

# قلل من خطر إصابتك بسرطان الأمعاء.

## الحفاظ على صحة جيدة

لكي تقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء:

- قم بتناول طعام صحي يحتوي على الكثير من الخضراوات والفواكه وتناول كميات قليلة من اللحوم الحمراء خاصة اللحوم المصنعة
- حافظ على وزن صحي للجسم
- قم بإجراء التمارين الرياضية بشكل منتظم
- قم بالحد من شرب الكحول
- لا تدخن
- قم بإجراء فحص الكشف عن سرطان الأمعاء إبتداء من عمر 50 إلى 74 عاما.

للحصول على المعلومات  
والدعم حول مرض السرطان  
بلغتك، قم بالاتصال بالرقم  
**13 14 50** للتحدث مع  
Cancer Council Victoria

الأعمال الفنية (التفاصيل):  
- Dixon Patten Jnr  
Gunnai و Yorta Yorta  
[www.cancervic.org.au/](http://www.cancervic.org.au/)  
dixon-patten

# ما هو سرطان الأمعاء؟

يعتبر سرطان الأمعاء (الذي يعرف أيضا باسم سرطان القولون) ثاني أكبر سرطان قاتل في أستراليا.

يبدأ سرطان الأمعاء على شكل ورم على جدار الأمعاء يسمى سلية أو زائدة لحمية. عادة ما تكون السليبات أو الزوائد اللحمية غير ضارة ولكنها قد تتحول إلى سرطان مع مرور الوقت. إذا تم إزالة السليبات أو الزوائد اللحمية فإن خطر الإصابة بسرطان الأمعاء يتضاءل.

من المهم القيام بفحص سرطان الأمعاء حتى إذا كنت تتمتع بصحة جيدة لأنه قد يتطور دون ظهور أعراض. يمكن علاج معظم حالات سرطان الأمعاء بنجاح إذا تم الكشف عنه في وقت مبكر.

## من هم الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بسرطان الأمعاء؟

يمكن أن تحدث الإصابة بسرطان الأمعاء في أي عمر إلا أن الخطر أكبر لدى الرجال والنساء فوق عمر 50 عام. يمكن أن تساهم عوامل أخرى أيضا في زيادة الخطر لديك، وهذه العوامل تتضمن ما يلي:

- العوامل المتعلقة بأسلوب الحياة: زيادة الوزن والقيام بالقليل من النشاط البدني والنظام الغذائي الذي يحتوي على القليل من الألياف والكثير من الدهون أو اللحوم الحمراء خاصة اللحوم المصنعة وشرب الخمر والتدخين.
- بعض أمراض الأمعاء: خصوصا التهاب القولون التقرحي ومرض كرون
- تاريخ عائلي قوي من سرطان الأمعاء مما فيها متلازمة لينش.

إذا كنت قلقا حول هذا الخطر قم بالتحدث مع طبيبك.

## ما هي الأعراض؟

غالبا ما يتطور سرطان الأمعاء دون أعراض لكن من المهم زيارة الطبيب إذا لاحظت أي من الأمور التالية:

- أية علامة على وجود دم في البراز أو بعد التبرز
- تغير في برازك لا يختفي مثل براز رخو أو متكرر وزيادة الإمساك
- شعور أن أمعاءك غير فارغة بعد الذهاب إلى التواليت
- ألم في المعدة أو شعور بالضغط
- فقدان وزن غير معروف السبب أو التعب أو الضعف أو انقطاع النفس.

## قم بإجراء فحص الكشف عن سرطان الأمعاء من أجل الطمأنينة

إذا كنت في عمر بين 50-74 ينصحك Cancer Council بإجراء الفحص المنزلي البسيط والذي يسمى اختبار الدم الخفي في البراز كل عامين.

يقوم هذا الفحص بالكشف عن آثار الدم في البراز والتي لا ترى بالعين المجردة و قد تكون علامة على وجود سرطان الأمعاء.

سوف يرسل برنامج الفحص الوطني للكشف عن سرطان الأمعاء (National Bowel Cancer Screening Program) اختبار مجاني يجري في المنزل للنساء والرجال في عمر بين 50-74 كل عامين.

قم بالاتصال ببرنامج الفحص الوطني للكشف عن سرطان الأمعاء على الرقم 1800 118 868 لكي تعرف متى سوف تستلم الفحص المجاني.

إذا لم تكن مستحقا للحصول على هذا الفحص من خلال البرنامج الوطني يمكنك التحدث مع طبيبك حول كيفية الحصول على الفحص المنزلي للكشف عن سرطان الأمعاء.