



سرطان القولون والمستقيم والكشف المبكر



الوقاية والكشف المبكر والأعراض التي لا يجب تجاهلها

PE-GIC-09

معظم سرطانات القولون تنشأ ببطء من زوائد لحمية (سلائل) يمكن اكتشافها وإزالتها قبل أن تتحول إلى سرطان. الكشف المبكر والتصرف السريع عند الأعراض التحذيرية ينقذان الأرواح، وكثيراً ما يكون السرطان قابلاً للشفاء عند اكتشافه مبكراً.

ما هو؟

يبدأ سرطان القولون والمستقيم في بطانة القولون أو المستقيم، وغالباً على شكل زائدة لحمية صغيرة قد تتحول إلى سرطان خلال عدة سنوات. وإزالة هذه الزوائد أثناء تنظير القولون تمنع كثيراً من السرطانات.

من الأكثر عرضة؟

- التقدم في العمر، خاصة من منتصف الأربعينيات
- قريب من الدرجة الأولى (أب أو أم أو أخ أو أخت أو ابن) أصيب بسرطان القولون أو بزوائد متقدمة، خاصة قبل سن الستين
- أمراض وراثية مثل متلازمة لينش أو داء السلائل الغدية العائلي
- التهاب القولون التقرحي أو التهاب القولون بداء كرون لفترة طويلة
- زوائد أو سرطان قولون سابق
- نمط الحياة: كثرة اللحوم الحمراء والمصنعة، وقلة الألياف، والسمنة، وقلة الحركة، والتدخين، والكحول، والسكري من النوع الثاني

أعراض لا تتجاهلها

السرطان المبكر لا يسبب أعراضاً غالباً، ولهذا يهتم الكشف المبكر. راجع الطبيب سريعاً إذا لاحظت:

- دمًا في البراز أو عليه، أو برازًا داكنًا
- تغيراً مستمراً في نمط التبرز (ليونة أو تكرار أو إمساك) لأكثر من بضعة أسابيع
- نقصاً في الوزن أو إرهاقاً دون سبب
- فقر دم بسبب نقص الحديد

- كتلة في البطن أو ألمًا مستمرًا فيه
- إحساسًا بعدم اكتمال الإخراج

الكشف المبكر

يبحث الكشف المبكر عن السرطان أو الزوائد في مراحلها الأولى لدى أشخاص بلا أعراض. وتوصي الإرشادات الدولية عمومًا بالبدء بين سن 45 و50 لمن خطرهم متوسط، واتباع البرنامج المتاح حيث تقيم.

- فحص الدم الخفي في البراز (FIT): فحص منزلي بسيط يُكرر كل سنة إلى سنتين، والنتيجة الإيجابية تتطلب تنظيف القولون
- تنظيف القولون: يفحص الأمعاء الغليظة كاملة ويزيل الزوائد في الوقت نفسه. وإذا كان طبيعيًا يُكرر عادة بعد 10 سنوات لمن خطرهم متوسط

من لديهم تاريخ عائلي يبدؤون أبكر: عادةً في سن الأربعين، أو قبل عمر أصغر قريب مصاب عند تشخيصه بعشر سنوات، أيهما أسبق، ويُفحصون على فترات أقصر (غالبًا كل 5 سنوات). وسيحدد طبيبك الجدول المناسب لك.

الوقاية

- أكثر من الألياف: الخضار والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة
- قلّل اللحوم الحمراء وتجنب اللحوم المصنعة
- حافظ على النشاط والوزن الصحي
- لا تدخن
- شارك في الكشف المبكر عند دعوتك أو عند استحقاقك له

العلاج

يعتمد العلاج على المرحلة، وقد يشمل الإزالة أثناء تنظيف القولون للسرطانات المبكرة جدًا، والجراحة، والعلاج الكيميائي، والعلاج الإشعاعي (خاصة لسرطان المستقيم)، والعلاجات الموجهة. ويخطط له فريق متعدد التخصصات.

راجع الطبيب فورًا أو توجّه إلى الطوارئ إذا ظهر

- نزيف شرجي غزير أو خروج كتل (خثرات) دموية مع البراز
- براز أسود
- ألم شديد في البطن مع قيء أو توقف خروج الغازات
- دوخة أو ضيق تنفس شديد (قد يدل على فقر دم شديد)

أسئلة شائعة

لدي بواسير، فهل أتجاهل النزيف؟

البواسير سبب شائع للنزيف، لكن يجب تقييم النزيف رغم ذلك، خاصة في سن 45 عامًا أو أكثر، أو إذا كان جديدًا، أو تغيّر معه نمط التبرز.

هل تنظير القولون مؤلم؟

يحصل معظم المرضى على مهدئ ولا يشعرون إلا بانزعاج بسيط أو لا شيء. وتحضير الأمعاء هو الجزء الأصعب، وتشرحه نشرة منفصلة.

نتيجة فحص البراز إيجابية، فهل يعني ذلك سرطانًا؟

لا. معظم النتائج الإيجابية سببها زوائد أو بواسير أو أسباب حميدة أخرى، ويلزم تنظير القولون لمعرفة السبب.

هل يزداد سرطان القولون لدى الأصغر سنًا؟

نعم، ارتفعت معدلاته لدى البالغين دون الخمسين في دول كثيرة، فلا تتجاهل الأعراض بسبب العمر.

هذه النشرة معلومات عامة ولا تغني عن مشورة طبيبك المعالج. الإصدار 1.0، أكتوبر 2026. المراجعة القادمة أكتوبر 2028.

زاد صحي، PE-GIC-09