

جمعية مكافحة السرطان الخيرية بالأحساء ( تفاعل )  
Al-Ahsa Cancer Foundation  
مسجلة بالمركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي رقم 627

2026

# السرطان CANCER



## World Cancer Day

إدارة البرامج والابتكار  
Program Management and Innovation



[www.reallygreatsite.com](http://www.reallygreatsite.com)



966-135 612 112



<https://maps.app.goo.gl/DUN6rQDHFmUpb3bc8>

## نبذة عنا:

نحن جمعية مكافحة السرطان الخيرية بالأحساء (تفاعُل)؛ بموجب قرار معالي وزير الشؤون الاجتماعية رقم 627 وتاريخ 14 / 4 / 1434هـ، نعمل على مساندة المرضى وذويهم، ونشر ثقافة التوعية بالمرض لجميع أفراد المجتمع.

## الرؤية:

تحسين جودة حياة مرضى السرطان وتعزيز الوقاية من الإصابة بالمرض.

## About us:

We, the Al-Ahsa Cancer Control Charitable Association (Tafa'ul), in accordance with the decision of His Excellency the Minister of Social Affairs No. 627 dated 14/4/1434 AH, work to support patients and their families, and spread awareness of the disease to all members of society.

## Vision:

Improving the quality of life for cancer patients and promoting disease prevention.

## الرسالة:

منظمة أهلية صحية تمكن مرضى السرطان في مختلف جوانب حياتهم، وترفع الوعي الصحي المجتمعي بعوامل الخطورة المسببة للمرض، وأهمية الكشف المبكر عن الأورام في محافظة الأحساء من خلال مبادرات نوعية تقدمها كوادر بشرية مؤهلة بالتعاون مع شركاء النجاح.

## قيمنا:

1. الخصوصية
2. الابتكار
3. الشراكة
4. الشفافية
5. الاتصال الفعال
6. التميز المؤسسي

## message:

A non-profit health organization that empowers cancer patients in various aspects of their lives, and raises community health awareness of the risk factors that cause the disease, and the importance of early detection of tumors in Al-Ahsa Governorate through quality initiatives provided by qualified human resources in cooperation with success partners.

## Our values:

1. Privacy
2. Innovation
3. Partnership
4. Transparency
5. Effective communication
6. Institutional Excellence

## الأهداف :

1. تقديم خدمات متكاملة لمرضى السرطان وذويهم.
2. تقديم مبادرات توعوية للمجتمع.
3. تطبيق مواصفات الجودة والتميز المؤسسي.
4. تطوير كفاءة الموظفين.
5. تنفيذ مشاريع استثمارية.
6. رفع الإيرادات المالية للجمعية.
7. إنشاء أوقاف للجمعية.
8. إنشاء تطبيقات وأنظمة رقمية للجمعية.
9. زيادة عدد المتطوعين.
10. العمل على تحسين الصورة الذهنية.

## Objectives:

1. Providing integrated services to cancer patients and their families.
2. Providing awareness initiatives for the community.
3. Implementing quality standards and institutional excellence.
4. Developing employee efficiency.
5. Implementing investment projects.
6. Increase the association's financial revenues.
7. Establishing endowments for the association.
8. Creating digital applications and systems for the association.
9. Increase the number of volunteers.
10. Work on improving the public image.

## ما هو السرطان ؟

يطلق مصطلح (السرطان) على مجموعة الأمراض التي تتميز بنمو وتكاثر غير طبيعي للخلايا، والتي تؤدي إلى تدمير الخلايا السليمة الأخرى في الجسم. وللخلايا السرطانية القدرة على التكاثر والانتقال من عضو إلى آخر في جسم الإنسان.

## What is cancer?

The term "cancer" refers to a group of diseases characterized by the abnormal growth and multiplication of cells, which leads to the destruction of other healthy cells in the body. Cancer cells have the ability to multiply and spread from one organ to another in the human body.

## أعراضه:

تختلف الأعراض حسب العضو المصاب في الجسم.  
وتكون ما بين:

• وجود جروح لا تلتئم.

• بحة في الصوت، صعوبة في البلع وعسر في الهضم.

• الإحساس بالتعب الشديد.

• فقدان الوزن دون سبب واضح.

• الحمى والتعرق الليلي.

• تغيرات في الجلد، كالأحمرار، الانتفاخ، تغير اللون لداكن، أو

ظهور كتل تحت الجلد وتغيرات واضحة في الشامخة أو الثالول.

• تغيرات في عادات التبرز كالإمساك والإسهال.

