

# آزمایش غربالگری روده شما

این آزمایش کوچک می‌تواند به نجات جان شما کمک کند.



خواندن آسان

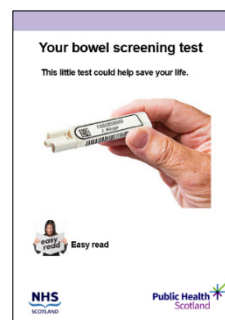


# مندرجات

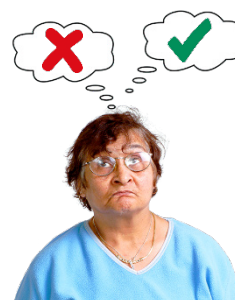
|    |                                             |                                                                                      |
|----|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | ..... روده شما                              |   |
| 4  | ..... تست غربالگری روده                     |   |
| 7  | ..... انجام این تست                         |   |
| 14 | ..... پس فرستادن تست خود                    |   |
| 16 | ..... نتایج شما                             |   |
| 19 | ..... چه زمانی باید به پزشک خود مراجعه کنم؟ |   |
| 21 | ..... اطلاعات بیشتر                         |   |
| 22 | ..... نحوه حفظ سلامت روده خود               |  |

این بروشور درباره موارد زیر شما را راهنمایی می‌کند:

- نحوه انجام تست غربالگری روده در خانه
- نحوه حفظ سلامت روده خود
- درباره نتایج شما.



این جزوه به شما کمک می‌کند تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید تست را انجام دهید یا خیر.



این بروشور بخش‌های مختلفی دارد.

شاید لازم باشد از کسی بخواهید که در خواندن این بروشور به شما کمک کند.



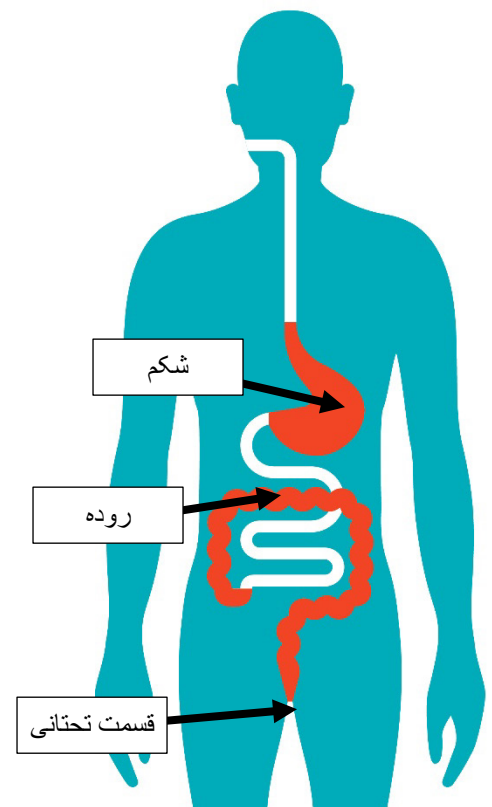
در این بروشور کلمات دشوار به صورت پررنگ درج شده است. معنی این کلمات را پس از استفاده در جمله توضیح می‌دهیم.



# روده شما

روده شما در داخل بدن شما بین شکم و قسمت تحتانی بدن شما قرار دارد.

وقتی به توالت می‌روید باعث می‌شود مواد زائد بدن شما به صورت مدفوع خارج شوند.



# تست غربالگری روده

این تست به دنبال تشخیص بیماری در روده شما به نام سرطان روده است.



این تست نمی‌تواند انواع سرطان روده را پیدا کند.

این تست به دنبال مقادیر کمی خون در مدفوع شماست که نمی‌توانید آن را ببینید.



این آزمایش می‌تواند سرطان روده را در مراحل اولیه پیدا کند.

اگر سرطان روده زود تشخیص داده شود، شانس خوبی برای بهبودی دارید.



می‌توانید این تست را در خانه انجام دهید.



# چه موقع باید این تست را انجام دهید؟

هنگامی که شما 50 ساله هستید، NHS تست غربالگری روده را از طریق پست برای شما ارسال می‌کند.



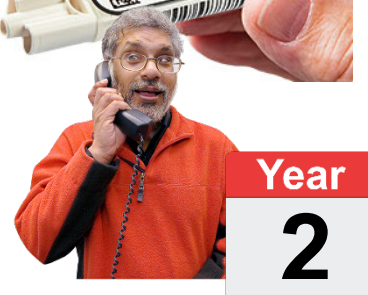
این تست تا سن 74 سالگی هر 2 سال یک بار برای شما ارسال می‌شود.



