

توجيهات الجمعية الأمريكية للسرطان بخصوص الكشف المبكر عن السرطان

American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

توصي الجمعية الأمريكية للسرطان بالتوجيهات التالية للكشف المبكر عن السرطان في أغلب البالغين. و تُستخدم طرق الكشف المبكر هذه للعثور على السرطان قبل أن تظهر أعراضه لدى الشخص.

الرجاء زيارة موقعنا www.cancer.org أو الاتصال بالرقم المجاني التالي: 1-800-227-2345 وذلك للحصول على المزيد من التفاصيل عن التوجيهات الخاصة بطرق الكشف المبكر عن السرطان أو لمعرفة المزيد عما يمكنك أن فعله لخفض احتمال تعرضك للإصابة بالسرطان.

سرطان الثدي

- بالنسبة للمرأة في الفئة العمرية ما بين 40 إلى 44 يجب أن يكون لها الخيار في بدء اجراء فحوصات الكشف المبكر عن سرطان الثدي و ذلك باجراء فحص للثدي بالأشعة (ماموغرام) سنويا إن ارادت ذلك.
 - وللمرأة في الفئة العمرية ما بين 45 إلى 54 يجب عليها اجراء عملية الماموغرام (فحص الثدي بالأشعة) كل عام.
 - المرأة في الفئة العمرية 55 و أكبر عليهن اجراء ماموغرام (فحص الثدي بالأشعة) كل سنتين بدلا من كل سنة و يمكن أيضا الاستمرار في اجراء الفحص سنويا.
 - و يجب الاستمرار في اجراء فحص الماموغرام مادامت المرأة بصحة جيدة و يتوقع أن تعيش لمدة 10 سنوات أو أكثر.
 - على كل النساء إن تكن على علم بالفوائد و مدى القصور و الاضرار المحتملة التي قد تنتج عن فحوصات الكشف المبكر لسرطان الثدي. و يجب عليها أيضا أن تكن على معرفة بشكل و احساس تديبها أي كما تبدو عادة و بأن تخبر موفر الخدمات الصحية عن أي تغيير يطرأ عليها باسرع وقت ممكن.
- و بالنسبة لبعض النساء - و اللاتي قد تكون لديهن قابلية وراثية للإصابة بسرطان الثدي بسبب تاريخ عائلتهن الطبية أو قد توجد بعض العوامل الأخرى - فيجب اجراء فحوصات الرنين المغناطيسي (MRI) بالإضافة إلى فحص الماموغرام. (و الجدير بالذكر إن عدد النساء في هذه الفئة صغير جدا) الرجاء التحدث إلى موفر الخدمات الصحية لمناقشة مدى احتمال تعرضك للإصابة بداء سرطان الثدي و أفضل خطة للكشف المبكر تناسبك.

سرطان القولون و سرطان المستقيم و السلائل (الزوائد اللحمية)

عندما يصل عمر الشخص إلى الـ 50 سنة، سواء كان ذكر أو أنثى فإن عليه أن يتبع احدى الخطط التقييمية التالية:

الاختبارات الخاصة بالعثور على السلائل (الزوائد اللحمية) و السرطان:

- اجراء عملية التنظير المرن للمستقيم السيني (sigmoidoscopy) و يتم اجراءه كل 5 سنوات*، أو
- اجراء تنظير القولون كل 10 سنوات، أو
- فحص حقنة الباريوم مزدوجة التباين: تجرى كل 5 سنوات*، أو

- التصوير باستخدام الماسح الضوئي (CT scan) للقولون (التنظير الافتراضي للقولون): كل 5 سنوات

الاختبارات التي تجد السرطان في أغلب الأحيان

- اجراء فحص غوياكا لتحري الدم المخفي في البراز (gFOBT)**سنويا، أو
- اجراء فحص الكيمياء المناعية في البراز (FIT)** سنويا، أو
- اجراء تحليل الحامض النووي (sDNA) في البراز كل 3 سنوات*

* في حال إن نتيجة الفحص ايجابية، فإنه يجب اجراء عملية تنظير للقولون.

** يجب استخدام الاختبار الذي يعتمد على جمع عدة عينات للبراز في المنزل من قبل المريض للفحص. حيث أن اجراء اختبار واحد في مكتب الطبيب لا يكفي. و يجب اجراء عملية تنظير للقولون في حال كانت النتائج ايجابية.

و يجب أن تكون الاختبارات التي يمكن أن تعثر على السرطان المبكر و السلائل (الزوائد اللحمية) هي الخيار الأول في حال توفر هذه الاختبارات و أن الشخص يريد اجراء احدي هذه الفحوصات. الرجاء التحدث إلى موفر للخدمات الصحية لتحديد أي من هذه الفحوصات مناسبة لك.

