

## برامج وخدمات

ان جمعية السرطان الأمريكية (ACS) تتفهم الصعوبات والانفعالات العاطفية التي ترافق مرض السرطان. فان الجمعية تتقدم بالعديد من البرامج والخدمات المجانية للمصابين بالسرطان ولأحببتهم لفهم مرض السرطان. وإدارة حياتهم خلال المعالجة واسترداد الحياة وإيجاد الدعم الذي يحتاجونه.

### الطريق الى الشفاء

« الطريق الى الشفاء» هو برنامج مصمم لتقديم خدمات المواصلات التي يحتاجها مرضى السرطان للذهاب للمعاينة والعلاج. فهناك متطوعون يتبرعون بوقتهم وبوسائل تنقلاتهم لتأمين المواصلات لمرضى السرطان لتلقي المعالجة التي يحتاجونها.

### ادارة ملفك الصحي الشخصي

ادارة الملف الصحي الشخصي من قبل جمعية السرطان الأمريكية هو ملف كامل وشامل. سهل الاستعمال خصص لمساعدة المرضى على الحفاظ على قائمة بمواعيدهم وأدويتهم ونتائج الفحوصات وفواتير التأمين الصحي. وبالإضافة الى بعض التفاصيل العملية واللوجستية الأخرى التي ترافق العلاج من مرض السرطان.

يوجد المزيد من البرامج والصادر المتوفرة من خلال جمعية السرطان الأمريكية. بما في ذلك كتيبات مصممة لنوع معين من السرطانات بالإضافة الى خدمات الدعم للمصابين بالمرض ولأحببتهم.

الاصابة بمرض السرطان هو أمرٌ صعب، لكن الحصول على المساعدة ليس صعباً.



1.800.277.2345 | cancer.org

### مركز المعلومات الوطني للسرطان

خط المساعدة الذي هو على صعيد وطني للجمعية مصمم لتقديم معلومات السرطان للأفراد في أي وقت يحتاجونه. متوفر على مدى ٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الاسبوع. وبلغات متعددة. خط المساعدة مصمم لتقديم المعلومات لمرضى السرطان ولقدمي الرعاية لهم. ولأحببتهم أيضاً والذي يقدم أكثر المعلومات صحة وأسهلها لفهم والاستيعاب.

### مساعدة في الحصول على التأمين الصحي

جمعية السرطان الأمريكية تستطيع الإجابة على أسئلتكم وتأمين المعلومات اللازمة لكم عن المكان الذي يمكن أن يوفر لكم المساعدة حتى ولو لم يكن لديكم تأمين صحي. من خلال الرقم الهاتفي ٢٣٤٥-٢٢٧-٨٠٠-١. خدمة المساعدة على التأمين الصحي توفر الدعم لمرضى السرطان الذين خسروا أو في خطر أن يخسروا تأمينهم الصحي.

### شبكة الناجين من السرطان

شبكة الناجين من مرض السرطان هي شبكة اتصال عبر الانترنت وتعتبر مصدر يجمع جميع الأشخاص ومن كل أنحاء الولايات الذين أصابهم أي نوع من أنواع السرطانات. وهذه الشبكة تسمح للأعضاء بمشاركة تجاربهم مع هذا المرض وأمالهم من خلال صفحات الويب الشخصية. دردشات خاصة. صحيفة أخبار شهرية. ودعم من الجاليات المحلية. قم بزيارة الموقع: [www.acscsn.com](http://www.acscsn.com) لتصبح عضواً فعالاً.

# سرطان الجلد

سرطان الجلد هو الأكثر شيوعاً من جميع أنواع السرطانات في الجسم. ويمثل ما يقارب من نصف جميع حالات السرطان التي تصيب كل من الرجال والنساء. وينقسم إلى قسمين أكثر شيوعاً هما سرطان الخلايا القاعدية والحرشفية والميلانوما. سرطان الخلايا القاعدية والحرشفية إذا اكتشف في أبكر الحالات وتم معالجته في الشكل الصحيح، فهو أكثر قابلية للشفاء. الميلانوما هو أكثر صعوبة في العلاج لأنه أكثر عرضة للانتقال إلى أجزاء أخرى من الجسم.

## عوامل الخطورة:

- تاريخ طبي شخصي أو عائلي بالإصابة في الميلانوما.
- وجود عدد كبير من الشامات أو الشامات الغير مألوفة الشكل (أكثر من ٥٠).
- حساسية من الشمس (الحرق بسهولة من الشمس، الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة، أو ذوي الشعر الأحمر أو الأشقر).
- استخدام أسرة إكساب الجلد للون الأسمر.
- الأمراض التي تقمع جهاز المناعة.

