بعد تشخيص سرطان البروستات

إذا تم إخبارك بأنك مصاب بسرطان البروستات، فمن المحتمل أنك قد خضعت لفحص دم مستضد البروستات النوعي (PSA) وإجراء خزعة البروستات (وهو فحص يتطلب استئصال بعض الأنسجة للتحقق من وجود السرطان). عندما يتم العثور على السرطان في خزعة البروستات، يتم النظر إلى الخلايا السرطانية لمعرفة درجة الورم. وهذا ما يسمى درجة غليسون أو مجموعة الدرجة، وهو مقياس لمدى السرعة التي من المحتمل أن ينمو بها السرطان. قد تكون اختبارات أخرى قد أجريت على الخلايا السرطانية أيضاً. وقد تخضع أيضاً للمزيد من الفحوصات لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر. إذا لم ينتشر السرطان، فربما تم إخبارك أنك في مجموعة خطر معينة لحدوث ذلك.

يمكن أن تكون العلاجات للمراحل والدرجات والمجموعات المختلفة المُعرَّضة لخطر سرطان البروستات مختلفة للغاية. لا يحتاج سرطان البروستات دائماً إلى علاج على الفور. فإذا تم العثور عليه في وقت مبكر وكان من النوع الذي ينمو ببطء، فقد يقترح طبيبك بدل العلاج الملاحظة أو الانتظار اليقظ أو المراقبة النشطة، مما يعني أنه سيتم فحصك بانتظام لمعرفة ما إذا كان السرطان ينمو أو يسبب مشاكل. ويمكن علاجك بعد ذلك إذا حدث ذلك.

إذا لزم الأمر، فهناك العديد من الطرق لعلاج سرطان البروستات، بما في ذلك الجراحة والإشعاع والأدوية التي تشمل العلاج الكيميائي أو العلاج بالهرمونات أو العلاج بالعقاقير المُوجَّهة أو العلاج المناعي. وتكون هناك حاجة في معظم الأحيان إلى أكثر من نوع واحد من العلاج. كما يمكن إعطاء علاجات معينة إذا انتشر السرطان إلى العظام. تعتمد خيارات العلاج الخاصة بك أيضاً على نوع ومرحلة السرطان ونتائج الاختبارات على الخلايا السرطانية والمشاكل الصحية التي قد تواجهها وعمرك وخياراتك الشخصية.

من المهم معرفة أنَّ بعض العلاجات يمكن أن تجعلك عاجزاً (غير قادر على الانتصاب) ويمكن أن تؤثر على التحكم في المثانة. إذا كنت لا تزال ترغب في إنجاب الأطفال، فقد يؤثر العلاج أيضاً على خصوبتك (القدرة على جعل امرأة حاملاً). ومن خلال التحدث عن هذا الأمر في وقت مبكر قبل بدء علاجك، يمكن لطبيبك مساعدتك في تحديد العلاجات الأفضل لك وما يمكن القيام به للحفاظ على خصوبتك.

تأكد من سؤال الآتي:

- ما مدى سرعة نمو سرطان البروستات الذي أعاني منه؟
- ما هي مرحلة سرطان البروستات الذي أعاني منه، وماذا يعني ذلك؟
- ما الذي تعرفت عليه أيضاً عن سرطان البروستات الذي أعاني منه من نتائج فحوصاتي؟
- هل سأحتاج إلى المزيد من الفحوصات؟
- هل أنا بحاجة إلى العلاج على الفور؟
- إذا قررنا الانتظار، ماذا سيحدث بعد ذلك؟
- إذا قررنا العلاج، فما هي أفضل العلاجات في رأيك؟
- ما هي الآثار الجانبية المحتملة للعلاج؟
- هل سيؤثر العلاج على خصوبتي؟ هل هناك أي شيء يمكن أن يساعد بهذا الشأن؟

ما يمكن توقعه أثناء العلاج

إذا قررت العلاج، فسيشرح لك فريق رعاية السرطان خطتك العلاجية. وقد يشمل هذا الفريق أطباء وممرضين وعاملين آخرين في مجال الرعاية الصحية وفقاً لنوع العلاج الذي تحتاجه. على سبيل المثال، إذا كنت تخضع لاستئصال البروستات (جراحة لإزالة البروستات) أو العلاج الإشعاعي، فإن فريق السرطان الخاص بك سيساعدك على معرفة ما يمكن توقعه قبل وأثناء وبعد العلاج.

