

CANCER AWARENESS IN THE MUSLIM COMMUNITY INFORMATION SHEET

WHAT IS THE AIM OF THIS LEAFLET?

The aim of this leaflet is to improve cancer awareness amongst the Muslim families settled in UK. The incidence of cancer has increased by more than a third over the past 20 years. By 2020 it is estimated that one in two people in the UK will get cancer in their lifetime (Macmillan Cancer Support). Cancer can affect anyone regardless of age, religion, language or ethnic origin. The research evidence shows that cancer awareness is low amongst the Muslim community in the UK. Also, knowledge about National Cancer Screening Programmes is also low as a result the bowel, breast and cervical cancer screening uptakes are much lower in the Muslim community.

A team based at Sheffield Hallam University in collaboration with the Manchester Breast Screening Service recently undertook a number of community meetings in Sheffield and Manchester with Muslim men and women speaking Somali, Arabic, Urdu, Bengali and other languages to explore their views about cancer and to identify factors that would facilitate earlier presentation with cancer. The Muslim men and women all expressed a clear need to have language specific information on cancer risks, symptoms, prevention and treatment.

WHAT IS CANCER?

The organs and tissues of our body are made up of tiny building blocks called cells. Cancer is a disease of these cells and is caused by an uncontrolled growth of abnormal cells which may happen in any part of the body. The abnormal cells grow more rapidly than normal cells and eventually form a cancerous lump. Then the cancerous lump competes with normal cells for nutrients and blood supply. Eventually the cancerous cells may spread into the bloodstream or grow into surrounding structures which may make it more difficult to cure or even impossible to cure. The earlier the cancer is detected the better chance there is of a cure and living longer.

In the UK, about 325,000 people were diagnosed with cancer in 2010, that's around 890 people every day. The most common cancers are breast

التوعية بمرض السرطان في المجتمع المسلم ورقة معلومات

ما هو الهدف من هذه النشرة؟

الهدف من هذه النشرة هو تحسين التوعية حول مرض السرطان بين الأسر المسلمة المقيمة في المملكة المتحدة. لقد زاد معدل الإصابة بمرض السرطان بأكثر من الثلث على مدى السنوات الـ 20 الماضية. ويقدر أنه بحلول عام 2020 سوف يصاب واحد من كل اثنين من الناس في المملكة المتحدة بمرض السرطان إثناء حياتهم (ماكميلان لدعم مكافحة السرطان). يمكن أن يؤثر مرض السرطان على أي شخص بغض النظر عن العمر أو الدين أو اللغة أو الأصل العرقي. وتبين الأدلة البحثية أن التوعية حول مرض السرطان منخفضة في أوساط المجتمع المسلم في المملكة المتحدة. كما أن المعرفة عن البرامج الوطنية لفحص مرض السرطان أيضا منخفضة ونتيجة لذلك فتقل إستفادة أفراد المجتمع المسلم من فحوصات سرطان الأمعاء والثدي و عنق الرحم بدرجة كبيرة.

قام فريق مقره في جامعة شيفيلد هالام بالتعاون مع دائرة فحص أمراض الثدي في مانشستر مؤخرا بإجراء عددا من اللقاءات المجتمعية في شيفيلد و مانشستر مع الرجال والنساء المسلمين الذين يتحدثون اللغات الصومالية والعربية و الأردية والبنغالية وغيرها من اللغات لاستكشاف وجهات نظرهم حول مرض السرطان ولتحديد العوامل التي من شأنها أن تسهل العرض السابق لمرض السرطان. أعرب كل الرجال والنساء المسلمين حاجة واضحة لتلقي معلومات معينة عن مخاطر الإصابة بالسرطان وأعراضه والوقاية منه وعلاجه.

ما هو السرطان؟

تتكون أعضاء وأنسجة أجسامنا من لبنات صغيرة تسمى الخلايا. السرطان هو مرض يصيب هذه الخلايا ينجم عن نمو غير منضبط لخلايا غير طبيعية الذي يمكن أن يحدث في أي جزء من الجسم. تنمو الخلايا غير الطبيعية بسرعة أكبر من الخلايا الطبيعية ، وتشكل في النهاية تورم سرطاني. ثم يتنافس التورم السرطاني مع الخلايا الطبيعية للحصول على المواد الغذائية و إمدادات الدم. ثم قد تنتشر الخلايا السرطانية تدريجيا في مجرى الدم أو تنمو في الهياكل المحيطة الأمر الذي قد يجعل الأمر علاجها أكثر صعوبة أو يكون من المستحيل علاجها. كلما تم الكشف عن مرض السرطان في وقت مبكر كلما كانت هناك فرصة أفضل لعلاج والعيش لفترة أطول.

في المملكة المتحدة ، تم تشخيص حوالي 325,000 شخص يعانون من مرض السرطان في عام 2010 ، وهذا

cancer, lung cancer, prostate cancer and bowel cancer.

WHAT ARE VARIOUS TYPES OF CANCER?

There are more than 200 types of cancer, each with different risk factors, symptoms and treatments. Most cancers are named from the organ where they start. For example, lung cancer starts in the lung, and breast cancer starts in the breast. If a cancer is not treated, it can spread into the organs near to where it started growing (apart from blood cancer).

WHAT ARE THE RISK FACTORS FOR CANCER?

Cancer can develop at any age, but it is most common in older people. More than three out of five cancers are diagnosed in people aged 65 and over. There is no single dominant cause for any type of cancer. However there are certain risk factors that increase the chance that a person might develop cancer in his/her lifetime. The most common risk factors for cancers (according to Cancer Research UK) are:

- Growing older
- Tobacco smoking, chewing
- Sunlight, exposure to ionising radiation
- Certain chemicals and other substances
- Some viruses
- Certain hormones
- Family history of cancer
- Alcohol
- Poor diet, lack of physical activity, or being overweight

CAN CANCER BE PREVENTED?

