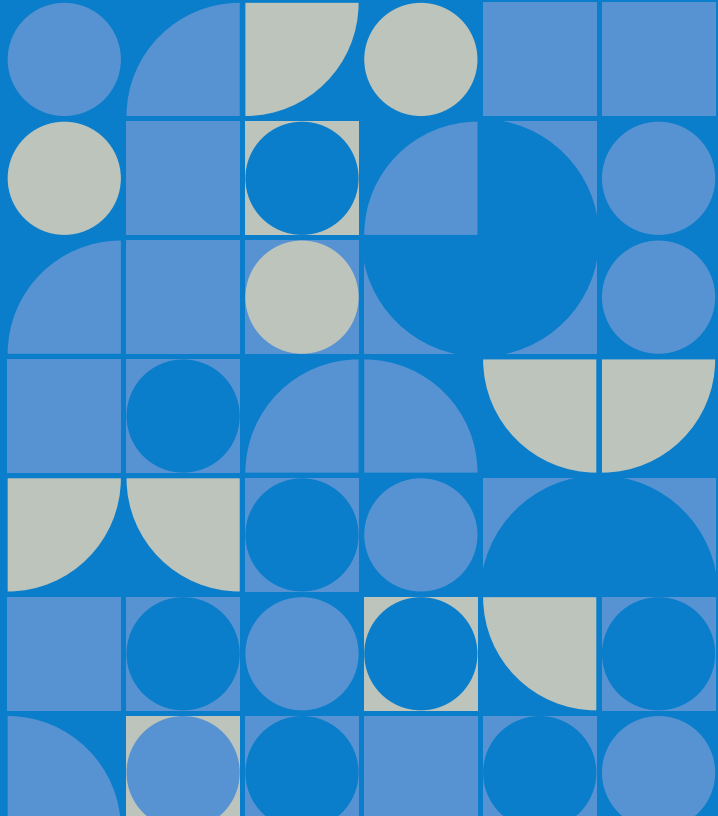
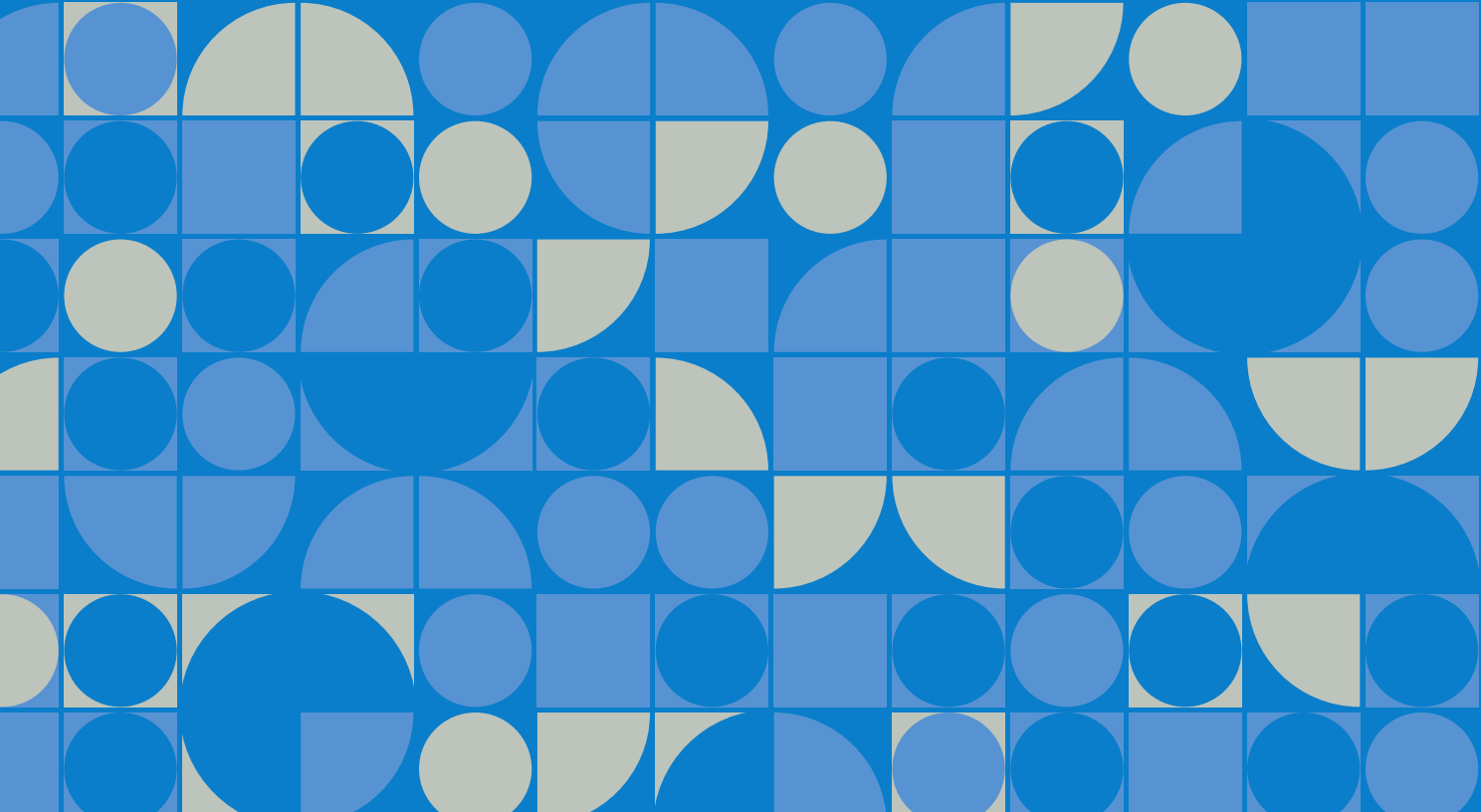