إذا كنت بحاجة إلى أنواع أخرى من العلاج، فسيشرح طبيبك أو فريق رعاية السرطان كيفية تقديمها ويساعدونك على الاستعداد لها وتتبع حالتك وكذلك سيساعدونك بشأن أي آثار جانبية قد تعاني منها. قد تخضع أيضاً إلى اختبارات الدم أو الأشعة السينية أو الفحوصات الأخرى في أوقات معينة لمعرفة مدى نجاح العلاج.

لن يتعرض كل شخص يخضع للعلاج من سرطان البروستات لنفس الآثار الجانبية. على سبيل المثال، تختلف الآثار الجانبية للجراحة عن الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي أو العلاج الهرموني أو العلاج بالعقاقير المُوَجَّهة أو العلاج المناعي أو العلاجات الإشعاعية. كما أنَّ الأشخاص الذين يحصلون على نفس العلاج قد يتعرضون لآثار جانبية مختلفة. من المهم أيضاً معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى استخدام وسائل منع الحمل أثناء العلاج.

تأكد من سؤال الآتي:

- ما هي خياراتي العلاجية؟ ما هو برأيك الخيار الأفضل بالنسبة لي ولماذا؟
- ما هو الهدف من العلاج؟
- ما هي الآثار الجانبية التي قد أعاني منها، وماذا يمكنني أن أفعل حيالها؟
- كيف سنعرف ما إذا كان العلاج يعمل؟
- ما هي وتيرة حصولي على العلاج، وكم من الوقت سيستمر؟
- أين سأذهب للحصول على العلاج، وهل يمكنني أن أقود بنفسي؟
- هل سأكون قادراً على الاستمرار في القيام بأنشطتي المعتادة، مثل العمل وممارسة الرياضة وممارسة الجنس؟
- هل أحتاج إلى استخدام وسائل منع الحمل أثناء العلاج؟

ما يمكن توقعه بعد العلاج

سيساعدك فريق رعاية السرطان في التعامل مع أي آثار جانبية قد لا تزال تعاني منها بعد العلاج. ستخضع أيضاً لفحوصات منتظمة للتحقق مما إذا كان السرطان قد عاد أو للتحقق مما إذا كان قد بدأ سرطان آخر في جزء مختلف من جسمك.

قد لا يختفي السرطان تماماً بالنسبة لبعض الأشخاص. وقد يستمرون في الحصول على العلاج، لذا ستظل هناك حاجة إلى الاختبارات لمعرفة مدى نجاحه.

تأكد من إخبار طبيبك أو أي شخص في فريق رعاية السرطان إذا كان لديك آثار جانبية لا تختفي بعد العلاج أو أي أعراض جديدة.

قد تواجه صعوبةً أيضاً في التعامل مع التغييرات التي تطرأ على جسمك بعد العلاج. على سبيل المثال، قد يكون لديك مشاكل في الأمعاء أو المثانة أو مشاكل جنسية أو قد يكون لديك ندوب من الجراحة أو تغيرات في الجلد من الإشعاع أو العلاج الكيميائي. إذا كان هذا مصدر قلق لك، فتحدث مع فريق رعاية مرضى السرطان حول الخيارات المتاحة لمساعدتك على التأقلم.

إذا تسبب علاجك في أن تصبح عاجزاً جنسياً، فتحدث مع فريق رعاية السرطان الخاص بك حول ما قد يساعد من أدوية واستشارات صحة جنسية أو الحاجة إلى استخدام وسائل منع الحمل والحصول على المساعدة في التخطيط الأسري.