## الوقاية:

- الاستعمال الدائم لمراهم حماية البشرة من اشعة الشمس والتي تحتوي على عامل الحماية من الشمس ١٥ أو أعلى.
- تجنب استعمال أسرة إكساب الجلد للون الأسمر والأضواء الشمسية.
- الحد من التعرض لأشعة الشمس خلال ساعات منتصف النهار ما بين الساعة (١٠ صباحاً - ٤ بعد الظهر) عندما تكون الشمس في أوج حرارتها.
- فحص الجلد بشكل منتظم.
- يركز على تكبير الناس على ارتداء ملابس واقية من الشمس بما في ذلك قمصان طويلة الأكمام، بلاطين طويلة، قبعة، والنظارات الشمسية واستعمال الدهون الواقية عند التعرض للشمس.

## ما الذي يجب البحث عنه:

- التغييرات في أورام الجلد بما في ذلك ظهور زوائد جديدة.
- تغيير تدريجي في شكل أو لون أو حجم الشامات باستخدام قاعدة ع ح ل ق التالية

### قاعدة ع ح ل ق:

- عدم التناظر: أو عدم انسجام الشكل بين نصفي الشامة
- الحواف غير المنتظمة: حيث تكون حواف الشامة مسننة وغير واضحة
- اللون: يجب أن تكون الشامة من لون موحد. أي غير متنوعة في درجات اللون البني، السمراء، أو الأسود
- القطر: لا يجب أن يتجاوز قطر الشامة ٦ ملمترات أو قريباً من حجم محاة قلم الرصاص.
- إذا كان هناك أي شك بوجود سرطان الجلد، عندها يتم أخذ عينة من أجل التأكد من التشخيص.

## المعالجة:

- أخذ عينة
- العلاج بالمواد الكيماوية أو الكيموثيربي
- العلاج بالأشعة
- الجراحة
- العلاج المناعي
- التجفيف والكشط (إزالة الأنسجة بواسطة التيار الكهربائي والكشط)
- التجميد (إزالة الأنسجة بالتجميد)
- أدوية موضعية

## هل تعلم؟

بأن البحث في الأسباب والوقاية والعلاج لسرطان الجلد (الميلانوما) جار في المراكز الصحية في كافة أنحاء العالم. أفضل طريقة لخفض نسبة سرطان الجلد والألته وفقدان الحياة من هذا المرض هو تثقيف الناس. جمعية السرطان الأمريكية تستخدم شعار سلب! سلوب! سلاب! و راب! لتساعد الأشخاص على تذكر لبس البلاطين القصيرة. وضع واقي الشمس. وضع القبعة والنظارات الشمسية عند الخروج في الشمس.

## سرطان البروستات

سرطان البروستات هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال ما عدا سرطان الجلد. في أكثر الأحيان يمكن العلاج منه بنجاح. عادة لا يكون أي أعراض أو علامات ظاهرة في المراحل الأولى من المرض. أكثر من مليوني رجل في الولايات المتحدة يعدون أنفسهم ناجين من مرض سرطان البروستات.

مقدم الرعاية الصحية لهم في بداية سن ٤٥

### عوامل الخطورة:

- العمر: ٦٠٪ من جميع الحالات يتم تشخيصهم في الرجال في عمر ٦٥ وما فوق.
- الرجال الأفريقيون-الأمريكيون ورجال جزيرة جاميكا هم الأكثر تعرضاً للإصابة بهذا المرض
- تاريخ طبي عائلي بالإصابة
- الغذاء الذي يحتوي على نسبة عالية من اللحوم المصنعة أو الألبان

### المعالجة:

- العلاج بالمواد الكيماوية أو الكيموثيرابي
- العلاج الإشعاعي
- الجراحة
- العلاج بالأشعة الخارجية
- العلاج بالإشعاع الموضعي (زراعة بذرة مشعة)
- العلاج الهرموني
- المرج بين واحد أو أكثر من العلاجات المذكورة أعلاه

### الكشف المبكر:

جمعية السرطان الأمريكية توصي الرجال الذين هم في خطر متوسط للإصابة بسرطان البروستات. ويكون العمر المتوقع لهم على الأقل ١٠ سنوات. بأن يحصلوا على المعلومات عن الفوائد المحتملة والحدود المعروفة المتعلقة بالفحوصات لكشف سرطان البروستات المبكر والحصول على الفرصة لاتخاذ قرار مستنير حول هذا الفحص في بداية سن الخمسين. أما بالنسبة للرجال الذين لديهم خطر الإصابة بمرض سرطان البروستات بنسبة عالية يجب عليهم النقاش مع

## هل تعلم؟

بأن بحث جديد عن الجينات تم ارتباطه بسرطان البروستات وبأنه يساعد العلماء على فهم كيف يتم تطور سرطان البروستات. هذا سيجعل امكانية تصميم الأدوية لعلاج تلك التغييرات. الباحثون ما زالوا يواصلون البحث على أدوية أو مواد فيها. تساعد على خفض نسبة الإصابة بمرض سرطان البروستات.