Certain risk factors such as ageing, gender, genetic factors and family history, cannot be changed. Cancer often has more than one known cause and sometimes the exact cause is not recognised. However, some of the risk factors which are related to personal behaviours such as alcohol, smoking, poor diet and physical inactivity may increase your risk of developing several types of cancers.

يعني حوالي 890 شخص كل يوم. أمراض السرطان الأكثر شيوعا هي سرطان الثدي ، و سرطان الرئة ، و سرطان البروستاتا و سرطان الأمعاء.

ما هي الأنواع المختلفة من مرض السرطان؟

هناك أكثر من 200 نوع من مرض السرطان ، ولكل منها عوامل خطر و أعراض وعلاجات مختلفة. تتم تسمية معظم أنواع السرطان بالعضو الذي تبدأ منه. على سبيل المثال ، يبدأ سرطان الرئة في الرئة ، ويبدأ سرطان الثدي في الثدي. إذا لم يتم علاج السرطان ، يمكن أن ينتشر إلى الأعضاء المجاورة للعضو الذي بدأ منه (بخلاف سرطان الدم).

ما هي عوامل الخطر لمرض السرطان؟

يمكن أن يتطور مرض السرطان في أي عمر ، ولكنه أكثر شيوعا في كبار السن. يتم تشخيص أكثر من ثلاثة من أصل خمسة أنواع سرطان لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 65 وأكثر. لا يوجد سبب واحد مهيم لأى نوع من أنواع مرض السرطان. ولكن هناك بعض عوامل خطر التي تزيد من فرصة أن يصاب شخص ما بمرض السرطان في حياته / حياتها. عوامل الخطر الأكثر شيوعا لأمراض السرطان (وفقا لهيئة أبحاث مرض السرطان في المملكة المتحدة) هي:

- كبر السن
- تدخين ومضغ التبغ
- ضوء الشمس ، والتعرض للإشعاع المؤين
- بعض المواد الكيميائية وغيرها من المواد المحددة
- بعض الفيروسات
- بعض الهرمونات المحددة
- التاريخ العائلي لمرض السرطان
- الكحول
- سوء التغذية ، و قلة النشاط البدني ، أو زيادة الوزن

هل يمكن أن يتم منع السرطان؟

لا يمكن تغيير بعض عوامل الخطر مثل الشيخوخة ، والجنس ، والعوامل الوراثية والتاريخ العائلي. غالبا ما يكون لمرض السرطان أكثر من سبب معروف واحد وأحيانا لا يتم التعرف على السبب الدقيق الذي أدى إليه. ومع ذلك ، بعض من عوامل الخطر التي ترتبط بالسلوكيات الشخصية مثل الكحول ، والتدخين ، وسوء النظام الغذائي و قلة النشاط البدني قد تزيد من خطر تطور عدة أنواع من السرطانات.

You can help yourself by:

- Eating healthy food; eating more fruits and vegetables and less red meat, and processed (fast) foods
- Ensuring regular exercise and physical activity to maintain healthy body weight
- Stop smoking, and reduce your alcohol intake
- Going for regular health checks and attending cancer screening.

Whilst adopting a healthy lifestyle doesn't guarantee that you won't get a cancer, it may reduce your risk. With regular preventative health checks, increase being aware of cancer symptoms, reporting symptoms early to your GP and attending regular screening will increase the chance of the cancer being detected early and also increase the chances of your treatment being successful.

The NHS has introduced three national screening programmes for promoting the early detection of breast, bowel and cervical cancer. Screening means testing people in order to identify the early stages of a disease before they have any symptoms. Ask your GP for more information about these.

SOME MUSLIM BELIEFS AND ATTITUDES TOWARDS CANCER

There is a considerable knowledge gap regarding cancer symptoms and the risks of developing cancer among the Muslim community. Some of the views from focus group discussions with Muslim Community members illustrate some of the beliefs about cancer.

- ❖ *Cancer is a taboo and has a stigma attached to it (Pakistani women).*
- ❖ *I know the word cancer but I do not know what it means (Somali women)*
- ❖ *We hear about cancer but we do not have any specific knowledge of it (Pakistani women)*
- ❖ *I used to throw away the appointment letters for cervical screening (Somali women)*
- ❖ *We are only told about Diabetes and not Cancer*

يمكنك مساعدة نفسك من خلال :

- تناول الطعام الصحي ؛ تناول المزيد من الفواكه والخضروات والقليل من اللحوم الحمراء ، والأطعمة الجاهزة (السريعة)
- ضمان ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنشاط البدني للحفاظ على وزن صحي
- التوقف عن التدخين، والحد من استهلاك الكحول
- إجراء فحوصات طبية دورية وحضور فحوصات مرض السرطان.

في حين أن إتباع نمط حياة صحي لا يضمن أنك لن تصاب بمرض السرطان ، إلا انه قد يقلل من خطر الإصابة به. من خلال إجراء فحوصات صحية وفاتية دورية ، و زيادة معرفتك بأعراض مرض السرطان ، و إبلاغ طبيبك العام عن الأعراض في وقت مبكر وحضور فحص منتظم سيزيد من فرصة أن يتم اكتشاف مرض السرطان في وقت مبكر ، وكذلك زيادة فرص أن يكون علاج السرطان ناجحاً.

لقد أدخلت منظمة الصحة الوطنية (NHS) ثلاثة برامج فحص وطنية لترويج الكشف المبكر عن سرطان الثدي والأمعاء و سرطان عنق الرحم. الفحص يعني اختبار الناس من أجل التعرف على المراحل المبكرة من المرض قبل أن تظهر عليهم أي أعراض. اسأل طبيبك للحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الفحوصات.

