

BREAST & BOWEL SCREENING

البرنامج الوطني
للسرطان
National Cancer
Program

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
Hamad Medical Corporation

وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر
State of Qatar

بهدرة للطب
Sidra Medicine

الجمعية القطرية للسرطان
Qatar Cancer Society

Tel: 800 1112
screenforlife.info@phcc.qa
<https://screenforlife.phcc.qa/>

 facebook.com/ScreenForLifeQA

 twitter.com/ScreenForLifeQA

 [instagram/Screenforlifeqa](https://instagram.com/Screenforlifeqa)



**A simple, private test that could make all the difference for you and your family.
Get clear facts for your future.**

Bowel Cancer Screening Importance for Women and Men

The Breast and Bowel Screening Program is a life-saving, population-based initiative that aims to promote education, awareness and early detection of breast and bowel cancer in Qatar. Titled 'Screen for Life', it is being conducted under Qatar's National Cancer Program, which represents a shift towards preventive and community-based care. The Primary Health Care Corporation (PHCC), a provider of a wide range of primary healthcare services across the State of Qatar, has been given the authority to lead the program. The program encourages men and women **aged 50-74** years with no symptoms to receive bowel cancer screening through the FIT kit, which is generally considered safe, quick and painless. The Ministry of Public Health recommends bowel cancer screening **once every 2 years**.

Dedicated breast and bowel screening centers have been opened in Qatar at the following Health Centers:

-  **Al Wakra Health Center**
-  **Leabib Health Center**
-  **Rawdat Al Khail Health Center**
-  **And Muaiter Health Center**
-  **In addition to our Mobile Screening Unit**

When Should You Get SCREENED?

If you are a man or woman **aged 50-74** with no symptoms, then you have to get screened. ¹

Do you know?

90%

is the Survival rate
from bowel cancer,
when caught at
an early stage. ²

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF BOWEL CANCER?

- ⓧ Blood in your stool or rectal bleeding.
- ⓧ A change, such as diarrhea or constipation, in your bowel habits lasting two weeks or more.
- ⓧ Persistent cramps, gas, or pain.
- ⓧ Feeling that your bowel won't empty completely.
- ⓧ Unexplained iron deficiency anemia.
- ⓧ Progressive, unintentional weight loss.

If you have one or more of the above symptoms, consult your PHCC physician

1 - Qatar's Ministry of Public Health National Guidelines / 2 - American Cancer Society



WHAT ARE THE RISK FACTORS?

- ⦿ Family history of bowel cancer or polyps.
- ⦿ You have chronic inflammatory diseases of the bowel, such as Ulcerative Colitis or Crohn's Disease.
- ⦿ You have inherited abnormal genetic syndromes that indicate risk, particularly familial adenomatous polyposis and hereditary non-polyposis colorectal cancer.
- ⦿ You have had bowel cancer or adenomatous polyps in the past.
- ⦿ You are overweight.
- ⦿ You have a low-fiber, high-fat diet.
- ⦿ You drink alcohol.
- ⦿ You have diabetes.
- ⦿ You have a sedentary lifestyle.
- ⦿ You smoke.

You should get screened if you are between 50 and 74 years old and have no symptoms (whether you have any of the above risk factors or not). Contact PHCC Call Center at 800112 to book your appointment



WHAT CAN I DO TO LOWER MY RISK?

You cannot change risk factors such as family history, but you can take preventive measures to reduce your risk of bowel cancer in other ways.

- Don't smoke.
- Control your weight.
- Get at least 150 minutes per week of aerobic activity.
- Limit consumption of red meat.
- Eat a variety of fruits, vegetables and whole grains.
- Avoid exposure to radiation and environmental pollution.
- Avoid alcohol.

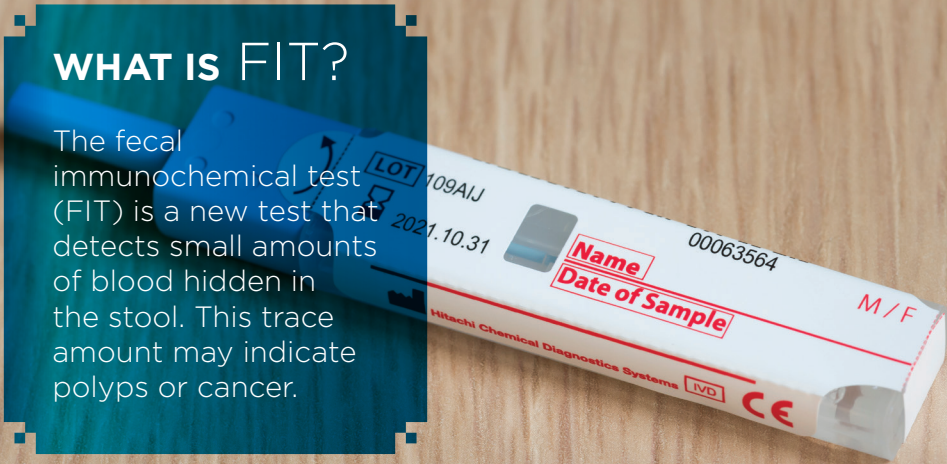
IMPORTANCE OF SCREENING...