# سرطان الرئة

سرطان الرئة يسبب أكثر الوفيات من أي سرطان آخر في كل من الرجال والنساء. تعاطي التبغ هو السبب الأول لسرطان الرئة، ولكن من الممكن للناس الذين لا يدخنون ان يصابوا بسرطان الرئة أيضاً. يستغرق سنوات عديدة للإصابة بسرطان الرئة، والأعراض المبكرة لا يمكن رؤيتها من خلال فحص الأشعة ولا تسبب اية اعراض. سرطان الرئة يعتبر المرض الذي يهدد الحياة غالباً ما ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم قبل أن يتم تشخيصه.

## المعالجة:

- العلاج بالمواد الكيماوية أو الكيموثيربي
- العلاج الإشعاعي
- الجراحة
- العلاجات البيولوجية المركزة
- المزج بين واحد أو أكثر من العلاجات المذكورة أعلاه

## عوامل الخطورة:

- تدخين السجائر، السيجار، الأرجيلة، والغليون
- إصابة عائلية بسرطان الرئة
- إصابة سابقة بمرض السل
- استعمال الماريجوانا (الحشيش): تحتوي سجائر الماريجوانا على كمية من القطران تفوق كميتها سجائر التبغ
- التعرض المهني والبيئي للاسبست والرادون.
- وبعض المعادن مثل الزنك والكروميوم والإشعاع، تلوث البيئة وبعض الكيماويات العضوية الأخرى
- التعرض الثانوي للتدخين

## الوقاية:

- سرطان الرئة هو احد السرطانات القليلة التي يمكن الوقاية منها. وبما ان التدخين هو السبب الرئيسي لسرطان الرئة، فان أفضل وسائل الوقاية هو عدم التدخين.
- يوجد امتيازات حديثة مثل بعض أنواع التصوير الطبقي والفحوصات العضوية المتخصصة للبالغين، تساعد في الكشف المبكر لسرطان الرئة في مراحل قابلة للعلاج الجراحي خاصة للمرضى المتعرضين للإصابة بشكل عال

## هل تعلم؟

بأن جمعية السرطان الأمريكية كان لها يد في كل تقدم رئيسي حصل للسرطان تقريباً في القرن الأخير. بما في ذلك تأكيد الصلة بين تدخين السجائر وسرطان الرئة.

# سرطان الثدي

سرطان الثدي هو السرطان الأكثر شيوعاً بين النساء إلى جانب سرطان الجلد. بينما يظهر هذا المرض عموماً عند النساء، فإن الرجال قد يصابون به أيضاً.

## عوامل الخطورة:

- زيادة الوزن بعد سن الثامنة عشر.
- السمنة.
- استعمال وسائل منع الحمل عن طريق الفم.
- قلة النشاط البدني.
- استهلاك الكحول.
- ارتفاع الكثافة المعدنية لأنسجة الثدي والعظام.
- النساء اللواتي بدأت الحيض بسن مبكرة و/أو بلغن سن اليأس في فترة متأخرة من العمر.
- ولادة أول طفل لامرأة بعد عمر الثلاثين.
- عدم إجاب الأطفال.
- إصابة عائلية بسرطان الثدي.
- زيادة في العمر.

## ما يجب أن تنتبهي اليه:

- تورم في منطقة تحت الأبط.
- افرازات من الحلمة غير حليب الثدي.
- ألم في الثدي.
- ألم في الحلمة أو أن الحلمة تبدأ بالضمور.
- التي داخل الثدي.
- احمرار، حششيات، أو سماكة في جلد الثدي.
- تورم كلي أو جزئي للثدي.

## أساليب الاكتشاف المبكر للإصابة

### للسنات تحت سن الأربعين:

- قيام المرأة بنفسها بفحص الثدي مرة كل شهر لتتعود على معرفة شكل الثدي والشعور به ليكون بإمكانها ادراك أية تغيرات تطرأ حال حدوثها.
- فحص الثدي من قبل خبير طبي مرة كل ٣ سنوات.

### للسنات في سن الأربعين وما فوق:

- قيام المرأة بفحص الثدي بنفسها مرة كل شهر.
- فحص الثدي بالأشعة أو الماموغرام مرة كل سنة.
- فحص الثدي من قبل الطبيب مرة كل سنة.
- ويفضل إجراؤه قبل فحص الماموغرام السنوي.
- فحص سنوي باستعمال التصوير بالرنين المغناطيسي بالإضافة إلى الماموغرام ينصح به للنساء اللواتي في خطر الإصابة بالمرض على مدى حياتهن.