إرشادات فحص الوقاية من السرطان

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
~~Cancer~~ Center
Making Cancer History®





إرشادات فحص الوقاية من السرطان

جدول المحتويات

١٤	تعاطي التبغ.....	٢	فحص الثدي.....
١٦	استخدام الكحول.....	٣	فحص القولون.....
١٦	لقاح فيروس الورم الحليمي البشري.....	٥	فحص أمراض النساء.....
١٨	التهاب الكبد B و C.....	٦	فحص البروستاتا.....
٢٠	الحماية من الشمس.....	٨	فحص الرئة.....
٢٢	تاريخ العائلة.....	٩	فحص الجلد.....
٢٥	مصادر إضافية.....	١١	إرشادات التغذية.....
		١٢	إرشادات النشاط البدني.....

فحص الثدي

يجب أن تخضع النساء المعرضات للخطر اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٢٥ و٣٩ عامًا لفحص الثدي السريري كل ١ إلى ٣ سنوات.

يجب على النساء اللواتي يبلغن من العمر ٤٠ عامًا أو أكثر إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية وفحص الثدي السريري كل عام للتحقق من سرطان الثدي.

قد تحتاج النساء المعرضات لخطر متزايد إلى اختبارات مختلفة أو إجراء اختبارات بشكل متواتر أكثر.

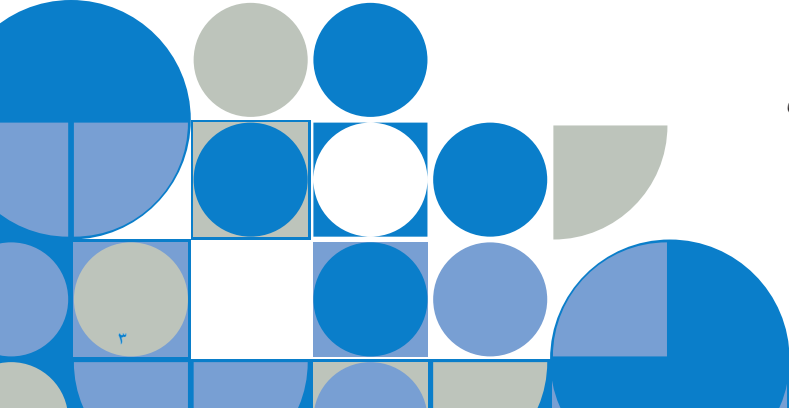


فحص القولون

وإذا كان عمرك يتراوح بين ٧٦ و٨٥ عاماً، يمكن لطبيبك مساعدتك في تحديد ما إذا كان يجب عليك مواصلة الفحص. لا ينصح مركز Anderson MD بالفحص بعد سن ٨٥ عاماً.

يجب أن يخضع الرجال والنساء المعرضون لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لفحص القولون بالمنظار كل ١٠ سنوات، بدءاً من سن ٤٥، أو يمكن إجراء تنظير القولون الافتراضي كل ٥ سنوات. يمكن إجراء اختبار البراز في المنزل سنوياً أو كل ٣ سنوات، حسب نوع الاختبار.

