



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل حملة فصل من كتاب



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

نصائح للتعامل مع تشخيص الإصابة بسرطان الثدي

١. احصل على المعلومات المتعلقة بتشخيصك: دُون أسئلتك ومخاوفك، واصطحبها معك عند زيارة الفريق الطبي.
٢. حافظ على فتح قنوات التواصل: إظهار المشاعر الحقيقية مثل الخوف أو الحزن يساعد الجميع على دعم بعضهم البعض.

التغذية أثناء علاج السرطان

يحتاج المصابون بالسرطان غالبًا إلى اتباع أنظمة غذائية تختلف عن النمط الغذائي الصحي المعتاد. (إذ يتكون النظام الصحي العام عادةً من حبوب كاملة، وفواكه، وخضراوات، وكميات معتدلة من البروتين، التقليل من السكريات المضافة، والملح، والدهون غير الصحية).

سلامة الغذاء أثناء العلاج

تؤدي بعض علاجات السرطان إلى إضعاف الجهاز المناعي، مما يجعل مقاومة العدوى (بما في ذلك الأمراض المنقولة عبر الغذاء) أكثر صعوبة. لذا تجب زيادة الحرص خاصة في إعداد الطعام وتناوله:

- حفظ الطعام في درجات حرارة آمنة.
- غسل الخضراوات والفواكه النيئة جيدًا.
- استخدام أدوات وأطباق وألواح تقطيع منفصلة للحوم ولأطعمة الطازجة.

أطعمة يُنصح بإضافتها لنظامك الغذائي:

- البروتينات النباتية.
- الدهون الصحية.
- الكربوهيدرات الصحية.
- الفيتامينات والمعادن.

التعامل مع الآثار الجانبية للعلاج عن طريق التغذية

تساعد بعض التغييرات الغذائية في التخفيف من الآثار الجانبية للعلاج:

1. فقدان الشهية: تناول وجبات صغيرة أو وجبات خفيفة مغذية على مدار اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.
2. الإمساك: اشرب كميات وفيرة من الماء، واستشر طبيبك حول مكملات الألياف، وأضف الخضراوات والبقوليات لوجباتك.
3. فقدان حاسة التذوق: حاول تجربة أطعمة جديدة بتوابل أو تتبيلات مختلفة، أو أضف نكهات قوية مثل عصير الليمون.
4. الإسهال: اختر الأطعمة والمشروبات الغنية بالبروتين (مثل المشروبات الرياضية أو مرق الحساء)

ملاحظة: تستخدم المشروبات الرياضية والإلكتروليتات وفق توصية الفريق الطبي وعند الحاجة.

النشاط البدني

تظهر الأبحاث أن ممارسة الرياضة تُعد آمنة ومفيدة لمعظم الأشخاص قبل العلاج وأثناءه وبعده.

فوائد ممارسة الرياضة:

- تحسين أداء الجسم والدماغ.
- تعزيز قوة العضلات، وصحة العظام، ومدى الحركة.
- دعم الصحة العامة وتحسين وظائف الجسم.
- المساعدة في الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه.
- تقليل الآثار الجانبية للعلاج.

- المساعدة في حالات الوذمة اللمفية المرتبطة بسرطان الثدي.
- تقليل فرص عودة بعض أنواع السرطان.
- تقليل الشعور بالإرهاق والتعب الشديد.
- تحسين الشهية.
- تخفيف أعراض الاكتئاب والقلق.
- المساعدة على النوم بشكل أفضل.

كيف تبدأ ممارسة الرياضة؟

1. ابدأ ببطء: بضع دقائق يوميًا، ومارس الرياضة حسب قدرتك وللفترات قصيرة مع أخذ فترات راحة متكررة.
2. تذكر الإحماء والتبريد: قبل وبعد التمارين.
3. نوع التمارين: جرب أكثر من نوع واحد من النشاط البدني.

ملاحظة: يجب إيقاف التمارين واستشارة الطبيب عن الشعور بألم شديد، أو دوخة، أو ضيق في التنفس، أو ارتفاع درجة الحرارة.

الالتزام بالعلاج وتناول الأدوية

نصائح لتحسين الالتزام بأخذ الدواء:

1. اجعلها عادة منتظمة: ربط موعد الدواء بنشاط يومي لا تنساه (مثل وضع الدواء بجانب ماكينة القهوة إذا كنت تشرب القهوة كل صباح).
2. استخدم المذكرات والتنبيهات: استخدم تقويمًا حائطيًا، أو علبة أدوية مقسمة حسب أيام الأسبوع، أو تنبيهات الهاتف.
3. اطلب المساعدة: طلب من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء تذكيرك بمواعيد الدواء بانتظام.

ملاحظة مهمة: التواصل مع فريقك الطبي هو الأساس. إذا واجهت أي صعوبة في تناول أدويةك لأي سبب، ناقش الأمر مع طبيبك فورًا لإيجاد الاستراتيجية المناسبة لك لضمان الاستفادة القصوى من العلاج.

المتابعة الطبية بعد انتهاء العلاج

لا تنتهي الرعاية بمجرد انتهاء فترة العلاج، بل ستستمر في زيارة فريقك الطبي للمتابعة الطبية.

تساعد المتابعة الطبية على:

- اكتشاف أي علامات لعودة السرطان مبكرًا.
- إدارة أي آثار جانبية طويلة المدى ناتجة عن العلاج.
- الاطمئنان على صحتك العامة.

تذكر:

الالتزام بالخطة العلاجية والمتابعة المنتظمة مع الفريق الطبي، إلى جانب الاهتمام بالصحة النفسية ونمط الحياة، يساهم في تحسين جودة الحياة خلال رحلة العلاج وبعدها.

References

- ◆ The American Cancer Society
- ◆ Journal of the advanced practitioner in oncology
- ◆ Up to Date
- ◆ Journal of pain and symptom management
- ◆ Johns Hopkins Medicine
- ◆ National Cancer Institute
- ◆ Mayo Clinic

