



حياتك
بعد الإصابة بالسرطان

جمعية أصدقاء المريض الخيرية- القدس

الفهرس

الصفحة	الموضوع
3	حقائق حول السرطان
3	الحصول على المعلومات الطبية
4	العلاج
4	الجراحة
5	العلاج الكيماوي
7	العلاج بالأشعة
9	العلاج الهرموني
	علاجات أخرى
10	العلاج الطبيعي
10	العلاج المكمل والبديل
11	متابعة العلاج
11	حياتك بعد تشخيص الإصابة بالسرطان التغيرات الجسمية
11	التكيف مع السرطان على المستوى الشخصي
11	إدراك حاجاتك الروحية
12	الإستمرار في حياتك
12	الحياة الجنسية
12	التكيف مع السرطان على المستوى العائلي
13	التأثيرات المتأخرة للسرطان
13	عودة المرض
13	التغذية
15	الملف الشخصي
15	مجموعة دعم مرضى السرطان
16	معلومات وعناوين مهمة

حقائق حول السرطان

يصيب مرض السرطان الآلاف من البشر حول العالم سنوياً. وهو مرض غير معدي ومن الممكن أن يصيب أي عضو من أعضاء الجسم. ولكن الإصابة بهذا المرض لا تعني الموت فاليوم العديد من أنواع السرطانات يمكن الشفاء منها وأنواع أخرى يمكن السيطرة عليها لفترات طويلة من الزمن.

إنّ تشخيص إصابة الشخص، أو أحد المقربين منه، بمرض السرطان يجعله يشعر بالخوف والتشاؤم والقلق والغضب وقد يصل إلى حد الإكتئاب. جميع هذه الأحاسيس وردود الأفعال طبيعية وهي تختلف من شخص لآخر.

إنّ مرض السرطان هو مرضٌ كباقي الأمراض وإن الحزن أو اللوم لن يغير من حقيقة الأمر شيئاً وهنا علينا التحلي بالصبر والشجاعة وتهيئة أنفسنا للمواجهة والعلاج.

الحصول على المعلومات الطبية

حتى تكون المعلومات الطبية التي تحصل عليها ذات قيمة وتزيد من معرفتك عن مرض السرطان وتساعدك على إتخاذ قرارات صائبة عليك الحصول عليها من مصادر موثوقة وذات خبرة مثلاً:

1. من الفريق الطبي: (الطبيب الجراح، طبيب الأورام، طبيب الأشعة، الممرضين والعاملين الإجتماعيين):
حالتك الصحية هي مسؤولية مشتركة بينك وبين الأخصائيين، فالسرطان مرض لا يمكن علاجه والشفاء منه خلال عدة أسابيع فالأخصائيين لديهم الخبرة في التشخيص والعلاج والإرشاد وأنت من يقوم بتنفيذ هذه التعليمات والإرشادات وعلاقتك معهم هي علاقة طويلة الأمد ويجب أن تعتمد على الصراحة والتفهم. إبحث عن الطبيب الذي تستطيع معه مناقشة أسئلتك والذي تشعر معه بالثقة والإحترام المتبادل وكن شريكاً له في خطة العلاج وإسأل عن التأثيرات الجانبية المتوقعة لأي علاج سوف تخضع له.
- من الممكن أن يرغب بعض المرضى أو أفراد عائلاتهم بإستشارة طبيب ثان وأخذ رأيه حول التشخيص أو خطة العلاج وهذا من حق المريض وعائلته وليس فيه أي أنتقاص لمهارة الطبيب أو خبرته.
- أطلب التحدث إلى الممرض إذا كان لديك إستفسارات خاصة حول الأدوية أو آثارها الجانبية.
- إسأل العامل الإجتماعي عن حقوق مرضى السرطان، وعن الخدمات المقدمة لهم مثل مجموعات الدعم والرعاية المنزلية أو إعانات العجز.

بعض النصائح عند زيارة الطبيب:

- حضر قائمة بالأسئلة قبل مراجعة الطبيب أو خذ معك ورقة وقلم لكتابة ملاحظاتك أو إستفساراتك.
- أكتب الإجابات التي تحصل عليها وتأكد من أنك فهمتها جيداً.

- إصطحب معك أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء لتذكيرك بالأمر التي تود الإستفسار عنها.
 - كن صريحاً مع طبيبك حول تصرفاتك وردود أفعالك تجاه العلاج.
 - أطلب من طبيبك أن يشرح لك الكلمات أو المصطلحات التي تجد صعوبة في فهمها.
2. **من النشرات الطبية:** حاول الحصول على المعلومات الصحيحة ومن مصادر موثوقة مثل وزارة الصحة أو المؤسسات الصحية مثل المستشفيات أو العيادات الطبية المتخصصة.
3. **من الإنترنت:** هناك العديد من المواقع على الشبكة الإلكترونية (الإنترنت) تحتوي على معلومات متنوعة وسوف نقوم بذكر بعض من هذه المواقع في نهاية الكتيب.

