

يمكن للرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 70 سنة؛ الحصول على الخدمات من مراكز صحة الأسرة والمراكز الصحية للمهاجرين ومراكز التشخيص المبكر للسرطان والمسح والتدريب KETEM وشاحنات المسح السرطاني المتنقلة من أجل مسح سرطان الكولون.

قم بإجراء مسح سرطان الكولون. احمِ صحتك.



## مسح سرطان الكولون

يُنصح الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين

50 و 70 عاماً بإجراء اختبار الدم الخفي في البراز مرة كل عامين وتنظير الكولون مرة كل 10 سنوات.



تم تحضري هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

## التشخيص المبكر ينقذ الأرواح



sihat

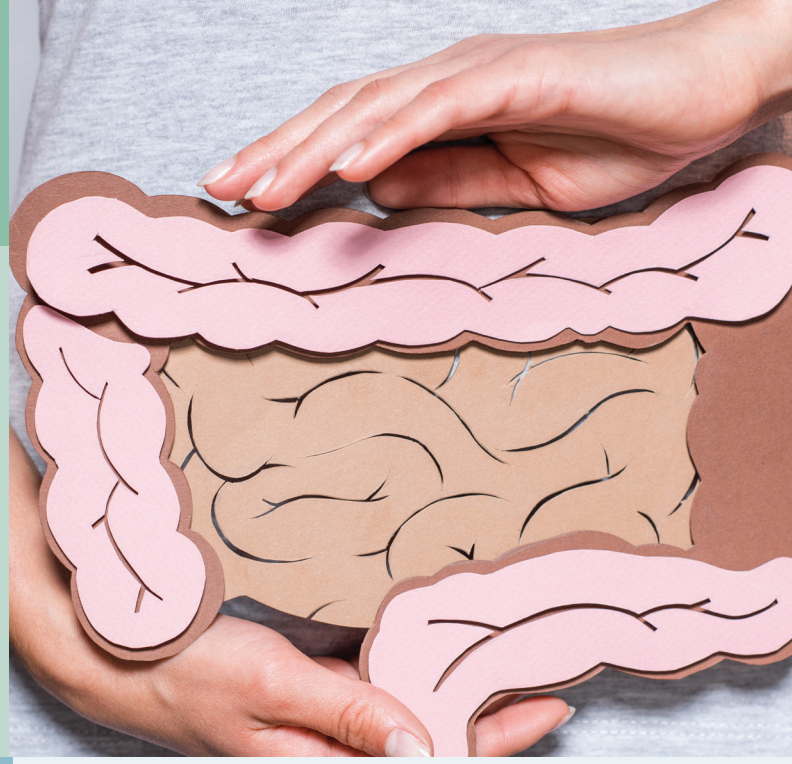


# سرطان الكولون

## (السرطان الكولوني المستقيمي)

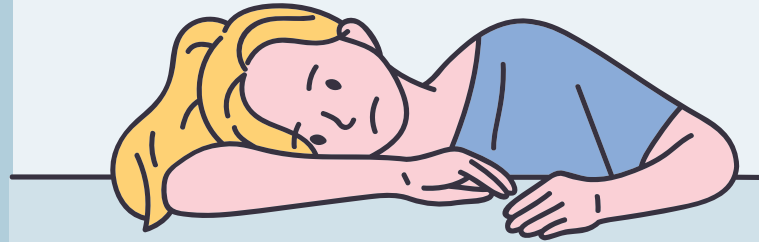
لا تظهر أعراض معظم بوليبيات وسرطانات الأمعاء الغليظة (جزء الكولون والمستقيم) إلا بعد أن تكبر بشكل كبير.

من الممكن اكتشاف وعلاج هذه السرطانات في المراحل المبكرة من خلال برامج المسح.



## الأعراض؛

تغيرات في عادات التغوط (الإسهال أو الإمساك)،  
يُلاحظ وجود دم في البراز،  
وعدم القدرة على التغوط،  
وعدم القدرة على طرد الغازات،  
وفقدان الوزن السريع والشعور بالتعب.



## للقاية من سرطان الكولون؛

**يجب عدم التدخين،  
والانتباه إلى التغذية؛**

يجب استهلاك الكثير من الفواكه والخضراوات،  
ويجب عدم تفضيل الأطعمة ذات الدهون الزائدة.  
يجب تجنب الاستهلاك المتكرر للحوم المقلية  
والمحترقة والمشوية، وممارسة النشاط البدني،  
وعدم كسب الوزن، وتجنب تعاطي الكحول.

