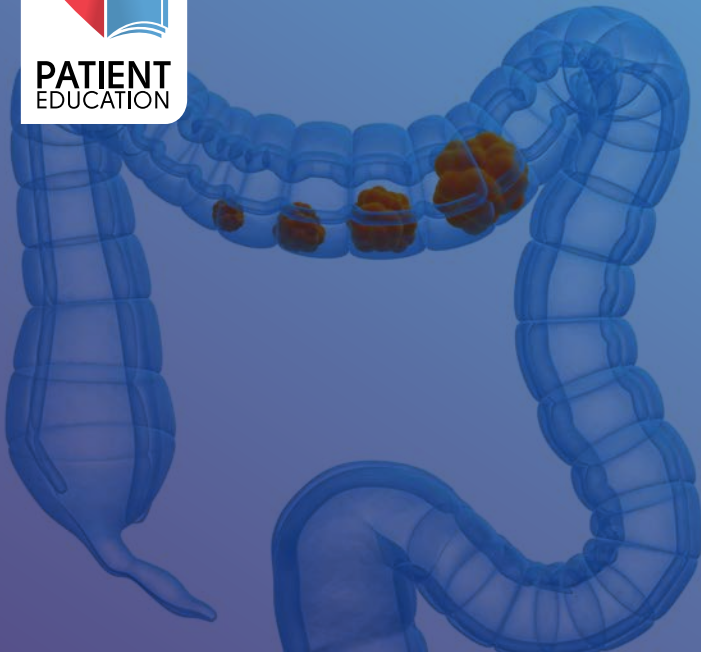




PATIENT
EDUCATION



Screening for Colorectal Cancer

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



NAEF K. BASILE
CANCER INSTITUTE
AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT

معهد ناييف ك. باسول للسرطان في الجامعة الأميركية في بيروت



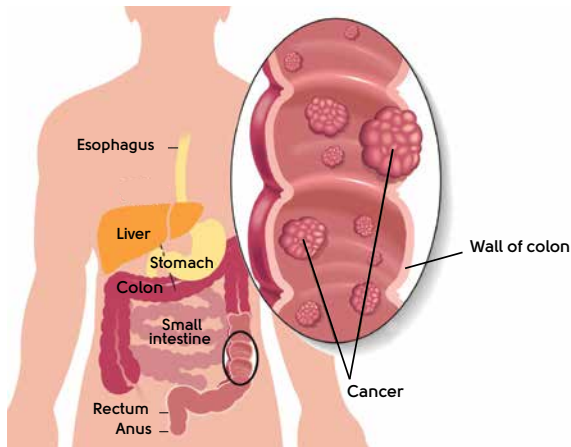
AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is colorectal cancer?

- Colorectal cancer is a type of cancer that occurs in the colon (large intestine) and/or rectum (final part of the large intestine).
- It often starts as a polyp (small growth forming on the inner lining of the colon). However, most polyps do not become cancer with time.
- When the tumor grows through the colon wall and spreads to other body organs forming new tumors such as in the liver, lung, peritoneum (membrane that covers the organs in your abdomen), the condition is known as metastasis.
- In Lebanon, colorectal cancer is the second most common cancer in women and the fourth most common cancer in men.



What causes colorectal cancer?

The exact cause of colorectal cancer is still not clear; however, there are several factors that increase your risk for developing colorectal cancer. These include:

- Increasing age (more common after the age of 50)
- History of colon polyps
- History of colorectal cancer or uterine, endometrial, or pancreatic cancer
- Exposure to radiotherapy for a previous cancer
- History of inflammatory bowel disease (such as ulcerative colitis or Crohn's disease)
- Family history of colorectal cancer or colon polyps
- Having an inherited or acquired genetic syndrome (such as familial adenomatous polyposis and Lynch syndrome)

- Smoking (cigarettes, pipes, narjileh, or cigars) and exposure to passive smoking (your risk increases with age- the younger you were when you first started smoking, the higher the number of smoking years, and the higher the amount of tobacco you smoke per day.)
- Being obese, overweight, or having too much belly fat
- Having type 2 diabetes
- Heavy alcohol consumption
- Following a certain type of diet (such as high in animal fat, red and processed meats, and salt)
- Having a sedentary lifestyle (lack of physical activity)



What are the symptoms of colorectal cancer?