العلاج

لمعرفة طبيعة العلاج لا بد من أن نفهم المرض. فالسرطان يعني أن مجموعة من خلايا الجسم بدأت بالنمو السريع وغير الطبيعي وشكلت بذلك كتلة أو ورماً قادراً على مهاجمة وتدمير الأنسجة المجاورة. ويختلف علاج السرطان باختلاف نوع الورم وحجمه أو العضو المصاب. وبشكل عام فإن الطرق الرئيسية لعلاج أمراض السرطان هي الجراحة، العلاج الكيماوي، العلاج بالأشعة، والعلاج الهرموني، وقد لا تعطى هذه العلاجات بنفس هذا الترتيب أو قد لا يخضع المريض لكل أنواع العلاجات. للوصول إلى أفضل مخطط علاجي يقوم الطبيب بدراسة الحالة من مختلف الجوانب وتحديد الخطة العلاجية ونوع العلاجات ومدتها. وتكون حسب الحالة الخاصة لكل مريض. وقد يلجأ البعض إلى الإستعانة بالعلاج المكمل أو العلاج البديل.

الجراحة

تعد الجراحة أحد أساليب علاج السرطان وتهدف للوصول إلى موضع الورم وإستئصاله من أقصر الطرق وأقلها تأثيراً على أنسجة الجسم السليمة. كجزء من خطوات الجراحة يقوم الجراح بإستئصال جزء صغير من الأنسجة لفحصها تحت المجهر والتأكد من تشخيص المرض. في الحالات التي تستخدم فيها الجراحة كعلاج جذري يتم إستئصال الورم مع بعض الأنسجة المحيطة به من الخلايا السليمة لتقليل إحتمال عودة الورم مرة أخرى.

الآثار الجانبية للجراحة:

معظم المرضى لا تظهر لديهم أعراض جانبية دائمة بسبب الجراحة ولكن في بعض الأحيان يظهر ألم أو نزيف أو تأخر في إنتام الجرح ، أو بعض الألتهايات مكان العملية. أو قد يتم إستئصال أحد الأعصاب الرئيسية خلال الجراحة بسبب قرب الورم من العصب، فمثلاً إستئصال غدة البروستات قد يتسبب في فقدان التحكم في المثانة، أيضاً قد يحدث تورم في اليد والذراع بعد عمليات إستئصال الثدي، قد يظهر بعد اسابيع أو أشهر أو حتى سنوات.

وهنا ننصحك بعدم حمل الأشياء الثقيلة وتجنب الجروح وعدم ارتداء الملابس الضيقة وكذلك تجنب سحب عينات الدم وفحص الضغط من اليد المصابة. وقد تؤدي جراحات العنق والرأس إلى صعوبات في المضغ والبلع. كما أن بعض العمليات الجراحية تغير من شكل الجسم كما في عمليات سرطان الثدي الذي قد يتم إستئصاله كلياً أو جزئياً. فبعض السيدات تتقبل الموضوع بشكل طبيعي والبعض الآخر يجد صعوبة في ذلك خاصة إذا شعرن أنه يؤثر على أنوثتهن. أو عمليات سرطان القولون عندما يقوم الجراح بعمل فتحة خارج الجسم لجمع الفضلات أو عمليات سرطان الفم أو الحنجرة عند عمل فتحة في القصبة الهوائية لتسهيل التنفس. واليوم من الممكن القيام بعمليات جراحية تمكن من إستعادة وظيفة عضو ما مثل عمل مثانه وزرعها مكان المثانة المستأصلة أو إعادة بناء الفم والحلق. وتستطيع السيدات اللجوء إلى عملية لإعادة بناء الثدي بعد إستئصاله أو إستخدام ثدي إصطناعي إذا كانت لا ترغب بعملية جراحية لإعادة بناء الثدي.

العلاج الكيماوي

ويتم فيه إستخدام عقاقير طبية للقضاء على الخلايا السرطانية وتدميرها في الجسم، الكمية وعدد الجلسات يعتمدان على نوع العقار المستخدم وخطة العلاج. قد يتم إستخدامه كعلاج وحيد في بعض الحالات أو كجزء من برنامج علاجي متكامل يتضمن عدة علاجات مشتركة.

الآثار الجانبية للعلاج الكيماوي :-

الآثار الجانبية تختلف من مريض لآخر ومن علاج لآخر وليس كل المرضى يعانون من الآثار الجانبية وغالبية هذه الآثار الجانبية مؤقتة وتخفي تدريجياً بعد نهاية العلاج . كما وتتوفر اليوم أدوية مساعدة تُخفف من حدة هذه الآثار الجانبية.

بعض هذه الآثار الجانبية للعلاج تكون صعبة ومزعجة للغاية . ولكنها يجب ألا تؤثر في حياة المريض أو تكون سبباً للتوقف عن العلاج . ومن المهم أن يتحلى المريض بالصبر حتى يعيش حياة طبيعية.

(1) التهاب وتقرح في الفم :

إنّ العقاقير الكيماوية تسبب التهاباً وأحياناً تقرحات في الفم، وأيضاً قد تسبب فقدان مؤقت لحاسة التذوق . ومن المهم أن يكون الفم نظيفاً ورطباً دائماً. وكذلك من الضروري تنظيف الفم بواسطة فرشاة ناعمة صباحاً ومساءً وبعد كل وجبة .

(2) الغثيان والتقيؤ :

ليست كل أدوية العلاج الكيماوي تسبب الغثيان والتقيؤ وأيضاً ليس كل المرضى يحسون بذلك، لكن إن حدث ذلك فغالباً ما سيعطي الطبيب المعالج دواءً مناسباً . ويجب أن يلتزم المريض بهذا العلاج كما وصف له

(3) تساقط الشعر :

بعض العقاقير الكيماوية تسبب تساقط الشعر وهذا يكون أكثر وضوحاً في منطقة الرأس، و تؤثر هذه المشكلة نفسياً على الرجل إلا أن لها تأثير واضح أكثر عند النساء والأطفال وحيث أنها مشكلة مؤقتة فمن الممكن حلها وقتياً باستخدام شعر مستعار أو غطاء للرأس . بالطبع شعرك سيعود للنمو مرة أخرى بعد إنتهاء العلاج. للمحافظة على شعرك الأصلي أطول فترة ممكنة قم باستخدام شامبو لطيف ومشط شعرك بهدوء.

(4) تغييرات في تعداد الدم:

بعض أنواع العلاج الكيماوي تؤثر على النخاع العظمي المسؤول عن إنتاج خلايا الدم و الصفائح الدموية فإنخفاض تعداد كريات الدم البيضاء يمكن أن يقلل من قدرة الجسم على محاربة العدوى ، وإنخفاض تعداد كريات الدم الحمراء يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم، أما الإنخفاض في تعداد الصفائح الدموية فمن الممكن أن يسبب نقاط حمراء أو علامات زرقاء على الجلد أو نزيف من الأنف أو أماكن أخرى. لذا فتعداد الدم أحد العوامل المهمة في تقرير إستمرار العلاج أو وقفه حتى تتحسن حالة المريض.

(5) العقم :

بعض العقاقير المستخدمة للعلاج الكيماوي تسبب العقم وهذا قد يكون مؤقتاً أو دائماً وذلك حسب نوع العقار المستخدم وحسب مدة العلاج. ويجب تجنب الحمل خلال العلاج الكيماوي وكذلك بعد الإنتهاء من العلاج لمدة ستة شهور سواءً كان المريض رجلاً أو امرأة لما لهذا العلاج من تأثيرات سلبية على الجنين والتي قد تصل إلى التشوهات الخلقية.

بالنسبة للنساء فإن حدوث العقم بسبب العلاج الكيماوي يصاحبه أعراض تسمى بأعراض سن الأمان مثل عدم إنتظام الدورة الشهرية ومن ثم إنقطاعها وكذلك جفاف الجلد . وإذا كان هذا الإنقطاع دائماً فإن الطبيب قد يوصي باستخدام هرمونات بديلة. أما إذا كان هذا الإنقطاع مؤقتاً فإن الدورة الشهرية تعود لما كانت عليه وذلك بعد إنتهاء العلاج بفترة .

بالنسبة للرجال فبعض العقاقير قد تسبب ضعفاً في إنتاج الحيوانات المنوية أو عدم إنتاج الحيوانات المنوية نهائياً ويكون ذلك إما مؤقتاً أو دائماً وذلك حسب نوع العلاج المستخدم .

بالنسبة للجنس فليس للعقاقير الكيماوية تأثيرات تذكر سوى أن الرغبة الجنسية تتناقص خلال العلاج ثم تعود لما كانت عليه بعد إنتهاء العلاج.

نصائح عامة لتقليل الغثيان أثناء العلاج الكيماوي:

- تناول وجبات صغيرة من الطعام.
- إشرب السوائل مثل الماء والعصير قبل الأكل بساعة أو بعد الأكل بساعة.
- تناول الطعام ببطء وأمضغه جيداً.
- إبتعد عن المأكولات الحلوة، المقلية أو الدهنية.
- لا تتناول الأطعمة الساخنة.

- إذا كنت تشعر بالغثيان في الصباح فإمكانك تناول بعض الأطعمة الجافة مثل قطعة من الخبز أو البسكوت الجاف.
- تناول العصائر غير المحلاة مثل عصير التفاح أو العنب.
- ابتعد عن الروائح القوية مثل الدخان أو العطور.
- ارتدي ملابس واسعة ومريحة
- تنفس ببطء وهدوء عند إحساسك بالغثيان.

العلاج بالأشعة

يعتبر العلاج بالأشعة علاجاً موضعياً تستخدم فيه جرعات من أشعة إكس تعمل على تدمير خلايا السرطان في منطقة العلاج أو منعها من النمو والإنقسام. قد يستخدم العلاج بالأشعة كعلاج منفرد أو بصفة مشتركة مع علاجات الأورام الأخرى كما قد يستخدم قبل الجراحة لتقليص حجم الورم لتسهيل إستئصاله أو بعد الجراحة للقضاء على أي أورام بقيت بعد الجراحة. تعتمد الجرعة اللازمة للعلاج على عمر وصحة المريض بشكل عام وعلى نوع وموقع الورم. العلاج بالأشعة غير مؤلم ولا يحول المريض إلى "مُشع" أي عندما يخرج المريض من غرفة العلاج لا تصدر عنه أشعة ولا يشكل خطراً على المحيطين به

الآثار الجانبية للعلاج بالأشعة:

كما أن الأشعة تقوم بتدمير الخلايا السرطانية فإن لها تأثيرات على الخلايا السليمة مما يسبب ظهور بعض الآثار الجانبية. من المهم معرفة أن هذه الآثار الجانبية قد يحدث بعض منها لبعض المرضى وقد لا تحدث إطلاقاً. من بعض هذه الآثار الإرهاق الشديد، قد يصبح لون الجلد أحمر اللون وبه حكة مكان العلاج بالأشعة وفي نهاية العلاج يصبح الجلد رطباً ويبدأ في التقشر ويمكن التغلب على هذه الحالة بارتداء الملابس القطنية. إذا كان العلاج بالأشعة لمنطقة الثدي فقد يصبح حجم الثدي أصغر من الطبيعي. من المهم أن نذكر أن الآثار الجانبية تزول خلال فترة قصيرة بعد إنتهاء العلاج بالأشعة.

آثار جانبية عامة:

- **تغيرات في الدم :-**
يحدث أحياناً أن تؤثر الأشعة على تعداد كريات الدم والصفائح بالجسم ، وغالباً ما يطلب من المريض عمل فحوصات أسبوعية للدم، فإذا ما حدث وانخفض تعداد كريات الدم والصفائح بالجسم فإن المريض يشعر بإرهاق عام وعليه فقد يكون من الضروري في مثل هذه الحالات إراحة المريض لعدة أيام حتى يعود تعداد الدم للوضع الطبيعي وأحياناً يكون من الضروري نقل دم لذلك المريض.

- **فقدان الشهية ونقصان الوزن:-**
إن فقدان الشهية ونقصان الوزن قد يكونا ناتجين عن الورم نفسه أو من الآثار الجانبية للعلاج مثل التهاب الفم عند علاج الرأس أو الإسهال والغثيان عند علاج الحوض.

إنّ العلاج بالأشعة نفسه مرهق فإذا أضفنا إليه سوء التغذية وخسارة الوزن فإن من الصعب على المريض متابعة مشوار العلاج، وعليه فإنه من المهم أن يتناول المريض كميات عالية من البروتين والسعرات الحرارية . فهي تعطي القوة على تحمل العلاج وعلى بناء خلايا جديدة .
يجب على المريض تناول الطعام فور شعوره بالجوع ومن الممكن ان يأكل ست وجبات صغيرة بدلاً عن ثلاث وجبات كبيرة وعليه أن يرفع من السعرات الحرارية بإضافة الزبدة والحليب إلى الأكل أو الجبنة السائلة إلى الخضراوات .

• تهيج والتهاب الجلد :-

غالباً ما تصاب منطقة العلاج بالتهاب وقد يظهر إحمرار، حكة وجفاف في الجلد حيث تمر الأشعة عبر الجلد. هذه من الآثار التي لا يمكن تلافيها ولكن يمكن التقليل منها بتجنب استخدام الصابون، مزيلات العرق، العطور أو أي نوع من الكريمات على منطقة العلاج بالإشعة وأيضاً عند غسل منطقة العلاج وتجفيفها يجب أن يتم ذلك بلطف وبدون دعك أو تدليك . ومن الممكن إستشارة طبيبك حول كريم مرطب يمكنك إستخدامه.
إذا كان الشعر من ضمن منطقة العلاج فيجب إستخدام شامبو غير معطر . بالنسبة للرجال إذا كان الوجه من ضمن منطقة المعالجة فيجب عدم إستخدام موس الحلاقة واستخدام آلة كهربائية للحلاقة وعدم إستخدام عطور ما بعد الحلاقة .

• إرهاق عام :-

غالباً ما يشعر المرضى الذين يتلقون العلاج بالأشعة بإرهاق عام وخمول وهو طبيعي جداً فعلى الرغم من أن الأشعة لا يشعر بها المريض إلا أن تأثيرها عليه ليس بالأمر الهين . ولذا ينصح المريض بأن لا يرهق نفسه بأعمال شاقة وأن يخلد إلى الراحة أو النوم متى ما أحس بالإرهاق .

• الجنس أو العقم :-

ليس للعلاج بالإشعة تأثيرات سلبية بالنسبة للجنس بشكل عام ولكن من الممكن أن تضعف الرغبة الجنسية خلال العلاج لأنه من الممكن أن يؤثر على المستوى الهرموني . بالنسبة للنساء إذا كانت المبايض ضمن منطقة المعالجة فهذا يسبب إنقطاع الدورة الشهرية لدى هذه الفئة من النساء ، ويكون علاج ذلك بالهرمونات التعويضية والتي ستساعد على حل هذه المشكلة لكنها لا تحل مشكلة العقم .

آثار جانبية خاصة بالمنطقة المعالجة:

1. العلاج بالأشعة لمنطقة الرأس والرقبة:-

العلاج بالأشعة لمنطقة الفم يجعل الأسنان أكثر عرضة للتسوس، لذا من المهم الاهتمام بها خلال وبعد الجلسات . وغالباً ما يُطلب من المريض مراجعة طبيب أسنان قبل بدء الجلسات إذا كانت منطقة الفم معرضة للأشعة . يجب على المريض تنظيف الأسنان في الصباح والمساء وبعد كل وجبة بإستعمال فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان يحتوى على الفلورايد .

الأعراض الجانبية للعلاج بالأشعة لمنطقة الرأس والرقبة:-

(أ) **التهاب و/أو تقرح الفم:** بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من بدء العلاج يبدأ الفم بالتقرح حيث أن الغشاء الداخلي المبطن للفم حساس جداً للأشعة ، أيضاً الخلايا المنتجة للعاب قد تتخفف أو يتوقف إنتاجها مما يجعل مضغ الطعام وبلعه متعباً ومؤلمة وقد يساعد تناول أطعمة لينه مثل الشوربة، البطاطا، البوظة، الحليب واللبن. وينصح المريض بالإمتناع عن تناول الأطعمة المبهرة أو المكسرات أو أي أنواع أخرى من الأطعمة التي من الممكن أن تؤذي الغشاء المبطن للفم. والإمتناع عن تناول الحلويات أو أي أنواع من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات لأنها تؤدي إلى تسوس الأسنان

ومن المهم جداً المحافظة على نظافة الأسنان خلال العلاج وحتى وإن كان الفم ملتهباً ، ويجب تنظيف الأسنان باستخدام فرشاة أسنان ناعمة في الصباح والمساء وبعد كل وجبة . أيضاً يمكن استخدام غسول للفم .

(ب) **تغيرات في حاسة التذوق:** يلاحظ بعض المرضى تغير في حاسة التذوق لديهم بسبب الأشعة من الممكن إضافة مُطيبات للطعام هذه الحاسة قد تحتاج إلى سنة بعد العلاج لتعود إلى طبيعتها .

(ج) **جفاف الفم:** جفاف الفم بسبب توقف إنتاج اللعاب قد يستغرق شهراً بعد نهاية العلاج حتى يعود إلى طبيعته مما يجعل البلع صعباً، يجب شرب السوائل خلال الأكل حتى تساعد على المضغ والبلع . أيضاً يمكن إضافة الصلصات الخفيفة والمرق إلى الطعام لتليينه . ومن الممكن أن يصف الطبيب لعاباً صناعياً إذا استدعى الأمر ذلك.

(د) **تساقط الشعر:** إذا كانت الأشعة تشمل منطقة الرأس (أو الشارب واللحية بالنسبة للرجال) فإن تساقط الشعر يبدأ بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من بدء العلاج ، وغالباً ما يكون هذا التساقط مؤقتاً ويبدأ الشعر بمعاودة النمو بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من نهاية العلاج بالإشعة.

2. العلاج بالأشعة لمنطقة الحوض :-

(أ) **الإسهال :** هو أحد الآثار الجانبية لعلاج منطقة الحوض ومن الممكن تخفيف حدته بالإبتعاد عن الأطعمة الغنية بالألياف خلال العلاج بالأشعة مثل الخضروات والفواكه والخبز الأسمر. والإكثار من الأطعمة قليلة نسبة الألياف مثل الأرز، المعكرونة، الخبز الأبيض، الدجاج، اللحوم. وإذا استدعي الأمر فإنه من الممكن أن يصف الطبيب علاجاً لوقف الإسهال.

(ب) **الغثيان أو التقيؤ:** تظهر مثل هذه الآثار على بعض المرضى. وهي عادة تتلاشى بعد نهاية العلاج مباشرة . ويمكن علاجها بأدوية مضادة للغثيان حين حدوثها .

العلاج الهرموني

يعتمد على منع خلايا السرطان من الحصول على الهرمونات اللازمة لنموها ويستخدم لعلاج سرطان الثدي، وسرطان بطانة الرحم وسرطان البروستات وهي تشمل إما أدوية تغير من طريقة عمل الهرمونات أو جراحة تؤدي إلى إستئصال المبيضين الذين يفرزان هرمون الإستروجين أو الخصيتين اللتان تفرزان هرمون التستوستيرون.

الآثار الجانبية المحتملة للعلاج الهرموني:

- إفرازات مهبلية والتهابات.
- سرطان الرحم وهذا احتمال ضئيل جدا ويصاحب علاج سرطان الثدي بالهرمونات.
- عدم إنتظام الدورة الشهرية.
- تجلطات في أوردة الرجلين.
- زيادة في نسبة الكولسترول.
- غثيان، إحساس بحرارة في الجسم، دوخة وزيادة في الوزن.
- ظهور أعراض سن الأمان مثل التعرق والشعور بالوهجان في حالة إستئصال المبيضين لوقف إفراز هرمون الإستروجين.

العلاج الطبيعي

هو مجموعة من التمارين التي تساعد على إستعادة الحركة الطبيعية للعضو المصاب كما كانت قبل الجراحة مثل التمارين لليد والذراع بعد عملية إستئصال الثدي أو العلاج بالأشعة لمنع تورم الذراع بسبب إستئصال بعض الغدد الليمفاوية . وبالنسبة للسيدات يجب التشاور مع الطبيب لكي يوضّح لهن التمارين التي يجب أن يمارسها، ويفضل البدء بها في أسرع وقت ممكن يومياً بعد العملية وبالتدريج بشكل لا يسبب لهن لألم أو الإزعاج.

