها خفض المخاطر:

- تقليل وزنك إذا كنت من ذوي الوزن المفرط أو السمنة
  - زيادة نشاطك البدني عن طريق تقليل فترات الجلوس وزيادة الحركة
  - التقليل من تناول اللحوم المصنعة وزيادة تناول الفاكهة والخضروات
  - التقليل من تناول المشروبات الكحولية
  - عدم التدخين. للحصول على الدعم للإقلاع عن التدخين، اتصل بالرقم 866-697-8487.
- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية اليوم بخصوص ما أنت معرض له من مخاطر وبخصوص الفحص.

\*توصي إدارة الصحة والسلامة العقلية في مدينة نيويورك بأن يتم فحص الأفراد للكشف عن سرطان القولون بدءًا من سن 45 عامًا، حيث إن حالات سرطان القولون تتزايد بين الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 50 عامًا. إذا كان عمرك يتراوح بين 45 و49 عامًا، فاستشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن مخاطر الإصابة بسرطان القولون وراجع أيضًا شركة التأمين بشأن التغطية التأمينية الخاصة بك قبل اختبار الفحص.



