

اليوم العالمي للسرطان

اليوم العالمي للسرطان
4 فبراير

يتم الاحتفال باليوم العالمي للسرطان في الرابع من فبراير من كل عام، ويهدف إلى تعزيز الوعي والتثقيف في جميع أنحاء العالم حول السرطان، وإلهام الناس والحكومات للعمل ضد السرطان، كما يهدف إلى تعزيز الوصول إلى علاجات السرطان المنقذة للحياة والتأكد من أن الرعاية متساوية ومتاحة للجميع.

ما هو شعار هذا العام؟

موضوع حملة 2022: سد فجوة الرعاية/إدراك المشكلة



ما هو السرطان؟

السرطان هو مرض يتسم بنمو خلايا غير طبيعية منقسمة بشكل لا يمكن السيطرة عليه ويمكن أن تتسلل وتدمر أنسجة الجسم الطبيعية وتنتشر في جميع أنحاء الجسم، وهناك حوالي 10 ملايين شخص يموتون بسبب السرطان كل عام، حيث يقدر المثلون أن وفيات السرطان سترتفع إلى 13 مليوناً بحلول عام 2030.

العلامات والأعراض الشائعة للسرطان

إن معظم العلامات والأعراض لا تحدث بسبب السرطان لكن يمكن أن تسببها عوامل أخرى، وفيما يلي بعض العلامات والأعراض الأكثر شيوعاً التي قد تكون ناجمة عن السرطان، ومع ذلك يمكن أيضاً أن يكون سبب أي من هذه المشاكل الصحية الأخرى:



- الإرهاق الزائد أو التعب الشديد الذي لا يتحسن مع الراحة؛
- فقدان أو زيادة الوزن بمقدار 10 أرطال (4.5 كجم) أو أكثر لسبب غير معروف؛
- مشاكل في الأكل مثل عدم الشعور بالجوع وصعوبة البلع وآلام المعدة والغثيان و/أو القيء؛
- انتفاخ أو كتل في أي مكان من الجسم؛
- تكتل أو كتل في الثدي أو أي جزء آخر من الجسم؛
- الألم، وخاصة الجديد أو لأسباب غير معروفة، والذي لا يزول أو يزداد سوءاً؛
- تغيرات في الجلد مثل تورم ينفذ أو يتقشر أو ظهور شامة جديدة أو تغير في الشامة أو فرحة لا تلتئم أو اصفرار لون الجلد أو العينين (اليرقان)؛
- سعال أو بحة في الصوت لا تزول؛
- نزيف غير عادي أو كدمات لسبب غير معروف؛
- تغير في عادات الإخراج، مثل الإمساك أو الإسهال الذي لا يتوقف أو تغيير في شكل البراز؛
- تغيرات في المثانة مثل الألم عند التبول أو الدم في البول أو الحاجة إلى التبول كثيراً؛
- حمى أو تعرق ليلي؛
- صداع؛
- مشاكل في الرؤية أو السمع؛
- مشاكل الفم مثل القروح والنزيف والتهلث أو التتميل.

كأفراد، يمكننا تحمّل المسؤولية من خلال:

- **التعرّف على أجسامنا:** قد تُظهر العديد من السرطانات علامات مثل سرطان الثدي وعنق الرحم والقولون والمستقيم والجلد والأسنان وبعض سرطانات الأطفال، من المهم معرفة جسمك لأنه من الأسهل التعامل مع السرطان أو حتى علاجه إذا تم اكتشافه مبكراً.
- **الفحص:** حتى في حالة عدم وجود علامات أو أعراض للسرطان، فقد يرصد الفحص بحثاً عن علامات التطور لبعض أنواع السرطان، ومنها على سبيل المثال الأمعاء والثدي وعنق الرحم والقولون والمستقيم والرئة، وقد أظهرت دراسة حديثة في المملكة المتحدة أنه عند التشخيص المبكر، يكون البقاء على قيد الحياة أعلى بثلاث مرات؛
- **الحفاظ على وزن صحي وممارسة النشاط البدني** سيساعد على تجنّب ثلث أنواع السرطانات الشائعة على الأقل؛
- **تجنّب التبغ والكحول والتعرّض المفرط/الطويل للشمس**، لقد وُجد أن التبغ يمكن أن يسبب 15 نوعاً مختلفاً من السرطان، بما في ذلك سرطان الأستمان والرئة والكبد والمعدة والأمعاء والمبيض، بالإضافة إلى أنواع معينة من اللوكيميا (سرطانات الدم)، يمكن للإقلاع عن التدخين أن يحدث فرقاً هائلاً في أي عمر، ويزيد من متوسط العمر المتوقع ويعزّز نوعية الحياة؛
- **التطعيم** وتشجيع الآخرين على التطعيم.

