



الوقاية والفحص
تحديد وتقليل ووقاية

سرطان القولون والمستقيم:

#2

يعد سرطان القولون والمستقيم السبب
الرئيسي الثاني لوفيات السرطان لدى كل من
الرجال والنساء، وغالبًا ما لا يكون له
أي أعراض.



اخضع للفحص

لمعرفة المزيد، يمكنك الاتصال أو إرسال رسالة نصية أو
القيام بالمسح الضوئي أو زيارة الموقع للبدء اليوم!
أرسل رسالة نصية: "SCREEN" إلى 43386
الاتصال على الرقم: 833.727.3665
تفضل بزيارة: go.rutgers.edu/PreventCRC
المسح الضوئي:



Rev. 08.29.2024

ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

يبدأ سرطان القولون والمستقيم على شكل نموات صغيرة، تُعرف باسم الزوائد اللحمية، في بطانة الأمعاء الغليظة. مع مرور الوقت، يمكن أن تتغير بعض الأورام الحميدة وتصبح سرطانية. يمكن للفحوصات المنتظمة اكتشاف هذه الزوائد اللحمية وإزالتها قبل أن تصبح تهديدًا خطيرًا.

ما الذي يجب عليك أن تبحث عنه؟

- تغييرات في عادات الأمعاء
- وجود دم في البراز أو عليه (حركة الأمعاء)
- ألم أو تشنجات في البطن لا تزول
- فقدان الوزن غير المبرر
- التعب أو الضعف
- فقر الدم (الناجم عن فقدان الدم في البراز)
- الشعور بالانتفاخ

ما يمكنك القيام به حيال ذلك:

- تعرف على تاريخ السرطان لدى عائلتك
- تناول نظامًا غذائيًا غنيًا بالألياف
- التقليل من تناول اللحوم الحمراء والمصنعة
- تجنب التدخين
- استخدام محدود للكحول
- ممارسة التمارين
- كن على علم بجسمك وأي أعراض
- تحدث مع طبيبك حول طرق تحسين نظامك الغذائي ونمط حياتك للوقاية من سرطان القولون
- تابع إجراء الفحص عندما يوصي طبيبك بذلك

المصادر:

<https://seer.cancer.gov/statfacts/html/colorect.html>
<https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/about/key-statistics.html>
<https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/causes-risks-prevention/prevention.html>