أنت في خطر متوسط إذا كان عمرك ٤٥ عاماً أو أكبر وإذا لم يكن لديك تاريخ من الورم الغدي أو مرض التهاب الأمعاء أو تاريخ عائلي من سرطان القولون.





فحص أمراض النساء

يجب على النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٢١ و٢٩ عاماً إجراء اختبار مسحة عنق الرحم كل ٣ سنوات للتحقق من سرطان عنق الرحم.

يجب أن تحصل النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٣٠ و٦٤ عاماً على اختبار فيروس الورم الحليمي البشري مع أو بدون اختبار عنق الرحم كل ٥ سنوات (مفضل)، أو اختبار Pap كل ٣ سنوات للتحقق من سرطان عنق الرحم.

الرجاء التحدث مع طبيبك حول ما إذا كنت بحاجة للفحص بعد سن ٦٥.

فحص البروستاتا

يجب أن يتحدث الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٥ و ٤٩ عاماً مع مقدم الرعاية الصحية عن فوائد ومخاطر فحص البروستاتا. إذا اخترت فحص سرطان البروستاتا، فابدأ في سن ٤٥ باختبار مستضد البروستاتا النوعي الأساسي. ضع في اعتبارك بشدة اختبار المستقيم الرقمي الأساسي، ثم قم بإجراء الاختبار بناءً على نتائج الاختبار السابقة.

يجب على الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و ٧٤ عاماً، والذين اختاروا فحص سرطان البروستاتا مواصلة الاختبار بناءً على نتائج الاختبارات السابقة.



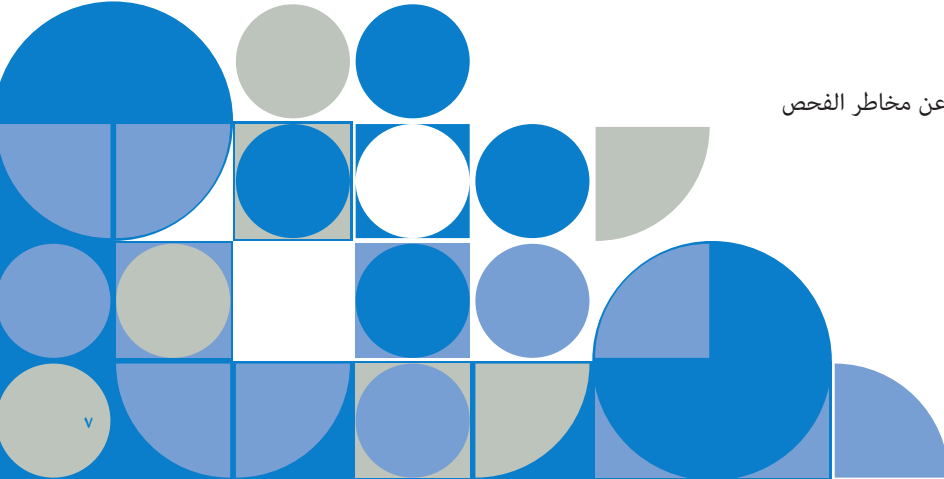
أنت في خطر متزايد للإصابة بسرطان البروستاتا إذا انطبق عليك ما يلي:

- لديك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان البروستاتا
- أنت أسود أو أمريكي من أصل أفريقي

يجب على الرجال الذين تبلغ أعمارهم ٧٥ عاماً أو أكثر مناقشة الفحص مع طبيبيهم. يمكن لطبيبيك مساعدتك في تحديد ما إذا كان يجب عليك مواصلة فحص سرطان البروستاتا.

لا يوصي مركز MD Anderson بفحص سرطان البروستاتا بعد سن ٨٥ عاماً.

يجب أن يتحدث الرجال المعرضون لخطر متزايد عن مخاطر الفحص وفوائده مع فريق الرعاية الصحية في سن ٤٠.



فحص الرئة

في هذا الوقت، يوصى بفحص سرطان الرئة فقط للبالغين المعرضين لخطر كبير، وذلك لأن لديهم فرصة أكبر للإصابة بالمرض. يجب إجراء فحص سرطان الرئة إذا أجمت بنعم على جميع العبارات الثلاثة أدناه:

- يتراوح العمر بين ٥٠ و ٨٠ عاماً، و
- مدخن حالي أو مدخن سابق أقلع عن التدخين خلال الـ ١٥ عاماً الماضية، و
- لديك تاريخ تدخين ٢٠ عبوة في السنة. على سبيل المثال، عبوة واحدة يومياً لمدة ٢٠ عاماً أو عبوتين يومياً لمدة ١٠ سنوات.