اگر بیش از 74 سال سن دارید، باید برای تست غربالگری روده درخواست دهید.



برای دریافت این تست باید هر 2 سال یکبار با خط راهنمای 0800 0121 833 تماس بگیرید.



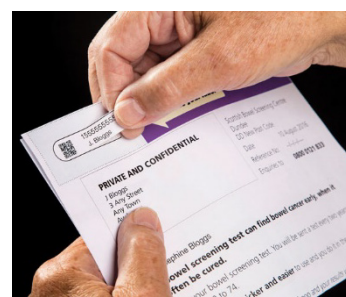
# آنچه در پست برای شما ارسال خواهد شد

NHS Scotland موارد زیر را برای شما ارسال خواهد کرد:

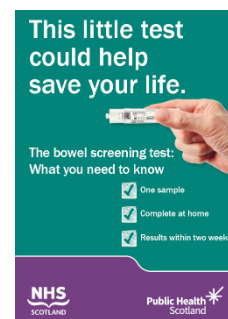
- یک کیت تست



- یک نامه با یک برچسب در جلو



- یک بروشور



- یک پاکت برای ارسال رایگان تست شما.



# انجام این تست

قبل از انجام تست، تمام اطلاعات را بخوانید.



اگر به کمک نیاز دارید، می‌توانید از طریق شماره  
**0800 0121 833** با خط راهنمای غربالگری روده به صورت  
رایگان تماس بگیرید.



یا با فردی که به او اعتماد دارید مانند یک کارمند پشتیبانی، عضو  
خانواده یا دوست صحبت کنید.



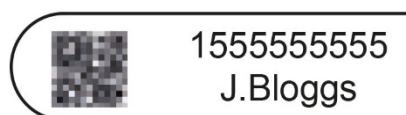
## نحوه آماده شدن

هنگامی که برای انجام تست آماده هستید، باید موارد زیر را داشته باشید:

- کیت تست



- برچسب بالای نامه شما



- یک خودکار



- دستمال توالت



- یک ظرف بزرگ که بعد از اتمام کار می‌توانید آن را دور بیندازید.

ظرف می‌تواند یک قوطی بستنی یا یک ظرف پلاستیکی باشد.



# انجام این تست

کیت آزمایش، دستورالعمل‌ها، خودکار و ظرف را بردارید تا مدفوع خود را در توالت جمع کنید.



برچسب روی نامه خود را جدا کنید.



برچسب را در کنار کیت تست که با علامت مثبت + مشخص شده است بچسبانید.



تاریخ انجام آزمایش را در سمت دیگر کیت تست بنویسید.



داخل ظرفی که برای جمع‌آوری مدفوع استفاده می‌کنید، مقداری دستمال توالت قرار دهید.



این کار باعث می‌شود بعد از اتمام کار راحت‌تر آن را در توالت خالی کنید.

ظرف را داخل توالت قرار دهید.



روی توالت بنشینید و داخل ظرف مدفوع کنید.

مطمئن شوید که مدفوع شما به آب توالت نخورد.



برای گرفتن نمونه از مدفوع خود

- کیت تست را با چرخاندن بخش بالایی باز کنید



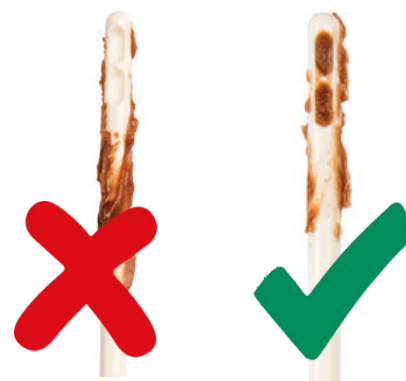
- چوبی که به بالا وصل شده است را بیرون بکشید



- انتهای چوب را داخل مدفوع خود قرار دهید



- چوب را بیرون بیاورید و مطمئن شوید که دو سوراخ انتهایی چوب داخل مدفوع قرار دارد.



چوب را دوباره داخل کیت تست قرار دهید و بخش بالایی را  
بچرخانید.



کیت تست را دوباره باز نکنید.

مدفوع و هرگونه دستمال توالت را با احتیاط داخل توالت بریزید و  
سیفون توالت را بکشید.



ظرف را در یک کیسه قرار دهید و در سطل آشغال بیندازید.

از ظرف برای چیز دیگری استفاده نکنید.



دستان خود را بشویید.