بعض معتقدات ومواقف المسلمين تجاه مرض السرطان

هناك فجوة معرفة كبيرة فيما يتعلق بأعراض السرطان و مخاطر الإصابة بالسرطان وسط المجتمع المسلم. توضح بعض وجهات النظر التي تم الحصول عليها أثناء مناقشات مجموعة التركيز مع أفراد المجتمع المسلم بعض المعتقدات حول مرض السرطان.

- ❖ *يعتبر مرض السرطان من المواضيع المحرم التحدث عنها ، وله وصمة عار مرتبطة به (نساء باكستانيات).*
- ❖ *أنا أعرف كلمة سرطان لكنني لا أعرف ما تعنيه (نساء صوماليات)*
- ❖ *نحن نسمع عن مرض السرطان ولكن ليس لدينا أي معرفة محددة عنه (نساء باكستانيات)*
- ❖ *اعتدت أن أتخلص من رسائل مواعيد فحص عنق الرحم (نساء صوماليات)*
- ❖ *لقد تم إخبارنا فقط عن مرض السكري و ليس السرطان (رجال من جنوب آسيا)*

- ❖ (South Asian men)
- ❖ Cancer is disease for white people (Somali men)
- ❖ Everyone can get cancer. It's a test from Allah and Qadr (Pakistani & Somali women)
- ❖ The notion of going to get yourself checked out by strangers, sometimes men, but even embarrassed in the presence of women, puts people off so don't want to know. Men won't go to see doctors for same reason. GPs are not empathetic to your needs (Pakistani women).
- ❖ We do not know how to examine ourselves or if we find something what to do with this finding (South Asian women)
- ❖ We are Muslims. We believe illnesses are from Allah. We should make Dua (prayer) to Allah to protect us and keep us in good health. (Pakistani women)

The focus groups also found that Muslims hold beliefs that are not necessarily true.

Cancer Myths and Realities

Myth: Cancer is disease for white people
Reality: Cancer can affect anyone.

Myth: If you have cancer you will die
Reality: The risk of dying with cancer has decreased since 1970s. Most people with cancer are cured with timely and proper treatment. For instance 8 in 10 women with breast cancer are cured but this relies on detecting it at an early stage.

Myth: Cancer is a test from Allah. We should be grateful and have patience
Reality: Allah has created cures for the illnesses as well and as Muslims we are required to seek treatment for any disease/ illness that may occur

Myth: Multiple screening causes cancer
Reality: Screening tests help detect cancer. If there are any risk associated with any type of screening, the health care professional which explain it to you before performing screening

WHAT ISLAM (RELIGION) TELLS ABOUT HEALTH PREVENTION?

Islam provides a complete guide for living a healthy life. Health promotion practices are part of the Islamic faith. Instruction about healthy practices are found in the Quran and the Prophet Mohammed - Peace Be Upon Him (PBUH) Hadith which teaches

- ❖ السرطان هو مرض للأشخاص البيض (رجال صوماليون)
- ❖ يمكن أن يصاب الجميع بمرض السرطان. انه اختبار من الله وقضاء وقدر (نساء باكستانيات و صوماليات)
- ❖ مفهوم الذهاب لاجراء فحص على نفسك من قبل أشخاص غرباء ، وأحيانا رجال ، ولكن حتى الشعور بالحرج في حضور نساء ، يثبط الناس لذلك لا أريد أن أعرف. الرجال لا يذهبون لرؤية الأطباء لنفس السبب. الأطباء ليسوا متعاطفين مع احتياجاتك (نساء باكستانيات).
- ❖ نحن لا نعرف كيف نفحص أنفسنا أو إذا وجدنا شيئا ما يجب القيام به مع ما نجده (نساء من جنوب آسيا)
- ❖ نحن مسلمون. نحن نعتقد أن الأمراض هي من الله. ينبغي أن نقوم بالدعاء (الصلاة) إلى الله لكي يحفظنا و يبقينا في حالة صحية جيدة. (نساء باكستانيات)

كما وجدت مجموعات التركيز أيضا أن المسلمين لديهم معتقدات التي لا تعتبر بالضرورة صحيحة.

أساطير وحقائق حول السرطان

خرافة : السرطان هو مرض الأشخاص البيض
حقيقة : مرض السرطان يمكن أن يؤثر على أي شخص.
خرافة : إذا كنت تعاني من مرض السرطان فسوف تموت
حقيقة : لقد انخفض خطر الوفاة بمرض السرطان منذ السبعينات. يشفي معظم المصابون بمرض السرطان بالعلاج السليم الذي يتم في الوقت المناسب. على سبيل المثال يشفى 8 من كل 10 نساء يصبين بسرطان الثدي ولكن هذا يعتمد على الكشف عن ذلك في مرحلة مبكرة.
خرافة : السرطان هو اختبار من الله. يجب أن نكون ممتنين وصبورين
حقيقة : كذلك لقد خلق الله الشفاء للأمراض و كمسلمين فنحن مطالبون للحصول على العلاج لأي مرض / علة قد نصاب بها

خرافة : الفحص المتعدد يسبب السرطان
حقيقة : تساعد اختبارات الفحص في الكشف عن السرطان. إذا كان هناك أي خطر يرتبط بأي نوع من أنواع الفحص فسيقوم مقدم الرعاية الصحية بشرحه لك قبل اجراء الفحص

ما هو رأي الإسلام (الدين) في الوقاية الصحية؟

الإسلام يوفر دليل كامل لعيش حياة صحية. تعتبر ممارسات تعزيز الصحة جزء من العقيدة الإسلامية. توجد تعليمات حول الممارسات الصحية في القرآن كما أن أحاديث النبي محمد - صلى الله عليه وسلم (صلى) تعلم المسلمين الامتناع عن الممارسات غير الصحية ، و تشجيعهم على التكيف مع نمط حياة صحي.

Muslims to refrain from unhealthy practices and encourage Muslims to adapt a healthy lifestyle.

- ❖ Health is important for every Muslim men and women and it comes after once belief.
- ❖ Alcohol is forbidden in Islam.
- ❖ Islam says all intoxicants are forbidden (even a small amount).
- ❖ intoxicants create enmity and hatred among individuals and also hinder you from remembrance of Allah, so Allah expect us to abstain from their use
- ❖ Smoking is harmful to the body and Muslims are forbidden to harm themselves or others, smoking causes severe harm to human health and leads to death. Allah has forbidden self-destruction: "Kill not yourselves, for verily Allah has been to you most merciful (Qur'an 3:29)". The companions of the Prophet, PBUH understood that this verse forbade Muslim to expose himself to dangers or destruction.
- ❖ Tobacco is a devitalize intoxicant therefore according to Messenger of God (PBUH) all inebriating and devitalize substances are banned.
- ❖ Islam focuses on diet as one of the most important methods of maintaining health: "Eat and drink, but avoid excess". (Qur'an 20:81), and healthy nutrition: "And fruit in plenty, neither out of reach nor (supply) limited." (Qur'an 56:32-33)
- ❖ Prophet PBUH once said "There is no disease that God almighty created, except that God has also created its treatment (Hadith - Sahih Bukhari, Book 25, Number 5466).
- ❖ Prophet PBUH said" There is remedy for every malady, and when the remedy is applied to the disease it cures with the will of Allah Almighty" (Book of Bukhari & Muslim)
- ❖ Five times prayer (Salah) has its secondary effects ok keeping Muslims healthy as it requires complete mental concentration and promotes physical movements during ruku and sujud.

❖ تعتبر الصحة أمر هام لكل مسلم ومسلمة، وهي تأتي في الأهمية بعد الإيمان.

❖ الكحول محظور في الإسلام.

❖ يحرم الإسلام جميع المسكرات (حتى كمية صغيرة منها).

❖ المسكرات تخلق العداوة والكراهية بين الأفراد و أيضا تصد الناس عن ذكر الله ، لذلك فإن الله يتوقع منا الامتناع عن استخدامها

❖ التدخين ضار للجسم و يحرم على المسلمين إيذاء أنفسهم أو الآخرين ، والتدخين يسبب ضررا بالغا على صحة الإنسان ويؤدي إلى الموت. حرم الله تدمير النفس : "ولا تقتلوا أنفسكم ، إن الله كان بكم رحيما (القرآن 29:3)". فهم صحابة النبي عليه الصلاة والسلام أن هذه الآية تنهى المسلم أن يعرض نفسه للمخاطر أو للتدمير.

❖ التبغ هو مسكر يفتقد الحيوية ولذلك وفقا لرسول الله (صلى) تعتبر كل المواد المسكرة و المفقدة للحوية محظورة.

❖ يركز الإسلام على النظام الغذائي باعتباره واحد من أهم طرق الحفاظ على الصحة. "كلوا واشربوا ولا تسرفوا". (القرآن الكريم 81:20) ، و على التغذية الصحية : "وفاكهة كثيرة ، لا مقطوعة ولا ممنوعة". (القرآن 32:56 - 33)

❖ قال النبي عليه الصلاة والسلام ذات مرة "ما أنزل الله سبحانه وتعالى داء إلا أنزل له شفاء". (الحديث - صحيح البخاري ، كتاب 25 ، رقم 5466).

❖ قال النبي صلى الله عليه " لكل داء دواء فإذا أصاب دواء الداء برأ بإذن الله سبحانه وتعالى " (كتاب البخاري و مسلم)

❖ الخمسة أوقات للصلاة (صلاة الفرض) لها آثارها الثانوية في الحفاظ على صحة المسلمين لأنها تتطلب التركيز الذهني الكامل و تعزز الحركات الجسدية أثناء الركوع و السجود.

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF CANCER?

Here is a list of most common symptoms of cancer, however, there are more than 200 types of cancer and it isn't possible to list all the symptoms that could be caused by every one of them. If you have a symptom that is not included in this list and it hasn't gone away after a few weeks, go to see your GP. The following symptoms can be a symptom of cancer however these can also be related to many less serious illnesses. It is important that you get your symptoms checked out.

- A lump somewhere on your body
- Changes in a mole on your skin
- A cough or hoarseness that won't go away
- A change in bowel habits
- Difficulty in swallowing or continuing indigestion
- Any abnormal bleeding
- A sore or ulcer of the skin that won't heal
- Difficulty passing urine
- Blood in urine
- Unexplained weight loss
- Unexplained pain
- Feeling very tired all the time
- Skin changes
- Nipple changes or a lump in the breast
- Unexplained night sweats
- Breathlessness

If you notice any changes in your body that are not normal for you, please speak to your doctor or practice nurse straight away.

HOW CANCER IS TREATED?

Cancers are normally treated with surgery (removal of a lump or tumour through operation), chemotherapy or hormone therapies and radiotherapy or mixture of these procedures depending upon the types of cancer and their growth. However, many cases of cancer are treated effectively using chemotherapy (powerful cancer-killing medication) and radiotherapy (the controlled use of high radiation on the affected part of body). Side effects of these therapies can occur (e.g. tiredness, sore skin at the treatment area and hair loss) but subside in the later phase of treatment.

ما هي أعراض مرض السرطان؟

توجد هنا لائحة من أكثر الأعراض شيوعاً لمرض السرطان، ومع ذلك، هناك أكثر من 200 نوع من السرطان و أنه ليس من الممكن سرد كافة الأعراض التي يمكن أن يسببها كل نوع منها. إذا كنت تعاني من أعراض لم يتم تضمينها في هذه القائمة، و لم تنتهي بعد بضعة أسابيع، فعليك الذهاب لرؤية طبيبك العام. يمكن أن تكون الأعراض التالية من أعراض مرض السرطان ومع ذلك، يمكن أيضاً أن تكون ذات صلة بكثير من الأمراض الأقل خطورة. فمن المهم أن تقوم بفحص الأعراض التي تعاني منها.

- نتوء في مكان ما على جسمك
- التغييرات في خلد يوجد على جلدك
- سعال أو بحة في الصوت لا تزول
- تغير في عادات الأمعاء
- صعوبة في البلع أو عسر الهضم المستمر
- أي نزيف غير طبيعي
- التهاب أو قرحة في الجلد لا تندمل
- صعوبة في التبول
- دم في البول
- فقدان الوزن غير المبرر
- ألم غير مفسر
- الشعور بالتعب الشديد طوال الوقت
- تغيرات الجلد
- تغيرات في الحلمة أو وجود تورم في الثدي
- تعرق ليلي غير مفسر
- انقطاع النفس

إذا لاحظت أي تغييرات في جسمك التي لا تعتبر عادية بالنسبة لك، فيرجى التحدث مع طبيبك أو الممرضة بالعيادة على الفور.

كيف يتم علاج مرض السرطان؟

عادة يتم علاج مرض السرطان بالجراحة (إزالة كتلة أو ورم خلال عملية)، أو العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي أو العلاج الهرموني أو خليط من هذه الإجراءات وذلك حسب أنواع السرطان و نموها. ومع ذلك، يتم التعامل مع العديد من الحالات السرطانية بشكل فعال باستخدام العلاج الكيميائي (أدوية قوية لقتل السرطان) والعلاج الإشعاعي (استخدام خاضع للرقابة لإشعة عالية تسلط على الجزء المصاب من الجسم). يمكن أن تحدث آثار جانبية لهذه العلاجات (مثل التعب، و التهاب الجلد في منطقة العلاج و فقدان الشعر) ولكن هذه تهدأ في مرحلة لاحقة من العلاج.

BREAST CANCER

Breast cancer is where cancerous (malignant) cells are found in the breast tissue. It is the most common cancer in women. Annually around 50,000 cases are detected in the UK and 8 out of 10 breast cancers are found in women aged 50 and over. The four main risk factors for breast cancer are ones we can't do anything about i.e. gender, aging, certain genes and having significant family history.

Breast screening, introduced in 1989, involves taking x-rays of the breast (mammogram). The procedure detects breast cancers when they are too small to be realised, palpate or felt. A recent review (called the Marmot review) concluded that routine breast cancer screening reduces the risk of dying from breast cancer although there is a one per cent (1 in 100) chance of having a cancer diagnosed and treated that would never have caused problems if the women had not been screened. All women between 47 and 73 years old are invited for breast screening. The NHS offers breast screening every three years and should get their first invitation before their 50th birthday. Women over 73 years can still attend screening but have to refer themselves. They can either ask their GP to refer them or ring their local screening centre directly. The local screening centres are sensitive to the varying needs of the women. For example, the Muslim woman can ask for a woman to undertake their mammogram. You will receive a letter following your mammogram telling you of the results of the mammogram.

Signs of breast cancer: Things you need to look out for are: any lumps, thickening or bumpy areas; changes in appearance; discomfort or pain; nipple discharge, a rash, red areas that won't heal; and change in your nipple position (pointing differently or pulled in).

Treatment: You may be offered surgery, radiotherapy, chemotherapy or hormone therapy. You may be given one or a combination of these.

سرطان الثديسرطان الثدي

يكون عندما يتم العثور على خلايا سرطانية (خبيثة) في أنسجة الثدي. هو أكثر أنواع السرطان شيوعا لدى النساء. سنويا يتم الكشف عن حوالي 50,000 حالة في المملكة المتحدة و 8 من أصل 10 من حالات سرطان الثدي توجد في النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 50 وأكثر. تعتبر عوامل الخطر الرئيسية الأربعة لسرطان الثدي هي عوامل لا نستطيع أن نفعل أي شيء حيالها مثل الجنس وتقدم السن وبعض الجينات المحددة و وجود تاريخ عائلي كبير حول هذا المرض.

فحص الثدي ، تم تقديمه أول مرة في عام 1989 ، ويشمل أخذ أشعة سينية للثدي (الماموجرام). يقوم الإجراء بالكشف عن سرطان الثدي عندما يكون صغيرا جدا بحيث لا يمكن إدراكه أو لمسه أو الأحساس به. وخلصت مراجعة حديثة (تسمى مراجعة مارموت) أن الفحص الروتيني لسرطان الثدي يقلل من خطر الوفاة من سرطان الثدي على الرغم من أن هناك فرصة واحد في المائة (1 في 100) لوجود سرطان يتم تشخيصه وعلاجه الذي لم يكن ليتسبب في حدوث مشاكل إذا لم يتم فحص النساء. تتم دعوة جميع النساء بين 47 و 73 سنة لإجراء فحص الثدي. تقدم منظمة الصحة الوطنية (NHS) فحص الثدي كل ثلاث سنوات ويجب ان تحصل كل امرأة على أول دعوة لإجراء هذا الفحص قبل عيد ميلادها الـ 50. يمكن للنساء اللاتي تزيد أعمارهن عن 73 عاما حضور اختبارات الفحص ولكن يجب أن يقمن باحالة أنفسهن. يمكنهن إما تقديم طلب للطبيب العام لإحالتهم أو الإتصال بمركز الفحص المحلي مباشرة. مراكز الفحص المحلية حساسة للاحتياجات المتفاوتة لدى النساء. على سبيل المثال ، يمكن للمرأة المسلمة أن تطلب أن تقوم امرأة بإجراء فحص الماموجرام عليها. سوف تتلقى رسالة بعد فحص الماموجرام الخاص بك ليخبرك عن نتائج الماموجرام.

علامات سرطان الثدي : الأشياء التي تحتاج إلى البحث عنها هي ما يلي: أي كتل ، أي مناطق متورمة أو سميقة ؛ وتغيرات في المظهر ؛ ضيق أو ألم ؛ إفرازات في الحلمة ، طفح جلدي ، مناطق حمراء لا تندمل ، و تغيير في مكان الحلمة (ذات اتجة مختلف أو مسحوبة إلى الداخل).

العلاج : قد يعرض عليك إجراء جراحة أو علاج إشعاعي أو علاج كيميائي أو علاج هرموني. قد يتم اعطائك واحد أو مزيج من هذه الخيارات.

BOWEL CANCER

Bowel cancer is a general term for cancer that begins in the large bowel. Depending on where the cancer starts, bowel cancer is sometimes called colon or rectal cancer. It usually grows very slowly over a period of up to 10 years, before it starts to spread and affect other parts of the body. About 1 in 20 people in the UK will develop bowel cancer during their lifetime. It is the third most common cancer in the UK (about 42,000 people are diagnosed each year), and the second leading cause of cancer deaths (over 16,000 people dying from it each year). In 3 out of 4 bowel cancer cases it occurs in people aged 65 and over.

Bowel screening helps detect bowel cancer at an early stage. It can also detect polyps (small growths on the inner lining of the colon (large bowel) or rectum. People aged between 60 and 74 years are sent a stool test kit through the post every two years. Regular bowel cancer screening has been shown to reduce the risk of dying from bowel cancer by 16% (Cochrane Database of Systematic Reviews, 2006.) It is a self-screening test in which you collect small samples of your bowel motions on a special card that you then send to a laboratory for testing in a hygienically sealed, prepaid envelope. Only around 2 out of every 100 people tested are likely to have blood in their stool sample and then they will be called for further investigation at the hospital.

Bowel cancer symptoms include a change in your bowel habit; bleeding from the bottom or blood in your poo; pain in your abdomen (tummy); a lump in your abdomen; unexplained tiredness, dizziness or breathlessness; and unexplained weight loss.

Treatment of bowel cancer is through surgery, chemotherapy or specialist radiotherapy. You may be given one or a combination of these.

سرطان الأمعاء

سرطان الأمعاء هو مصطلح عام لمرض السرطان الذي يبدأ في الأمعاء الغليظة. اعتماداً على المكان الذي يبدأ منه السرطان ، يسمى سرطان الأمعاء أحياناً بسرطان القولون أو المستقيم. وعادة ما ينمو ببطء شديد على مدى فترة تصل إلى 10 سنوات ، قبل أن يبدأ في الانتشار و التأثير على أجزاء أخرى من الجسم. سوف يصاب حوالي 1 من كل 20 شخص في المملكة المتحدة بسرطان الأمعاء خلال حياتهم. وهو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً في المملكة المتحدة (ويتم تشخيص حوالي 42,000 شخص كل عام) ، وهو السبب الرئيسي الثاني لوفايات السرطان (أكثر من 16,000 شخص يموتون منه كل عام). في 3 من كل 4 حالات سرطان الأمعاء يحدث المرض للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 65 وأكثر.

فحص الأمعاء هذا يساعد على الكشف عن سرطان الأمعاء في مرحلة مبكرة. ويمكن أيضاً أن يكشف عن الأورام الحميدة (زوائد صغيرة على البطانة الداخلية للقولون (الأمعاء الغليظة) أو المستقيم. يتم إرسال عدة اختبار البراز بالبريد إلى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و 74 عاماً كل سنتين. وقد تبين أن الفحوصات العادية لسرطان الأمعاء تساعد على الحد من خطر الموت من سرطان الأمعاء بنسبة 16٪ (قاعدة بيانات كوتشران للمراجعات المنهجية ، 2006). وهو اختبار فحص ذاتي الذي تقوم فيه أنت بجمع عينات صغيرة من برازك على بطاقة خاصة التي ترسلها إلى مختبر لإجراء الاختبار عليها في مغلف صحي محكم الإغلاق مدفوع أجره البريد. فقط حوالي 2 من كل 100 شخص يتم اختبارهم يكون من المحتمل أن لديهم دم في عينة برازهم ، وبعد ذلك يتم استدعائهم لإجراء مزيد من الفحوصات في المستشفى.

أعراض سرطان الأمعاء تشمل تغير في عادة الأمعاء ؛ نزيف من الأسفل أو وجود دم في برازك ، ألم في المعدة (البطن)، و تورم في البطن ؛ تعب غير مبرر ، ودوخان أو ضيق في التنفس ، و فقدان الوزن غير المبرر.

علاج سرطان الأمعاء يتم من خلال عملية جراحية أو العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي المتخصص. قد يتم إعطائك واحد أو مزيج من هذه الخيارات.

CERVICAL CANCER

Cervical cancer is the cancer in the cervix (neck of the womb). The womb and cervix are part of a woman's reproductive system. Almost 3,400 women are diagnosed with cervical cancer in the UK each year and around 750 women die of cervical cancer each year. It is the most common cancer in women under 35 years old.

Cervical screening, introduced in 1988, is offered to women aged between 25 and 64 (women between the ages of 25 and 49 will be invited every three years and women between the ages of 50 and 64 every five years). Early detection and treatment can prevent around 75% of cancer development. The screening test involves a nurse or doctor taking a small sample of cells from the surface of your cervix for examination. You will be invited by your doctor to undertake test.

Causes of cervical cancer: Human papilloma virus (HPV) is the major cause of the cervical cancer. It is found to be more common if you have had several sexual partners or have had a sexual partner who has had several other partners; if you smoke; if had first sex at an early age; and take immunosuppressant drugs (for example, after an organ transplant).

Treatment of cervical cancer is through surgery, radiotherapy or chemotherapy. You may be given one or a combination of these.

PROSTATE CANCER

Prostate cancer develops when cells mutate and multiply uncontrollably in the prostate. The prostate is a small gland in the pelvis found only in men. About the size of a walnut, it is located between the penis and the bladder. Because of its location prostate cancer often affects urination, ejaculation and albeit rarely defecation. It is the most common cancer among men and the risk; about 41,000 men in the UK are diagnosed with prostate cancer each year and 10,000 die from the disease. Prostate cancer is less common in men below 50 years of age and the average age at diagnosis is 70 to 74 years. The risk is greater in men having a family

سرطان عنق الرحم

سرطان عنق الرحم هو السرطان الذي يصيب عنق الرحم (سيرفيكس). الرحم و عنق الرحم هي أجزاء من الجهاز التناسلي للمرأة. يتم تشخيص ما يقرب من 3,400 امرأة مصابة بسرطان عنق الرحم في المملكة المتحدة كل عام، و حوالي 750 امرأة تموت من سرطان عنق الرحم كل عام. هو أكثر أنواع السرطان شيوعا عند النساء تحت سن الـ 35 سنة.

فحص عنق الرحم، تم تقديم هذا الفحص لأول مرة في عام 1988 ، للنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 25 و 64 (ستتم دعوة النساء اللاتي تتراوح أعمارهم بين 25 و 49 كل ثلاث سنوات والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 64 مرة كل خمس سنوات). يمكن أن يساعد الاكتشاف والعلاج المبكرين على الوقاية من نحو 75٪ من تطور مرض السرطان. يشمل اختبار الفحص قيام ممرضة أو طبيب بأخذ عينة صغيرة من الخلايا من سطح عنق الرحم لفحصها. سوف تتم دعوتك من قبل طبيبك لإجراء اختبار الفحص.

أسباب سرطان عنق الرحم : فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) هو السبب الرئيسي لسرطان عنق الرحم. وجد انه يكون أكثر شيوعا إذا كان لديك العديد من الشركاء الجنسيين أو كان شريكك الجنسي لديه عدة شركاء آخرين ، وإذا كنت تدخن ، وإذا مارست الجنس لأول مرة في سن مبكرة سوف تصاب ، و إذا كنت تتناول عقاقير لكبت المناعة (على سبيل المثال ، بعد زراعة الأعضاء).

علاج سرطان عنق الرحم يتم من خلال عملية جراحية أو العلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي. قد يتم اعطائك واحد أو مزيج من هذه الخيارات.

سرطان البروستاتا

سرطان البروستاتا يتطور عندما تتحول الخلايا وتتكاثر دون رقابة في البروستاتا. البروستاتا هي غدة صغيرة في الحوض توجد فقط عند الرجال. عبارة عن حجم حبة الجوز ، وتقع بين القضيب و المثانة. بسبب موقعها فإن سرطان البروستاتا في كثير من الأحيان يؤثر على التبول، و القذف و نادرا على التغوط. هو أكثر أنواع السرطان شيوعا بين الرجال والخطر ، يتم تشخيص حوالي 41,000 من الرجال في المملكة المتحدة يعانون من سرطان البروستاتا كل عام و 10,000 يموتون من هذا المرض. سرطان البروستاتا هو أقل شيوعا عند الرجال أقل من 50

history of prostate cancer and black African and Caribbean men.

Prostate cancer symptoms include trouble having or keeping an erection (impotence); blood in the urine; pain in the spine, hips, ribs, or other bones; weakness or numbness in the legs or feet; and loss of bladder or bowel control.

Prostate cancer screening: A small sample of blood is taken from a vein in your arm and sent to the laboratory to measure the level of Prostate Specific Antigen (PSA). Sometime Digital Rectal Examination (DRE) and Trans-rectal Ultrasound and biopsy are also conducted.

Treatment: You may be offered surgery or radiotherapy. Sometimes chemotherapy or hormone therapies are also suggested. You may be given one or a combination of these.

LUNG CANCER

Lung cancer is the second most common cancer in the UK; about 42,000 people are diagnosed every year. In most people, lung cancer is related to cigarette smoking. Smoking causes nearly 9 out of 10 cases and further 3 out of 100 cases of lung cancer are caused by exposure to second hand smoke in non-smokers (passive smoking).

Lung cancer symptoms may include having a cough most of the time; a change in a cough you have had for a long time; being short of breath; coughing up phlegm (sputum) with signs of blood in it; an ache or pain when breathing or coughing; loss of appetite and weight; and tiredness.

Lung cancer treatment: If you observe certain symptoms, contact your doctor who will do general health checks and will examine your breathing using a small device called a spirometer. If required, your doctor will refer you to hospital for a chest X-ray or CT scan or blood test. You may be offered surgery or radiotherapy or chemotherapy or combination of these for treatment.

سنة من العمر ومتوسط العمر عند التشخيص هو بين 70 إلى 74 سنة. يعتبر الخطر أكبر في الرجال الذين توجد الإصابة بسرطان البروستاتا في تاريخهم العائلي وكذلك السود الأفارقة و الرجال الكاريبيين.