إذا كنت تندرج في هذه المجموعة، فقم بإجراء فحص التصوير المقطعي المحوسب بجرعة منخفضة (CT أو CAT) كل عام.



فحص الجلد

يجب أن يدرك الجميع كيف تبدو بشرتهم وملمسها؛ وهذا يعني أنه يجب أن تكون قادراً على ملاحظة التغييرات مثل زيادة حجم الشاممة أو تغيير شكلها. أبلغ طبيبك بهذه التغييرات في أسرع وقت ممكن.

يوصى بالفحص السنوي لسرطان الجلد فقط للبالغين المعرضين لخطر متزايد، وذلك لأن لديهم فرصة أكبر للإصابة بالمرض.

- الأشخاص المعرضون لخطر متزايد هم أولئك الذين لديهم ما يلي:
- شعر أحمر أو أشقر
 - بشرة فاتحة، نمش
 - عيون زرقاء أو فاتحة اللون
 - أكثر من ٥٠ شامة
 - تاريخ من التعرض المتكرر أو الشديد للشمس
 - واحد أو أكثر من حروق الشمس المتقرحة
 - تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الجلد
 - تاريخ شخصي للإصابة بسرطان الجلد أو سرطان الخلايا القاعدية أو سرطان الخلايا الحرشفية.



إرشادات التغذية

- يمكن أن يساعدك النظام الغذائي الصحي في الحفاظ على وزن صحي وتقليل خطر الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى. اتبع هذه الاقتراحات لنظام غذائي نباتي.
- املاً ما لا يقل عن ثلثي (٣/٢) طبقك بالحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والفاصوليا والمكسرات والبذور. املاً الثلث المتبقي (٣/١) من طبقك بالبروتينات الحيوانية الخالية من الدهون مثل السمك والدجاج أو البروتينات النباتية مثل التوفو.
- لا تأكل أكثر من ١٨ أوقية من اللحوم الحمراء في الأسبوع. تشمل اللحوم الحمراء لحم البقر ولحم الخنزير ولحم الضأن. حصة واحدة من اللحوم الحمراء هي ٣ أونصات، وهي بحجم مجموعة أوراق اللعب.
- قلل من كمية الأطعمة المصنعة والسريعة التي تتناولها، والتي غالباً ما تكون غنية بالدهون والنشويات والسكريات.
- قلل من تناول اللحوم المصنعة مثل لحم الخنزير المقدد والنقانق واللحوم الباردة، وتناول أقل قدر ممكن منها.
- قلل من كمية المشروبات المحلاة بالسكر التي تشربها، وحاول أن تشرب فقط الماء والمشروبات غير المحلاة.

إرشادات النشاط البدني

يمكن أن يساعدك البقاء نشطاً على تقليل خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان بما في ذلك سرطان الثدي والقولون والمستقيم والرحم. اتبع هذه التوصيات:

قلل من فترات جلوسك، إذ تزيد فترات الجلوس الطويلة من خطر الإصابة بالسرطان، وهو أمر صحيح، حتى لو كنت تمارس الرياضة كثيراً، فضلاً عن أن الجلوس كثيراً أيضاً يزيد من خطر الإصابة بالسمنة، مما يؤدي إلى الإصابة بالسرطان والأمراض المزمنة الأخرى. حاول النهوض والتحرك لمدة دقيقة إلى دقيقتين على الأقل كل ساعة أنت مستيقظ فيها.



كن نشطاً. استهدف إجراء تمارين معتدلة بمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل أو تمارين شديدة لمدة ٧٥ دقيقة كل أسبوع. من الأفضل أن تجمع بين الاثنين، ولكن ليس عليك فعلها في الوقت نفسه. يمكنك تقسيم نشاطك إلى فترات زمنية قصيرة لا تزيد عن ١٠ دقائق في المرة الواحدة.

