

ما الذي يمكن أن أفعله للحد من مخاطر إصابتي؟  
(What can I do to lower my risk?)

للحد من مخاطر الإصابة بالسرطان القولوني المستقيمي:

- اخضع للفحص بصفة منتظمة!
- حافظ على الوزن الصحي.
- اجعل ممارسة التمارين الرياضية جزءًا من حياتك.
- قلل من تناول الكحول أو توقف عنه.
- تناول الكثير من الخضراوات والفاكهة.
- تناول مزيدًا من الألياف (الحبوب الكاملة، الفول، العدس، البازلاء، النخالة).
- قلل من تناول الدهون المشبعة (اللحوم المعالجة، منتجات الألبان عالية الدهون).
- توقف عن التدخين أو استخدام مواد الاستنشاق أو المصغ.

لماذا يجب أن أخضع للفحص؟  
(Why should I be screened?)

سوف يصاب حوالي واحدًا من ثلاثة عشر رجلاً وواحدة من ستة عشر امرأة في Alberta من الإصابة بالسرطان القولوني المستقيمي خلال حياتهم. السرطان القولوني المستقيمي هو ثاني أسباب الوفاة بمرض السرطان للرجال والنساء في Alberta. حيث يمكن أن ينمو السرطان القولوني المستقيمي بدون ظهور أي أعراض.

من الذي يجب أن يخضع للفحص؟  
(Who should be screened?)

يجب أن يخضع جميع الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و74 عامًا لفحص السرطان القولوني المستقيمي بانتظام. حيث تتراد المخاطر مع تقدم العمر. فمعظم حالات الإصابة بالسرطان القولوني المستقيمي تكون في أشخاص يبلغون من العمر 50 عامًا وأكثر. ويعد الفحص هو الطريقة الوحيدة لاكتشاف السرطان القولوني المستقيمي مبكرًا، حيث يمكن تجنب 90% من الحالات أو معالجتها بنجاح.

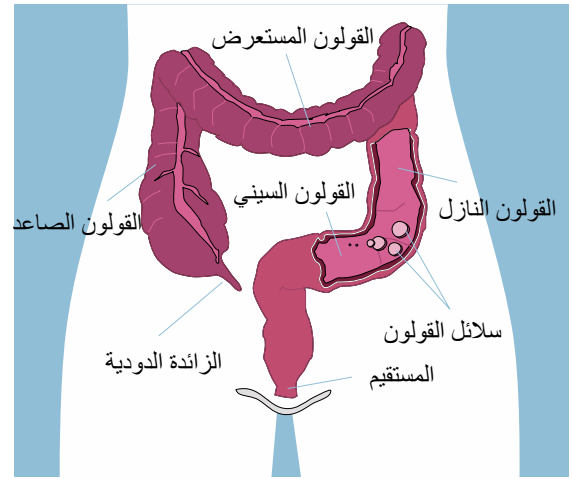
كيف أخضع للفحص؟  
(How do I get screened?)

تحدث مع طبيبك أو مزود رعاية صحية آخر حول الخضوع لفحص السرطان القولوني المستقيمي. للعثور على أحد الأطباء:

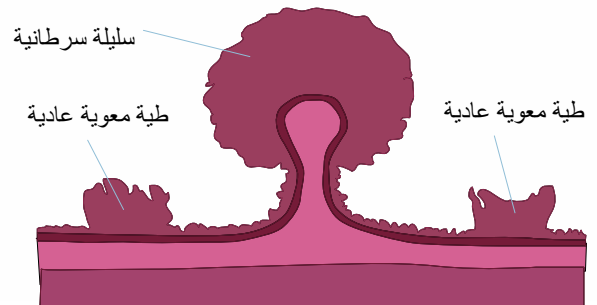
- اتصل بمركز Health Link Alberta على الرقم 1-866-408-LINK (5465)
- قم بزيارة موقع الإنترنت [www.informalberta.ca](http://www.informalberta.ca)
- قم بزيارة موقع الإنترنت [www.cpsa.ab.ca](http://www.cpsa.ab.ca)

ما هو السرطان القولوني المستقيمي؟  
(What is colorectal cancer?)

السرطان القولوني المستقيمي هو سرطان ينمو على الجدار الداخلي للقولون والمستقيم (يُعرف أيضًا بالأمعاء الغليظة). ويعد القولون والمستقيم جزءًا من الجهاز الهضمي. ونظرًا لتشابه سرطان القولون والمستقيم، فإنه يسمى بالسرطان القولوني المستقيمي.



يمكن أن ينشأ السرطان القولوني المستقيمي من سلية سرطانية. فالسلية السرطانية هي أورام صغيرة يمكنها أن تنمو على الجدار الداخلي للقولون والمستقيم. حيث يمكنها أن تنمو على مدى فترة زمنية طويلة بدون ظهور أي أعراض قبل أن يتحول إلى سرطان.



ما الذي يسبب السرطان القولوني المستقيمي؟  
(What causes colorectal cancer?)

لا يوجد سبب واحد فقط للسرطان القولوني المستقيمي. فهؤلاء المعرضون لأخطار إصابة أعلى يتضمنون أشخاصًا ينتمون لعائلة لديها تاريخ مرضي، أو شخص ما لديه تاريخ مرضي بالسرطان القولوني المستقيمي أو يحمل السلية السرطانية، والأشخاص الذين يعانون من داء الأمعاء الالتهابي (كالتهاب القولون التقرحي أو داء كرون).

## الخضوع لفحص السرطان القولوني المستقيمي يمكن أن ينقذ حياتك.

### هل هناك أي أضرار أو مخاطر من الخضوع للفحص؟ (Are there any harms or risks to screening?)

بينما لا يسبب فحص FIT أي ضرر، إلا أنه قد يفشل في اكتشاف الدم في البراز. كما يمكن أيضاً عدم اكتشاف أو السرطان إذا لم يكن هناك نزيف في وقت الفحص. لذا، من المهم الخضوع للفحص بانتظام. تأكد من إخبار مزود الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من ألم باطني أو نزف من المستقيم أو حدوث تغيير في نمط البراز.

### حول برنامج Alberta لفحص السرطان القولوني المستقيمي (About the Alberta Colorectal Cancer Screening Program)

يتم تنسيق برنامج Alberta لفحص السرطان القولوني المستقيمي (ACRCSP) من خلال مركز Alberta Health Services بمشاركة مزودي الرعاية الصحية. ويقوم برنامج ACRCSP بإرسال نتائج فحص البراز FIT إلى المنزل للرجال والنساء الذين يتراوح عمرهم بين 50 و74 عاماً. حيث يقوم البرنامج بإرسال نتائج الاختبارات الطبيعية وغير الطبيعية من خلال مركز Alberta.

للحصول على خطابات من ACRCSP، فيجب تحديث كلاً من اسمك وعنوانك مع مركز Alberta Health؛ اتصل على 310-0000 (الرقم المجاني) ثم أطلب 780-427-1432.

الفحص هو أحد من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لنفسك لتجنب الإصابة بالسرطان القولوني المستقيمي واكتشافه مبكراً. حيث أن فحص سرطان الثدي وعنق الرحم والسرطان القولوني المستقيمي يمكن أن ينقذ أرواحاً.

للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بـ  
برامج فحص السرطان  
هاتف: 1-866-727-3926  
فاكس: 1-888-944-3388  
موقع الويب: screeningforlife.ca



### ما هو فحص FIT؟ (What is a FIT?)

فحص FIT (فحص الدم في البراز) هو فحص تقوم به في المنزل للبحث عن الدم الذي يتعدى عليك رؤيته في البراز. ويُستخدم لفحص السرطان القولوني المستقيمي في الأشخاص المعرضين لخطر متوسط. تحدّث مع مزود الرعاية الصحية الخاص بك حول اختبارات الفحص المتوفرة الأخرى وأيهما قد يكون مناسباً لك.

### كم مرة يجب أن أخضع لفحص FIT؟ (How often should I do the FIT?)

يجب أن تخضع لفحص FIT كل عام. وفيما يتعلق باختبارات الفحص الأخرى، يُرجى التحدّث مع مزود الرعاية الصحية الخاص بك.

### أين يمكنني الخضوع لفحص FIT؟ (Where do I get a FIT?)

سيقوم طبيبك أو مزود الرعاية الصحية الخاص بك بالترتيب لك لإجراء فحص FIT في المنزل. بعد الانتهاء من الفحص، أحضره إلى المعمل. حيث تُرسل نتيجة الاختبار بعد ذلك إلى مزود الرعاية الصحية الخاص بك.

لمعرفة المزيد حول فحص FIT، راجع نشرة إرشادات فحص البراز في المنزل FIT على موقع الويب [www.screeningforlife.ca](http://www.screeningforlife.ca). كما يمكنك أيضاً الاتصال على الرقم 1-866-727-3926

### ما الذي يحدث إذا كانت نتيجة الفحص غير طبيعية؟ (What happens if the test result is abnormal?)

النتيجة غير الطبيعية تعني العثور على دم في البراز. ولا يعني ذلك دائماً إصابتك بمرض السرطان. فإذا أظهر الاختبار وجود دم في البراز، فيتم إجراء المزيد من الاختبارات لمعرفة السبب. حيث يمكن أن تسبب كلاً من السليمة والبواسير ظهور الدم في الفحص.

يتم فحص المتابعة لنتائج FIT غير الطبيعية من خلال فحص القولون بالمنظار. وفي حالة العثور على السلائل التي يمكن أن تتحول إلى سرطان، فيجب استئصالها. أما في حالة العثور على السرطان، فسوف يتحدث الطبيب معك حول الخطوات التالية والخيارات العلاجية.