• السعال المستمر.

• آلام مستمرة في مفاصل وعضلات الجسم.

• إفرازات غير طبيعية أو نزف.

## Its symptoms:

Symptoms vary depending on the affected organ in the body.  
They can range from:

- The presence of wounds that do not heal.
- Hoarseness, difficulty swallowing and indigestion.
- Feeling extremely tired.
- Weight loss without a clear reason.
- Fever and night sweats.
- Changes in the skin, such as redness, swelling, darkening of the skin, or the appearance of lumps under the skin and noticeable changes in a mole or wart.
- Changes in bowel habits such as constipation and diarrhea.
- Persistent coughing.
- Persistent pain in the joints and muscles of the body.
- Abnormal discharge or bleeding.

## مسبباته:

- استهلاك التبغ أو مشتقاته.
- زيادة الوزن أو السمنة.
- قلة تناول الخضراوات والفاكهة.
- الخمول البدني.
- تعاطي الكحول.
- أنواع العدوى المنقولة جنسيًا مثل العدوى بفيروس الإيدز والفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم.
- تلوث الهواء في المدن.
- التعرض للدخان الناجم عن حروق الوقود الصلب داخل المباني.

## Its causes:

- Consumption of tobacco or its derivatives.
- Weight gain or obesity.
- Insufficient consumption of vegetables and fruits.
- Physical inactivity.
- Alcohol consumption.
- Sexually transmitted infections such as HIV infection and the virus that causes cervical cancer.
- Air pollution in cities.
- Exposure to smoke from solid fuel combustion inside buildings.

## عوامل الخطورة:

### العمر:

معظم حالات السرطان تكتشف عند سن 55 وأكبر، إلا أن السرطان ممكن أن يُكشف عند أية مرحلة عمرية.

### نمط الحياة:

يزيد معدل السرطان لدى الأشخاص ذوي السلوكيات غير الصحية كالتدخين، وشرب الكحول، والتعرض المباشر لأشعة الشمس والعلاقات المحرمة.

### التاريخ العائلي:

تتحمل الوراثة 5-10% من نسبة الإصابة بالسرطان، ولكن ليس بالضرورة أن كل من لديه عامل وراثي يصاب بالسرطان.

### الحالة الصحية:

هناك علاقة بين الأمراض المزمنة والسرطان مثل مرض التهاب القولون المزمن.

## Risk factors:

### the age:

Most cancers are discovered at age 55 and older, but cancer can be detected at any age.

### Lifestyle:

Cancer rates are higher among people with unhealthy behaviors such as smoking, drinking alcohol, direct exposure to sunlight, and illicit relationships.

### Family history:

Genetics accounts for 5-10% of cancer cases, but not everyone with a genetic predisposition will necessarily develop cancer.

### Health status:

There is a link between chronic diseases and cancer, such as chronic inflammatory bowel disease.

## مضاعفات السرطان:

التفاعل غير الطبيعي للجهاز المناعي مع السرطان:  
في بعض الحالات يتفاعل الجهاز المناعي  
ويهاجم الخلايا السليمة

انتشار المرض:  
قد يهاجم السرطان أجزاء أخرى من الجسم،  
وغالباً يمكن التحكم به لكن لا يمكن علاجه.

عودة المرض مرة أخرى:  
لذلك من المهم متابعة الحالة بعد العلاج،  
وعمل الفحوصات الطبية الدورية.

## Cancer complications:

**Abnormal immune system reaction to cancer:**  
In some cases, the immune system reacts and attacks healthy cells.

**Disease spread:**  
Cancer may attack other parts of the body, and is often controllable but not curable.

**The disease has returned:**  
Therefore, it is important to follow up on the condition after treatment and to have regular medical check-ups.

## سبل الوقاية منه:

لا توجد طريقة محددة للوقاية من السرطان؛ لكن هناك عوامل تقلل من خطورة المرض وهي كالتالي:

امتنع عن التدخين:  
فهناك علاقة قوية بين السرطان والتدخين،  
خصوصًا سرطان الرئة.

تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس،  
خصوصًا الأشعة فوق البنفسجية الضارة،  
وذلك بالجلوس في الظل، وارتداء الملابس  
الواقية، واستخدام كريم واقٍ من أشعة  
الشمس.

### التغذية السليمة:

باختيار الأغذية الغنية بالفاكهة والخضراوات،  
واختيار الحبوب الكاملة كالشوفان، والأرز البني،  
والقمح المجروش.

