



**In all languages... We Can**



Qatar Cancer Society  
الجمعية القطرية للسرطان

السرطان هو نمو غير مسيطر  
عليه لخلايا غير طبيعية في الجسم يمكنها الانتشار  
لأي مكان في الجسم عن طريق الدم  
والسائل الليمفاوي.

## تعريف السرطان

## العلامات والأعراض التحذيرية

تستخدم كلمة **(انتبهوا)** للمساعدة في التعرف على العلامات المبكرة للسرطان:

ب: بلغ بصعوبة أو عسر في المضغ

ت: تغير في عادة التبول (خروج دم) أو تغير  
في عادة التبرز (اسهال أو إمساك)

ن: تريف أو إفرازات غير  
اعتيادية من الثدي أو المهبل  
أو الشرج

ا: ازدياد ملحوظ في فيحة  
الصوت أو سعال مستمر مع  
أو بدون دم

ا: استمرار نزف الجروح وعدم  
التأما

و: ورم في الثدي أو الخصية أو أي  
مكان في الجسم

هـ: هيجان و حكة في شامه أو ثالول مع  
تغير في الحجم والشكل

انتبهوا



## طرق الوقاية

تناول الطعام الصحي



الإقلاع عن التدخين



أخذ جميع التطعيمات اللازمة



ممارسة الرياضة بانتظام



الحفاظ على وزن صحي



اجراء الفحص الطبي بانتظام



تجنب التعرض لمستويات عالية من الأشعة فوق البنفسجية مثل أشعة الشمس



## الكشف المبكر عن السرطان

**سرطان القولون والمستقيم:**

يجب البدء بالكشف المبكر عن سرطان القولون والمستقيم للرجال والسيدات الذين لا يعانون من أي أعراض للمرض من عمر 50 وحتى 74 سنة.



**سرطان الثدي:**

السيدات من عمر 40 - 69 سنة اللاتي لا يوجد لديهن أعراض للمرض ينبغي البدء بعمل تصوير اشعاعي للثدي (الماموجرام) كل 3 سنوات



**سرطان البروستات:**

للرجال من عمر 50 سنة وما فوق يجب مناقشة طبيبك عن طرق الكشف المبكر عن سرطان البروستات



**سرطان عنق الرحم**

للسيدات, إبدأي بإجراء مسحة عنق الرحم بعد 3 سنوات من الزواج ولكن ليس قبل عمر 21 سنة ومن ثم كل 3 سنوات حتى عمر 65 سنة.



Cancer is uncontrolled growth of abnormal cells that can spread to any part of the body by blood and lymph systems



## Cancer Definition

### The Warning Signs of Cancer

The acronym **(C-A-U-T-I-O-N)** used to help recognize the seven early signs of cancer:

**T:** Thickening or lump in the breast, testicles, or elsewhere

**U:** Unusual bleeding or discharge



**I:** Indigestion or difficulty swallowing

**A:** A sore that does not heal



**O:** Obvious change in the size, colour, shape, or thickness of a wart, mole, or mouth sore

**C:** Change in bowel or bladder habits



**N:** Nagging cough or hoarseness



# Prevention



Quit smoking



Eat healthy



Maintain a healthy weight



Exercise regularly



Take all needed vaccinations



Avoid exposure to high levels of ultraviolet radiation as sunlight



Do regular check-up

# Screening and early detection



## Breast cancer:

Women age 45 - 69 with no related symptoms should get mammograms every 3 years.



## Colon and rectal cancer:

Bowel Cancer Screening is for men and women aged between 50-74 with no related symptoms.



## Prostate cancer:

Men age 50 years and older should discuss with their doctors about prostate cancer screening.



## Cervical cancer:

Do Pap smear test, 3 years after marriage but not before 21 years. Then repeated every 3 years till 65 years old.

Le cancer est la croissance incontrôlée de cellules anormales dans le corps qui peut se propager à tout endroit dans le corps par le sang et le système lymphatique.