When caught early, the survival rate for bowel cancer is about 90%. A polyp takes up to 10 years to develop into bowel cancer. With regular screening, suspicious polyps can be removed before they ever have a chance to become cancerous. Screening can help find bowel cancer early, when it is highly curable.

Bowel screening is one of the most important decisions you can make for yourself and your family.

WHAT IS FIT?

The fecal immunochemical test (FIT) is a new test that detects small amounts of blood hidden in the stool. This trace amount may indicate polyps or cancer.

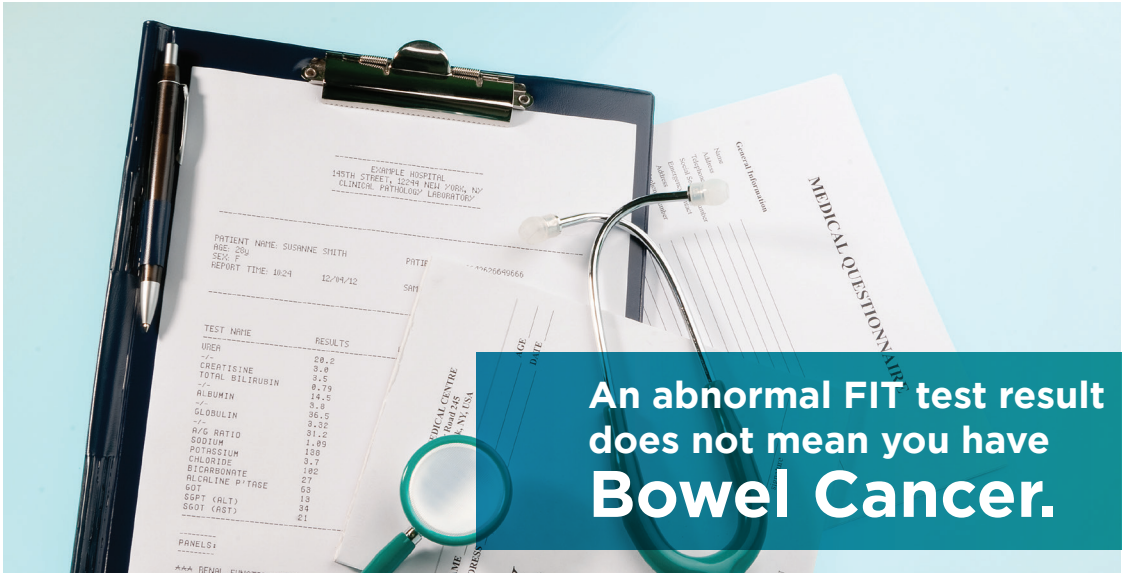


WHAT WILL HAPPEN DURING MY SCREENING?

No special diet. No exam risks. Bowel cancer screening couldn't be easier. Screening is performed through a non-invasive test called FIT (Fecal Immunochemical Test). FIT detects blood in your stool, which requires further investigation.

You can pick up the safe, easy-to-use FIT kit and collect the necessary samples in the comfort and privacy of your own home. The FIT kit comes with complete instructions on how to collect and return samples.

If you have an abnormal result, you may be asked to follow up with another appointment. Such a result does not automatically mean that you have cancer, and it is important to adhere to all clinical recommendations to determine the cause of your result.



What is FIT?

The fecal immunochemical test (FIT) is a new test that detects small amounts of blood hidden in the stool. This trace amount may sometimes indicate polyps or cancer; however, this is not necessarily the only reason. Sometimes, it can be due to any other abnormality.

What to Avoid?

- Do not collect the specimens if you have acute bleeding or hemorrhoids.
- For women, do not begin testing during your menstrual period or during the first three days after the end of your period.
- Do not collect the specimens that were completely in contact with toilet water.

FIT Kit

When you visit the screening clinic for your appointment, you will receive the FIT Kit which contains 3 bottles you will use to collect the samples.