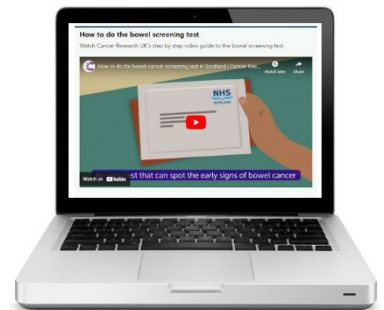
اگر بعد از انجام تست سؤالی دارید یا فکر می‌کنید اشتباه کرده‌اید،  
به صورت رایگان با خط راهنمای غربالگری روده  
NHS Scotland به شماره **0800 0121 833** تماس بگیرید.



برای تماشای ویدئویی که به شما می‌گوید

- چگونه این تست را انجام دهید و با تست خود چه کار کنید،
- به این وبسایت مراجعه کنید.

**[www.nhsinform.scot/bowelscreeningtest](http://www.nhsinform.scot/bowelscreeningtest)**



# پس فرستادن تست خود

## قبل از بازگرداندن کیت تست چه باید کرد

پس از انجام تست، در اسرع وقت آن را برگردانید.



بررسی کنید که کیت تست را بسته‌اید.

قسمت بالایی باید محکم بسته شود.



بررسی کنید که برچسب روی نامه خود را به تست خود در کنار  
علامت مثبت + چسبانده‌اید.



بررسی کنید که تاریخ انجام تست را در سمت دیگر کیت تست  
نوشته‌اید.



تست خود را همراه با نامه و بروشور و مهر خود در پاکت‌نامه  
قرار دهید.



نیازی به تمبر زدن روی پاکت نیست.



پاکت را در صندوق پست قرار دهید.



## نتایج شما

طی 14 روز نامه حاوی نتایج تست برای شما ارسال خواهد شد.



## دیگر نیازی به انجام تست نیست

در صورت عدم وجود خون یا مقدار بسیار کمی خون  
در مدفوع شما، دیگر نیازی به تست نخواهید داشت.



2 سال دیگر باید دوباره تست را انجام دهید.



تغییرات ممکن است قبل از تست بعدی شما اتفاق بیفتد.

اگر تغییراتی در مدفوع شما ایجاد شد یا هر یک از علائم ذکر شده  
در صفحات 19 و 20 را مشاهده کردید، با پزشک عمومی خود  
صحبت کنید.



علائم کلمه‌ای است که ما برای توصیف احساسی که یک بیماری  
در افراد ایجاد می‌کند استفاده می‌کنیم.

## تست‌های بیشتری مورد نیاز است

اگر خون در مدفوع شما یافت شد، باید تست‌های بیشتری انجام دهید.



انجام تست‌های بیشتر همیشه به معنای ابتلا به سرطان روده نیست.



یک پزشک یا پرستار در مورد هر تستی که ممکن است نیاز داشته باشید با شما صحبت خواهد کرد.



ممکن است از شما خواسته شود که تستی به نام کولونوسکوپی را انجام دهید.



کولونوسکوپی تستی است که در آن یک لوله نازک از طریق قسمت تحتانی بدنتان وارد روده شما می‌شود.

کولونوسکوپی در بیمارستان انجام می‌شود.

قبل از انجام کولونوسکوپی به شما گفته می‌شود که چه کاری انجام دهید.



انجام کولونوسکوپی 3 یا 4 ساعت طول می‌کشد.



**3 تا 4 ساعت**

# چه زمانی باید به پزشک خود مراجعه کنم؟

در صورت مشاهده هر یک از این علائم مهم است که از پزشک خود وقت ملاقات بگیرید.



- شما در توالت از قسمت تحتانی بدن خود یا در مدفوعتان خون می‌بینید.



- مدفوع شما شل است و این امر برای شما عادی نیست.

- شما دفع مدفوع ندارید و این امر برای شما عادی نیست.

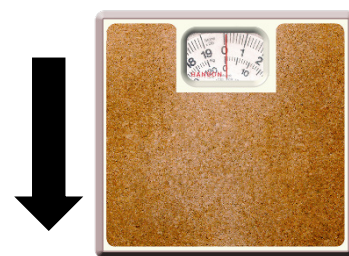


- درد بسیار شدید شکمی در شما ایجاد می‌شود.



- می‌توانید توده‌هایی را در شکم خود احساس کنید.

- بدون اینکه رژیم بگیرید وزن زیادی از دست می‌دهید.



- اغلب اوقات احساس خستگی می‌کنید.