## Ways to prevent it:

There is no specific way to prevent cancer; however, there are factors that reduce the risk of the disease, which are as follows:

### Refrain from smoking:

There is a strong link between cancer and smoking, especially lung cancer.

Avoid direct exposure to sunlight, especially harmful ultraviolet rays, by sitting in the shade, wearing protective clothing, and using sunscreen.

### Proper nutrition:

By choosing foods rich in fruits and vegetables, and choosing whole grains such as oats, brown rice, and cracked wheat.

## سبل الوقاية منه:

لا توجد طريقة محددة للوقاية من السرطان! لكن هناك عوامل تقلل من خطورة المرض وهي كالتالي:

مارس الرياضة بانتظام:

ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يوميًا تساعد على تقليل فرصة حدوث السرطان.

حافظ على الوزن المثالي:

أثبتت الأبحاث أن هناك علاقة وطيدة بين السمنة (زيادة الوزن) والسرطان، ويمكن الوصول إلى الوزن المثالي بالرياضة المنتظمة والتغذية السليمة.

التطعيمات:

توجد فيروسات محددة تسبب السرطان مثل فيروس التهاب الكبدى البائي (ب) الذي يسبب سرطان الكبد، والفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم، ويمكن التطعيم أن يقيك - بإذن الله - من هذه الفيروسات

## Ways to prevent it:

**There is no specific way to prevent cancer; however, there are factors that reduce the risk of the disease, which are as follows:**

### **Exercise regularly:**

**Exercising for 30 minutes a day helps reduce the chance of developing cancer.**

### **Maintain your ideal weight:**

**Research has shown that there is a strong link between obesity (overweight) and cancer, and that ideal weight can be achieved through regular exercise and proper nutrition.**

### **Vaccinations:**

**There are specific viruses that cause cancer, such as the hepatitis B virus, which causes liver cancer, and the virus that causes cervical cancer. Vaccination can protect you – God willing – from these viruses.**

## من الخرافات والخزعبلات المثارة حول المرض، ولعل أبرزها:

| م | الخرافة                                                    | الحقيقة                                                                                                                                   |
|---|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | السرطان قضية صحية بالكامل فقط                              | السرطان ليس قضية صحية منفردة بعينها، وإنما ترتبط وتتداخل مع الجوانب الأخرى، وتشمل الجانب الاجتماعي، والاقتصادي، والتطويري، وحقوق الإنسان. |
| 2 | السرطان مرض خاص بكبار السن والأغنياء وأفراد الدول المتقدمة | أن السرطان لا يفرق بين فئات المجتمع كافة، فهو وباء عالمي، يُصيب جميع الأعمار، ويزيد العبء الذي تتحمله الدول المنخفضة والمتوسطة الدخل به.  |
| 3 | السرطان مرض مميت                                           | العديد من الحالات المسرطنة التي كانت سابقاً مميتة، أصبح اليوم بالإمكان معالجتها بفعالية.                                                  |
| 4 | السرطان نهاية العمر                                        | بالطرق الحديثة، أصبح بالإمكان وقاية حالة واحدة من كل ثلاث حالات من السرطان بإذن الله                                                      |

**Among the myths and superstitions surrounding the disease, perhaps the most prominent are:**

| the truth                                                                                                                                                                       | myth                                                                                                    | m |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Cancer is not a single health issue in itself, but is linked to and intertwined with other aspects, including the social, economic, developmental, and human rights aspects.    | Cancer is a purely health issue.                                                                        | 1 |
| Cancer does not discriminate between all segments of society; it is a global epidemic that affects all ages and increases the burden borne by low- and middle-income countries. | Cancer is a disease that primarily affects the elderly, the wealthy, and people in developed countries. | 2 |
| Many cancers that were previously fatal can now be treated effectively.                                                                                                         | Cancer is a deadly disease                                                                              | 3 |
| With modern methods, it has become possible to prevent one in three cases of cancer, God willing.                                                                               | Cancer is the end of life                                                                               | 4 |

جمعية مكافحة السرطان الخيرية بالأحساء ( تفاؤل )  
Al-Ahsa Cancer Foundation  
مسجلة بالمركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي رقم 627

2026

للتعرف على خدمات الجمعية بشكل أكثر  
فضلاً أأمراً المسح الباركود.

*To learn more about the association's services,  
please scan the barcode.*



إدارة البرامج والابتكار  
Program Management and Innovation



[www.reallygreatsite.com](http://www.reallygreatsite.com)



966-135 612 112



<https://maps.app.goo.gl/DUN6rQDHFmUpb3bc8>