بناء القوة. مارس تمارين تقوية العضلات مرتين على الأقل في الأسبوع، حيث تساعدك تمارين القوة في الحفاظ على وزن صحي من خلال بناء العضلات، مما يعزز عملية التمثيل الغذائي لديك. يجب أن يتم إجراء تمارين القوة، والتي يُطلق عليها أيضاً تمارين المقاومة، بالإضافة إلى التمارين المعتدلة والشاقة.

تعاطي التبغ

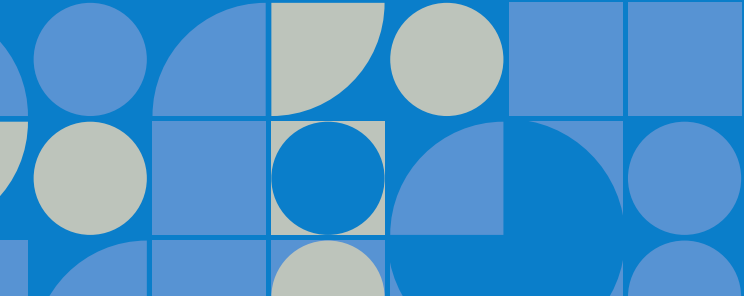
يتسبب استخدام التبغ في ٣٠٪ على الأقل (٣ من ١٠) من جميع وفيات السرطان. يتسبب التدخين في ٩٠٪ (٩ من ١٠) من جميع سرطانات الرئة. أفضل شيء يمكنك القيام به لصحتك هو التوقف عن استخدام جميع منتجات التبغ،

- إذ ثبت أن استخدام التبغ يقلل من فعالية علاجات السرطان. وتشمل فوائد الإقلاع عن منتجات التبغ ما يلي:
- تتحسن فاعلية علاجات السرطان، بما في ذلك الشفاء ومعدلات عودة السرطان ونوعية الحياة.



يقدم برنامج MD Anderson لعلاج التبغ خدمات الإقلاع عن التدخين، والتي تشمل الاستشارات السلوكية وأدوية الإقلاع عن التدخين. هذا البرنامج مجاني لمرضى MD Anderson الذين يستخدمون التبغ حالياً، أو الذين توقفوا عن استخدامه خلال الاثني عشر شهراً الماضية.

- انخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل سرطان الفم والحلق والمريء، وكذلك سرطان الرئة والمثانة والبنكرياس.
- تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بعد ٥ إلى ١٥ عاماً من الإقلاع عن التدخين.
- تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب بمقدار النصف بعد سنة من الإقلاع عن التدخين.
- تقليل المخاطر الصحية لمن حولك، والذين قد يتعرضون للتدخين السلبي



لقاح فيروس الورم الحليمي البشري

ينتشر فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) من خلال ملامسة الجلد للجلد. معظم الحالات تتم عن طريق الاتصال الجنسي، لكن يمكن أن يصاب به حتى الأشخاص الذين لم يمارسوا الجنس. وسيصاب حوالي ٨٠٪ من الأشخاص (٨ من كل ١٠) بفيروس الورم الحليمي البشري في مرحلة ما من حياتهم، ولن تظهر عليهم أعراض.

استخدام الكحول

للمساعدة في الوقاية من السرطان، من الأفضل عدم شرب الكحول، إذ يعتبر شرب الكحوليات هو العامل الثالث الرئيسي القابل للتعديل، والذي يزيد من خطر الإصابة بالسرطان. قابل للتعديل يعني أنه يمكنك تغيير سلوك الشرب الخاص بك، إذ يأتي شرب الكحول في المرتبة الثالثة بعد تدخين السجائر وزيادة الوزن (السمنة).

• يزيد فيروس الورم الحليمي البشري من مخاطر:

- سرطان عنق الرحم
- سرطان الفم
- سرطان الفرج
- سرطان المهبل
- سرطان الشرج
- سرطان القضيب

حقائق حول لقاح فيروس الورم الحليمي البشري

• لقاح فيروس الورم الحليمي البشري هو لقاح آمن وفعال ضد السرطان.

- يمنع سرطان عنق الرحم وسرطان الشرج وسرطان المهبل وسرطان الفرج والثآليل الشرجية والتناسلية المرتبطة بأنواع معينة من فيروس الورم الحليمي البشري. قد يقلل لقاح فيروس الورم الحليمي البشري أيضاً من خطر الإصابة بأفات أخرى مرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري في الحلق والقضيب.
- نحث تشجيع جميع الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٩ و٢٦ عاماً على الحصول على لقاح فيروس الورم الحليمي البشري، ويكون أكثر فاعلية عند إعطائه في سن ١١ إلى ١٢ عاماً.
- يقلل استخدام الواقي الذكري من خطر الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري، ولكنه لا يزيله.
- عند النساء، ثمة خطر متزايد للإصابة بسرطان عنق الرحم عندما يقترن عدوى فيروس الورم الحليمي البشري المستمرة بتعاطي التبغ وسوء التغذية وضعف جهاز المناعة.

