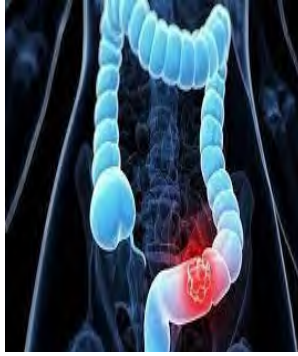




## سرطان القولون



## طرق الوقاية :

تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.



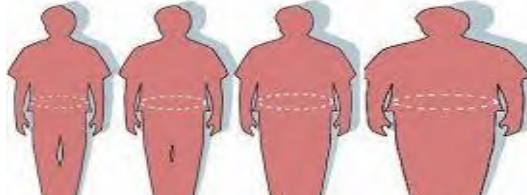
أقلع عن التدخين و عن الكحول



مارس الرياضة.



حافظ على وزن صحي.



الاكثار من شرب الماء.



تجنب الاطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات التي يصعب هضمها



الحد من التوتّر عن طريق التنفس العميق و الاسترخاء



## ما هي أسبابه ؟

- ✚ وبوجه عام، يحدث سرطان القولون عندما تنشأ تغيرات (طفرات) في الحمض النووي لخلايا القولون السليمة.
- ✚ يحتوي الحمض النووي للخلية على مجموعة من التعليمات توجه الخلية إلى ما يجب فعله.
- ✚ تنمو الخلايا السليمة، وتنقسم بطريقة منظمة للحفاظ على عمل وظائف الجسم على نحو طبيعي. ولكن عندما يتلف الحمض النووي ويُصاب بالسرطان، تستمر الخلايا في الانقسام حتى في حالة عدم الحاجة لخلايا جديدة. تتراكم الخلايا لتشكّل ورمًا.

### مراحل تطور سرطان القولون



## ما هي أعراضه ؟

### تتضمّن علامات وأعراض سرطان القولون:

- ✚ تغيّرًا مستمرًا في حركة الأمعاء، سواء الإسهال أو الإمساك، أو تغيّرًا في تماسك البراز.
- ✚ نزيفًا شرجيًا، أو دمًا في البراز.



- ✚ اضطرابات مستمرة في البطن، مثل التقلّصات المؤلمة أو الغازات أو الألم.



- ✚ شعورًا بأن الأمعاء لا تفرغ ما بها تمامًا.
- ✚ الضعف أو الإرهاق.



- ✚ فقدان الوزن غير المُفسّر.



## ما هو سرطان القولون ؟

✚ يعد سرطان القولون من أكثر السرطانات المنتشرة عبر العالم إذ يشكل أكثر من 10% من حالات السرطان الجديدة.

✚ **أحصت الجزائر سنة (2020) :**

12.1% إصابة جديدة عند الرجال باحتلاله المرتبة الثانية .  
9% إصابة جديدة عند النساء باحتلاله المرتبة الثالثة.

سرطان القولون أصبح أول سرطان يصيب الرجال و ثاني سرطان عند النساء بعد سرطان الثدي

✚ يبدأ عادةً في صورة كتّلات صغيرة غير سرطانية (حميدة) من الخلايا تُسمّى سلائل تتكوّن بداخل القولون. وبمرور الوقت قد تُصبح بعض تلك السلائل سرطانات في القولون.



✚ إذا كان الورم صغيرًا ولا يوجد أي انتشار في الغدد اللمفاوية أو الكبد، فإنه يكون في المرحلة الأولى. في هذه الحالة كل ما يحتاجه الورم هو الاستئصال الجراحي فقط.

✚ أما إذا كان الورم قد انتشر إلى الكبد أو الرئة أو العظم مثلاً فإنه يكون في المرحلة الرابعة. في هذه الحالة يكون العلاج أصعب ونسبة الشفاء منخفضة. كلما زاد حجم الورم وترك ليكبر مع الوقت ولم يشخص في المراحل الأولى تزداد فرصة انتشاره. لذلك يفضل القيام بالفحص المبكر لاكتشاف الأورام في مرحلة يمكن علاجها، ويمكن عمل الفحص المبكر عن طريق فحص البراز أو من خلال التنظير

