

السرطان

Cancer

Cancer is caused by abnormal cells that grow quickly. It is normal for your body to replace old cells with new ones, but cancer cells grow too fast.

Some cancer cells may form growths called tumors. All tumors increase in size, but some tumors grow quickly, others slowly.

ينشأ السرطان بفعل خلايا غير طبيعية تتميز بسرعة النمو. صحيح أنه من الطبيعي أن يقوم الجسم باستبدال الخلايا القديمة بأخرى جديدة، لكن الخلايا السرطانية تنمو بسرعة كبيرة للغاية.

وقد تكون بعض الخلايا السرطانية أجسام متنامية تعرف بالأورام. والأورام يزداد حجمها جميعاً، ولكن بعض الأورام تنمو بسرعة والبعض الآخر ينمو ببطء.

Types of Tumors

- Sometimes tumors are not cancerous. These are called **benign** tumors. They are made up of cells much like those of healthy tissue. This kind of tumor stays in one area and does not spread to healthy tissues and organs.
- Cancer tumors are also called **malignant** tumors. Cancer from these tumors spread through the blood and lymph systems to other parts of the body.

When cancer spreads, it is called **metastasis**. Cancer cells travel through the blood or lymph system from the tumor, called the primary site, to other parts of the body.

أنواع الأورام

- في بعض الأحيان تكون الأورام غير سرطانية، وتعرف هذه الأورام بالأورام الحميدة. وهي تتكون من خلايا تشبه إلى حد كبير الخلايا التي تكون الأنسجة السليمة. وهذا النوع من الأورام يبقى في منطقة واحدة ولا يمتد إلى الأنسجة والأعضاء السليمة.
- تعرف الأورام السرطانية أيضاً بالأورام الخبيثة. ويمتد السرطان الناشئ عن هذه الأورام من خلال الدم والأنظمة الليمفاوية إلى الأجزاء الأخرى في الجسم. وعندما ينتشر السرطان فإنه يسمى **نمو النقائل**. وتنتشر الخلايا السرطانية من خلال الدم أو الجهاز الليمفاوي من الورم، والذي يعرف بالموقع الرئيسي، إلى أجزاء الجسم الأخرى.

Types of Cancer

There are many kinds of cancers.

- Carcinoma is the most common type of cancer. Lung, colon, breast and ovarian cancers are often this type of cancer.
- Sarcoma is found in bone, cartilage, fat and muscle.
- Lymphoma begins in the lymph nodes of the body's immune system. They include Hodgkin's and Non-Hodgkin's Lymphomas.
- Leukemia starts in the blood cells that grow in the bone marrow and are found in large numbers in the bloodstream.

Signs of Cancer

Signs of cancer depend on the type and location of the tumor. With some cancers, there may not be any signs until the tumor is large. Common signs include:

- Feeling very tired
- Weight loss that occurs without knowing why
- Fever, chills or night sweats
- Lack of hunger
- Physical discomfort or pain
- Coughing, shortness of breath or chest pain
- Diarrhea, constipation or blood in the stool

When cancer is found, tests will be done to see if the cancer has spread to other parts of your body. Scans, x-rays and blood tests may be needed.

أنواع السرطانات

توجد أنواع عديدة من السرطان.

- الكارسينوما هو أكثر أنواع السرطان انتشارًا. ويصيب هذا النوع من السرطان في الغالب الرئة والقولون والثدي والمبيض.
- السرcoma الذي يوجد في العظام والغضاريف والدهون والعضلات.
- ليمفوما الذي يبدأ في العقد الليمفاوية في جهاز المناعة بالجسم. وتشمل السرطانات الليمفاوية أورام هودجكن وأورام اللاهودجكن.
- اللوكيميا الذي يبدأ في خلايا الدم التي تنمو في النخاع العظمي وتوجد بأعداد كبيرة في مجرى الدم.

أعراض الإصابة بالسرطان

تتوقف أعراض الإصابة بالسرطان على نوع ومكان الورم. وفي بعض أنواع السرطان قد لا تكون هناك أية أعراض حتى يكبر الورم. وتتضمن الأعراض العامة للسرطان:

- الإحساس بالتعب الشديد
- فقدان الوزن دون سبب
- الإصابة بالحمى وارتفاع درجة الحرارة والتعرق ليلاً
- قلة الشعور بالجوع
- الشعور بعدم الراحة أو الألم في الجسم
- السعال أو صعوبة التنفس أو الشعور بألم في الصدر
- الإسهال أو الإمساك أو نزول دم في البراز

وعند اكتشاف السرطان يتم إجراء الفحوصات لمعرفة ما إذا كان السرطان قد امتد إلى أجزاء الجسم الأخرى أم لا. وقد يتم اللجوء إلى صور الأشعة أو أشعة اكس أو عمل بعض الفحوصات في الدم.

Your Care

Your doctor will decide what care is needed based on:

- The type of cancer
- How fast the cancer is growing
- Whether the cancer has spread to other parts of your body
- Your age and overall health

The most common cancer treatments are:

- Surgery to remove the tumor and nearby tissue
- Radiation in controlled amounts to shrink or destroy the tumor and cancer cells
- Chemotherapy medicine to slow the growth or destroy cancer cells
- Other medicines to treat side effects and help you heal better

الاعتناء بصحتك

يحدد الطبيب نوع الرعاية التي يحتاجها المريض بناء على:

- نوع السرطان
- سرعة نمو السرطان
- انتشار أو عدم انتشار السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم
- عمر المريض وصحته بشكل عام
ومن أكثر علاجات السرطان شيوعاً:
- الجراحة لإزالة الورم والأنسجة المحيطة
- استخدام الإشعاع بمقادير محدودة ومراقبة لتقليل أو تدمير الورم والخلايا السرطانية
- العلاج الكيماوي للحد من نمو الخلايا السرطانية أو تدميرها
- بعض الأدوية الأخرى لعلاج الآثار الجانبية وتحسين حالة المريض

Prevention

You can reduce your risk of cancer by:

- Not smoking or using tobacco.
- Using sunscreen, hats and clothing to protect your skin when outside.
- Limiting the amount of alcohol you drink.
- Limiting the amount of high fat foods you eat, especially from animal sources.
- Eating plenty of fruits, vegetables and high fiber foods.
- Being physically active.
- Seeing your doctor each year. Cancer screenings may help find cancers at their early, most treatable stages.

Talk to your doctor or nurse about your cancer risks.

الوقاية

يمكن الحد من خطر الإصابة بالسرطان عن طريق:

- عدم التدخين وعدم استخدام التبغ.
- استخدام كريمات الوقاية من الشمس، والقبعات، والملابس المناسبة لحماية الجلد عند الخروج.
- الحد من شرب الكحوليات.
- الحد من تناول الأطعمة التي ترتفع بها نسبة الدهون، وخاصة تلك التي تأتي من مصادر حيوانية.
- تناول الكثير من الفاكهة والخضروات والأطعمة التي ترتفع بها نسبة الألياف.
- بذل النشاط البدني.
- زيارة الطبيب كل عام. حيث إن إجراء الفحوصات للتأكد من عدم وجود أي نوع من السرطان يفيد في اكتشاف السرطان في مراحله المبكرة التي ينجح فيها العلاج بدرجة أكبر من غيرها.

تحدث إلى الطبيب أو الممرض/ الممرضة عن مخاطر السرطان.