ካንሰር

- የጡት ካንሰር
- የማህጸን በር ካንሰር
- የትልቁ አንጀት ካንሰር
- መርጃዎች

ካንሰር ምንድን ነው?

ካንሰር በሰውነት ውስጥ ያሉ ህዋሶች ባልተለመደ ሁኔታ ወይም ከቁጥጥር ውጪ የሚያድጉበት ሁኔታ ነው። በተለምዶ፣ ህዋሶች ያድጋሉ እና የሰውነትን ጤና ለመጠበቅ ስለሚያስፈልጉ አዲስ ህዋሶችን ለመፍጠር ይከፋፈላሉ። አንዳንድ ጊዜ፣ ይህ አዳዲስ ህዋሶችን የማሳደግ ሂደት በትክክል አይሰራም እና ካንሰር ይፈጥራል። ካንሰር በማንኛውም የሰውነት ክፍል ውስጥ ሊጀምር ስለሚችል፣ ከ100 በላይ የተለያዩ የካንሰር አይነቶች አሉ።

ካንሰር እንዴት ይጀምራል?

በህዋስ DNA ላይ በሚደርሰው ጉዳት ምክንያት መደበኛ ህዋሳት የካንሰር ህዋሳት ይሆናሉ። DNA በእያንዳንዱ ህዋስ ውስጥ የሚኖር ሲሆን ሁሉንም ተግባራቶቹን ይመራል። በተለመደው ህዋስ ውስጥ፣ DNA ሲበላሽ፣ ህዋሱ ጉዳቱን ያስተካክላል ወይም ህዋሱ ይሞታል። በካንሰር ህዋሳት ውስጥ፣ የተበላሸው DNA አልተስተካከለም፣ እና ህዋሱ እንደሚገባው አይሞትም። በምትኩ፣ ይህ ህዋስ ሰውነት የማይፈልገውን አዳዲስ ህዋሶችን መስራቱን ይቀጥላል።

ካንሰር እንዴት ያድጋል?

ያልተለመዱ ህዋሶች በብዛት፣ ወይም ወደ እጢ ሊያድጉ ይችላሉ። ሁሉም እጢዎች ካንሰሮች አይደሉም። እጢዎች አደገኛ (ካንሰር) ወይም ጤናማ (ካንሰር ያልሆኑ) ሊሆኑ ይችላሉ። አደገኛ እጢ፣ ወይም ካንሰር፣ ወደ ሌሎች የሰውነት ክፍሎች ሊሰራጭ እና ሌሎች እጢዎችን ሊፈጥር ይችላል። እንደ ሉኪሚያ ያሉ፣ አንዳንድ ካንሰሮች አልፎ አልፎ እጢዎች ይፈጥራሉ። በምትኩ፣ እነዚህ የካንሰር ህዋሳት በደም እና በደም በሚፈጥሩ የአካል ክፍሎች ውስጥ የሚገኙ ሲሆን፣ በሚያድጉባቸው ሌሎች ህብረህዋሶች ውስጥ ይፈሳሉ። አንዳንድ ካንሰሮች በፍጥነት ያድጋሉ፣ ሌሎች ደግሞ ለብዙ አመታት በዝግታ ያድጋሉ።

የካንሰር ፍንጮች እና ምልክቶች ምንድን ናቸው?