Colorectal cancer may not show any symptoms. Early stage disease and precancerous polyps might not cause symptoms at first. Symptoms usually start occurring when the tumor grows bigger making it less likely to find the disease early. This means that you might have colorectal cancer without knowing. That is why having a screening test for colorectal cancer is very important and can save your life.

The best time to start screening is before you have any symptoms.

Symptoms you may experience include the following:

- Persistent change in your bowel habits (such as diarrhea or constipation and stool that is more liquid or narrower than normal)
- Feeling of not emptying your bowels completely
- Presence of blood in your stools
- Persistent abdominal pain or discomfort (such as bloating, cramps, or gas)
- Unintentional weight loss
- Weakness and fatigue
- Nausea or vomiting along with abdominal pain

Contact your doctor immediately if you experience any of the above symptoms.

What is screening for colorectal cancer?

- Screening for colorectal cancer consists of one or more tests that detect colorectal cancer before symptoms occur.
- It is done to look for the disease and detect any signs as early as possible and secure the best chances of recovery. Screening for colorectal cancer does not mean you have it.
- Regular screening generally leads to detecting colorectal cancer early.

Why would I need to have a screening test for colorectal cancer?

- To detect cancer before any symptoms appear.
- To check for cancer at an early stage before it advances or spreads.
- To improve (or optimize) the chances of recovery and cure.

When do I need to start screening for colorectal cancer?

Screening for colorectal cancer can save your life.

- You should start screening for colorectal cancer at the age of 50 regardless of your gender.
- If you have predisposing risk factors (such as history of polyps or inflammatory bowel disease and a family history of colorectal cancer, colon disease, or polyps) you may need to start screening at a younger age.

Check with your doctor to determine when you should start screening.

What are the types of screening tests that I need to perform?

There are several tests that can be used to screen for colorectal cancer. Your doctor will request the most appropriate test for your case.

- **Fecal occult blood test** (specifically fecal immunochemical test)
 - It is a cheap noninvasive test that detects occult (not visible) blood in the stool.
 - **How often: every year**
- **Colonoscopy**
 - It is a procedure done to directly observe your entire colon and rectum. Your doctor inserts a colonoscope (long flexible lighted tube) through your rectum until it reaches the end of your colon.
 - This test will allow the doctor to detect and remove polyps.
 - **How often: every 10 years**



- **Sigmoidoscopy**

- It is a procedure similar to colonoscopy done to examine the lower part of the colon and rectum. It should be complemented with the stool test listed above.
- It also allows your doctor to detect and remove polyps.
- **How often: every five years**

- **CT colonography**

- It uses CT (Computed Tomography) scanning to produce detailed three dimensional images of the colon after air insufflation (inflating your colon with air with a small tube through the rectum).
- It allows the doctor to check for any polyps.
- **How often: every five years**

People at a higher risk for colorectal cancer should have their tests scheduled more often.

What happens if my screening test is positive?

- A positive screening test does not mean you have cancer.
- Your doctor will request more tests to investigate any abnormal results and find out if you have cancer or not.

Questions to ask my doctor about screening for colorectal cancer

- Which screening tests do you recommend for me and why?
- How do I prepare for the screening tests? How are they done?
- Are there any risks to the tests?
- How can I reduce my chances of getting colorectal cancer?
- Would I benefit if I quit smoking now?
- Would early stage colorectal cancer cause any symptoms?
- Are there warning signs or symptoms that I should look out for?
- Would my insurance cover the fees for these tests?

How can I prevent colorectal cancer?

Getting the recommended screening tests is the most important prevention for colorectal cancer. In addition to that, there are many lifestyle changes you can adopt to lower your risk of getting colorectal cancer.