حتى إذا كنت قد انتهيت من العلاج وتشعر أنك بخير، فمن المهم أن تسأل فريق رعاية السرطان الخاص بك أن يضعوا جدولاً زمنياً منتظماً لاختبارات المتابعة للتحقق مما إذا كان سرطان البروستات قد عاد.

تأكد من سؤال الآتي:

- كم مرة أحتاج إلى رؤية فريق رعاية السرطان الخاص بي؟
- هل أحتاج إلى خطة متابعة بعد العلاج؟
- هل سأحتاج إلى اختبارات لمعرفة ما إذا كان السرطان قد عاد، أو للتحقق من وجود مشاكل بسبب علاجي؟
- هل أحتاج إلى أي اختبارات فحص كتنظير القولون للعثور المبكر على سرطانات شائعة أخرى؟
- هل هناك آثار جانبية متأخرة أو طويلة الأمد من العلاج يجب أن أراقبها؟
- هل أحتاج إلى استخدام وسائل منع الحمل بعد العلاج؟
- متى وكيف أتصل بفريق رعاية السرطان الخاص بي؟
- أين يمكنني العثور على سجلاتي الطبية بعد العلاج؟

البقاء بصحة جيدة

هناك أشياء يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك أثناء وبعد علاج سرطان البروستاتا. يمكن أن يساعدك تناول الطعام الجيد والحركة والوصول إلى وزن صحي والبقاء فيه وعدم التدخين وتجنب الكحول في تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستات مرة أخرى أو الإصابة بغيره من أنواع السرطان.

تذكر أن تجري الفحوصات بحثاً عن أنواع أخرى من السرطان وأن تستمر في إجراء الفحوصات بحثاً عن مشاكل صحية أخرى. تحدث إلى طبيبك حول خطة الفحوصات والاختبارات المناسبة لك.

التعامل مع المشاعر

قد تشعر بالخوف أو الحزن أو التوتر نتيجة الإصابة بسرطان البروستات. كما قد تواجه صعوبة في التأقلم مع تغييرات في أداءك الجنسي أو التحكم في المثانة أو تغييرات أخرى في جسمك بعد العلاج. من الطبيعي أن يكون لديك هذه المشاعر، وهناك طرق لمساعدتك على التعامل معها.

- لا تحاول التعامل مع مشاعرك بنفسك، وتحدث عن مشاعرك بغض النظر عن ماهيتها.
- لا بأس أن تشعر بالحزن أو الإحباط بين الحين والآخر، ولكن أبلغ فريق رعاية السرطان الخاص بك إذا استمرت لديك هذه المشاعر لأكثر من بضعة أيام.
- قم بأشياء تستمتع بها، مثل الذهاب إلى السينما أو الخروج لتناول العشاء أو قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق أو الذهاب إلى حدث رياضي إذا قال طبيبك إنه لا بأس بذلك.
- احصل على المساعدة في المهام كالطهي والتنظيف.

قد ترغب في التواصل مع الأصدقاء أو العائلة أو المرشدين الدينيين أو المجموعات الدينية. كما يجد بعض الأشخاص أنَّ من المفيد التحدث مع من مروا بنفس التجربة، ويمكن إيجاد مثل هكذا أشخاص في مجموعات الدعم. وقد يكون الحصول على المشورة مفيداً أيضاً لبعض الأشخاص. أخبر فريق رعاية مرضى السرطان بما تشعر به، حيث إنَّ بإمكانهم مساعدتك في العثور على الدعم المناسب.

للحصول على معلومات حول السرطان والمساعدة اليومية والدعم ، الرجاء الاتصال بالجمعية الأمريكية للسرطان على الرقم **18002272345** أو التفضل بزيارتنا عبر الإنترنت على **cancer.org/prostatecancer**.
نحن هنا عند الحاجة.

ARABIC
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080818-Rev. 8/22
BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity