



مبادرة من



# الوعي والفهم والخرافات والمعلومات الخاطئة

يمكن لزيادة مستوى الوعي والمعلومات  
والمعرفة الدقيقة تمكيننا جميعًا من اكتشاف  
علامات الإنذار المبكر، واتخاذ خيارات مستنيرة  
فيما يتعلق بصحتنا، ومواجهة مخاوفنا ومفاهيمنا  
الخاطئة بشأن السرطان.

## افحص جسمك! فالكشف المبكر عن السرطان ينقذ الحياة

لا تُسبب جميع أنواع السرطان ظهور علامات وأعراض مبكرة.

ومع ذلك، يمكن للعديد من أنواع السرطان أن تسبب ظهور علامات  
تفيد بوجود مشكلة ما. وتشمل هذه الأنواع: سرطان الثدي، وسرطان  
عنق الرحم، وسرطان القولون والمستقيم، وسرطان الجلد، وسرطان  
الفم، وبعض أنواع سرطان الأطفال.

من الأهمية بمكان أن تعرف ذلك لأنّ اكتشاف الإصابة بالسرطان مبكرًا  
يجعل من السهل دائمًا -في أغلب الأحوال- معالجته أو التعافي منه،  
مما يعني زيادة فرص البقاء على قيد الحياة وتحسين نوعية الحياة  
للأشخاص الذين اكتشف إصابتهم بالسرطان.

وعلاوة على ذلك، يُعد اكتشاف علامات الإنذار المبكر لبعض أنواع  
السرطان أمرًا فعالًا من حيث التكلفة، كما لا يتطلب علاجها -في العديد  
من الحالات- أي تقنيات متخصصة.

تمكننا المعلومات الصحيحة من معرفة ما هو الطبيعي بالنسبة  
لأجسادنا، وتمييز أي تغييرات غير عادية تحدث لها، والأهم من ذلك،  
طلب المساعدة الطبية الاختصاصية على الفور.

## ما الذي نستطيع فعله؟

- يمكننا -كأفراد- توعية أنفسنا والأشخاص الذين نحبهم، -بما  
في ذلك معلّمينا ووالدينا ومقدّمي الرعاية الصحية لنا وأفراد  
مجتمعاتنا- بشأن العلامات والأعراض الشائعة للسرطان.
- يجب أن يكون اختصاصيو الصحة مُلمّين بعلامات وأعراض  
السرطان لتجنب التشخيص الخاطئ، وأن يكونوا على دراية  
بأهمية الكشف المبكر عن السرطان؛ وأن يشجعوا مرضاهم على  
القيام بذلك.
- ثمة دور حاسم وبالغ الأهمية يلعبه **واضعو السياسات**؛ فيمكن  
للحكومات وضع استراتيجيات لزيادة الوعي والثقافة ودمج

## حقيقة سريعة:

توصلت دراسة بريطانية حديثة إلى  
أنّ فرص البقاء على قيد الحياة في  
حالة الإصابة بثمانية أنواع شائعة  
للسرطان -سرطان المثانة، وسرطان  
الأمعاء، وسرطان الثدي، وسرطان  
الرحم، وسرطان عنق الرحم، والأورام  
الميلانينية الخبيثة، وسرطان المبيض،  
وسرطان الخصية- أعلى بثلاث مرات  
عند تشخيصها مبكرًا.

إجراءات الكشف المبكر والفحص لمرض السرطان في النظم  
الصحية الوطنية.



# المسائل الرئيسية الوعي والفهم والخرافات والمعلومات الخاطئة

## فحوص الكشف عن السرطان

حتى إذا لم تظهر عليك أي علامات أو أعراض للسرطان، أو كنت تبدو بصحة جيدة، فإن إجراء فحص لبعض أنواع السرطان يمكن أن يكشف عن ظهور علامات لها.

تشمل بعض أنواع السرطان التي يمكن الكشف عن الإصابة بها على نحو فعال: سرطان الأمعاء، وسرطان الثدي، وسرطان عنق الرحم، وسرطان القولون والمستقيم (القولون)، وسرطان الرئة. ومع ذلك، فإن هذا يختلف من بلد إلى آخر.

## الخرافات والمعلومات الخاطئة وشعور مريض السرطان بالرفض الاجتماعي

يمكن أن تتسبب بعض المفاهيم الخاطئة والخرافات الشائعة بشأن السرطان -بما في ذلك القول بعدم وجود علاج للسرطان أو عدم وجود شيء يمكن فعله لمواجهته- في إشاعة الخوف على نحو ملموس.

ومع ذلك، تتسبب المعلومات والمفاهيم الخاطئة والوصم فيما يتعلق بالسرطان في خلق حلقة مفرغة من التصورات الخاطئة تعمل على تأكيد مخاوفنا إلى حد أبعد.

يمكن أن يمنعنا خوفنا من اكتشاف إصابتنا بالسرطان من السعي للكشف المبكر عنه أو تأخير تلقي العلاج والرعاية؛ أو تجنب تلقيهما كلياً. وفي كثير من الأحيان، يمكن أن يؤدي تشخيص المرض في مرحلة متأخرة أو عدم السعي مطلقاً لتلقي العلاج إلى تدهور حالة المريض، مما يؤدي بدوره إلى استمرار تداول الخرافات والاعتقاد الخاطئ بأن السرطان مرض لا يمكن الشفاء منه أو علاجه.

## ما الذي نستطيع فعله؟

### • اعرف معلومات دقيقة عن السرطان

عندما يكون لديك معلومات وافية عن السرطان، يمكنك تصحيح مفاهيمك الخاطئة عن المرض والحد من مخاوفك بشأنه. ومن خلال المعرفة والوعي والفهم، يمكنك التصدي للمعتقدات والتصرفات والسلوكيات السلبية لدى الآخرين والتي تساعد على استمرار تداول خرافات عن السرطان.

### • استخدم صوتك في إحداث تغيير

بالتحدث مع الآخرين، يمكننا المساعدة في الحد من الخوف والشعور بالرفض الاجتماعي والتمييز، وتغيير المفاهيم، وزيادة الدعم للأشخاص المصابين بالسرطان.

### • كن على دراية بالمعتقدات الثقافية المختلفة

إن فهم الممارسات والمعتقدات الثقافية فيما يتعلق بالسرطان أمر ضروري في التعامل مع المرض وتغيير المفاهيم والقضاء على الخرافات الشائعة.

### • تمكين الأفراد والمجتمعات

يتعين على الحكومات والمجتمعات وأرباب الأعمال ووسائل الإعلام القيام بدورها المنشود في التصدي للتصورات الخاطئة المتعلقة بالسرطان، وذلك لإرساء ثقافة وبيئة سكانية لا يتعرّض فيها الأشخاص المصابون بالسرطان للتمييز في أماكن العمل أو في النظام الصحي أو في المجتمع.

1. مؤسسة بحوث السرطان في المملكة المتحدة. العلامات والأعراض الرئيسية للسرطان. [http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms#accordion\\_symptoms13](http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms#accordion_symptoms13)

2. مؤسسة بحوث السرطان في المملكة المتحدة. فرص البقاء على قيد الحياة أعلى بثلاث مرات عند تشخيص الإصابة بالسرطان مبكراً.

10-survival-three-times-higher-when-cancer-is-diagnosed-early-08-<https://www.cancerresearchuk.org/about-us/cancer-news/press-release/2015>

3. مؤسسة بحوث السرطان في المملكة المتحدة. فهم فحوص الكشف عن السرطان. <http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/screening/understanding-cancer-screening>