Before collection be sure to keep sample bottles unopened at a storage temperature of 1-30°C. Do not open any bottle till you begin using it.

Do not use the sample collection bottle that has passed its expiration date. Expiration date is written on the bottle label.

Stool specimens must be collected from 3 bowel movements respectively from 3 different days.

Follow this procedure each time you collect a sample.



How to Collect the Samples?

1

Be sure that each sample bottle is correctly labeled with your information and the number of the sample (1, 2 or 3).



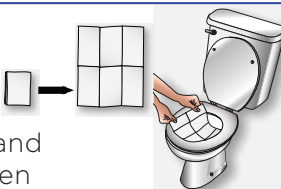
2

Wash your hands well before and after specimen collection.



3

Place toilet paper between the toilet seat and toilet bowl or use a disposable clean and dry plastic container, then have your bowel movement on top of the collection paper or into the plastic container.



4

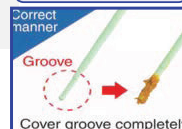
Remove the green cap by twisting and pulling upwards.



5

Collect the fecal sample with the sampling probe by scraping from different areas of the surface of the feces.

Collect the amount enough to cover the groove of the probe only.

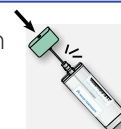


In case of diarrhea follow these instructions:

- 1. Diarrheal stool:** scrape from as wide a range of the feces surface as possible.
- 2. Watery stool:** scrape 2 times for 1 sampling bottle.

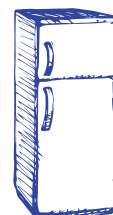
6

Insert the sampling probe straight to the sample collection bottle and close the cap. Do not repeat more than once. Shake the bottle vigorously up and down several times.



7

The sample collection tube can be stored in a specimen bag at room temperature for up to three days (an air-conditioned room) or in a refrigerator for up to seven days. Once you collect the 3 samples, drop them off altogether as early as possible to the nearest PHCC laboratory.



If you have any queries about the collection procedure please contact 800 1112

SCREEN FOR LIFE BOWEL SCREENING



7

DOES SCREENING REALLY MAKE A DIFFERENCE?

There are scientific facts that should not be ignored in this regard, as recent studies have proven that early detection of bowel cancer contributes to treating 90% of the cases. It takes 10 years for polyps to turn into bowel cancer.

The early detection of these polyps, makes it possible to remove them before they become cancerous cells.



هل من الممكن للكشف المبكر أن يصنع الفرق؟

هناك حقائق علمية لا يجب تجاهلها في هذا الصدد حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الكشف المبكر لسرطان الأمعاء يساهم في علاج ٩٠% من الحالات. حيث تحتاج الزوائد اللحمية إلى عشر سنوات لتتحول إلى سرطان الأمعاء.

مع الكشف واكتشاف هذه الزوائد مبكراً يصبح من الممكن إزالتها قبل أن تصبح خلايا سرطانية.



كيف تقوم بجمع العينات؟


١ عليك التأكد من وجود ماصك التعريفي على كل أنبوب بالإضافة لرقم العينة (١ أو ٢ أو ٣).




٢ اغسل يديك جيداً قبل وبعد تجميع العينات.




٣ ضع ورق الحمام بين غطاء مقعد الحمام والحمام نفسه أو استخدم وعاء بلاستيكي جاف ونظيف ثم قم بالتبرز على سطح ورق الحمام أو في الوعاء.




٤ قم بجمع العينة وذلك بتمرير عود التجميع على سطح البراز وفي عدة أماكن. اجمع عينة تكفي لتغطية طرف العود كاملاً مع تجنب أن تكون هناك كمية زائدة عن المطلوب.



٥ **في حال الإصابة بالإسهال قم باتباع التعليمات التالية :**
١. إذا كان البراز شبه سائل: قم بتمرير عود التجميع على أوسع مدى من سطح البراز.
٢. إذا كان البراز سائل: قم بتمرير عود التجميع مرتين لنفس العينة.



٦ أرجع العود مباشرة إلى الأنبوب، أغلق الغطاء جيداً ثم حركه بقوة، ولا تحاول فتح العلبة مجدداً لتكرار أخذ العينة.



٧ يمكنك تخزين العينات لحين الانتهاء من تجميعها كاملة في غرفة مكيفة لمدة ثلاثة أيام كحد أقصى، أو في الثلاجة لمدة سبعة أيام كحد أقصى. في حال الانتهاء من تجميع العينات الثلاثة قم بأخذها معاً في أقرب فرصة ممكنة وتسليمها لمختبر مؤسسة الرعاية الصحية الأولية القريب لسكنك.