## المعالجة:

- العلاج بالمواد الكيماوية أو الكيموثيرابي.
- العلاج الهرموني.
- العلاج بالأشعة.
- الجراحة.
- استئصال الورم: استئصال محلي للورم والمنطقة المحيطة به.
- استئصال الثدي: ويعني استئصال الثدي بأكمله وبعض الغدد اللمفاوية المحيطة من منطقة تحت الأبط.
- العلاج البيولوجي المركّز.
- المزج بين واحد أو أكثر من العلاجات المذكورة أعلاه.

## هل تعلم؟

بأن جمعية السرطان الأمريكية كأكبر مول غير حكومي لأبحاث السرطان في كل أنحاء البلاد لعبت دور أساسي في كل أبحاث سرطان الثدي الحديثة تقريباً. بما في ذلك انشاء فحص الثدي بالأشعة أو الماموغرام كقاعدة لفحص سرطان الثدي. واكتشاف علاجات من أجل انقاذ الحياة وفهم العوامل التي تساعد على خفض نسبة الإصابة بمرض سرطان الثدي.

# سرطان القولون والمستقيم

سرطان القولون والمستقيم هو السرطان الثالث الأكثر شيوعاً عند الرجال والنساء في الولايات المتحدة الأمريكية. معدلات الإصابة تم خفضها على مدى العقدين الماضيين بسبب الزيادة في الأقبال على التحاليل والفحوصات للقولون والمستقيم التي تسمح لكشف وإزالة البوليبيات (الأورام) قبل أن تتطور الى السرطان.

## عوامل الخطورة:

- تزداد الخطورة مع التقدم بالعمر. ٩١٪ من جميع الحالات يتم تشخيصها في الأفراد فوق سن الخمسين.
- تاريخ طبي شخصي أو عائلي بمرض سرطان القولون والمستقيم أو البوليبيات
- تاريخ طبي شخصي لمرض التهاب الأمعاء المزمن.
- بعض الأمراض الوراثية الموروثة (متلازمة لينتش) السمنة
- قلة النشاط البدني
- حمية عالية في اللحوم الحمراء أو والمصنعة
- استهلاك الكحول
- التدخين على مدى طويل
- الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

## الفحوصات التي تكشف عن السرطان بشكل رئيسي:

- فحص الغايك السنوي لاختبار الدم الخفي في البراز مع فحص في غاية الحساسية للكشف عن السرطان.
- فحص البراز الكيماوي للكشف عن الدم الخفي مع محتويات في غاية الحساسية للكشف عن السرطان سنويا.
- فحص الحمض النووي للخروج بفائق الحساسية للكشف عن السرطان على فترات غير محددة.

## المعالجة:

- العلاج بالمواد الكيماوية أو الكيموثيربي
- العلاج بالإشعاع
- الجراحة
- العلاجات المستهدفة
- المرح بين واحد أو أكثر من العلاجات المذكورة أعلاه

## دليل الفحوصات التي

### يبدأ بعمر الخمسين:

الفحوصات التي تكشف عن البوليبيات الغدومية " الأورام الخبيثة والخميدة " وكذلك عن السرطان:

- التنظير السيني المرن كل ٥ سنوات. أو
- تنظير القولون كل ١٠ سنوات. أو
- اجراء صورة ملونة خاصة بالقولون عن طريق الحقنة مرة كل ٥ سنوات. أو
- التنظير الطبقي المحوري للقولون مرة كل ٥ سنوات

## هل تعلم؟

بأن أكثر من مليون شخص في الولايات المتحدة يعتبرون أنفسهم ناجين من سرطان القولون والمستقيم بفضل التحسينات في الوقاية. الكشف المبكر والمعالجة.

# رسالتنا

جمعية السرطان الأمريكية هي منظمة وطنية صحية تطوعية قائمة على خدمة المجتمع المحلي والتي تركز عملها على مكافحة مرض السرطان باعتباره مشكلة صحية كبيرة وذلك عن طريق الوقاية من السرطان، إنقاذ الحياة، وتقليل نسبة المعاناة من الإصابة بالسرطان من خلال البحوث العلمية، التثقيف وتقديم الخدمة.



**ACCESS**

1.313.843.2844

[www.accesscommunity.org](http://www.accesscommunity.org)

ACCESS Health & Research Center

6450 Maple Street

Dearborn, MI 48126



1.800.277.2345

[cancer.org](http://cancer.org)

20450 Civic Center Drive

Southfield, MI 48076



American  
Cancer  
Society®



أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند الرجال والنساء

أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند



ACCESS

assisting. improving. empowering.