أعراض سرطان البروستاتا تشمل صعوبة في وجود أو المحافظة على الانتصاب (العجز الجنسي) ؛ دم في البول ، ألم في العمود الفقري أو الوركين ، أو الأضلاع ، أو عظام أخرى ، ضعف أو خدر في الساقين أو القدمين ، و فقدان السيطرة على الأمعاء أو المثانة.

فحص سرطان البروستاتا : يتم أخذ عينة صغيرة من الدم من وريد في ذراعك ويتم إرسالها إلى المختبر لقياس مستوى مستضد البروستاتا المحدد (PSA). كما يتم في بعض الأحيان أيضا إجراء الفحص الرقمي على المستقيم (DRE) والموجات فوق الصوتية عبر المستقيم و فحص نسيج الجسد.

العلاج : قد يعرض عليك إجراء جراحة أو علاج إشعاعي. في بعض الأحيان يتم أيضا اقتراح العلاج الكيميائي أو العلاج الهرموني. قد يتم اعطائك واحد أو مزيج من هذه الخيارات.

سرطان الرئة

سرطان الرئة هو ثاني أكثر أمراض السرطان شيوعا في المملكة المتحدة ، ويتم تشخيص حوالي 42,000 شخص كل عام. في معظم الناس، يرتبط سرطان الرئة بتدخين السجائر. يسبب التدخين ما يقرب من 9 من كل 10 حالة بالإضافة إلى أن 3 من كل 100 حالة سرطان رئة يسببها التعرض للدخان من جهة ثانية في غير المدخنين (التدخين السلبي).

أعراض سرطان الرئة قد تشمل وجود سعال في معظم الوقت ؛ تغيير في سعال تكون تعاني منه لفترة طويلة من الوقت ؛ أن تعاني من ضيق في التنفس ؛ سعال وبلغم (بصاق) مع وجود علامات على وجود دم فيه ؛ ووجع أو ألم عند التنفس أو السعال ، وفقدان الشهية و الوزن ، و التعب.

علاج سرطان الرئة : إذا لاحظت بعض الأعراض ، اتصل بطبيبك الذي سوف يقوم بفحوصات صحية عامة وسيختبر تنفسك باستخدام جهاز صغير يسمى مقياس التنفس. إذا لزم الأمر ، فسوف يحولك طبيبك الى المستشفى لإجراء أشعة سينية للصدر أو أشعة مقطعية أو فحص للدم. قد يعرض عليك إجراء جراحة أو علاج إشعاعي أو علاج كيميائي أو مزيج من هذه الخيارات لتلقي العلاج.

WHERE TO GET FURTHER INFORMATION AND SUPPORT?

Firstly: If you notice any changes in your body that are not normal for you, please speak to your GP straight away.

Secondly: Attend regular preventative health checks and advice and attend screening in order to ensure cancers are detected early.

Finally: For further information contact the following agencies or visit their webpage (the NHS Cancer Screening website also has translated information in your language).

- NHS Cancer Screening Programmes website for England <http://www.cancerscreening.nhs.uk>; or call 0800 707 60 60
- Visit the Cancer Research UK website at www.cancerresearchuk.org;
- Visit the Macmillan Cancer Support website at www.macmillan.org.uk; or
- Call NHS 111, or visit www.nhs.uk

This leaflet was produced by the Research Team (Dr Anil Gumber, Dr Karen Collins, and Mr Mubarak M Ismail) at the Centre for Health and Social Care Research, Sheffield Hallam University with inputs from Dr Parveen Ali (University of Hull) and Mr AbdurRauf (Ethnic Health Forum, Manchester). The financial support was received from HIEF HEFCE Cancer Seedcorn funding.

September 2014

Centre for Health and Social Care Research
Sheffield Hallam University

من أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات و الدعم؟

أولا : إذا لاحظت أي تغييرات في جسمك التي ليست عادية بالنسبة لك ، فيرجى التحدث إلى طبيبك على الفور.

ثانيا : حضور الفحوصات الطبية الوقائية العادية و المشورة و الحضور لإجراء اختبارات الفحص من أجل ضمان الكشف عن السرطان في وقت مبكر.

وأخيرا : لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال على الجهات التالية أو زيارة المواقع الإلكترونية الخاصة بهم (الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة الوطنية (NHS) لفحص السرطان تتوفر به أيضا معلومات مترجمة بلغتك).

- الموقع الإلكتروني لبرامج منظمة الصحة الوطنية (NHS) لفحص السرطان في إنجلترا
<http://www.cancerscreening.nhs.uk> ؛ أو الاتصال بـ 0800 707 60 60
- قم بزيارة معهد أبحاث السرطان في المملكة المتحدة على الموقع الإلكتروني www.cancerresearchuk.org ؛
- قم بزيارة الموقع الإلكتروني ماكميلان لدعم مكافحة السرطان www.macmillan.org.uk ؛ أو
- اتصل بمنظمة الصحة الوطنية (NHS) 111 أو زيارة www.nhs.uk

تم إنتاج هذه النشرة من قبل فريق البحوث (دكتور أنيل قامير ، و دكتورة كارين كولينز ، و السيد مبارك اسماعيل) في مركز بحوث الرعاية الصحية و الاجتماعية ، جامعة شيفيلد هالام مع مدخلات من دكتور بلرفين علي (جامعة هل) والسيد عبد الرؤوف (منتدى الصحة العرقية ، مانشستر). تم تلقي الدعم المالي من HIEF HEFCE Cancer Seedcorn للتمويل.

سبتمبر 2014

Centre for Health and Social Care Research
Sheffield Hallam University