

سرطان القولون الحد من المخاطر

من عليه الخضوع للاختبار؟

تقترح الجمعية الأمريكية للسرطان (ACS، American Cancer Society) أن يخضع للاختبار:

- كل الأشخاص الراشدين الذين يبلغون من العمر 45 عامًا وأكثر.*
- الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة بسرطان القولون.
- الأشخاص الذين لديهم تاريخ شخصي للإصابة بسلائل القولون، أو التهاب الأمعاء المزمن أو سرطان القولون

ما هي الاختبارات؟

تقترح الجمعية الأمريكية للسرطان (ACS) الخضوع للاختبارات التالية:

- اختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT، Fecal immunochemical test - وهو المفضل) أو اختبار فحص الدم الخفي في البراز (fecal occult blood test، FOBT)** - سنويًا
- التنظير السيني المرن*** - مرة كل خمس سنوات.
- تنظير القولون - مرة كل 10 سنوات

يُعد الخضوع للاختبار أفضل إجراء يمكنك اتخاذه للوقاية من سرطان القولون. اتصل بموفر الرعاية الصحية الخاص بك وقم بتحديد موعد اليوم.

كيف يمكنك الحد من الخطر؟

تقترح الجمعية الأمريكية للسرطان (ACS) التالي:

- الخضوع للاختبار.
- الحفاظ على النشاط. تقترح الجمعية الأمريكية للسرطان (ACS) ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقائق على الأقل خلال خمسة أيام في الأسبوع أو أكثر.
- الحفاظ على وزن جسم سليم. اسأل موفر الرعاية الصحية الخاص بك عن أفضل وزن بالنسبة لك.
- تناول الأطعمة الصحية.
- تحديد كمية الطعام ذي نسبة الدهون العالية والكحول التي تتناولها.
- اسأل موفر الرعاية الصحية عما إذا كان علاج الأسبرين قد يساعد.

* بحسب فرق الخدمات الوقائية الأمريكية

** بالنسبة إلى اختبار الدم الخفي في البراز (FOBT)، استخدم طريقة أخذ عينات متعددة في المنزل.

*** يُعد الخضوع لاختبار البراز الكيميائي المناعي (FIT) أو اختبار الدم الخفي في البراز (FOBT) سنويًا، بالإضافة إلى التنظير السيني المرن مرة كل خمس سنوات أفضل (ولكن غير ضروري) من الخضوع لأحد هذه الاختبارات فقط.

هل لديك أسئلة تتعلق بالصحة؟

يُرجى الاتصال بخط الاستشارات التمريضية المتوفر على مدار الساعة. نحن هنا لمساعدتك.

للإنجليزية: (888) 275-8750

للإسبانية: (866) 648-3537، الهاتف النصي (TTY)/جهاز الاتصال للصم والبكم (TDD): 711



28833FLYMDCAAR
220617

تُوزع هذه النشرة الإعلانية من قبل Molina Healthcare. وكل المواد الموجودة فيها هي للمعلومات فقط وهي لا تحل محل نصيحة موفر الرعاية. للحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى وتنسيقات أخرى يمكن الوصول إليها، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء (Member Services). يظهر هذا الرقم على الجهة الخلفية من البطاقة التعريفية للعضو الخاصة بك.