ፍንጮች እና ምልክቶች አንድ ነገር በሰውነት ውስጥ ትክክል እንዳልሆነ የሚጠቁሙ ምልክቶች ናቸው። ካንሰር በማንኛውም የሰውነት ክፍል ውስጥ ሊጀምር ስለሚችል፣ ማንኛውም ፍንጭ ወይም ምልክት እንዲከሰት ሊያደርግ ይችላል። የካንሰር ፍንጮች እና ምልክቶች ካንሰሩ በሰውነት ውስጥ የት እንደሚገኝ፣ መጠኑ ምን ያህል እንደሆነ፣ የአካል ክፍሎችን ወይም ህብረ ህዋሶትን ምን ያህል እንደሚጎዳ፣ እና መስፋፋት ወይም አለመስፋፋቱ ላይ በመመስረት ይለያያሉ። አንዳንድ የአጠቃላይ ፍንጮች እና የካንሰር ምልክቶች ምሳሌዎች ያልታወቀ ክብደት መቀነስ፣ ትኩሳት፣ ከፍተኛ ድካም፣ ህመም ወይም የቆዳ ለውጦችን ያካትታሉ። እነዚህ ምልክቶች ማየት ካንሰር አለብዎት ማለት አይደለም ነገር ግን በሰውነትዎ ውስጥ ችግር እንዳለ የሚጠቁሙ ምልክቶች ናቸው እና በጤና እንክብካቤ አቅራቢ ሊመረመሩ ይገባል።

ለሰውነትዎ እና የሆነ ነገር ትክክል ላይሆን እንደሚችል ለሚያሳይ ማንኛውም ምልክት በትኩረት መስጠት በጣም አስፈላጊ ነው።

ይህ በተለይ ለካንሰር ፍንጮች እና ምልክቶች በጣም አስፈላጊ ነው ምክንያቱም የካንሰር ህክምና በተሻለ ሁኔታ የሚሰራው ካንሰሩ ቀደም ብሎ ሲገኝ ነው።

የአሜሪካ የካንሰር ማህበረሰብ (2020፣ፌብሩዋሪ 28)። የካንሰር ፍንጮች እና ምልክቶች። www.cancer.org/cancer/cancer-basics/signs-and-symptoms-of-cancer.html

ለካንሰር የሚያጋልጡ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?

ለካንሰር የሚያጋልጡ ብዙ ምክንያቶች አሉ አንዳንዶቹ —በአኗኗር ለውጥ ሊቆጣጠሯቸው የሚችሉ፣ እና ሌሎች ደግሞ የማይቻሉ ለምሳሌ የሰው እድሜ፣ የቤተሰብ ታሪክ ወይም ዘረመል። ለጨመረ የካንሰር ተጋላጭነት አስተዋፅዖ የሚያደርጉ ባህሪያት እና ተጋላጭነቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- ማጨስ እና ሌሎች የትምባሆ አጠቃቀሞች
- በአትክልት እና ፍራፍሬ ዝቅተኛ የሆነ አመጋገብ፣ ወይም ከፍተኛ መጠን ያላቸው የተመረቱ ምግቦች
- መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እጥረት
- ከመጠን በላይ ውፍረት

LIVING WELL DC   DC HEALTH GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA   WE ARE WASHINGTON DC GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA MURIEL BOWSER, MAYOR

ካንሰር

- የአልኮል አጠቃቀም
- የጸሃይ ተጋላጭነት
- የአካባቢ ተጋላጭነቶች (ሊድ እና አስቤስቶስ)
- እንደ ሄፓታይተስ፣ HPV፣ ወይም HIV የመሳሰሉ ኢንፌክሽኖች መጋለጥ

የአሜሪካ የካንሰር ማህበረሰብ (2020፣ፌብሩዋሪ 28)። ሰዎች ስለ ካንሰር የሚጠይቋቸው ጥያቄዎች። www.cancer.org/cancer/cancer-basics/questions-people-ask-about-cancer.html

ከባህሪዎች በተጨማሪ፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ ሁኔታዎች እንዲሁም አንድ ሰው የተወለደበት፣ የሚኖርበት፣ የሚጫወትበት እና የሚሰራባቸው አካላዊ አካባቢዎች በአንድ ሰው ጥሩ ጤናን የማግኘት እድሉ ላይ ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ።

