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) شيئًا غير طبيعي، سيطلب طبيبك فحوصات إضافية لمعرفة طبيعته. قد يتم تحويلك إلى أخصائي لكن هذا لا يعني الاصابة 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 صورًا 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 (الجزيئية) للورم

تنقسم الأورام إلى أنواع فرعية والتي تحدد من خلال:

- حالة مستقبلات الهرمونات (HR): فحص الخلايا ومدى استجابتها للعلاج الهرموني.
- حالة بروتين HER٢: 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، يُصنَّف 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 (مثلاً: وجود تاريخ علاجي سابق بالإشعاع)

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

أنواع العلاج

العلاج يختلف حسب نوع السرطان ومرحلته… إليكِ 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 الاشعاعي 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 (الا 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 (سموذي) 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

جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

المصادر:

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