



بعد تشخيص سرطان الثدي

إذا قيل لك أنك مصابة بسرطان الثدي، فمن المحتمل أنك قد خضعتِ لتصوير الثدي بالأشعة السينية، وفحوصات أخرى، وإجراء الخزعة (وهو اختبار يتطلب استئصال بعض الأنسجة للتحقق من السرطان). وربما تم إجراء اختبارات أخرى على الخلايا السرطانية للتحقق من وجود تغييرات معينة في البروتينات والجينات. قد يتعين أن تخضعي أيضاً للمزيد من الفحوصات أو الإجراءات لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر. تساعد هذه الاختبارات طبيبك على معرفة نوع سرطان الثدي الذي تعاني منه ومرحلة الإصابة والعلاج الذي قد يساعدك.

- ما هي العلاجات الأفضل من وجهة نظرك لسرطان الثدي الذي أعاني منه؟
- ما هي الآثار الجانبية المحتملة للعلاج؟
- هل سيؤثر العلاج على قدرتي على الإنجاب؟ وهل هناك أي شيء يمكن أن يساعد بهذا الشأن؟

ما يمكن توقعه أثناء العلاج

سيشرح لك فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك خطتك العلاجية. قد يشمل هذا الفريق أطباء وممرضات وعاملين آخرين في مجال الرعاية الصحية وفقاً لنوع العلاج الذي تحتاجينه. على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى إجراء للمساعدة في الحفاظ على خصوبتك، فسيساعدك متخصصون معينون على فهم ما يمكن توقعه. أما إذا كنت بحاجة إلى جراحة، فسيعمل الطبيب الجراح الخاص بك على ضمان معرفتك بما يمكن توقعه قبل وبعد الجراحة. وفي حال احتجت إلى أنواع أخرى من العلاج، فسيشرح طبيبك أو فريق رعاية السرطان الخاص بك كيفية تقديمه لك ويساعدونك على الاستعداد له وتتبع حالتك الصحية، كما سيساعدونك بالتعامل مع أي آثار جانبية. هذا وقد تخضعين أيضاً إلى اختبارات الدم أو الأشعة السينية أو الفحوصات في أوقات معينة لمعرفة مدى نجاح علاجك.

لن تتعرض كل من تخضع للعلاج من سرطان الثدي لنفس الآثار الجانبية. على سبيل المثال، تختلف الآثار الجانبية للجراحة عن الآثار

هناك العديد من الطرق لعلاج سرطان الثدي، بما في ذلك الجراحة والإشعاع والأدوية والتي قد تشمل العلاج الكيميائي أو العلاج بالهرمونات أو العلاج بالعقاقير الموجهة أو العلاج المناعي. وفي كثير من الأحيان، هناك حاجة إلى أكثر من نوع واحد من العلاج. ويعتمد العلاج في الغالب على نوع ومرحلة سرطان الثدي الذي يُعاني منه. كما تعتمد خيارات العلاج الخاصة بك على نتائج الاختبارات التي تُجرى على الخلايا السرطانية، وكذلك على المشاكل الصحية التي قد تواجهيها، وإذا ما كنت قد مررتِ بمرحلة انقطاع الطمث، وأيضاً خياراتك الشخصية.

من المهم معرفة أن بعض العلاجات يمكن أن تسبب تغييرات في فترات الحيض ويمكن أن تجعل من الصعب عليك الحمل. فمن خلال التحدث عن هذا الأمر في وقت مبكر قبل بدء علاجك، يمكن لطبيبك مساعدتك في تحديد العلاجات الأفضل لك وما يمكن القيام به لحماية قدرتك على الإنجاب.

تأكدي من سؤال الآتي:

- ما نوع سرطان الثدي الذي أعاني منه؟
- ما هي مرحلة سرطان الثدي الذي أعاني منه، وماذا يعني ذلك؟
- ما الذي تعرفت عليه أيضاً عن سرطان الثدي الذي أعاني منه من نتائج فحوصاتي؟
- هل سأحتاج إلى المزيد من الفحوصات؟

الجانبية للعلاج الكيميائي أو العلاج الهرموني أو العلاج الموجه أو العلاج المناعي أو العلاجات الإشعاعية. كما أنّ الأشخاص الذين يحصلون على نفس العلاج قد يكون لديهم آثار جانبية مختلفة. من المهم أيضاً معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى استخدام وسائل منع الحمل أثناء العلاج.

تأكدي من سؤال الآتي:

- ما هي خياراتي العلاجية؟ ما هو برأيك 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 بنفسني؟
- هل سأكون قادرة 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 تكونين ما زلت تعانين منها بعد العلاج. كما ستضعين لفحوصات منتظمة للتحقق مما إذا كان السرطان قد عاد، أو للتحقق مما إذا كان قد بدأ سرطان جديد 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.