لا تعد النتائج غير الطبيعية لفحص البراز المناعي الكيميائي دليلاً قاطعاً لوجود المرض.

ما هو فحص البراز المناعي الكيميائي (FIT)؟

فحص البراز المناعي الكيميائي هو اختبار حديث يقوم بالكشف عن الكميات القليلة من الدماء المخفية في البراز. إن وجود هذا القدر الضئيل من الدماء قد يدل أحياناً على وجود زوائد لحمية أو سرطان في الأمعاء. ولكن ليس هذا هو السبب الوحيد، فقد يكون وجود هذه الكمية الضئيلة من الدماء بسبب أي اضطرابات أخرى.

ما الذي يجب تجنبه؟

- لا تقم بجمع العينات إذا كان لديك نزيف حاد أو بواسير.
- لا تبدأ الاختبار خلال فترة الحيض أو خلال الأيام الثلاثة الأولى بعد نهاية الدورة الشهرية.
- لا تقم بجمع العينات التي لامست مياه المراض.

عبوة فحص الأمعاء

عندما تقوم بزيارة عيادة الكشف المبكر، ستستلم عبوة فحص الأمعاء التي تحتوي على ٣ أنابيب ليتم استخدامها لجمع العينات.

قبل البدء بجمع العينات احرص على حفظ الأنابيب في درجة حرارة تتراوح بين -١ إلى ٣ درجة مئوية، ولا تقم بفتح أي أنبوب إلا عند بدء استخدامك له. لا تقم بتجميد العينة في حال كان تاريخ صلاحية أنبوب التجميع قد انتهى. إن تاريخ الصلاحية مكتوب على الملصق الموجود على الأنبوب.



يجب أن تقوم بجمع ثلاث عينات على مدار ثلاثة أيام مختلفة (عينة كل يوم).

اتباع التعليمات التالية في كل مرة تقوم فيها بجمع العينات.



ما هو فحص البراز المناعي الكيميائي (FIT)؟

هو اختبار جديد يقوم بالكشف عن الكميات القليلة من الدماء المخفية في البراز. وقد يؤشر وجود هذا القدر الضئيل من الدماء على وجود زوائد لحمية أو سرطان.



ماذا سيحدث خلال عملية الكشف؟

عملية الكشف المبكر بسيطة للغاية حيث لا يوجد نظام غذائي محدد يجب اتباعه أو إجراءات معقدة، أو حتى الانتظار في غرفة الطبيب. يتم الكشف من خلال تحليل يدعي: فحص البراز المناعي الكيميائي (FIT) وهو اختبار جديد يقوم بالكشف عن الكميات القليلة من الدماء المخفية في البراز، وقد يؤشر وجود هذا القدر الضئيل من الدماء على وجود زوائد لحمية أو خلايا سرطانية.

سيعطيك الممرض أدوات تحليل FIT، وستقوم بأخذ العينات بنفسك في البيت. تحتوي أدوات الاختبار على تعليمات ترشدك حول كيفية أخذ العينات.

النتائج: عند ظهور نتائج سليمة فسيتم ارسال رسالة نصية لهاتفكم المتنقل، وعند ظهور نتائج غير طبيعية سيتم التواصل معكم لتحديد موعد للمتابعة.

لا تعد النتائج غير الطبيعية دليلا قاطعا لوجود المرض، ولكن من المهم أن تلتزم بجميع التوصيات العلاجية لتحديد سبب هذه النتيجة.





كيف يمكنني

تقليل خطر الإصابة؟

لا يمكنك أن تغير بعض العوامل التي تساعد في وجود المرض مثل التاريخ الطبي للعائلة، ولكن هناك بعض العادات التي من الممكن أن تساعدك في تجنب سرطان الأمعاء، مثل:

- ممارسة الرياضة ١٥٠ دقيقة على الأقل اسبوعياً.
- الامتناع عن التدخين.
- المحافظة على الوزن السليم.
- التقليل من استهلاك اللحوم الحمراء.
- تنوع النظام الغذائي ليحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة.
- تقليل التعرض للإشعاعات والتلوث البيئي.
- عدم شرب الكحول.