ማህበራዊ ኢኮኖሚያዊ እና የአካባቢ መሰናክሎች፣ ማህበራዊ የጤና ዋና ነገሮች በመባል የሚታወቁት፣ ብዙ ሰዎች ጤናማ ባህሪያትን እንዲለማመዱ እና ጥራት ያላቸው ከጤና ጋር የሚያያዙ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ እድል የሚከለክሉ ምክንያቶች ናቸው። እነዚህ ምክንያቶች የጤና አለመመጣጠን— በህዝብ ክፍሎች መካከል ባሉ እድሎች እና የጤና ውጤቶች መከላከል የሚቻሉ ልዩነቶች ያስከትላሉ። የ DC Health በዲስትሪክቱ ውስጥ የሚሰሩ ዘጠኝ ቁልፍ የማህበራዊ ዋና ነገሮችን ይለያል፦ ትምህርት፣ ስራ፣ ገቢ፣ መኖሪያ ቤት፣ መጓጓዣ፣ የምግብ አካባቢ፣ የህክምና እንክብካቤ፣ የውጪ አካባቢ፣ እና የማህበረሰብ ደህንነት።

የኮሎምቢያ ዲስትሪክት (2018). የጤና ፍትሃዊ ሪፖርት፦ የኮሎምቢያ ዲስትሪክት 2018። dchealth.dc.gov/publication/health-equity-report-district-columbia-2018

ለካንሰር ምርመራ ማድረግ አለብኝ?

በ US የመከላከያ አገልግሎት ግብረ ሃይል መመሪያዎች ላይ የተመሰረቱ የካንሰር ማጣሪያ ምክሮች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል። ስለ ስጋት ምክንያቶችዎ ከሃኪምዎ ጋር እንዲነጋገሩ እና በግል የማጣሪያ ውሳኔዎችዎ ላይ እንዲወያዩ ይመከራል።

የጡት ካንሰር ምርመራ

እድሜያቸው ከ50-74

- በየ 2 አመቱ የማሞግራም ምርመራ

የማህጸን ካንሰር ምርመራ

እድሜያቸው ከ21-29

- በየ3 አመቱ የማህጸን ምርመራ ብቻ

እድሜያቸው ከ30-65

- በየ3 አመቱ የማህጸን ምርመራ ብቻ
- በየ 5 አመቱ ለሁማን ፓፒሎማቫይረስ (hrHPV) ከፍተኛ ስጋት ያለው የማህጸን ምርመራ (የጋራ ምርመራ)
- ከፍተኛ ስጋት ያለው የሁማን ፓፒሎማቫይረስ (hrHPV) በየ 5 አመቱ ብቻ

የትልቁ አንጀት ካንሰር ምርመራ

እድሜያቸው- 45-75

- የትልቁ አንጀት ካንሰር ማጣሪያ ምርመራ። ስለተለያዩ የማጣሪያ ምርመራ አማራጮች ለማወቅ https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm ይጎብኙ

የሳምንባ ካንሰር ምርመራ

እድሜያቸው ከ50-80

- የ20 ጥቅል አመት የማጨስ ታሪክ ላላቸው እና በአሁኑ ጊዜ የሚያጨሱ ወይም ላለፉት 15 አመታት ያቆሙ አዋቂዎች ዝቅተኛ መጠን ያለው የተሰላ ቲሞግራፊ (LDCT) ላለው የሳንባ ካንሰር አመታዊ ምርመራ

የፕሮስቴት ካንሰር ምርመራ

እድሜያቸው ከ55-69

- ወንዶች ሊኖሩ ስለሚችሉት ጥቅሞች እና ጉዳቶች ከሃኪማቸው ጋር ከተነጋገሩ በኋላ ምርመራ ለማደረግ ወይም ላለማድረግ የግል ውሳኔ መወሰን አለባቸው።