## Définition du cancer

# Les Symptômes annonciateur

L'acronyme (C-A-U-T-I-O-N) utilisé pour aider à reconnaître les sept premiers signes de cancer:

I: Indigestion ou difficulté à avaler

**C:** Changement des habitudes Intestine (diarrhée ou constipation) ou de la vessie.

**S:** Saignement ou sécrétions inhabituel du sein, du vagin ou de l'anus.

**A:** Augmentation significative dans l'enrouement ou la toux persistante avec ou sans sang

**A:** Agitation et démangeaisons du grain d'une peau ou verrue avec le changement de la taille et la forme

**T:** Tumeur au sein ou des testicules ou n'importe où dans le corps

**S:** Saignement et lesuintement des blessures



# La prévention



Arrêter de fumer



Manger sain



Maintenir un poids santé



Pratiquer du sport régulièrement.



Prendre toutes les vaccinations nécessaires



Éviter l'exposition à des niveaux élevés de rayonnement ultraviolet comme la lumière solaire



Faire un examen régulier

# La détection précoce



## Cancer du sein:

Les femmes âgées de 45 à 69 ans, qui ne présentent aucun symptôme de la maladie devraient subir une mammographie tous les 3 ans.



## Cancer du côlon et du rectum:

Hommes et femmes âgées de 50 à 74 ans devraient faire le dépistage du cancer de l'intestin sans symptômes apparentés.



## Cancer de la prostate:

Les hommes âgés de 50 ans et plus devraient discuter avec leurs médecins de la détection précoce du cancer de la prostate.



## Cancer du col de l'utérus:

Les femmes devraient faire un test defrottis cervical, 3 ans après le mariage, mais pas avant 21 ans. Puis il devrait être répété tous les 3 ans jusqu'à 65 ans.



Krebs ist unkontrolliertes Wachstum von anormalen Zellen, die sich auf jeden Körperteil durch Blut- und Lymphsysteme ausbreiten können