و إن كُنْتَ من الفئة التي لها احتمال أكبر بالاصابة بسرطان القولون و ذلك بالاعتماد على التاريخ الطبي للعائلة و بعض العوامل الأخرى، فقد تحتاج إلى اجراء فحوصات الكشف المبكر باتباع جدول زمني يختلف عن الجدول المذكور أعلاه. الرجاء التحدث إلى موفر الخدمات الصحية لمناقشة تاريخ العائلة الطبي و خطة الفحوصات المناسبة لحالتك.

سرطان عنق الرحم

- يجب أن تبدأ فحوصات الكشف المبكر في عمر الـ 21. و يجب عدم اجراء هذه الفحوصات على المرأة التي يقل عمرها عن 21 سنة.

• للنساء بين أعمار 21 إلى 29 يجب اجراء مسح عنق الرحم (Pap Smear) كل 3 سنوات. و يجب عدم اجراء اختبار فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) لهذه الفئة العمرية إلا كمتابعة علاجية إن أظهر اختبار مسح عنق الرحم نتائج غير طبيعية.

• بالنسبة للنساء في الفئة العمرية بين 30 إلى 65 فإنه يجب اجراء اختبار مسح عنق الرحم (Pap Smear) بالإضافة إلى اختبار فيروس الورم الحليمي (HPV) (و يسمى ذلك اختبار- متلازم) و يتم اجراءه كل 5 سنوات. هذا هو العلاج المفضل، و لكن يمكن ايضا اجراء اختبار مسح عنق الرحم فقط كل 3 سنوات.

• و للنساء في الفئة العمرية فوق عمر الـ 65 سنة و التي قد تم فحصهن لداء سرطان عنق الرحم بصورة منتظمة للسنوات الـ 10 الماضية و كانت النتائج طبيعية فيجب عدم فحصهن لمرض سرطان عنق الرحم. و بعد أن يتم إيقاف اجراء الفحوصات، يجب عدم اخضاع المرأة لهذه الفحوصات مرة أخرى. و بالنسبة للمرأة التي أظهرت فحوصاتها تواجد حاد لخلايا محتملة التسرطن فإنه يجب أن تستمر في اجراء الفحوصات لمدة 20 سنة على الأقل بعد التشخيص، حتى و لو استمرت الفحوصات لما بعد سن الـ 65.

• بالنسبة للمرأة التي قد خضعت لعملية استئصال الرحم و منطقة عنق الرحم (استئصال كامل للرحم) لاسباب لا علاقة لها بسرطان عنق الرحم و التي لم يتم تشخيصها بسرطان عنق الرحم أو أي تشخيص حالة تواجد خلايا محتملة التسرطن فيجب أن لا يتم فحصهن.

• و بالنسبة لكل النساء اللاتي لم يتم تلقيحهن ضد فيروس الورم الحليمي البشري فإنه يجب عليهم اتباع التوصيات الخاصة بفحوصات الكشف المبكر المناسبة لفئتهم العمرية.

و بالنسبة لبعض النساء- بسبب تاريخهم الطبي (الاصابة بفيروس الورم الحليمي البشري أو خضعت لعملية زراعة احدي الاعضاء أو التعرض لمادة الـ DES، ألخ)- فقد يلزم اتباع جدول لاجراء فحوصات الكشف المبكر لسرطان عنق الرحم يختلف عن الجدول المذكور أعلاه. الرجاء التحدث إلى موفر للخدمات الصحية بخصوص تاريخك الطبي.

سرطان الرحم

توصي الجمعية الأمريكية للسرطان بأنه عند وصول المرأة إلى سن اليأس، فإنه يجب اخبار كل امرأة عن مخاطر و أعراض سرطان الرحم. و يجب على المرأة أن تتلغ الطبيب عن أي نزيف مهبلي أو تبقيع (طمث خفيف) قد تتعرض له.

بالنسبة لبعض النساء - و بسبب تاريخهن الطبي- فيجب أن تأخذ في عين الاعتبار اجراء خزعة (biopsy) لبطانة الرحم سنوياً. الرجاء التحدث إلى موفر للخدمات الصحية بخصوص تاريخك الطبي.