العلاج المُكَمَّل أو العلاج البديل



بالإضافة إلى العلاجات الطبية التقليدية، يرغب بعض مرضى السرطان بتجربة العلاجات المُكَمَّلة. يسمى العلاج علاجا مُكَمَّلا عندما يستخدم مع العلاج التقليدي، ويسمى بديلا عندما يستخدم بدلا عن العلاج التقليدي. أمثلة على ذلك العلاج بالإبر الصينية، الأعشاب، التفكير والتأمل، ممارسة رياضة اليوغا. قبل تجربة أي من هذه العلاجات عليك إخبار طبيبك ومعرفة فوائدها ومضارها حتى لا تتعارض مع خطة العلاج التقليدي حيث أن العديد من هذه العلاجات لم يتم دراستها بشكل كاف وليس لدينا دليل على نجاحها أو أنها آمنة للإستخدام.

متابعة العلاج



من المهم بعد إنتهاء علاجات السرطان متابعة الفحوصات الدورية والعناية الطبية سواءً العادية أو الخاصة بالسرطان مثل فحوصات الدم، صور الأشعة، التصوير الطبي . من أهم الأمور الواجب إتباعها هو إلتزام مريض السرطان بالفحوصات الدورية كل 3-4 أشهر في البداية ثم مرة أو مرتين سنويا حيث يقوم الفريق الطبي بتحديد المواعيد الملائمة لهذه الفحوصات. تعود أهمية متابعة الفحوصات إلى الكشف المبكر في حالة حدوث عودة لظهور المرض أو ظهور مضاعفات للسرطان الأصلي

حياتك بعد تشخيص الإصابة بالسرطان

من الطبيعي أن تواجهك العديد من المصاعب في التكيف مع تشخيص وعلاج السرطان ولا أحد يستطيع إنكار أن حياة الإنسان تتغير بعد إصابته بالمرض ولكن علينا أن نعمل جاهدين على المستوى الشخصي والعائلي للتخفيف من تأثير هذه التغيرات على النفس والمشاعر.

التكيف مع السرطان على المستوى الشخصي :

ترتبط الطريقة التي يتقبل بها الشخص حقيقة إصابته بالسرطان وقدرته على التكيف مع المرض إلى حد كبير بقدرته السابقة على مواجهة المشاكل والأزمات، فالبعض يتغلب على تحديات المرض بطريقة هادئة في حين يصعب هذا الأمر على الآخرين.

- لا تفكر أنك أنت من سببت السرطان لنفسك لأنك فعلت هذا أو لم تفعل ذلك.
- لا تشعر بالذنب إذا لم تتمكن طوال الوقت من السيطرة على إنفعالاتك أو المحافظة على موقف إيجابي.
- لا تيق المشكلات التي تقلقك سراً عن الشخص الأقرب منك وأطلب منه مرافقتك عند زيارة الطبيب.
- ليس هناك عيب أو خطأ في إستشارة طبيب في الأمور النفسية فهذا يساعدك على التحمل بشكل أفضل.
- أحيانا مواجهة المرض قد تساعد المريض على النضج وإسكتشاف أمور جديدة في الحياة.

إدراك حاجاتك الروحية:

يعتبر الدين أحد مصادر المساندة والدعم الروحي والنفسي للعديد من المرضى، وتختلف أهمية من شخص لآخر ولكن العديد من الأشخاص وجدوا أن الصلاة، الدعاء والنصح والإرشاد الديني مهم من أجل زيادة القدرة على التحمل والتكيف مع المرض ومواجهة التحديات الصعبة والشعور بالألم.

الإستمرار في حياتك

بالتدريب ومع مرور الوقت سوف تصل إلى مرحلة يصبح فيها التكيف مع مرض السرطان ليس صراعاً يومياً وستعود إلى ممارسة حياتك اليومية والإستمتاع بها، فإذا كنت ربة بيت تستطيعين العودة لممارسة حياتك الطبيعية والإهتمام ببيتك وأولادك، وإستقبال الأهل والصدقات، وقراءة الكتب، وتستطيعين المشاركة في الأعمال التطوعية وقد يكون ذلك بالإنضمام إلى ناد إجتماعي، أو حتى البدء بممارسة هوايه جديدة.

أما إذا كنتَ عاملاً أو موظفاً فحاول المحافظة على وظيفتك أو عملك فهذا يملأ وقتك ويصرف تفكيرك عن مجرد تفكيرك بالمرض . ولكن إذا كان هذا الأمر صعباً بالنسبة لك فحاول التوفيق بين ساعات عملك وبرنامج علاجك. وإذا لاحظت أن التأثيرات الجانبية للعلاج تؤثر على تركيزك، فإستشر طبيبك فيما إذا كانت حالتك الصحية تسمح لك بالعمل ثم إجتمع مع مديرك وأخبره بأنك ترغب في تعديل برنامج عملك خلال فترة العلاج

الحياة الجنسية:

يستطيع الزوجان ممارسة حياتهم الجنسية بشكل طبيعي إذا رغبا بذلك، وإذا كان هناك أي مضاعفات للعلاج مثل ضمور في المبيض أو جفاف في المهبل فيمكن إستخدام مواد مرطبة للمهبل. وتشمل الحياة الجنسية ما هو أبعد وأكبر من مجرد الشكل الخارجي وتقوم على أشياء عديدة مثل الحب والثقة والصراحة والتجربة المشتركة للحياة الأسرية ، قبل أن تشعر بمحبة شخص آخر عليك أن تحب نفسك كما أنت، وتقبل جسمك هو أول خطوة لحبك لنفسك ومن ثم حب الآخرين لك. وقد تظهر هذه المشكلة عند السيدات خاصة عند خضوعهن لعملية مثل عملية إستئصال الثدي مما قد يسبب للبعض منهن الشعور بالنقص في أنوثتهن أو عملية إستئصال الرحم أو المبيض وتشعر السيدة أن عدم قدرتها على الإنجاب جعل منها إمراً غير كاملة. ولكن إذا ما تحدثت السيدة مع شريك حياتها حول أفكارها ومخاوفها بصراحة فستجد أن البعض منها ليس له أساس من الصحة ولا تتردي أبداً في طلب المساعدة من المختصين إذا لم تستطيعي التعامل مع أو التغلب على هذه المشاعر. وكذلك الأمر بالنسبة للرجال بعد عمليات سرطان البروستات أو القولون مثلاً أو خلال الخضوع للعلاج الكيماوي أو العلاج بالأشعة.

التكيف مع السرطان على المستوى العائلي:

أهمية مشاركة الآخرين من حولك

المشاعر التي تنتاب المريض بعد إصابته بالسرطان وخلال فترة العلاج من قلق وخوف من المستقبل ، ويأس، وغضب أو حتى إكتئاب تختلف من مريض لآخر وقد تمر عدة أسابيع قبل أن يتمكن المريض من التحكم بردود أفعاله. حاول مشاركة من حولك في ألمك ومخاوفك وأفكارك، فالمشاركة توفر لك الدعم النفسي وهذا سينعكس بشكل إيجابي على حالتك الصحية والنفسية ويساعدك على عبور مراحل العلاج لمحاربة المرض.

يبدأ بعض مرضى السرطان بالنظر إلى حياتهم بطريقة جديدة والتركيز على الأمور الإيجابية والتخطيط لتنفيذ الأمور التي رغبوا في عملها أو تحقيقها مثل تعلم لغة جديدة أو مهارة جديدة أو تعلم قيادة السيارة. تعد العائلة من أهم مصادر الدعم النفسي لمرضى السرطان، وإكسابهم الثقة بالنفس وإقناعهم بإمكانية تخطي هذه المرحلة بنجاح وقدرتهم على العودة إلى ممارسة حياتهم العادية. كما وتساهم مجموعات دعم ومساندة مرضى السرطان التي يشرف عليها ويديرها مجموعة من المهنيين المحترفين والناجين من المرض بدور كبير في تخفيف الشعور بالوحدة والعزلة والقلق الذي يعانون منه لأنهم يشعرون بنفس الأحاسيس ويتفهمونها، كما يستطيع الأعضاء في هذه المجموعات تبادل المعلومات والتعرف على أسلوب الآخرين في التعامل مع المشاكل التي تعترضهم.

يركز الباحثون الآن على دور العائلة والأصدقاء في مساعدة المريض على الالتزام بالعلاج والإهتمام أكثر بالتغذية السليمة وإتباع الخطوات التي تساعدهم على تقبل الحياة والإستمتاع بها. في الحالات الصعبة والحرجة قد يحتاج المريض إلى معالجة نفسية للتعامل مع الأزمات المرتبطة بالمرض.

التأثيرات المتأخرة لعلاجات السرطان

قد تتسبب علاجات السرطان المختلفة في نشوء مضاعفات متأخرة لعدة سنوات حيث يؤثر بعضها على المقدرة على الإنجاب أو قد يؤثر على النمو الجسدي أو يضعف القدرات التعليمية للأطفال أو يؤدي إلى ظهور أورام ثانوية غير السرطان الأصلي.

عودة المرض

لا أحد يستطيع معرفة إذا كان هناك إحتمال لعودة المرض أم لا ، أو موعد عودته، فقد يعود بعد أسابيع أو أشهر أو سنوات أو لا يعود مطلقاً. ويقوم الطبيب المعالج بتوضيح هذه الأمور ومدى إحتتمالات عودة الورم أو أعراض عودته للمريض وعائلته. وعودة المرض سببها أن بعض خلايا الورم الأصلي لم يتم القضاء عليها بعد العلاجات التي خضع لها المريض، وبعد مرور بعض الوقت تظهر كورم مرة أخرى. يجب إعلام الطبيب بأي تغيرات غير طبيعية مثل تغير في الوزن ، نزيف أو ألم. وهذه التغيرات لا تعني بالضرورة عودة للمرض ولكن من الأفضل إعلام الطبيب بها

التغذية

تعتبر التغذية الجيدة مهمة جداً في علاج مرضى السرطان، فالمرض وعلاجاته المتعددة تؤثر على شهية المريض وتقبله للطعام، إضافة إلى تأثير السرطان السلبي على العمليات الحيوية بالجسم. ونتيجة التأثيرات الجانبية لمعالجات السرطان يصبح الأكل وتناول الوجبات عملية صعبة على المريض، وهذه التأثيرات تشمل إتهابات الفم وتغيرات الطعم والتذوق والغثيان والقيء والإسهال والإمساك وزيادة الوزن أو فقدانه وفقدان الشهية. ومن



جهة أخرى تؤثر الجوانب النفسية للمرض والمعالجات بدورها على العادات الغذائية للمريض، وتظهر عنده مشاكل متعلقة بالأكل حين يكون خائفاً أو منزجاً أو غاضباً. وقد تتحسن الشهية في بعض الأيام وقد تسوء في أيام أخرى وفي هذه الحالة على الأهل أن يتحملوا ويساعدوا المريض قدر استطاعتهم. وينصح بإستشارة الطبيب المعالج أو اخصائي تغذية إذا أصبحت هذه الآثار الجانبية مقلقة.



بعض المقترحات:

1. تحضير الوجبات من أطعمة يفضلها المريض، على أن تكون غنية بالبروتين وعالية السعرات الحرارية.
2. تناول وجبات صغيرة متعددة على مدار الوقت أفضل من الإقتصار على الوجبات الرئيسية المعتادة.
3. ترك الإختيار للمريض في أن يأكل ساعة يشاء و حين يشعر بالجوع، والإحتفاظ بوجبات جاهزة في متناول اليد من أطعمة غنية بالبروتين و السعرات الحرارية، فوجبة صغيرة من الطعام والسوائل المناسبة كل ساعة أو نحوها، تساعد كثيراً في زيادة كمية المواد الغذائية المتناولة.
4. أحيانا تؤثر الأدوية المتناولة عن طريق الفم على الشهية، و ثمة أنواع منها يفضل تناوله صباحاً، أو مع منتصف النهار، و يتم تناول بعضها على معدة ممتلئة، و ينبغي إستشارة الطبيب المعالج عن الوقت المناسب و الطريقة المثلى لتناول هذه الأدوية.
5. تغيير بيئة و أجواء تناول الطعام قد يساعد في تغيير مزاج المريض نحو الأكل و تشجيعه على تناول المزيد.
6. إعطاء المريض وقتاً كافياً لتناول الوجبات دون استعجاله، و تجنب المشاحنات أو المعاقبة " إذا كان المريض طفلاً"، إذ أن إجباره على تناول الطعام يزيد الأمور سوءاً.
7. قد يزيد وزن بعض المرضى أحيانا خلال المعالجات نظراً لتجمع كميات زائدة من السوائل بالجسم، و ينبغي عدم ترتيب نظام حمية للمريض لتخفيف وزنه، و إستشارة الطبيب المعالج حول الموضوع، الذي قد يوصي بتقليل نسبة الملح بالطعام إن كان الوزن الزائد ناتجاً عن فرط السوائل بالجسم، كما قد يصف بعض الأدوية المدرة للبول للتخلص من هذه السوائل.
8. مراعاة تناول السوائل خلال اليوم و ليس عند الوجبات، حيث أنها تعطي الشعور بالشبع و الإمتلاء وتمنع المريض من تناول الأطعمة الصلبة، كما أن استخدام المصاصة يفيد في تسهيل الشرب لزيادة معدلات السوائل في الجسم.

الملف الشخصي

1. ضع جميع تقاريرك وفحوصاتك الطبية مثل صور الأشعة وتحاليل المختبر في ملف خاص فهذا يسهل عليك الوصول إليها عند رغبتك في إستشارة طبيب آخر أو عند السفر.
2. عليك معرفة النفقات التي يغطيها تأمينك الصحي مثل رسوم زيارة الطبيب، العلاجات الطبية المتنوعة، المواصلات، الأجهزة الطبية المساعدة وما هي نسبة التغطية.
3. عليك الإحتفاظ بنسخة من جميع الفواتير والإيصالات

مجموعات دعم مرضى السرطان

- **مجموعة الشروق**- تأسست عام 2000 تحت رعاية جمعية أصدقاء المريض الخيرية في القدس من قبل مجموعة من السيدات المصابات بسرطان الثدي، وتقدم المساعدة لسيدات تم تشخيص إصابتهن حديثاً بالمرض وكذلك لعائلاتهم من خلال الزيارات المنزلية أو الرد على إستفساراتهن على الخط المساعد. بالإضافة إلى توفير ثدي إصطناعي وشعر مستعار. بإمكان السيدات المصابات بسرطان الثدي أو أي نوع آخر من السرطان بالإنضمام للمجموعة أو الإتصال بالخط المساعد 02-6277990 للإستفسار

- **مجموعة سند**: تأسست عام 2003 تحت رعاية مركز الملك حسين للسرطان في الأردن

مواقع على الإنترنت

مواقع باللغة العربية

www.pfsjer.org

www.ohudhosp.com

مواقع باللغة الإنكليزية:

www.cancer.gov

www.khcc.jo

www.breastcancerinfo.com

www.youngsurvival.org

www.cancer.ie

إذا كان لديك أي أسئلة أو إستفسارات أو ملاحظات فلا تتردد في الإتصال بنا

تلفون 6264674، 6279962

فاكس 6264673

ص.ب 51089

البريد الإلكتروني pfsjer@yahoo.com

موقعنا على الإنترنت www.pfsjerusalem.org