# اطلاعات بیشتر

برای راهنمایی یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد تست می‌توانید با مرکز غربالگری روده اسکاتلند تماس بگیرید.

به صورت رایگان با خط تلفن راهنما به شماره

**0800 0121 833** تماس بگیرید

یا با شماره **1800 0800 0121 833** تماس بگیرید



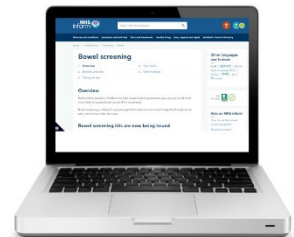
یا به آدرس زیر ایمیل بفرستید:

**TAY.scottishbowelscreening@nhs.scot**



یا به این وبسایت مراجعه کنید:

**www.nhsinform.scot/bowelscreening**



همچنین می‌توانید با فردی که به او

• اعتماد دارید، مانند یک کارمند پشتیبانی، عضو خانواده یا دوست



• پرستار، پزشک یا داروساز خود صحبت کنید.



## نحوه حفظ سلامت روده خود



خواندن آسان



می‌توانید سلامت روده خود را با کارهای زیر حفظ کنید

- مصرف میوه و سبزیجات هر روز



- خوردن غذاهایی که فیبر دارند مانند نان قهوه‌ای، برنج قهوه‌ای یا هلیم فرنگی

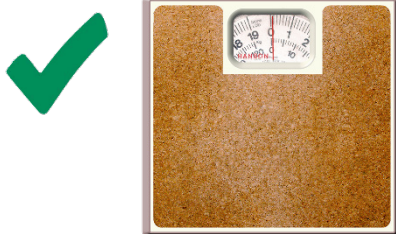


- نوشیدن 6 تا 8 لیوان آب در روز



6 تا 8 لیوان

- داشتن وزن مناسب



- فعال‌تر بودن.

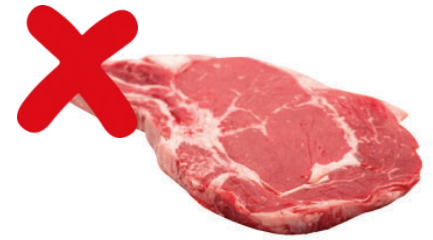


## چیزهای ناسالم برای روده شما

- خوردن گوشت فرآوری شده مانند ژامبون، سوسیس، بیکن و همبرگر.



- خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز مانند گوشت گاو، بره یا خوک.



- نوشیدن الکل زیاد.



- سیگار کشیدن.



اگر می‌خواهید این بروشور به صورت زیر ارائه شود:

- زبان دیگر
- صوتی
- BSL
- بریل
- چاپ درشت



به [phs.otherformats@phs.scot](mailto:phs.otherformats@phs.scot) ایمیل بفرستید



یا به وبسایت

[www.nhsinform.scot/bowelscreening](http://www.nhsinform.scot/bowelscreening) مراجعه کنید



یا با شماره **0800 030 8013** تماس بگیرید.



اطلاعات این بروشور زمان تدوین آن صحیح بوده است.



شما این حق را دارید که بدانید از اطلاعات شخصی شما چگونه استفاده می‌شود.



برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد حقوق خود یا نحوه استفاده NHS از اطلاعات شخصی شما به وبسایت‌های زیر مراجعه کنید

**[www.nhsinform.scot/confidentiality](http://www.nhsinform.scot/confidentiality)**



**[www.nhsinform.scot/data-protection](http://www.nhsinform.scot/data-protection)**



کپی‌رایت کلیه تصاویر متعلق به بهداشت عمومی اسکاتلند است  
بجز: Photosymbols Ltd (جلد، صفحات 1، 4، 5، 7، 10، 12، 13، 15-22 و 24) و iStock Ltd (صفحات 3، 4، 8، 12 و 18-20).



متن اقتباس شده با مجوز سازمان سرطان روده بریتانیا 2023.

Public Health Scotland از نهادهای ملی  
اسکاتلند است که در زمینه حفظ و ارتقای سطح  
بهداشت و سلامت مردم اسکاتلند فعالیت می‌کند.  
© Public Health Scotland 2023



این نشریه بر اساس  
Open Government Licence v3.0 دارای مجوز بازنشر است.  
برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت‌های زیر مراجعه کنید  
[www.publichealthscotland.scot/ogl](http://www.publichealthscotland.scot/ogl)

**[www.publichealthscotland.scot](http://www.publichealthscotland.scot)**

0557 6/2023 ALT 9/2023