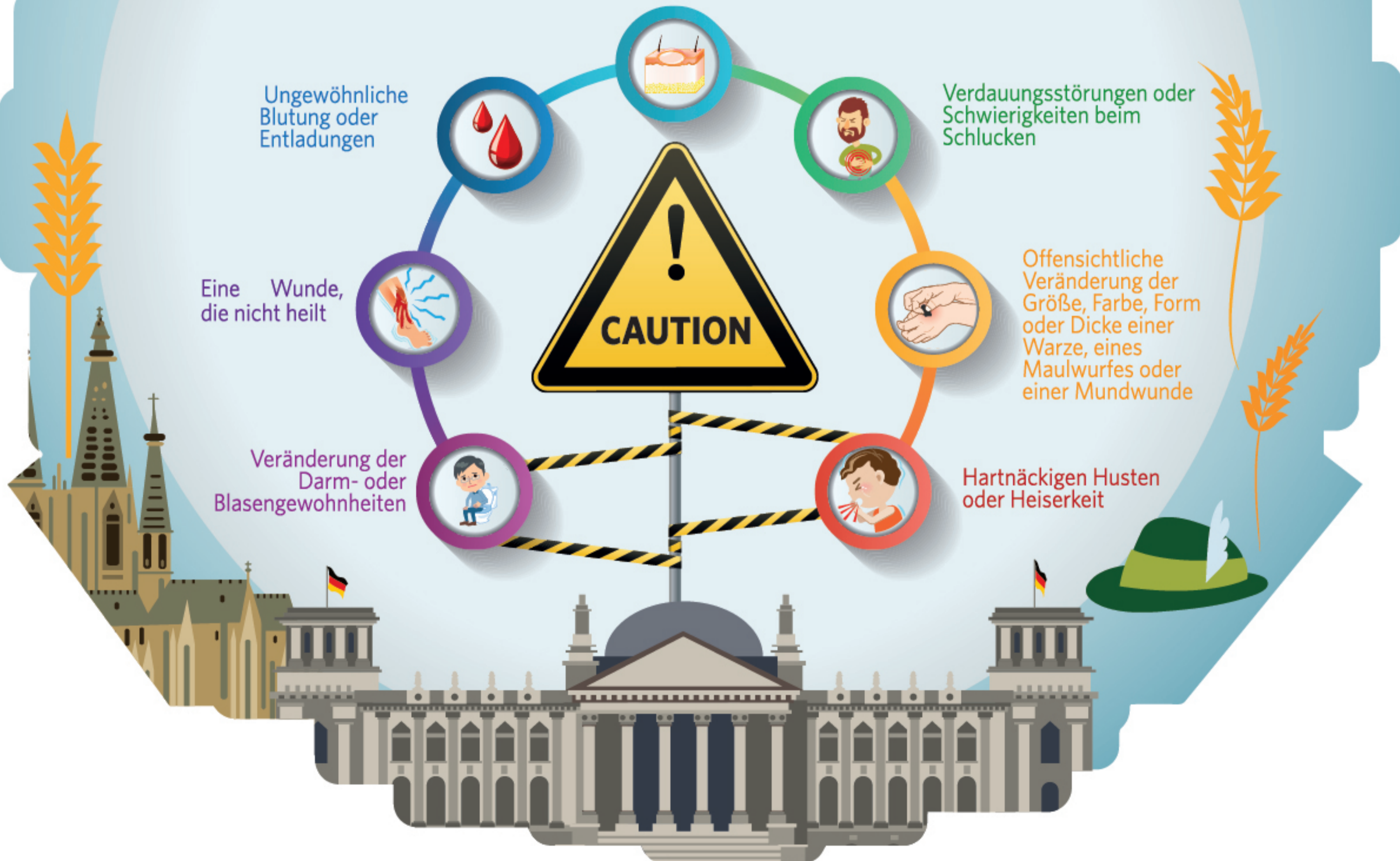


## Krebsdefinition

# Die Warnzeichen von Krebs

Das Akronym (C- A- U- T- I- O- N), das verwendet ist, um die sieben frühen Anzeichen von Krebs erkennen:

Verdickung oder Klumpen in der Brust, den Hoden oder anderswo





# Verhütung



Rauchen aufgeben



Gesunde Ernährung



Pflegen Sie ein  
gesundes Gewicht



Regelmäßig  
Sport treiben



Nehmen Sie alle  
erforderlichen Impfungen



Vermeiden Sie extreme UV-Strahlung  
und Sonnenlicht



Lassen Sie sich regelmäßige  
Kontrolle durchführen

## Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennung



### Brustkrebs:

Frauen in dem Alter von 45 - 69 Jahren ohne Symptome sollten alle 3 Jahre Mammographie durchführen lassen.



### Dickdarm- und Darmkrebs:

Die Vorsorgeuntersuchungen für die Entdeckung von Darmkrebs ist für Männer und Frauen im Alter zwischen 50-74 ohne Symptome.



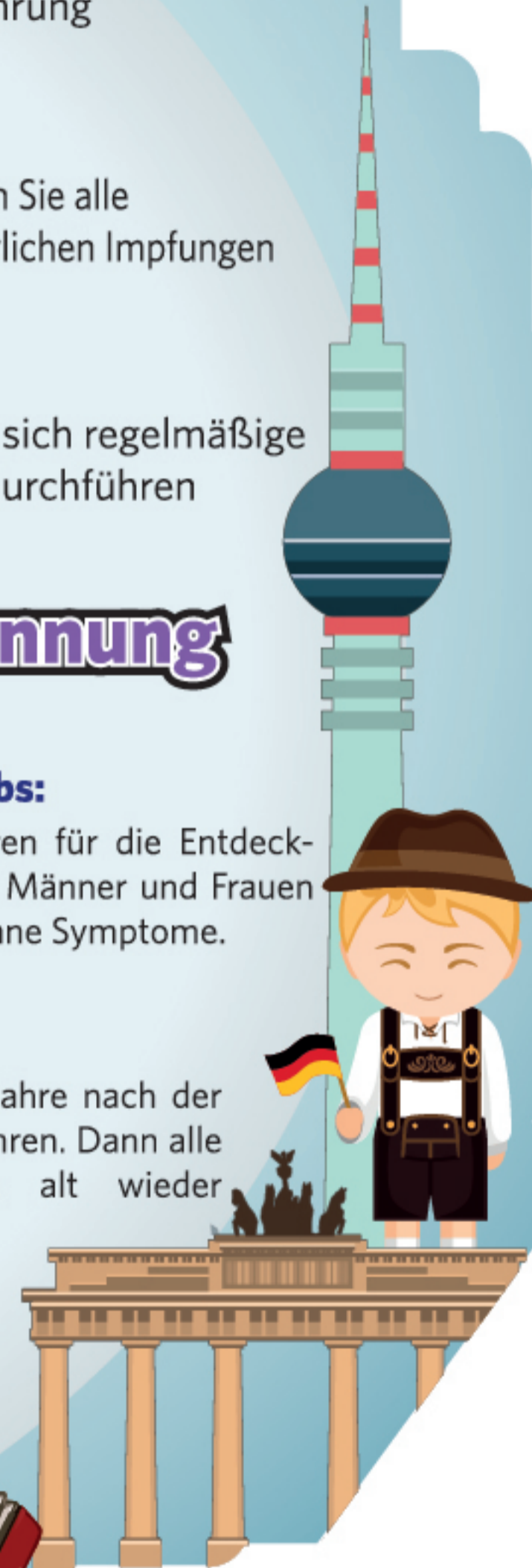
### Prostatakrebs:

