

اكتشاف سرطان الأمعاء والوقاية منه

ففي أغلب الحالات تكون النتائج الإيجابية نتيجة حالات مرضية أخرى مثل:

- الأورام الحميدة، والتي هي خلايا تنمو في الأمعاء
- البواسير، وهي تورم الأوردة في المستقيم أو فتحة الشرج.

فإذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فستستلم رسالة تطلب منك التحدث إلى طبيبك بشأن متابعة الاختبار، والذي عادة ما يكون بإجراء فحص تنظير القولون (colonoscopy). وسيساعدك ذلك على معرفة سبب وجود الدم في البراز.

أين يمكنني إجراء اختبار الأمعاء؟

بفضل وجود البرنامج القومي لاختبار سرطان الأمعاء National Bowel Cancer Screening Program، يحصل البالغون من العمر 50 أو 55 أو 65 عاماً على فحص مجاني للأمعاء (FOBT) عن طريق البريد.

إذا كنت تبلغ من العمر 50 عاماً أو أكثر ولم يصلك اختبار، اسأل طبيبك أو الصيدلي الخاص بك أو موظف الصحة حول كيفية الحصول على اختبار FOBT.

العلامات التي تنذر بوجود سرطان الأمعاء

عادة ما تحدث الإصابة بسرطان الأمعاء دون وجود أي أعراض يمكنك ملاحظتها أو الإحساس بها.

ومع ذلك، استشر طبيبك إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- خروج الدم بعد التغوط
- تغير في عادات التغوط لا يمكنك تفسيره، أو تغير يحدث لفترة أطول من الوقت، مثل الإسهال أو التغوط لمرات أكثر تكراراً، أو حتى الإمساك الشديد
- إحساس بالتعب لا يمكن تفسيره
- ألم في أسفل البطن
- إحساس بالامتلاء لا يمكن التغلب عليه.

إن سرطان الأمعاء، والمعروف أيضاً بسرطان القولون والمستقيم، هو ثاني أكبر سرطان قاتل في أستراليا. يصاب ما يزيد عن 3600 رجل وامرأة في ولاية فيكتوريا بهذا النوع من السرطان سنوياً، ويتوفى بسببه ما يزيد عن 1350 شخص.

يمكن شفاء ما يزيد عن 90% من حالات الإصابة بسرطان الأمعاء إذا تم اكتشافها مبكراً.

وننصح الرجال والسيدات البالغين من العمر 50 عاماً أو أكثر بإجراء فحص سرطان الأمعاء كل عامين. الفحص مهم إذ قد لا يمكنك ملاحظة أعراض سرطان الأمعاء أو الإحساس بها.

ما الذي يشتمل عليه فحص الأمعاء؟

يشتمل فحص سرطان الأمعاء على اختبار بسيط في المنزل. وهو ما يسمى اختبار الدم الخفي في البراز faecal occult blood test (FOBT). وهو يختبر وجود الدم في البراز والذي قد يكون علامة على وجود سرطان الأمعاء. وهو الأمر الذي قد لا تتمكن من رؤيته بنفسك. ويشتمل الاختبار على ما يلي:

- استخدام الأعواد أو الفرش الموجودة مع علبة الاختبار لأخذ عينة صغيرة من البراز بعد مرتين منفصلتين من ذهابك إلى دورة المياه
 - وضع العينات في حاوية محكمة
 - إرسال العينة بريدياً إلى مختبر التحاليل.
- ستجد في مجموعة الاختبار التعليمات والمعدات التي ستحتاج إليها.

ما الذي تعنيه نتائج الاختبار "الإيجابية"؟

يعني اكتشاف وجود دم في أي من عينتي الاختبار. ولكن لا يعني ذلك أنك مصاب بسرطان.

خط معلومات السرطان متعدد اللغات Cancer Information Line

اتبع الخطوات التالية للتحدث بسرية إلى ممرض أو ممرضة متخصصة في مرض السرطان مع الاستعانة بمترجم:

1. اتصل بخدمة الترجمة والترجمة الشفوية
Translating and Interpreting Service
على الرقم 13 14 50، من الاثنين إلى الجمعة، الساعة 9 صباحاً – 5 مساءً.
2. اطلب اللغة التي تريدها.
3. انتظر على الخط حتى يتم توصيلك بالمترجم (قد يستغرق الأمر 3 دقائق).
4. اطلب من المترجم توصيلك بخط مساعدة مجلس السرطان Cancer Council Helpline على الرقم 13 11 20.
5. سيتم توصيلك بالمترجم وممرض أو ممرضة متخصصة في مرض السرطان.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني
www.cancervic.org.au/multilingual
على المزيد من المعلومات حول مرض السرطان بلغتك، أو للحصول على ورقة المعلومات هذه بلغات أخرى.

آخر تحديث: نوفمبر/تشرين الثاني 2011

من هم المعرضون لخطر الإصابة بسرطان الأمعاء؟
إن سرطان الأمعاء هو ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين البالغين من العمر 50 عاماً فأكثر.

ويكون بعض الأفراد أكثر عرضة للإصابة من غيرهم وذلك للأسباب التالية:

- تاريخ أسري قوي (جانب وراثي) للإصابة بسرطان الأمعاء
- إصابة سابقة بالتهاب القولون التقرحي (ulcerative colitis) أو مرض كرون (Crohn's Disease)

إذا كنت من المعرضين لخطر إصابة أكبر، تحدث مع طبيبك عن الخيارات المتاحة لك.

كيف يمكنني الحد من خطر الإصابة؟

يمكنك الحد من خطر إصابتك بسرطان القولون وذلك باتباع نظام حياة صحي.

وننصحك بما يلي:

- إجراء اختبار FOBT كل عامين ابتداءً من سن 50 عاماً.
- الاحتفاظ بوزن صحي للجسم
- تناول طعاماً صحياً مع الكثير من الفاكهة والخضروات
- القيام بتمارين رياضية نشطة لمدة 30 دقيقة، أو تمارين رياضية متوسطة النشاط لمدة ساعة واحدة أغلب أيام الأسبوع
- الحد من تناول المشروبات الكحولية إلى ما لا يزيد عن مشروبين بالمقدار المتعارف عليه في اليوم، أو تفادي تناول المشروبات الكحولية كلياً
- الامتناع عن التدخين.

