

# BREAST & BOWEL SCREENING




البرنامج الوطني  
National Cancer  
Program  
للسرطان

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



مؤسسة حمد الطبية  
Hamad Medical Corporation  
صحة - تعليم - بحوث  
HEALTH - EDUCATION - RESEARCH

**Tel: 800 1112**  
info@screenforlife.qa  
www.screenforlife.qa

 facebook.com/ScreenForLifeQA  
 twitter.com/ScreenForLifeQA  
 instagram/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 every year.

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



**Al Wakra**



**Leabaib**



**Rawdat Al Khail**



**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. <sup>1</sup>

## WHAT ARE THE SYMPTOMS OF BOWEL CANCER?

Do you know?  
**90%**  
is the Survival rate  
from bowel cancer,  
when caught at  
an early stage. <sup>2</sup>

Bowel screening is for men and women **aged 50-74** with no discernible symptoms.

- 🎗 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 asymptomatic (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.





An abnormal FIT test result  
does not mean you have  
**Bowel Cancer.**

## WHAT TO AVOID

- Do not collect the specimens during and three days after your menstrual period.
- Do not collect the specimens if you have diarrhea.
- Do not collect the specimens if you have acute bleeding or hemorrhoids.
- Do not collect the specimens that were completely in contact with toilet water.

## BEFORE COLLECTION






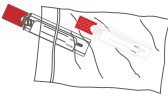

Confirm that you have these items with your FIT kit:

- Sample collection tube with sample buffer and sample applicator.
- Toilet paper or a paper towel.
- The specimen transport bag.
- The Patient Information label.

Wash your hands completely before and after specimen collection.

# HOW TO COLLECT

Stool specimens must be collected from three bowel movements respectively from three different days. Follow this procedure each time you collect a sample.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unscrew the red cap. The applicator for taking up the stool samples is attached to the red cap. Avoid breaking the tip of the cap or loosening the buffer.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insert the applicator stick upright into the stool at three different areas in one go.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pass the applicator stick through the folded paper towel to remove excess stool.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• After step 3, put the applicator stick back into the collection tube, cap it tightly and shake vigorously.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wash your hands completely before and after specimen collection.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Label the collection tube with the stickers and date of collection and the number of the sample (1, 2 or 3) each time you collect a new specimen.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul>
<p>Return the specimens as soon as possible to your health center lab.</p>	



## DOES SCREENING REALLY MAKE A DIFFERENCE?

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.



## هل من الممكن للكشف المبكر أن يصنع الفرق؟




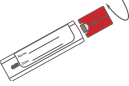

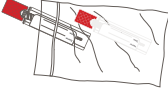

هناك حقائق علمية لا يجب تجاهلها في هذا الصدد حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الكشف المبكر لسرطان الأمعاء يساهم في علاج ٩٠% من الحالات. حيث تحتاج الزوائد اللحمية إلى عشر سنوات لتتحول إلى سرطان الأمعاء.

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



## كيفية جمع العينات:

يجب أن تقوم بجمع ثلاث عينات على مدار ثلاثة أيام (عينة كل يوم). اتبع التعليمات التالية عند جمع العينات:

	<ul style="list-style-type: none"><li>• قم بفك الغطاء الأحمر. يرجى الملاحظة أن عود جمع العينات متصل بالغطاء. تجنب كسر طرف الغطاء ليغلق بإحكام.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• أدخل عود جمع العينات بشكل مستقيم في البراز في ثلاث مناطق مختلفة في آن واحد.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• قم بتمرير عود جمع العينات من خلال المنشفة الورقية المطوية لإزالة البراز الزائد.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• بعد ذلك قم بوضع عود جمع العينات في الأنبوب، وأغلقه بإحكام ثم قم بهزه بقوة.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• إغسل يديك جيدا</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• قم بوضع الملصق التعريفي على أنبوب جمع العينات وكتابة التاريخ مع تحديد رقم العينة ( ١ أو ٢ أو ٣ ).</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• يمكن لحقيبة تخزين العينات أن تحفظ في درجة حرارة الغرفة (مكيفة) لمدة ثلاثة أيام كحد أقصى أما إذا تم حفظها في الثلاجة فتكون أقصى مدة لحفظها هي سبعة أيام.</li></ul>
<p>قم بإعادة العينات في أقرب فرصة ممكنة إلى مختبر المركز الصحي الذي تتبع له.</p>	





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

## ما يجب تجنب فعله؟

- لا يجب جمع العينات خلال فترة الحيض أو بعد انتهائها بثلاثة أيام.
- لا يجب جمع العينات في حالة إصابتك بالإسهال.
- لا يجب جمع العينات إذا ما كان لديك نزيف حاد أو البواسير.
- لا يجب أن تلامس العينات مياه المراض.

## قبل جمع العينة؟

- يجب عليك التأكد من أن حقيبة الفحص تحتوي على التالي:
- أنبوب توضع به العينات
  - السائل العازل
  - عود لجمع العينات
  - ورق تواليت أو منشفة ورقية
  - حقيبة مخصصة لحفظ ونقل العينات
  - ملصق معلومات المريض الشخصية
- إغسل يديك بعناية قبل وبعد أخذ العينات.

## ما هو فحص البراز المناعي الكيميائي (FIT)؟

هو اختبار جديد يقوم بالكشف عن الكميات القليلة من الدم المخفية في البراز. وقد يُؤشر وجود هذا القدر الضئيل من الدم 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 يدعى: فحص البراز المناعي الكيميائي (FIT) وهو اختبار جديد يقوم بالكشف عن الكميات القليلة من الدم المخفية في البراز، وقد يُؤشر وجود هذا القدر الضئيل من الدم على وجود زوائد لحمية او 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 ١٥ دقيقة على الأقل اسبوعياً.
- الامتناع عن التدخين.
- المحافظة على الوزن السليم.
- التقليل من استهلاك اللحوم الحمراء.
- تنوع النظام الغذائي ليجتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة.
- تقليل التعرض للإشعاعات والتلوث البيئي.
- عدم شرب الكحول.

## الكشف المبكر لماذا 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 الرجل والمرأة غير المصابين بأعراض سرطان الأمعاء 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، بادركم 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 ما 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 إذا 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 **٥-٧٤ 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؟


إن سرطان الأمعاء عند الرجال والسيدات ما بين ال **٥٠ و ٧٤ عاماً** عادة ما يصاحبه أعراض يمكن تمييزها.

- ١ فقر دم غير مبرر بسبب نقص الحديد.
- ١ وجود دم في البراز أو وجود نزيف في المستقيم.
- ١ مرونة، أو زيادة، أو نقصان في مرات التبرز لمدة أسبوعين أو أكثر.
- ١ تقلصات مستمرة، وجود للغازات، مع الشعور بألم مستمر.
- ١ الشعور بأن الأمعاء غير فارغة تماماً.
- ١ 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





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 لتكون خدمات وقائية تتماشى مع مبادئ البرنامج الوطني للسرطان، بالإضافة الى 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». و ينصح البرنامج الرجال و السيدات بعمر ٥٠-٧٤ ولا يعانون من أي أعراض، بإجراء الكشف المبكر لسرطان الأمعاء باستخدام عينة فحص البراز المناعي الكيميائي. وطبقاً لتوصيات وزارة الصحة العامة، يجب القيام بهذا الكشف سنوياً.

تم افتتاح المراكز التالية للكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء:

مركز لعبيب الصحي

مركز الوكرة الصحي

مركز روضة الخيل الصحي

الوحدة المتنقلة للكشف المبكر



الكشف المبكر لحياة صحية الكشف المبكر لسرطان الأمعاء