- Quit smoking (any type of tobacco) and avoid second-hand smoking.
- Improve your diet. Aim to include various kinds of fruits, vegetables, and whole grains in your daily diet. Limit fatty foods (such as fried and fast foods), red and processed meats, and excess salt.
- Drink moderately. Limit your daily alcohol intake to one drink for females and two drinks for males.
- Exercise regularly. Aim for moderate to vigorous activities for at least 30 minutes a day, five times a week (if cleared by your doctor).
- Maintain a healthy weight. If you are overweight or obese, aim to lose weight slowly. Try to increase your physical activity and reduce the number of calories you eat in a balanced way.



This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your healthcare provider to determine whether the information applies to you.

أسئلة يمكنني أن أ طرحها على طبيبي حول فحوصات الكشف عن سرطان القولون والمستقيم

- ما هي الفحوصات التي تنصحي بإجرائها، ولماذا؟
- كيف يمكنني التحضير لهذه الفحوصات؟ كيف تتم؟
- هل هناك أي مخاطر للفحوصات؟
- كيف يمكنني أن أحد من إمكانية الإصابة بسرطان القولون والمستقيم؟
- هل يمكنني الإستفادة من التوقف عن التدخين الآن؟
- هل تسبب المرحلة المبكرة لسرطان القولون والمستقيم ظهور أي أعراض؟
- هل يغطي التأمين الصحي رسوم هذه الفحوصات؟

كيف يمكنني الوقاية من سرطان القولون والمستقيم؟

إنَّ إجراء فحوصات الكشف الموصى بها هو أهم وقاية من سرطان القولون والمستقيم. هناك العديد من التعديلات التي يمكنك إجراؤها في نمط حياتك للحد من إمكانية إصابتك بسرطان القولون والمستقيم.

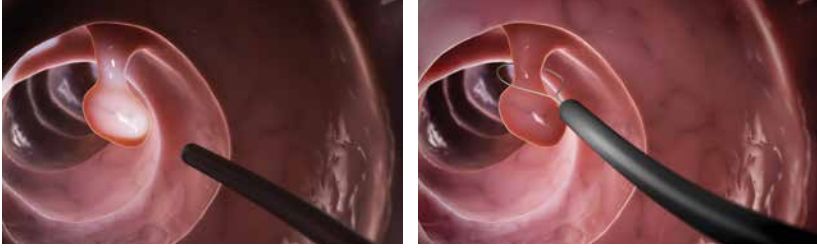
- توقف عن التدخين (أي نوع من أنواع التبغ) وتجنّب التدخين السلبي.
- حسن نظامك الغذائي. ثابر على تناول أنواع مختلفة من الفواكه والخضار والحبوب الكاملة، حدّ من الأطعمة الدهنية (مثل الأطعمة المقلية والوجبات السريعة) واللحوم الحمراء أو المصنّعة والملح الزائد.
- تناول الكحول باعتدال. حاول الحدّ من كمية الكحول التي تحسبها يومياً إلى كأس واحد للنساء وكأسين للرجال.
- مارس التمارين الرياضية بانتظام. قم بنشاطات معتدلة إلى شديدة لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، ولخمس مرات في الأسبوع (إذا سمح لك الطبيب بذلك).
- حافظ على وزن صحي، إذا كنت تعاني من الوزن الزائد أو السمنة، حاول أن تخسر هذا الوزن ببطء وحاول زيادة نشاطك البدني وخفض عدد السعرات الحرارية التي تتناولها لتكون متوازنة.



يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

• تنظير القولون (colonoscopy)

- يمكن من خلال هذا الإجراء فحص القولون والمستقيم بالكامل بشكل مباشر. يقوم الطبيب بإدخال منظار القولون (أنبوب مرن مزوّد بضوء) عبر باب البطن وحتى آخر القولون.
- يسمح هذا الإختبار للطبيب بالكشف عن التواليل وإزالتها.
- يجب إعادته: عادة كل 10 سنوات



• التنظير السيني (sigmoidoscopy)

- هو إجراء مماثل لتنظير القولون، يتمّ من خلاله فحص الجزء السفلي من القولون والمستقيم. ينبغي أن يتبع هذا الإجراء اختبار البراز المذكور أعلاه.
 - يسمح للطبيب بالكشف عن التواليل وإزالتها.
 - يجب إعادته: كل خمس سنوات
- ### • تصوير القولون المقطعي (CT colonography)
- يُستخدم هذا الفحص لإنتاج صور مفصّلة ثلاثية الأبعاد للقولون بعد نفخه بالهواء من خلال أنبوب صغير عبر المستقيم.
 - تسمح هذه الصور للطبيب بالكشف عن وجود أي تواليل.
 - يجب إعادته: كل خمس سنوات

ينبغي على الأشخاص المعرّضين لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم إجراء هذه الفحوصات مراراً.

ماذا يحدث إذا كانت نتيجة فحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم إيجابية؟

- لا تعني نتيجة فحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم الإيجابية أنك مصاب بالسرطان.
- سيطلب منك الطبيب إجراء المزيد من الفحوصات للتحقق من أي نتائج غير طبيعية ومعرفة ما إذا كنت مصاباً بالسرطان أم لا.

ما هي الأسباب التي تستدعي إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون والمستقيم؟

- الكشف عن السرطان قبل ظهور أي أعراض
- الكشف عن السرطان في مرحلة مبكرة قبل أن يزداد سوءاً أو ينتشر
- التعزيز من فرص الشفاء والعلاج

متى يجب أن أبدأ بإجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون والمستقيم؟

من الممكن أن يساعدك إجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون والمستقيم على إنقاذ حياتك.

- يجب أن تبدأ بإجراء فحوصات الكشف عن سرطان القولون والمستقيم في سن الـ 50 بغض النظر عن جنسك.
- إذا كانت لديك عوامل تزيد من خطر تعرضك لسرطان القولون والمستقيم (مثل تاريخ سابق من التواليل أو مرض التهاب الأمعاء أو تاريخ عائلي منه أو أمراض القولون أو التواليل) قد تحتاج للبدء بإجراء فحوصات الكشف في سن مبكرة.

إستشر طبيبك لتحديد التوقيت المناسب للبدء بالفحوصات اللازمة.

ما هي أنواع فحوصات الكشف عن سرطان القولون والمستقيم التي يجب أن أجريها؟

هناك العديد من الفحوصات التي تساعد على الكشف عن سرطان القولون والمستقيم. يقوم طبيبك بتحديد الفحص الأنسب لك.

- فحص الدم في البراز (الإختبار المناعي الكيميائي للدم الخفي في البراز (fecal immunochemical test)

- هو فحص قليل الكلفة، يكشف الدم الخفي (غير المرئي) في البراز.
- يجب إعادته: كل عام

ما هي أعراض سرطان القولون والمستقيم؟

يمكن ألا تظهر أي أعراض لسرطان القولون والمستقيم، إذ قد لا يسبب المرض في المرحلة المبكرة والتواليل الما قبل سرطانية أي أعراض في البداية. تبدأ الأعراض عادةً بالظهور عندما ينمو الورم، مما يحد من إمكانية كشف المرض في وقت مبكر. هذا يعني أنك قد تكون مصاباً بسرطان القولون والمستقيم من دون أن تدرك ذلك. لهذا السبب من المهم جداً إجراء فحوصات منتظمة للكشف عن سرطان القولون والمستقيم فهي قد تنقذ حياتك.

يفضل البدء بإجراء الفحوصات قبل ظهور أي أعراض. تشمل الأعراض التي قد تختبرها:

- تغيير مستمر في حركة الأمعاء (مثل الإسهال أو الإمساك، أو البراز الذي يكون أكثر سيولاً وأرفع من المعتاد)
- الشعور بعدم القدرة على إفراغ الأمعاء بشكل كامل
- وجود دم في البراز
- ألم مستمر أو إنزعاج في البطن (مثل الإنتفاخ أو التشنجات أو الغازات)
- فقدان الوزن غير المتعمد
- الشعور بالضعف والتعب
- الغثيان أو القيء مع ألم في البطن

إتصل بطبيبك فوراً في حال كنت تعاني أي من إحدى هذه الأعراض.

ما هي فحوصات الكشف عن سرطان القولون والمستقيم؟

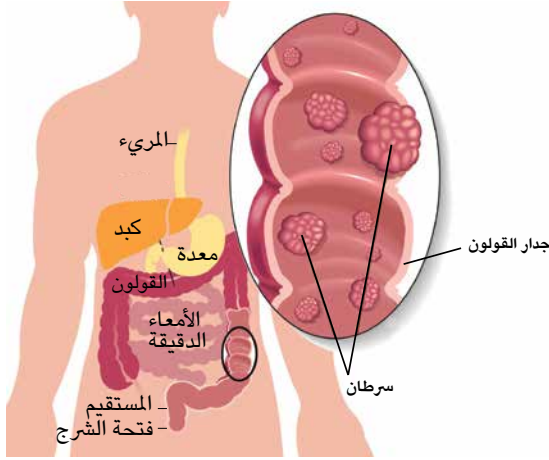
- تشمل فحوصات الكشف عن سرطان القولون والمستقيم اختباراً واحداً أو أكثر من شأنها اكتشاف سرطان القولون والمستقيم قبل ظهور أي من الأعراض.
- تُجرى هذه الفحوصات للكشف المبكر عن المرض أو أي من علاماته في أقرب وقت ممكن لضمان أفضل فرص للشفاء. لا يعني إجراء هذه الفحوصات أنك مصاب بالسرطان.
- تكشف الفحوصات المنتظمة سرطان القولون والمستقيم في مرحلة مبكرة.

- تاريخ سابق من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم أو الرحم، أو بطانة الرحم (endometrial)، أو سرطان البنكرياس
- التعرّض للعلاج بالأشعة لمعالجة سرطان سابق
- تاريخ سابق من مرض التهاب الأمعاء (مثل التهاب القولون التقرحي ulcerative colitis أو مرض الكرون Crohn's disease)
- تاريخ عائلي لسرطان القولون والمستقيم أو لنمو تواليل في القولون
- الإصابة بمتلازمة جينية وراثية أو مكتسبة (داء السلائل العائلي familial adenomatous polyposis ومتلازمة لينش Lynch syndrome)
- التدخين (السجائر، الغليون، النرجيلة، أو السيجار) والتعرّض للتدخين السلبي (يزداد الخطر كلما بدأت بالتدخين في سن أصغر، وكلما ارتفع عدد سنوات التدخين وكمية التبغ التي تدخنها في اليوم)
- السمنة، أو زيادة الوزن، أو وجود الكثير من الدهون في البطن
- الإصابة بمرض السكري من النوع 2
- الإكثار من احتساء الكحول
- اتباع نظام غذائي محدد (نظام غني بالدهون الحيوانية، اللحوم الحمراء والمصنّعة، والملح)
- اتباع نمط حياة قليل الحركة (قلّة النشاط البدني)



ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

- سرطان القولون والمستقيم هو السرطان الذي يظهر في القولون (الأمعاء الغليظة) و/أو المستقيم (الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة).
- غالباً ما يظهر في البداية على شكل تالولة (ورم صغير يتكوّن على البطانة الداخلية للقولون)، لكن أغلب هذه التواليل لا تتحوّل إلى سرطان مع مرور الوقت.
- عندما ينمو الورم عبر جدار القولون وينتشر إلى أعضاء أخرى في الجسم يؤدي إلى نمو أورام جديدة كأورام الكبد والرئة والصفاق (الغشاء الذي يغطي الأعضاء في البطن)، (peritoneum)، ويسمّى حينها بالسرطان المنتشر (metastasis).
- في لبنان، يعد سرطان القولون والمستقيم ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند النساء ورابع أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند الرجال.



ما الذي يسبب سرطان القولون والمستقيم؟

- ما زال السبب الدقيق لسرطان القولون والمستقيم غير واضح. لكن هناك عوامل عدّة تزيد من خطر الإصابة به، من بينها:
- التقدم في العمر (أكثر شيوعاً بعد سن الـ 50)
 - تاريخ سابق من التواليل في القولون



إرشادات
للمرضى

فحوصات الكشف عن سرطان القولون والمستقيم

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا لسلامة صحتكم



NAEF K. BASILE
CANCER INSTITUTE
AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT

معهد ناييف ك. باسيل للسرطان في الجامعة الأميركية في بيروت