እድሜያቸው ከ70 በላይ የሆኑ

- የማጣሪያ ምርመራ ማድረግ አይመከርም፣ ሊሆኑ የሚችሉ ጥቅሞች ከሚጠበቁት ጉዳቶች አይበልጡም።

LIVING WELL DC

DC HEALTH
GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA

WE ARE WASHINGTON DC GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA MURIEL BOWSER, MAYOR

ካንሰር

የቆዳ ካንሰር

እድሜያቸው ከ6 ወር -24 አመት

- ከቆዳ አይነቶች ጋር የአልትራቫዮሌት ጨረር መጋለጥን ስለመቀነስ የምክር አገልግሎት

እድሜያቸው ከ25 በላይ

- በአሁኑ ጊዜ የቆዳ ካንሰር ታሪክ ለሌላቸው እና ምንም አጠራጣሪ ሞሎች ወይም ሌሎች ቦታዎች ለሌላቸው ሰዎች መደበኛ የቆዳ ካንሰር ምርመራ (በሃኪም አጠቃላይ የሰውነት ምርመራ) ለመምከር በቂ ማስረጃ የለም። በቆዳዎ ላይ ያሉ ማንኛቸውም ያልተለመዱ ሞሎች ወይም ለውጦች ለሃኪምዎ ያሳውቁ። እንዲሁም ለቆዳ ካንሰር የመጋለጥ እድልዎ ከፍተኛ ከሆነ ሃኪምዎን ያነጋግሩ።

የካንሰር መጠን

ካንሰር በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውስጥ ሁለተኛው መሪ የሞት መንስኤ ነው። በዲስትሪክቱ ውስጥ ከፍተኛውን የሞት ቁጥር የሚያስከትል የካንሰር ቦታዎች ፕሮቴስት፣ ሳንባ፣ ጡት፣ እና የአንጀት/ፊንጢጣ ናቸው። ከፍተኛው የካንሰር ክስተት እና የሞት መጠኖች በዋርድ 5፣ 7 እና 8 ነዋሪዎች እንዲሁም በአፍሪካዊ አሜሪካዊ በሆኑ ነዋሪዎች መካከል ይታያሉ።

ስለ ካንሰር መጠን ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ በ DC የካንሰር የመረጃ ሉሆች እዚህ ይመልከቱ dchealth.dc.gov/service/cancer

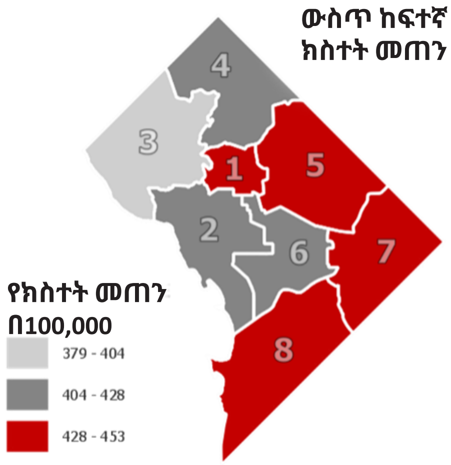
የካንሰር ስጋትን እንዴት መቀነስ እችላለሁ?

በካንሰር የመያዝ እድላቸውን ለመቀነስ አንድ ሰው ሊወስዳቸው የሚችላቸው በርካታ እርምጃዎች አሉ። ትምባሆ ከመጠቀም በመቆጠብ፣ ተቀነባበሩ ምግቦችን የሚከለክል ነገር ግን በአትክልት እና ፍራፍሬ የበለጸገ አመጋገብ በመመገብ፣ የጤናማ የሰውነት ክብደትን በመጠበቅ፣ በየጊዜው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ፣ የካንሰር ምርመራዎችን በወቅቱ ማግኘት እና እንደ ጸሃይ ወይም ኬሚካሎች ያሉ የአካባቢ አደጋዎችን በማስወገድ የካንሰር ተጋላጭነትን መቀነስ ይቻላል።

