

ما هو السرطان الذي يتم تشخيصه بنسبة ٢٣,٥ لكل ١٠٠,٠٠٠ لبناني كل عام؟

في الشهر العالمي للتوعية بسرطان القولون والمستقيم ، نجيب على الأسئلة المهمة حقاً.

٢٣.٥ لكل ١٠٠,٠٠٠ لبناني مُعرّضين للإصابة بسرطان القولون والمستقيم في حياتهم

في الواقع ، ربما تعرف شخصاً مصاباً بسرطان القولون والمستقيم ، وهو ثاني وثالث أكثر أنواع السرطانات شيوعاً في أوروبا بين النساء والرجال على التوالي. للأسف ، يمثل سرطان القولون والمستقيم أكثر من ١٢ ٪ من جميع الوفيات المرتبطة بالسرطان في أوروبا. في عام ٢٠٢٠ ، تسبب هذا في خسارة أكثر من ٢٤٠,٠٠٠ شخص ، ناهيك عن الآثار المدمرة على العائلات والأحباء.

والخير السار هو أن سرطان القولون والمستقيم يمكن الوقاية منه في كثير من الحالات ويمكن علاجه بشكل كبير إذا تم تشخيصه في مراحله المبكرة. والأفضل من ذلك ، يمكن الوقاية من سرطان القولون والمستقيم باتباع أسلوب حياة صحي ... حتى تتمكن من تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق اتخاذ قرارات سيكون لها فوائد أخرى لا حصر لها لصحتك

إذا كان عمرك أكثر من خمسين عاماً ، فأنت بحاجة إلى إجراء فحوصات منتظمة لسرطان القولون والمستقيم - تحدث إلى طبيبك حول كيفية إجراء ذلك.

إذا كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم ، أو ظهرت عليك العلامات والأعراض ، فلا داعي للانتظار لإجراء الاختبار. تحدث إلى طبيبك اليومحدث إلى

الكشف المبكر ، الأعراض وعوامل الخطر

الكشف المبكر - هل حان الوقت

ما هو السرطان الرئيسي الذي يمكن التغلب عليه في ٩٠ ٪ من الاحيان إذا تم اكتشافه مبكراً؟

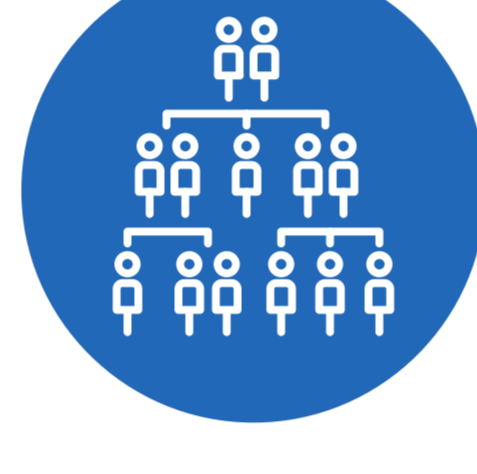
يُعدّ الفحص المنتظم لسرطان القولون والمستقيم من الأمور الضرورية لأن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا تظهر عليهم الأعراض لعدة سنوات

. تحدث معظم حالات سرطان القولون والمستقيم لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٥٠ عاماً ، لذا يوصى بإجراء الفحص لهذه الفئة العمرية.

إذا أجبت بـ "نعم" على أي من هذه الأسئلة ، يجب أن تتحدث مع طبيبك حول فحص سرطان القولون والمستقيم



هل عمرك فوق
الخمسين



هل لديك تاريخ عائلي
للإصابة بسرطان القولون
والمستقيم



هل تعاني حالياً من أي من
أعراض سرطان القولون والمستقيم
كما هو مذكور أدناه

هل تعرف الأعراض

ما هو السرطان الذي يمكن أن يسبب فقدان الوزن أو التعب أو تغيرات في حركة الأمعاء؟

الدم في البراز هو علامة تحذير لأي سرطان؟

إن معرفة علامات سرطان القولون والمستقيم يجعل التشخيص المبكر ممكناً ، وتزيد احتمال النتيجة الأفضل.

الأعراض الرئيسية لسرطان القولون والمستقيم هي

تغيير في عادات الأمعاء يستمر لأكثر من بضعة أيام (إسهال أو إمساك أو شعور بان الأمعاء لم تفرغ بالكامل)
براز أضيّق من المعتاد
دم (احمر فاتح أو داكن جداً) في البراز
نزيف في المستقيم مع دم احمر فاتح
- الام الغازات المتكررة ، الانتفاخ ، الامتلاء ، تقلصات البطن
فقدان الوزن من دون سبب معروف
الشعور بالتعب الشديد (الضعف والتعب)
أقل شيوعاً ولكن من المهم إجراء الفحص - ألم أسفل الظهر
فقر دم

قد يعاني الأشخاص المصابون بسرطان القولون والمستقيم من واحد ، بعض أو كل الأعراض المذكورة أعلاه أو لا تظهر على الإطلاق.

من المهم أن تتذكر أن أيّاً من هذه الأعراض لا يؤكد سرطان القولون والمستقيم من تلقاء نفسه. لذلك ، إذا كنت تعاني من هذه الأعراض ، فلا داعي للذعر ... ولكن تحدث مع طبيبك.

تخفيف خطر الإصابة

ما هو السرطان الذي يمكن منعه عن طريق تجنب اللحوم المصنّعة؟ إن تناول كميات أقل من اللحوم الحمراء مفيد لكوكب الأرض ... وأيضاً للووقاية من أي نوع من أنواع السرطان؟

إذا لم تكن لديك أعراض سرطان القولون والمستقيم ، فلا يزال بإمكانك اتخاذ قرارات صحية من شأنها أن تقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم في المستقبل ... والعديد من الأمراض والمشاكل الصحية الأخرى إلى جانب ذلك!

سيخفّف كل ما يلي من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم:



عدم التدخين



تجنب الكحول



التخفيف من تناول
اللحوم الحمراء



تجنب اللحوم المصنّعة



الحفاظ على وزن
صحي



تناول المزيد من الفاكهة
والخضروات



ممارسة التمارين
الرياضية بانتظام

هذه النصائح الصحية نفسها ذات فائدة كبيرة لصحة قلبك ورتيك ، وأكثر من ذلك بكثير.

الكشف المبكر - كيف يمكنني

إجراء الاختبار؟

ما هو السرطان الرئيسي الذي يمكن التغلب عليه في ٩٠ ٪ من الأيان إذا تم اكتشافه مبكراً؟

أي نوع من أنواع السرطان يجب أن يتم الكشف عنه عندما تبلغ من
العمر ٥٠ عاماً

تختلف برامج الفحص من دولة إلى أخرى في جميع أنحاء أوروبا.

يُرجى الاتصال بجمعية المرضى المحلية لمعرفة كيفية إجراء فحص سرطان القولون والمستقيم في بلدك ، وحقوقك في الوصول إليه. يمكنك العثور على دليل المنظمات الأعضاء لدينا هنا. لماذا لا تتصل بهم اليوم ؟ يمكن أن تتجيب من الإصابة بهذا المرض

يجب عليك أيضاً بدء المناقشة مع طبيبك حول المباشرة بالقيام بفحص سرطان القولون والمستقيم وفقاً لحالتك الشخصية. سيكون قادر على تقديم النصح لك حول الوقت المناسب للبحث عن إجابات.