سرطان الرئة

لا توصي الجمعية الأمريكية للسرطان اجراء أي فحوصات للكشف المبكر عن سرطان الرئة في الفئات التي يعتبر معدل احتمال اصابتهم بسرطان الرئة متوسطة. و لكن توجد لدى الجمعية ارشادات خاصة بفئة الأشخاص الذي يعتبر معدل احتمال اصابتهم بسرطان الرئة عالية بسبب تدخين السجائر. و اجراء الفحوصات للكشف المبكر عن سرطان الرئة قد تكون مناسبة لك إن توفرت كل العوامل التالية:

• تنتمي للفئة العمرية ما بين 55 و 74 سنة

• في صحة جيدة

• إن تدخن على الأقل 30 علبة سجائر في السنة:فإنما أنك لا تزال تدخن أو أنك قد توقفت عن التدخين في فترة الـ15 سنة الماضية (علبة في السنة:يعني عدد غلب السجائر التي تم تدخينها مضروبة بعدد سنوات التدخين) وبالنسبة لشخص دخنَ علبة سجائر في اليوم لمدة 30 سنة فإن تاريخه الطبي يُوصف بـ 30 علبة في السنة، و ينطبق نفس الشيء على شخص دخن 2 علبة سجائر في اليوم على مدى 15 سنة.)

و يتم اجراء فحص الكشف المبكر من خلال اجراء فحص باشعة مقطعية منخفضة الاشعاع (LDCT) لمنطقة الصدر. إن كانت مواصفاتك كالمذكورة أعلاه فالرجاء التحدث مع موفر الخدمات الصحية إن أردت أن تبادر بفحوصات الكشف المبكر.

سرطان البروستات

توصي الجمعية الأمريكية للسرطان بان يقوم الرجال بأخذ قرار بعد الحصول على المعلومات الكافية وبدعم من موفر الرعاية الصحية بأن يجري فحوصات الكشف المبكر عن سرطان البروستات. و لم تثبت الأبحاث العلمية بعد أن المكاسب المحتملة لاجراء فحوصات الكشف المبكر تفوق اضرار اجراء هذه الفحوصات و العلاج. ولكننا نعتقد بأنه يجب عدم اجراء الفحوصات للرجال قبل أن يتم ابلاغهم عما نعلمه و لا نعلمه بخصوص المخاطر و الفوائد المحتملة عند اجراء الفحوصات و العلاج.

عند الوصول إلى عمر الـ50 يجب على الرجال التحدث إلى موفر الخدمات الصحية عن فوائد و مخاطر اجراء فحوصات الكشف المبكر لكي يقوم الرجل باختيار إن كان اجراء هذه الفحوصات مناسبة له.

إن كنت رجل أمريكي من أصول أفريقية أو أصيب والدك أو أحد أخوتك بمرض سرطان البرستات قبل عمر الـ65، فيجب عليك أن تتحدث عن هذا الموضوع مع موفر الخدمات الصحية عندما يصل عمرك إلى الـ45.

إن قررت أن تقوم باجراء فحوصات الكشف المبكر، فيجب عليك أن تجري تحليل الدم الخاص بالـPSA و قد يرافق ذلك فحص للمستقيم أو لا. و يعتمد عدد مرات اجراء الفحوصات على معدل الـPSA لديك.

الفحوصات الخاصة بمكافحة السرطان

لأي شخص في الفئة العمرية من الـ20 أو أكبر و الذي يخضع لكشف طبي دوري، يجب أن يتضمن الكشف الخاص بمكافحة السرطان استشارة طبية و بحسب عمر الشخص و جنسه: فإنه يجب أيضا اجراء فحص مبكر لسرطان كل من للتالي: الغدة الدرقية و الفم و الجلد و الغدد الليمفاوية و الخصيتين و المبايض، بالإضافة إلى بعض الأمراض الأخرى غير السرطان.

تولى مسؤولية صحتك، و ساعد في خفض احتمال اصابتك بالسرطان

- ابتعد عن استخدام أي من أنواع التبغ
- خفّض وزنك إلى وزن صحي ثم حافظ على ذلك الوزن
- قم بممارسة الرياضة بشكل دوري و اشترك في النشاطات البدنية
- تناول الغذاء الصحي بما في ذلك الكثير من الخضروات و الفواكه
- قلل كمية الكحول التي تتناولها (إن كنت تشرب الكحول اصلا)
- قم بحماية الجلد
- أعرّف نفسك و تاريخ عائلتك (الطبي) و احتمالات الإصابة
- قم بالفحوصات الدورية و اجراء فحوصات الكشف المبكر الخاصة بالسرطان

للمزيد مما تستطيع فعله لتقليل احتمالات الإصابة بالسرطان و للإجابة عن أية اسئلة أخرى عن السرطان، الرجاء زيارة موقعنا على الانترنت: www.cancer.org أو قم بالاتصال على الرقم التالي في أي وقت سواء في الليل أو النهار:

1-800-227-2345

تمت المراجعة الطبية في سبتمبر/ ايلول 2015

Medically reviewed September 2015

Language: Arabic