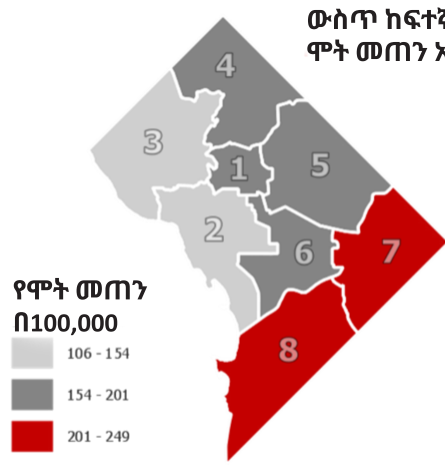
የካንሰር ጂኖሚክስ

የስነ ባህሪ ለውጦች የአንድን ሰው ለአንዳንድ የካንሰር አይነቶችን የመጋለጥ እድል ይጨምራል። በዘር የሚተላለፍ የስነ ባህሪ ለውጦች ከ5% እስከ 10% ከሚሆኑት ካንሰሮች ጋር የተቆራኘ ነው። በDC፣ አፍሪካ አሜሪካውያን ከማንኛውም ካንሰር ከፍተኛ የቤተሰብ ታሪክ መቶኛ አላቸው፣ ይሁን እንጂ በአፍሪካ አሜሪካውያን መካከል ያለው የዘረመል ምርመራ ከተገቢው ያነሰ ነው። የስነ ባህሪ ለውጦች ምርመራ ማድረግ

ዋርድ 1፣ 5፣ 7 እና 8 በ DC ውስጥ ከፍተኛ የካንሰር ክስተት መጠን አላቸው



ዋርድ 7 እና 8 በ DC ውስጥ ከፍተኛ የካንሰር ሞት መጠን አላቸው



እና የአንድ ግለሰብ የቤተሰብ ታሪክን መጠቀም ለብዙ የካንሰር አይነቶች ከፍተኛ ተጋላጭ የሆኑትን ለመለየት ይረዳል።

መትረፍ

DC Health የተረፉ ሰዎች አገልግሎቶችን ለማሻሻል ቁርጠኛ ነው። በካንሰር ማደግ እና መዳን ፕሮግራም በኩል ለተረፉ ሰዎችን ሆነ በካንሰር የተያዙ ግለሰቦች ተንከባካቢዎች አገልግሎቶች ይሰጣሉ።

DC ካንሰር ህብረት

DC ካንሰር ህብረት በካንሰር አገልግሎቶች ላይ ያሉ ክፍተቶችን በጋራ በመለየት እና በመፍታት የዲስትሪክቱን የካንሰር መጠን ለመቀነስ ፍላጎት ያላቸው ባለ ድርሻ አካላት ሁለ ገብ ቡድን ነው። በተገኘው የተሻለ ማስረጃ፣ እንዲሁም በአካባቢ እና በብሄራዊ ውሂብ እና በኮሎምቢያ ዲስትሪክት የካንሰር መቆጣጠሪያ እቅድ በመመራት፣ ህብረቱ በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውስጥ የካንሰር መጠንን ለመቀነስ ፕሮግራሞችን እና ፖሊሲዎችን ይደግፋል።

ተልዕኮ

በማስረጃ ላይ የተመሰረተ እና ከባህል ጋር አግባብነት ያለው ትምህርት፣ መከላከል፣ ምርመራ፣ ህክምና እና የተረፉ ሰዎች አገልግሎቶችን በፍትሃዊነት ለማቅረብ የሚረዱ መሰረተ ልማቶችን በማሻሻል የካንሰር መጠንን ለመቀነስ።

ይሳተፉ

ተጨማሪ ለማወቅ ወይም የካንሰር ህብረት ውስጥ ለመሳተፍ አጠቃላይ የካንሰር መቆጣጠሪያ ፕሮግራም አስተባባሪውን በcancerprograms@dc.gov ወይም (202) 442-9212 ያነጋግሩ።