التهاب الكبد B وC.

حقائق ومخاطر التهاب الكبد الوبائي B

- ينتشر التهاب الكبد B عن طريق الدم، والسائل المنوي والسوائل المهبلية، وعمليات نقل الدم، والاتصال الجنسي بشخص مصاب، والوشم غير النظيف أو أدوات الوخز بالإبر، ومن الأم إلى الطفل أثناء الولادة أو مشاركة الإبر، وعبر فرشاة الأسنان وشفرات حلاقة أو مقص أظافر شخص مصاب.
- قد تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بعدوى التهاب الكبد B إذا كنت تعيش مع شخص مصاب، أو تشارك في أنشطة تزيد من تعرضك لدم الإنسان أو سوائل الجسم، أو تعيش في بلد تنتشر فيه عدوى التهاب الكبد B بشكل أكثر شيوعاً.

التهاب الكبد هو التهاب يصيب الكبد، ولا يوجد علاج للتهاب الكبدي الوبائي B أو C؛ وفي حال كانت خطة العلاج غير فعالة، فقد يؤدي ذلك إلى مرض طويل الأمد، وقد يؤدي إلى تلف الكبد وسرطان الكبد.

يسبب التهاب الكبد الوبائي B تورماً والتهاباً، ويمكن أن يبقى في الكبد لفترة طويلة بعد انتقال العدوى النشطة. لا يدرك كثير من الناس أنهم أصيبوا بالتهاب الكبد B.

• يمكن أن تشمل الأعراض التعب واصفرار عينيك أو جلدك.

يهاجم التهاب الكبد الوبائي كبدك، وهو أكثر أنواع العدوى المنقولة بالدم شيوعاً في الولايات المتحدة، ويمكن أن تسبب أمراض الكبد المزمنة وسرطان الكبد والأورام اللمفاوية.

حقائق التهاب الكبد الوبائي C ومخاطره

• تشمل عوامل الخطر الأشخاص الذين ولدوا بين عامي ١٩٤٥ و١٩٦٥؛ أو لديهم تاريخ من تعاطي المخدرات عن طريق الحقن؛ أو خضعوا لعمليات نقل الدم أو زرع الأعضاء قبل عام ١٩٩٢؛

أو الذين يتلقون غسيل الكلى؛ أو الذين يعانون من عدوى فيروس نقص المناعة البشرية؛ أو أولئك الذين يتعرضون للسوائل الجسدية لشخص مصاب من خلال ممارسة الجنس غير المحمي أو الولادة أو العمل في مهنة لديها زيادة تعرض.

- لا توجد لقاحات للوقاية من التهاب الكبد C ويجب فحص معظم البالغين بحثاً عنه.
- علاج التهاب الكبد C فعال بنسبة ٩٠٪ (٩ من ١٠). هذا مع الأدوية الأحدث التي لها آثار جانبية أقل.

الحماية من الشمس

أحد الأشياء الرئيسية التي يمكنك القيام بها لتقليل خطر الإصابة بالسرطان هو حماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية من الشمس،

حيث توجد الأشعة فوق البنفسجية وأشعتي A و B في ضوء الشمس، ويمكن أن تسبب سرطان الجلد والشيخوخة. يمكن أن تسبب أسرّة التسمير أيضاً نفس تلف الجلد الذي تسببه الشمس.

- لتقليل التعرض للأشعة فوق البنفسجية، ضع في اعتبارك الإرشادات التالية:



- إن أمكن، حاول ألا تتعرض للشمس بين الساعة ١٠ صباحاً و٤ عصرًا؛ عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية في ذروتها.
- تذكر أن الأشعة فوق البنفسجية لا تزال موجودة في الأيام الملبدة بالغيوم والأيام الباردة.
- لا تستخدم أسِرَّة أو ألواح أو مصابيح تسمير البشرة.
- استخدم دائماً واقياً للبشرة مثل واقى الشمس والملابس الواقية.
- نصائح لاستخدام واقيات الشمس:
- استخدم مرطب الشفاه مع عامل حماية من الشمس ٣٠ أو أعلى.
- تحدث مع طبيبك أو الصيدلي حول الأدوية الموصوفة التي يمكن أن تجعل بشرتك أكثر حساسية لأشعة الشمس.
- توقف عن استخدام واقى الشمس إذا لاحظت وجود طفح جلدي وتحدث مع طبيبك حول الخيارات الأخرى. من الأفضل اختبار المنتجات الجديدة لمدة ٢٤ ساعة قبل وضعها على بشرتك.
- ضع الكريم الواقى من الشمس قبل ٣٠ دقيقة من الذهاب إلى الشمس وأعد وضعه كل ساعتين أثناء وجودك في الشمس.
- تحقق من ملصقات المنتج لمعرفة كيفية استخدام البخاخ أو واقى الشمس المقاوم للماء.
- ارتدِ نظارات شمسية مع حماية من الأشعة فوق البنفسجية الطويلة (A) و(B).

تاريخ العائلة

- يمكن أن يساعدك التاريخ الطبي لعائلتك في معرفة المزيد عن مخاطر الإصابة بالسرطان وتحديد فحوصات الكشف عن السرطان لك ولعائلتك، حيث يوفر معلومات حول كل مما يلي:
- السرطانات الجينية - لمساعدتك على فهم مخاطر إصابتك بسرطان ينتقل في عائلتك.
 - فحوصات الكشف عن سرطان الأسرة - لمساعدة الأطباء على فهم أي من أفراد عائلتك قد يكون أكثر عرضة للإصابة بالسرطان، وبالتالي قد يحتاجون إلى المزيد من فحوصات فحص السرطان.

نصائح لجمع معلومات تاريخ العائلة:

- تحدث مع الأقارب الأكبر سناً خلال التجمعات العائلية.
- اجمع سجلات المستشفى وشهادات الوفاة.
- فكر في أفضل الطرق لجمع التاريخ الصحي من الأفراد. إنه أمر شخصي ويمكن اعتباره خاصاً. استخدم معرفتك بالإدراك الثقافي لأحد أفراد الأسرة والشخصية الفردية عند مناقشة التاريخ الطبي للعائلة. تذكر أن أي معلومات أفضل من عدم وجود معلومات. قم بإنشاء شجرة عائلة التاريخ الطبي الخاص بك. سيشمل ذلك

المعلومات التالية:

- المعلومات الصحية من الأقارب من الدرجة الأولى (الآباء، الأشقاء، الأطفال)، الأقارب من الدرجة الثانية (أبناء الأخوة، أبناء الأخ، العمات، الأعمام، الأجداد) والأقارب من الدرجة الثالثة (أبناء العمومة، العمات أو الأعمام)، بما في ذلك تاريخ الميلاد والعمر في الموت، إذا كان ذلك مناسباً.

• تأكد من إدراج ما يلي:

- الأشخاص الأحياء والمتوفون على جانبي عائلتك، بالإضافة إلى تاريخ الميلاد والعمر عند الوفاة.
- الأقارب الذين أصيبوا بالسرطان أو لم يصابوا به.
- أنواع السرطانات، والأعضاء المصابة بالسرطان، وعمر البداية، وما إذا كانت ثمة عدة أنواع من السرطانات.
- أسلافك عموماً، والبلدان التي جاء منها أسلافك مثلاً.

تذكر أن تحتفظ بالمعلومات التي تجمعها حتى تكون متاحة لأطفالك.