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

قد تواجهين صعوبة أيضاً في التعامل مع التغييرات التي تطرأ على جسمك بعد العلاج. على سبيل المثال، قد تكونين قد فقدت كل الثدي أو جزءاً منه بعد الجراحة أو قد تصبح لديك تغيرات في الجلد من الإشعاع. إذا كان هذا مصدر قلق لك، فتحدثي إلى فريق رعاية مرضى السرطان حول الخيارات المتاحة لمساعدتك على التأقلم.

قد يكون لديك أيضاً تغييرات في الدورة الشهرية، أو عدم القدرة على الحمل، أو قد يصبح لديك ندوب من الجراحة. تحدثي مع فريق رعاية

مرض السرطان حول الوقت الذي من الممكن أن تحاولي فيه الحمل. إذا كنت قد خضعت لإجراء للمساعدة في الحفاظ على خصوبتك، تحدثي مع فريق رعاية السرطان الخاص بك حول الحاجة إلى استخدام وسائل منع الحمل والحصول على المساعدة في التخطيط الأسري.

من المهم معرفة أن أخذ علاج بديل للهرمونات للمساعدة في أعراض انقطاع الطمث غالباً ما يكون غير آمن للنساء اللواتي أصبن بسرطان الثدي. إذا كنت منزعجة من أعراض انقطاع الطمث، فتحدثي إلى طبيبك حول طرق الحصول على المساعدة.

حتى إذا كنت قد انتهيت من العلاج وتشعرين أنك بخير، فمن المهم أن تسأل فريق رعاية السرطان الخاص بك عن وضع جدول زمني منتظم لك لاختبارات المتابعة للتحقق مما إذا كان سرطان الثدي قد عاد.

تأكدي من سؤال الآتي:

- كم مرة أحتاج إلى رؤية فريق رعاية السرطان الخاص بي؟
- 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 أحتاج إلى خطة متابعة بعد العلاج؟
- هل أحتاج إلى استخدام وسائل منع الحمل بعد العلاج؟
- كيف ومتى سأعرف ما إذا كنت لا تزال قادرة على الحمل بعد الانتهاء من علاجي؟
- هل هناك أي آثار جانبية متأخرة أو طويلة الأمد من العلاج يجب أن أراقبها؟
- 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 الثدي. يمكن أن يساعد تناول الطعام الجيد والحركة والوصول إلى وزن صحي والبقاء فيه وعدم التدخين وتجنب الكحول في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي مرة أخرى أو الإصابة بغيره من أنواع السرطان.

تذكري أن يتم إجراء الفحوصات لكِ بحثاً عن أنواع أخرى من السرطان واستمري في إجراء الفحوصات بحثاً عن مشاكل صحية أخرى. تحدثي إلى طبيبكِ حول خطة الفحص والاختبارات المناسبة لكِ.

التعامل مع مشاعرك

قد تشعرين بالخوف أو الحزن أو التوتر عند الإصابة بسرطان الثدي. وقد تواجهين أيضاً صعوبة في التعامل مع التغييرات التي تطرأ على خصوبتكِ والتغييرات التي تطرأ على جسمكِ بعد العلاج. على سبيل المثال، قد تكونين قد فقدتِ شعركِ بعد العلاج الكيميائي، أو جزءاً من الثدي أو كله بعد الجراحة. إنَّ من الطبيعي أن يكون لديكِ هذه المشاعر، وهناك طرق لمساعدتكِ على التعامل معها.

- لا تحاولي التعامل مع مشاعركِ بنفسكِ، وتحدثي عن مشاعركِ بغض النظر عن ماهيتها.

- لا بأس أن تشعرين بالحزن أو الإحباط بين الحين والآخر، ولكن دعي فريق رعاية السرطان الخاص بكِ يعرف إذا استمرت لديكِ هذه المشاعر لأكثر من بضعة أيام.
- قومي بأشياء تستمتعين بها مثل الذهاب إلى السينما أو إلى حدث رياضي أو للعشاء أو قضاء الوقت في الهواء الطلق إذا قال طبيبكِ أنه لا بأس بذلك.
- احصلي على المساعدة في المهام كالتنظيف.

قد ترغبين في التواصل مع الأصدقاء أو العائلة أو المرشدين الدينيين أو المجموعات الدينية. كما يجد بعض الأشخاص أن 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. أخبري فريق رعاية مرضى السرطان بما تشعرين به حيث إنَّ بإمكانهم مساعدتكِ في العثور على الدعم المناسب.

للحصول على معلومات حول السرطان والمساعدة اليومية والدعم، يرجى الاتصال بالجمعية الأمريكية للسرطان على الرقم **18002272345** أو عن طريق زيارتنا عبر الإنترنت على **cancer.org/breastcancer**. نحن هنا عند الحاجة.