Männer in dem Alter von 50 Jahren und älter sollten mit ihren Ärzten über die Vorsorgeuntersuchungen von Prostatakrebs diskutieren.



### Gebärmutterhalskrebs:

DoPap Verschmirttest, 3 Jahre nach der Heirat, aber nicht vor 21 Jahren. Dann alle 3 Jahre bis 65 Jahre alt wieder durchzuführen.



Il cancro è la crescita incontrollata di cellule anormale che possono diffondersi a qualsiasi parte del corpo dai sistemi sanguigni e linfatici

## La definizione del cancro

# I sintomi del cancro

L'acronimo (C-A-U-T-I-O-N) utilizzato per aiutare a riconoscere i sette primi segni di cancro:

Tosse fastidiosa o raucedine

Un tumore al seno o ai testicoli o in qualsiasi parte del corpo

Indigestione o difficoltà di deglutizione

Aumento di una ferita che non si guarisce

Oppure Cambiamento evidente nella dimensione, colore, forma o lo spessore di una verruca, talpa o dolore alla bocca

Cambiamento nell'abitudine dell'urine e intestino

nel caso del Sanguinamento o scarico insolito



# Prevenzione



Smettere di fumare



Alimentarsi in modo corretto



Mantenere un peso sano



Fare attività fisica regolarmente



Prendere tutte le vaccinazioni necessarie



Evitare l'esposizione ad alti livelli di luce solare e radiazioni ultraviolette



controlli medici periodici



## Lo screening e la diagnosi precoce



### cancro al seno:

Le donne di età 45-69 senza sintomi correlati dovrebbero ottenere mammografie ogni 3 anni



### Il cancro del colon-retto:

Cancro all'intestino. Lo screening è per gli uomini e le donne di età compresa tra i 50-74 senza sintomi correlati



### cancro alla prostata:

Uomini di età 50 anni e più anziani dovrebbero discutere con i loro medici dello screening del cancro della prostata



### Cancro Del Collo Dell'utero:

Fare il Pap Test, 3 Anni Dopo Il Matrimonio, Ma Non Prima Di 21 Anni. Poi Essere Ripetuto Ogni 3 Anni Fino A 65 Anni



El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células anormales que puede extenderse a cualquier parte del cuerpo por los sistemas sanguíneo y linfático



## Definición de cáncer

# Los señales de advertencia del cáncer

El acrónimo (PRECAUCIÓN) utilizado para ayudar a reconocer los siete primeros signos de cáncer:

Engrosamiento o chichón en la mama, testículos, o en otra part

Sangría o secreción inusual



Indigestión o dificultad para tragar



Una llaga que no cura



Cambio evidente en el tamaño, el color, la forma o la espesura de una verruga, mancha de nacimiento o dolor en la boca



Cambio en los hábitos intestinales o de la vejiga



Tos persistente o ronquera



## Prevención y protección



Dejar de fumar



Comer comida sana



Mantener un peso saludable



Hacer ejercicios de deporte regularmente



Tomar todas las vacunas necesarias



Cambio evidente en el tamaño, el color, la forma o la espesura de una verruga, mancha de nacimiento o dolor en la boca



Tos persistente o ronquera

## La detección temprana del cáncer



### Cáncer de mama:

Mujeres de edad 45 - 69 sin síntomas relacionados deben hacerse mamografías cada 3 años