ماذا نستطيع أن نفعل؟

إن الفهم المتزايد والمعرفة والمعلومات الموثوقة هي عوامل ستساعدنا جميعاً في تحديد علامات الإنذار المبكر واتخاذ قرارات صحية أفضل، كما سيساعدنا الفهم المتزايد أيضاً على أن نفصل مخاوفنا من السرطان عن الخرافات.



ضمان - التوعية بالسرطان

إن "ضمان" تتعاون باستمرار مع الهيئات التنظيمية ومركز أبوظبي للصحة العامة للترويج لفحص السرطان وجلسات التوعية بين أعضائها.

في عام 2021 عقدت ضمان جلسة توعية بالسرطان في الموقع لعملاء رئيسيين مختلفين لـ 163 عضواً، بما في ذلك جلسة أسبوعية على Microsoft Teams كل يوم ثلاثاء خلال شهر أكتوبر. عقد ندوة عبر الإنترنت للتوعية بالسرطان لعملاء أبوظبي ودي وحضرها 217 شخصاً. قافلة توعية بالسرطان في أبوظبي استفاد منها 35 عضواً.

تم تقديم أنواع عيادات الخدمات التالية تقريباً في عام 2020 بسبب جائحة كوفيد-19، وفقاً للوائح دائرة الصحة لموظفي عملاء "ضمان" الرئيسيين:

- جلسة تثقيفية من قبل طبيب تغطي العلامات والأعراض وعوامل الخطر؛
- ورش عمل للتثقيف الصحي حول سرطان الثدي وأهمية الكشف المبكر عنه؛
- الفحوصات الذاتية الشهرية.



في حملات التوعية بالسرطان خلال عامي 2018 و 2019، استفاد 1,111 عضواً من العروض التقديمية للتوعية بسرطان الثدي والفحوصات والمعدات الطبية الكاملة والخدمات، حيث قمنا بتقديم ما يلي:

- جلسة تثقيفية من قبل طبيب، تغطي العلامات والأعراض وعوامل الخطر؛
- ورش عمل للتثقيف الصحي حول سرطان الثدي وأهمية الكشف المبكر عنه؛
- فحوصات الثدي السريرية التي يقوم بها الطبيب؛
- قسيمة فحص الماموجرام؛
- عمل الفحص على 30 - 40 امرأة في اليوم؛
- الفحوصات في الموقع (تصوير الثدي الشعاعي ثلاثي الأبعاد، الموجات فوق الصوتية والفحص السريري للثدي) يزيد من فرص الاكتشاف المبكر والبقاء على قيد الحياة.
- محاضرة توعية حول سرطان الثدي وأهمية الكشف المبكر عنه لمدة 45 - 60 دقيقة تغطي العلامات والأعراض وعوامل الخطر.

في عام 2018 عملت "ضمان" عن كثب مع مركز أبوظبي للصحة العامة في برنامج مكثف يهدف إلى زيادة الإقبال على اختبارات الفحص بين أعضاء "ثقة".

تم اختيار 15000 شخص مؤهلون للكشف عن السرطان ، 5000 شخص لكل نوع من أنواع السرطانات التالية: (الثدي ، عنق الرحم ، القولون والمستقيم) ، مع ضمان أعضاء مختلفين في كل مجموعة.

قسّمنا كل فئة إلى قسمين:

- المجموعة الأولى تتلقّى رسالة نصية قصيرة فقط.
- المجموعة الثانية تتلقّى كلًا من الرسائل النصية القصيرة ومكالمة للمتابعة أيضاً.



هذا الأمر كان ناجحاً للغاية، حيث أدى إلى زيادة عدد الفحوصات على النحو التالي خلال فترة ثلاثة أشهر:

3.2% زيادة إقبال على فحص عنق الرحم
2.7% زيادة إقبال على فحص الثدي
2.8% زيادة إقبال على فحص القولون والمستقيم

تم إرسال 5000 رسالة نصية قصيرة إلى الأشخاص المؤهلين للفحص لكل نوع من أنواع السرطان.

تم إكمال 86-100% من تجارب مكالمات المتابعة.

متوسط 40% من المكالمات تم الرد عليها من إجمالي التجارب.

15% من الأعضاء أكدوا الفحص.

85% من الأعضاء رفضوا الفحص.