**The Cancer Fighters
in Your Food**

PREVENTING CANCER
FACTS ON

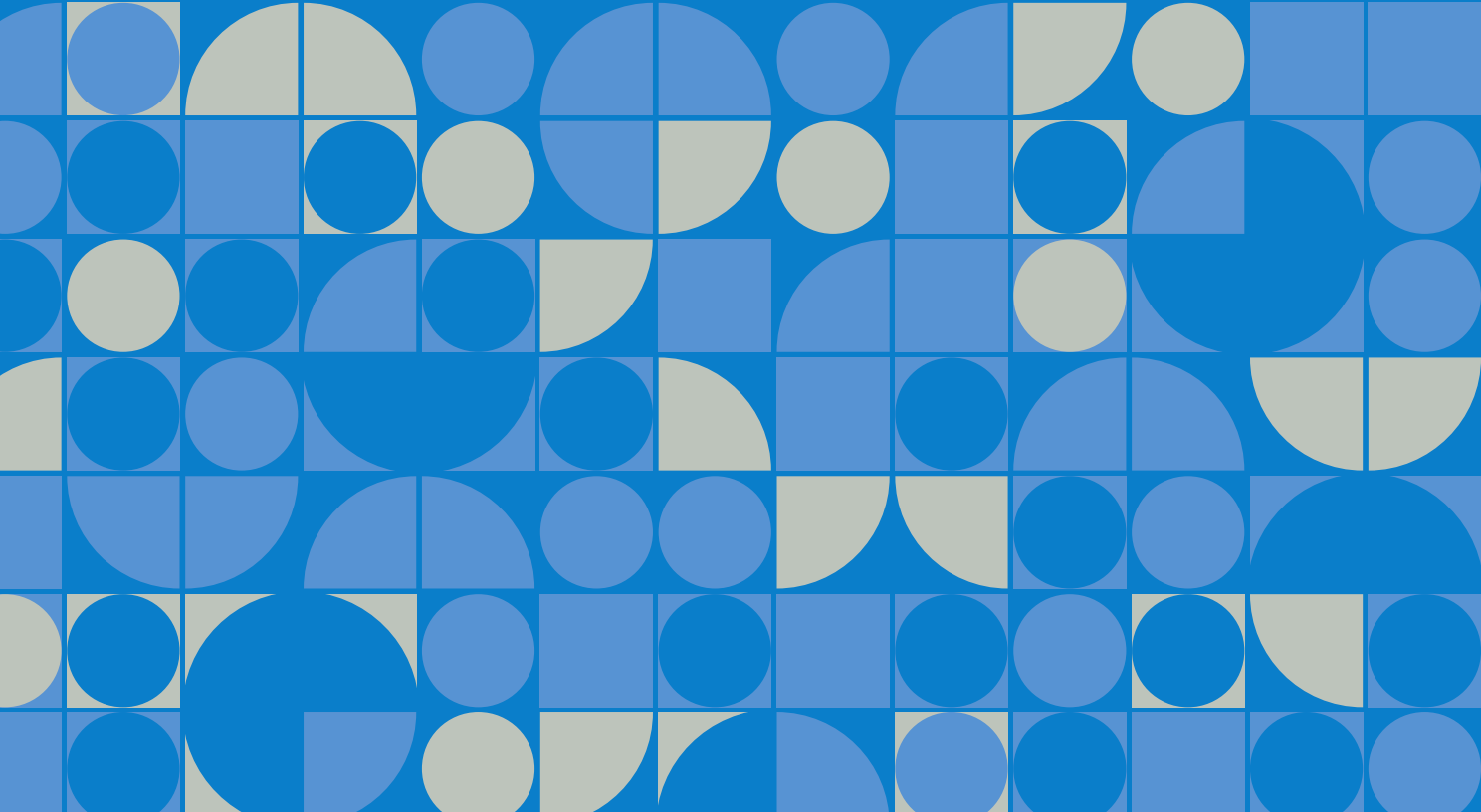


Wash Your Hands

American Plate

مصادر إضافية

- لمزيد من المعلومات، اطلب نسخة من أي من نشرات تعليم المريض التالية أو عرضها على MyChart. يمكنك أيضاً طلب نسخة من الموارد الموصى بها حول أي موضوع.
 - مركز الوقاية من السرطان
 - فحص سرطان الرئة
 - سرطان الجلد
 - الحد من مخاطر الإصابة بالسرطان من خلال التغذية
 - الحد من مخاطر الإصابة بالسرطان بالتغذية: الفوائد
 - النشاط البدني والتمارين الرياضية
 - التدخين: التحضير للإقلاع عنه
 - التدخين: فوائد الإقلاع عن التدخين
 - فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
 - التهاب الكبد B
 - التهاب الكبد C
 - الحماية من الشمس والبشرة
 - تاريخ العائلة: جمع المعلومات حول السرطان
 - لمزيد من المعلومات حول الكحول والسرطان، اقرأ مقالة Cancerwise بعنوان ٧ أشياء يجب معرفتها عن الكحول والسرطان.
- https://bit.ly/MDA_CancerandAlcohol



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®

التمويل المقدم من *Jason's Deli*

إرشادات فحص الوقاية من السرطان

مركز MD Anderson للسرطان بجامعة تكساس © ٢٠٢٢

تثقيف المريض