### Cáncer del recto y del colon:

Se debe empezar y mantener la detección temprana del cáncer del recto para hombres y mujeres de edad entre 50-74 sin síntomas relacionados



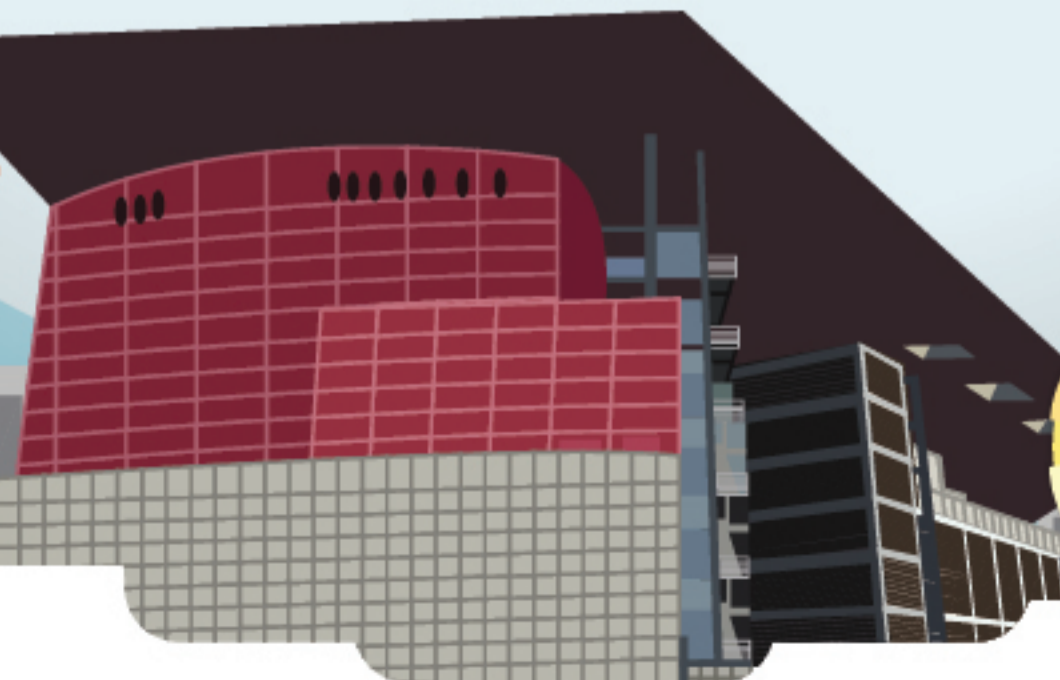
### Cáncer de próstata:

Hombres de edad 50 años y mayores deben discutir con sus médicos sobre la detección del cáncer de próstata



### Cáncer de cuello uterino:

Para mujeres, se debe comenzar la realización de examen de papanicolaou después de tres años de matrimonio, pero no antes de la edad de 21 años y después cada tres años hasta la edad de 65 años



Kanser, kan ve lenf sistemleri vasıtasıyla vücudun herhangi bir bölgesine yayılabilir anormal hücrelerin kontrolsüz büyümesidir

## Kanser Tanımı

# Kanserin Uyarı İşaret ve belirtileri

(İ-H-T-İ-Y-A-T)akronimi, kanserin yedi erken belirtisini tanımaya yardım etmek için kullanılır:

İyileşmeyen bir yara

Testislerde, memelerde, veya başka yerlerde kalınlaşma veya yumruluk

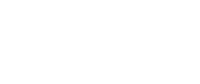
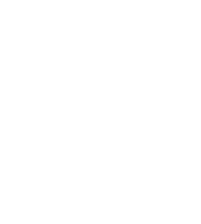
Hırıltılı öksürük veya ses kısıklığı (horlama)

İdrar yapma veya dışkılama alışkanlığında değişiklik

Yutma zorluğu veya hazımsızlık

Ağız yarası, siğil, ya da benin boyut, renk, şekil veya kalınlığında belirgin değişiklikler

Tuhaf veya alışılmamış kanama ya da salgı



# Korunma



Sigarayı bırakma



Sağlıklı Yemek



Sağlıklı bir kiloyu korumak



Düzenli olarak egzersiz yapmak



Bütün gerekli aşıları almak



Güneş ışığı gibi ultraviyole ışınımının yüksek seviyelerine maruz kalmaktan kaçınmak



Düzenli Check-up yapmak



## Tarama ve Erken Teşhis



### Meme Kanseri:

45-69 yaş aralığında olan ve ilgili belirtileri göstermeyen kadınlar her 3 yılda bir meme röntgeni (mamogram) çekmelidir



### Kolon Ve Rektum Kanseri:

Bağırsak Kanseri Taraması, 50-74 yaşları arasındaki ve ilgili belirtileri göstermeyen erkek ve kadınlar için yapılır



### Prostat Kanseri:

50 ve üzerindeki yaştaki erkekler, doktorlarıyla prostat kanseri taramaları hakkında görüşmelidir



### Rahim Ağız Kanseri:

Evlilikten 3 yıl sonra, ancak 21 yaşından önce değil; Pap smear testi yapın. Bundan sonra 65 yaşına kadar her üç yılda bir tekrar edilir



कैंसर शरीर में अनियंत्रित असामान्य कोशिकाओं की वृद्धि है यह रक्त और लसीका के माध्यम से शरीर में कहीं भी फैल सकता है।

## कैंसर की परिभाषा

# कैंसर के संकेत की चेतावनी

कैंसर के शुरुआती लक्षणों की पहचान करने में मदद करने के लिए निम्नलिखित संकेत (ग - यो - पे - नि - गु - स्त - घा) पर ध्यान दें:  
निगलने या अपच में कठिनाई हो।

पेशाब में आम परिवर्तन (रक्त का बाहर आना) या शौच में आम परिवर्तन (दस्त या कब्ज का होना)

योनि, गुदा या स्तन से असामान्य निर्वहन के साथ खून बहे।

गला बैठना या रक्त के बिना लगातार खांसी में काफी वृद्धि हुई हो।

गुस्से तथा अवरोधात्मक के औसर पर तिल या मासा में बहुत ज़ियादा खुजली होने लगे।

स्तन, अंडकोषों या कहीं भी शरीर में ट्यूमर होने लगे।

घाव से बराबर खून बहे और भरने का नाम न ले।





# तरीक़े



धूम्रपान छोड़ना



स्वस्थ भोजन खाएं



स्वस्थ वजन बनाए रखें



नियमित रूप से व्यायाम करें।



सभी आवश्यक टीकाकरण ले लें।



उच्च स्तर पर पराबैंगनी प्रकाश जैसे सूर्य की रौशनी से बचें।



नियमित आधार पर मेडिकल टेस्ट और चेक अप करवाते रहें।

## कैंसर का जल्दी पता लगा लेना



### स्तन कैंसरः

45-69 वर्ष आयु वर्ग के महिलाओं के लिए जिन को किसी भी बीमारी का कोई लक्षण नहीं है उन को पहले रेडियोलॉजिकल इमेजिंग (मैमोग्राम) हर तीन साल में करना चाहिए।



### प्रोस्टेट कैंसरः

50 साल और उस से अधिक पुरुषों को अपने डॉक्टर से प्रोस्टेट कैंसर का जल्दी पता लगाने के लिए चर्चा करनी चाहिए।



### कोलोरेक्टल कैंसरः

50 और 74 वर्ष से अधिक पुरुषों और महिलाओं को कोलोरेक्टल कैंसर जैसी किसी भी बीमारी या लक्षण का पता लगा लेना चाहिए।



### गर्भाशय ग्रीवा कैंसरः

महिलाओं, शादी के तीन साल बाद पैप स्मीयर का काम शुरू करें, लेकिन 21 साल की उम्र से पहले नहीं और इस प्रकार हर तीन साल पर 65 साल की उम्र तक।



**Je peux**  
**Nous pouvons**

**ich kann**  
**wir können**

हाँ मैं  
हम कर सकते हैं

**io posso**  
**noi possiamo**

**puedo**  
**podemos**

**yapabilirim**  
**yapabiliriz**

できます  
私たちはできる

**eu posso**  
**nós podemos**

**Я могу**  
**мы можем**

εγώ μπορώ  
μπορούμε



انا استطيع  
نحن نستطيع

I can  
We can



**In all languages... We Can**



Qatar Cancer Society  
الجمعية القطرية للسرطان