



## الإعتناء بالرقم الواحد Men and Cancer Prevention

الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 55 و 65 وبدون أعراض مؤهون للمشاركة.

### إجراء تغييرات في نمط الحياة

نحن نعلم أنه من خلال ممارسة النشاط البدني كل يوم، وإتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على وزن صحي، يمكنك خفض خطر الإصابة بالسرطان. ونحن نعلم أن هذه العوامل تشكل ما لا يقل عن 30 في المائة من جميع حالات السرطان.

### طرق للحد من خطر إصابتك بالسرطان

- ✓ الإقلاع عن التدخين - سرطان الرئة هو السبب الرئيسي للوفاة بالسرطان لدى الرجال الأستراليين. إذا كنت مدخناً، حاول الإقلاع عن التدخين. اتصل بوكيتلاين (Quitline) على 13 كويت (13 78 48) للحصول على المشورة المجانية.
- ✓ كن ذكياً بالنسبة للتعرض للشمس - قم بحماية نفسك في الشمس وأحرص على أن لا تحرق.
- ✓ الحفاظ على الشكل - إهدف إلى وزن صحي.
- ✓ قم بتحريك جسمك - كن نشيطاً بندياً ما لا يقل عن 30 دقيقة في معظم أو كل الأيام.
- ✓ الأكل من أجل الصحة - اختيار نظام غذائي متنوع مع الكثير من الفاكهة والخضراوات وحد من تناولك للحوم الحمراء.
- ✓ تجنب الكحول - حاول تخصيص أيام خالية من الكحول والمشروبات غير الكحولية.

تذكر، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الاتصال بطبيبك.

### أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط مساعدة لمجلس السرطان على الرقم 13 11 20  
المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة مكالمة محلية في أي مكان في أستراليا.

### موقع الأترنت لمجلس سرطان

(مع وصلات إلى مجالس السرطان في الولايات والاقليم)

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

التعاونية الأسترالية لسرطان البروستات

[www.prostatehealth.org.au](http://www.prostatehealth.org.au)

البرنامج الوطني لفحص سرطان الأمعاء

خط المعلومات 1800 118 868

[www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au)

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50

### خطة الوقاية من السرطان للرجال

يوفر إكتشاف السرطان في وقت مبكر واحدة من أفضل الفرص لعلاج هذا المرض.

الإنتباه إلى:

- الكتل أو الفروح أو القرح التي لا تندمل.
- تغييرات غير عادية في الخصيتين -- التغييرات في الشكل أو التناسق أو التكتل.
- السعال المستمر أو الذي فيه دم، بحة مستمرة في الصوت.
- خسارة في الوزن لا يمكن تفسيرها.
- الشامات التي تغيرت في الشكل أو الحجم أو اللون أو التي تنزف، أو تقرح جلدي ملتهب لم يلتئم.
- دم في حركة الأمعاء.
- تغييرات مستمرة في عادات الذهاب إلى المراض.
- مشاكل أو تغييرات في البول.

ترتبط هذه الأعراض في كثير من الأحيان بالمشاكل الصحية الأكثر شيوعاً والأقل خطورة. ومع ذلك، إذا لاحظت أي تغييرات غير عادية، أو استمرار هذه الأعراض، قم بزيارة طبيبك.

### فحص البروستات

سبب سرطان البروستات غير معروف، ولا يوجد فحص واحد بسيط للكشف عن سرطان البروستات. قد يشنّب بسرطان البروستات بواسطة تحسس البروستات من خلال الفحص الشرجي الأصبعي (DRE) من قبل طبيبك وبواسطة فحص الدم لمعرفة ما إذا كانت مستويات المستضد النوعي للبروستات الخاص بك (PSA) أعلى من المستويات الطبيعية لعمرك.

إذا لم يكن لديك أي أعراض وكنت تفكر بإجراء فحص PSA، فأنت بحاجة إلى النظر في المخاطر والمنافع. ومن المهم تحقيق التوازن بين مصلحة الكشف عن سرطان البروستات في وقت مبكر، ضد خطر بأن يكون الاكتشاف والعلاج غير ضرورياً. قد يؤثر العلاج على نمط حياتك بما في ذلك الوظيفة الجنسية، ولكنه قد ينقذ حياتك أيضاً.

يجب إتخاذ القرار بنفسك حول ما إذا كنت ستخضع للفحص بعد المناقشة مع طبيبك. ومن المهم بالنسبة لك الحصول على معلومات نوعية جيدة لإتخاذ قرار مستنير.

### تغييرات في الخصيتين

على الرغم من أن سرطان الخصية نادر الحدوث، فهو واحد من أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 45 سنة. أسباب هذا السرطان غير واضحة، ولكن الرجال الذين كان لديهم خصية غير نازلة هم في خطر متزايد. لا توجد فحوصات، ومع ذلك فإنه واحد من أكثر أنواع السرطان الذي يمكن الشفاء منه إذا كشف في وقت مبكر. كن على علم بما هو طبيعي بالنسبة لك، وإذا رأيت أو شعرت بأية تغييرات، راجع طبيبك. لا تدع الحرج يقف في الطريق.

### أسأل عن فحوصات الكشف عن سرطان الأمعاء

الكشف المبكر عن سرطان الأمعاء يحسن إلى حد كبير من فرص نجاح العلاج. يزداد خطر إصابتك بسرطان الأمعاء مع تقدم العمر. إذا كنت أكبر من 50 عاماً، يجب أن تخضع إلى فحوصات الكشف عن سرطان الأمعاء مرة كل سنتين.

ومع ذلك، قد يكون لدى بعض الناس عوامل خطر معروفة تضعهم في خطر متزايد. إذا كنت تقع ضمن هذه المجموعة طبيبك سوف يتحدث إليك عن المراقبة المنتظمة.

بدأ البرنامج الوطني لفحص سرطان الأمعاء، في عام 2006. وهو يقوم بتحليل البراز لإختبار وجود الدم (FOBT) للكشف عن آثار مخفيه من الدم في حركة الأمعاء.