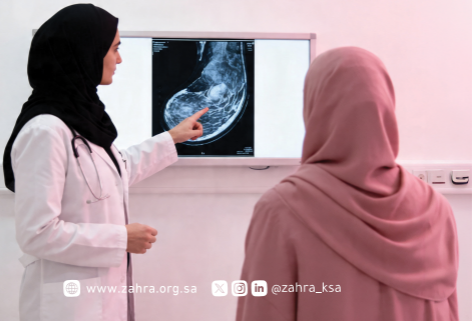




جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل حملة خطواتك للعافية



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

ماذا يحدث بعد التشخيص؟

إذا أظهر فحص الكشف الأولي (مثل الماموجرام) شيئاً غير طبيعي، سيطلب طبيبك فحوصات إضافية لمعرفة طبيعته. قد يتم تحويلك إلى أخصائي لكن هذا لا يعني الإصابة بالسرطان.

الفحوصات الشائعة تشمل:

الأشعة الصوتية للثدي: تستخدم موجات صوتية لإنشاء صور دقيقة للثدي لتقييم الكتل والتكيسات.

الماموجرام التشخيصي: صورة أشعة سينية أكثر تفصيلاً للثدي

التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI): ينتج صوراً تفصيلية باستخدام مغناطيس وجهاز كمبيوتر

الخزعة (Biopsy): يتم أخذ عينة صغيرة من النسيج باستخدام إبرة خاصة وفحصها تحت المجهر. عادةً يتم هذا الإجراء في قسم الأشعة.

تعد الخزعة هي الطريقة الوحيدة لتأكيد وجود السرطان.

من التشخيص إلى العلاج

إذا تم تأكيد وجود سرطان الثدي، سيقوم فريق الرعاية بتقييم حالتك وتحديد النوع والدرجة ومن ثم بمناقشة خيارات العلاج معك. خطة العلاج ليست ثابتة، بل لكل مريض خطة علاجية فريدة مصممة خصيصاً له.

كيف يتم اختيار العلاج؟

تعتمد خطة العلاج على عدة عوامل مهمة:

١. مرحلة السرطان

تصف مقدار السرطان في الجسم وما إذا كان قد انتشر. تساعد في توجيه قرارات العلاج وتعطي فكرة عن التوقعات المستقبلية.

٢. نوع الورم

غير حميد (سرطاني): يمكن أن ينمو وينتشر
حميد (غير سرطاني): لا ينتشر وعادةً لا يشكل خطرًا على الحياة

٣. الخصائص البيولوجية (الجزئية) للورم

تنقسم الأورام إلى أنواع فرعية والتي تحدد من خلال:

- **حالة مستقبلات الهرمونات (HR):** فحص الخلايا ومدى استجابتها للعلاج الهرموني.
- **حالة بروتين HER2:** فحص بروتيني لتحديد سرعة النمو ومدى الاستجابة للعلاج الموجه.
- **ما إذا كان الورم ثلاثي السلبية:** في هذه الحالة يستبعد انواع معينة من العلاج.

وبناءً على هذه الخصائص، يُصنّف سرطان الثدي إلى أنواع فرعية رئيسية، لكل منها نهج علاجي مختلف

٤. الحالة العامة والصحية للمريض

حيث أن بعض الحالات الصحية للمريض تعد من الخيارات العلاجية المتاحة (مثلًا: وجود تاريخ علاجي سابق بالإشعاع)

سيشرح لك طبيبك معنى كل من هذه العوامل وتأثيرها على خُطتك العلاجية ويساعدك على موازنة الفوائد والمخاطر لكل خيار.

أنواع العلاج

العلاج يختلف حسب نوع السرطان ومرحلته... إليك أبرز الخيارات المتاحة

الجراحة

إزالة الورم جزئيًا أو كليًا (استئصال جزئي أو كامل للثدي) حسب الحالة.

٢. العلاج الكيميائي

يستخدم أدوية لتدمير الخلايا السرطانية أو إيقاف نموها. قد يُعطى على شكل حبوب أو عبر الوريد.

٣. العلاج الإشعاعي

يُعطى على عدة جلسات لاستهداف الخلايا السرطانية مع السماح للخلايا السليمة بالتعافي. وعادةً ما يتم كعلاج خارجي (بدون تنويم).

٤. العلاج الهرموني

يُستخدم لأنواع معينة من سرطان الثدي التي تعتمد على الهرمونات للنمو.

٥. العلاج الموجّه / المناعي

يركّز على خصائص محددة في الخلايا السرطانية أو يساعد جهاز المناعة على محاربة السرطان.

الخيارات الجراحية

يعتمد تحديد النوع الأنسب لجراحة الثدي على عوامل معينة منها حجم الورم، ونوع السرطان، والتفضيل الشخصي. ولها نوعان رئيسيان، وهما:

استئصال الورم (جراحة الحفاظ على الثدي)

يتم إزالة الورم فقط مع كمية صغيرة من النسيج المحيط به، يليه العلاج الإشعاعي في معظم الحالات.

استئصال الثدي

يتم إزالة الثدي بالكامل. في هذا النوع، قد لا يكون العلاج الإشعاعي بعد الإجراء ضرورياً.

ملاحظة: يتوافق خيار الترميم والتجميل العلاجي للثدي مع كل من أنواع الجراحة، سواء أثناء الإجراء أو بعده (إلا في حالات معينة).

الآثار الجانبية وما يمكن توقعه

يمكن أن تحدث الآثار الجانبية في أوقات مختلفة:

قبل العلاج: القلق، التوتر
أثناء العلاج: التعب، الغثيان، تساقط الشعر
بعد العلاج: التعافي واحتمال وجود آثار طويلة المدى

الآثار الجانبية الشائعة

١. التعب:

شائع جدًا. خطط ليومك حسب مستوى طاقتك واترك وقتًا للراحة.

٢. تساقط الشعر:

قد يحدث مع العلاج الكيميائي. يستعد بعض الأشخاص باستخدام شعر مستعار أو أوشحة أو أغطية للرأس.

٣. الغثيان ومشاكل الهضم:

قد تساعد الوجبات الصغيرة والمتكررة والبقاء على ترطيب الجسم. وقد يتم وصف أدوية أيضًا.

٤. تغيرات الجلد:

قد يصبح الجلد حساسًا—استخدم منتجات لطيفة واحمه من التعرض للشمس.

٥. ضعف جهاز المناعة:

قد تصاب بالعدوى بسهولة أكبر. النظافة الجيدة وتجنب الأشخاص المرضى أمران مهمان.

٦. مشاكل الذاكرة والتركيز (“ضبابية الدماغ“):

قد يساعد البقاء منظمًا والحصول على نوم كافٍ.

متى يجب التواصل مع الطبيب؟

• الحمى أو القشعريرة

- نزيف أو كدمات غير معتادة
- أعراض تعب / إعياء شديدة أو مستمرة
- تغير في الحالة الصحية وخصوصاً ان كانت بشكل حاد.

تتحسن معظم الآثار الجانبية بعد انتهاء العلاج، لكن مدة التعافي تختلف بين الشخص والاخر.

التغذية أثناء العلاج

تلعب التغذية دورًا مهمًا في الحفاظ على القوة والتعافي.

أثناء العلاج، قد يحتاج جسمك إلى:

- المزيد من البروتين والسعرات الحرارية
- أنماط أكل مرنة

استراتيجيات مفيدة

- تناول وجبات صغيرة ومتكررة
- اختيار أطعمة غنية بالبروتين
- شرب السوائل بين الوجبات
- استخدام العصائر (سموزي) أو المكملات إذا كان الأكل صعبًا

قد تؤثر الآثار الجانبية مثل الغثيان، جفاف الفم، أو تغير الطعم على الأكل، ولكن يمكن التحكم بها من خلال الاستراتيجيات اعلاه.

ملاحظة: إذا أصبح تناول الأكل صعبًا جدًا، يمكنك طلب الرعاية والدعم غذائيًا.

مفاهيم خاطئة وحقائق

خرافة: السكر يجعل السرطان أسوأ

حقيقة: الاعتقاد الشائع بأن السكر يُغذي الخلايا السرطانية مباشرة هو سوء فهم لبيولوجيا السرطان. لكن الاستهلاك المفرط للسكر يمكن أن يساهم في السمنة وتغيرات أيضية قد تزيد خطر السرطان. يُنصح بنظام غذائي متوازن مع تقليل السكريات المضافة.

خرافة: الجراحة أو الخزعة تنشر السرطان
حقيقة: رغم أن إزاحة مجهرية للخلايا قد تحدث أثناء الخزعة، تُظهر الدراسات أن هذا لا يؤثر على نتائج السرطان ويتخذ الأطباء احتياطات دقيقة، وتبقى الخزعة ضرورية للتشخيص الدقيق.

خرافة: العلاجات العشبية يمكن أن تشفي السرطان
حقيقة: لا يوجد منتج عشبي ثبت أنه يشفي السرطان، وبعضها قد يتعارض مع العلاج الطبي المقدم.

خرافة: الماموجرام يسبب السرطان
حقيقة: الماموجرام آمن ولا يسبب أو ينشر السرطان.

تحقق من صحة أي معلومات صحية، وناقش أي شكوك حول العلاج مع طبيبك.

التعافي والمضي قدمًا

يستجيب العديد من الأشخاص المصابين بسرطان الثدي (خاصة عند اكتشافه مبكرًا) بشكل جيد للعلاج.

العناية بالنفس

- الحصول على قسط كافٍ من الراحة
- تناول طعام صحي للحفاظ على القوة
- البقاء نشيطًا بدنيًا عند الإمكان
- إدارة التوتر بطرق مناسبة لك

الدعم مهم

أنت لست وحدك. يمكن أن يأتي الدعم من:

- الفريق الطبي
- العائلة والأصدقاء
- مجموعات الدعم أو برامج التعافي

What Happens After Diagnosis?

If an initial screening (such as a mammogram) shows something abnormal, your doctor will request additional tests to determine its nature. You may be referred to a specialist, but this does not necessarily mean you have cancer.

Common tests include:

- **Breast Ultrasound:** Uses sound waves to create precise images of the breast to evaluate lumps and cysts.
- **Diagnostic Mammogram:** A more detailed X-ray image of the breast.
- **MRI:** Produces detailed images using magnets and a computer.
- **Biopsy:** A small tissue sample is taken using a special needle and examined under a microscope. This procedure is usually performed in the Radiology Department.

A biopsy is the only way to confirm the presence of cancer.

From Diagnosis to Treatment

If breast cancer is confirmed, your care team will evaluate your condition, determine the type and grade, and discuss treatment options with you. The treatment plan is not fixed; each patient has a unique treatment plan tailored specifically for them.

How is treatment chosen?

The treatment plan depends on several important factors:

1. Cancer Stage

Describes the amount of cancer in the body and whether it has spread. This guides treatment decisions and provides an idea of the prognosis.

2. Tumor Type

- Malignant (Cancerous): Can grow and spread.
- Benign (Non-cancerous): Does not spread and is usually not life-threatening.

3. Biological (Molecular) Characteristics

- Tumors are divided into subtypes determined by:
- Hormone Receptor (HR) status: Checking cells to see how they respond to hormone therapy.
- HER2 Protein status: A protein test to determine growth speed and response to targeted therapy.
- Triple-Negative status: In this case, certain types of treatment are ruled out.

4. The Patient's General Health

Certain health conditions may limit available treatment options (e.g., a history of prior radiation). Your doctor will explain the meaning of each of these factors and their impact on your treatment plan, and help you weigh the benefits and risks of each option.

Types of Treatment

Treatment varies by cancer type and stage. Here are the main options:

1. Surgery

Partial or total removal of the tumor (lumpectomy or mastectomy) depending on the case.

2. Chemotherapy

Uses drugs to destroy cancer cells or stop their growth. It can be given as pills or intravenously.

3. Radiation Therapy

Given over several sessions to target cancer cells while allowing healthy cells to recover. Usually performed as an outpatient procedure.

4. Hormone Therapy

Used for specific types of breast cancer that rely on hormones to grow.

5. Targeted / Immunotherapy

Focuses on specific characteristics of cancer cells or helps the immune system fight the cancer.

Surgical Options

The most suitable type of surgery depends on tumor size, cancer type, and personal preference. There are two main types:

1. Lumpectomy (Breast-Conserving Surgery)

Only the tumor and a small amount of surrounding tissue are removed, usually followed by radiation.

2. Mastectomy

The entire breast is removed. In this case, post-operative radiation may not be necessary.

Note: Reconstructive and plastic surgery options are compatible with both types of surgery, either during or after the procedure (except in certain cases).

Side Effects and What to Expect

Side effects can occur at different times:

- Before treatment: Anxiety and stress.
- During treatment: Fatigue, nausea, and hair loss.
- After treatment: Recovery and the potential for long-term effects.

Common Side Effects:

1. Fatigue

Very common. Plan your day based on energy levels and rest.

2. Hair Loss

May occur with chemotherapy. Some prepare by using wigs or headscarves.

3. Nausea & Digestion

Small, frequent meals and staying hydrated can help.

4. Skin Changes

Skin may become sensitive; use gentle products and protect it from the sun.

5. Weakened Immune System

You may catch infections more easily. Hygiene and avoiding sick people are vital.

6. Memory and concentration issues "Chemo Brain"

Staying organized and getting enough sleep helps.

When to contact your doctor?

- Fever or chills
- unusual bleeding/bruising
- severe/persistent fatigue
- any sharp change in health status

Most side effects improve after the end of treatment, but the recovery period varies from person to person.

Nutrition During Treatment

Nutrition plays a major role in maintaining strength.

During treatment your body may need more:

- Protein and calories
- Flexible eating patterns

Helpful Strategies:

- Eat small, frequent meals.
- Choose protein-rich foods.
- Drink fluids between meals.
- Use smoothies or supplements if eating is difficult.

Side effects such as nausea, dry mouth, or altered taste may affect eating, but these can be managed using the strategies above.

Note: If eating becomes very difficult, you can seek nutritional care and support.

Myths and Facts

Myth: Sugar makes cancer worse.

Fact: Sugar doesn't directly "feed" cancer cells, but excessive consumption contributes to obesity, which increases cancer risk.

Myth: Surgery or biopsy spreads cancer.

Fact: Studies show biopsies do not affect cancer outcomes; they are essential for diagnosis.

Myth: Herbal remedies can cure cancer.

Fact: No herbal product is proven to cure cancer, and some may interfere with medical treatment.

Myth: Mammograms cause cancer.

Fact: Mammograms are safe and do not cause or spread cancer.

Verify any health information and discuss any doubts about the treatment with your doctor.

Recovery and Moving Forward

Many people with breast cancer—especially when detected early—respond very well to treatment.

Self-Care:

- Get plenty of rest.
- Eat healthy to maintain strength.
- Stay physically active when possible.
- Stress management in ways that work for you.

Support is Important:

You are not alone. Support can come from your ...

- Medical team
- Family
- Friends
- Support groups



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

References :

- ◆ Centers for Disease Control and Prevention
- ◆ National Cancer Institute
- ◆ Cleveland Clinic
- ◆ National Breast Cancer Foundation