الكشف المبكر لماذا هو مهم؟

الكشف المبكر يصنع الفرق، لأنه يساعد في المساهمة بمنع الإصابة بسرطان الأمعاء، فمن الممكن اكتشاف الأورام الحميدة والزوائد اللحمية والنمو غير الطبيعي للخلايا داخل الأمعاء أو المستقيم التي تظهر قبل الإصابة بالمرض والتي يمكن إزالتها حينها. عندما يقوم الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض سرطان الأمعاء (سواء الرجل أو المرأة) بإجراء الكشف المبكر، سيساهم ذلك كثيراً في زيادة نسبة الشفاء. وقد تصل نسبة الشفاء إلى ٩٠٪ إذا تم اكتشافه في مرحلة مبكرة.

لا تنتظر ظهور الأعراض، فمن الممكن للمرض ان ينتشر بدون ظهور أية اعراض، بادر بالكشف المبكر من اليوم!



ماهي عوامل الخطورة؟

- وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الأمعاء.
- وجود الأمراض الالتهابية المزمنة في الأمعاء، مثل التهاب القولون التقرحي وداء كرون.
- وراثة جينات تساعد في تكوّن المرض أو تشير إلى التورم الغدي أو وجود تاريخ طبي عائلي للأمراض الحميدة.
- إصابة مسبقة بسرطان الأمعاء أو أي زوائد حميدة.
- زيادة الوزن بشكل مفرط.
- إذا كان نظامك الغذائي يحتوي على الكثير من الدهون والقليل من الألياف.
- الإصابة بمرض السكري.
- التدخين.
- إذا كنت قليل الحركة والنشاط البدني.
- شرب الكحول.

يجب القيام بالكشف اذا كان عمرك بين ٥٠ و ٧٤ ولا تعاني من أي أعراض (سواء كان لديك احدي هذه العوامل أو لا).
اتصل بمركز الاتصال التابع لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية على الرقم ٨٠٠١١١٢ لحجز موعدك



متى يجب أن تقوم بالكشف المبكر؟

إذا كنت بين ٥٠-٧٤ سنة ولا تظهر عليك أية
أعراض فعليك عمل الكشف المبكر. ١

هل تعلم؟
أن نسبة الشفاء من
سرطان الأمعاء عند
اكتشافه بمرحلة
مبكرة هي

٩٠٪

ماهي أعراض سرطان الأمعاء؟

- فقر دم غير مبرر بسبب نقص الحديد.
- وجود دم في البراز أو وجود نزيف في المستقيم.
- مرونة، أو زيادة، أو نقصان في مرات التبرز لمدة أسبوعين أو أكثر.
- تقلصات مستمرة، وجود للغازات، مع الشعور بألم مستمر.
- الشعور بأن الأمعاء غير فارغة تماماً.
- فقدان الوزن بطريقة غير مبررة.

إذا شعرت بأحد الأعراض المذكورة أعلاه، فعليك مراجعة طبيبك
في المركز الصحي التابع لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية

١- التوصيات الوطنية لوزارة الصحة العامة في دولة قطر / ٢- الجمعية الأمريكية للسرطان

الكشف المبكر لحياة صحية الكشف المبكر لسرطان الأمعاء





إختبار بسيط وآمن قد يصنع الفرق لك ولعائلتك
إحصل على المعلومات الصحيحة من أجل صحتك

الكشف المبكر لسرطان الأمعاء وأهميته للرجال والسيدات.

برنامج الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء هو برنامج وطني يتجزأ من الاستراتيجية الوطنية للصحة يهدف لتحقيق نقلة نوعية في خدمات الرعاية المقدمة للمجتمع لتقديم خدمات وقائية تتماشى مع مبادئ البرنامج الوطني لسرطان، بالإضافة الي رفع الوعي داخل قطر بأهمية الفحص الروتيني والكشف المبكر عن الأمراض مثل السرطان وتأثيره على حماية الأرواح. تقوم مؤسسة الرعاية الصحية الأولية بتنفيذ برنامج «الكشف المبكر لحياة صحية». وينصح البرنامج الرجال والسيدات بعمر ٥٠- ٧٤ ولا يعانون من أي أعراض، بإجراء الكشف المبكر لسرطان الأمعاء باستخدام عبوة فحص البراز المناعي الكيميائي. وطبقاً لتوصيات وزارة الصحة العامة، يجب القيام بهذا الكشف مرة كل سنتين.

تم افتتاح المراكز التالية للكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء:

مركز لعبيب الصحي

مركز الوكرة الصحي

ومركز معيذر الصحي

مركز روضة الخيل الصحي

بالإضافة إلى الوحدة المتنقلة للكشف المبكر

الكشف المبكر لحياة صحية الكشف المبكر لسرطان الأمعاء

الكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء

