

ماذا تتوقع سرطان الثدي



ما يمكن توقعه خلال كل مرحلة من العلاج وما بعده

سرطان الثدي

نشرة المعلومات هذه تخبرك عما يمكنك أن تسأل عنه قبل وأثناء وبعد علاج سرطان الثدي الخاص بك. يمكنك أن تطلبي من الفريق الخاص بك المزيد من المعلومات والدعم.

ويعني العمل مع فريق العمل الخاص بك أنه يمكنك التأكد من حصولك على العلاج والمعلومات والدعم الملائمة لك.

1. الفحص

يتم أيجاد بعض سرطانات الثدي في الفحص. ويتم الفحص عندما يقوم الطبيب باختبار يدعى تصوير الثدي الشعاعي أثناء الفحص الطبي. وهذا اختبار سهل حيث يستخدم الطبيب نوعاً من الأشعة السينية لعمل صورة للثدي. وإن برنامج فحص الثدي لأستراليا مجاني للنساء فوق سن 40. إذا كان عمرك بين 50-74

فيجب أخذ تصوير الثدي الشعاعي كل عامين. يمكن أن تسأل طبيبك لمزيد من المعلومات أو تقومي **بزيارة** الموقع الإلكتروني www.breastscreen.org.au

إذا شعرت أو رأيت تورم أو تغير في حجم أو شكل الثدي الخاص بك اذهب إلى الطبيب.

2. زيارة الطبيب

ينبغي على الطبيب الخاص بك أن يسألك عن أية أعراض قد تجابها. وأنه سيقوم بفحص بدني أو فحص عام ويقوم بأرسالك للقيام باختبارات.

يجب أن يعمل الطبيب معك للتأكد من أن لديك المعلومات والدعم الذي تحتاجه. يمكنك أن تسأل الطبيب عن:

- ما الذي يحدث في جسمك، ولماذا يمكن أن يحدث
 - ما الذي قد يحدث أو يمكن أن يحدث
 - كيف تشعر وكيفية البقاء في صحة جيدة عاطفياً
 - من الذي يمكنك التحدث إليه حول الحصول على الدعم الذي تحتاجينه
 - أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات والدعم
- سيرسلك الطبيب للحصول على اختبارات لفحص سرطان الثدي. وهذه الاختبارات يجب أن تُجرى خلال أسبوعين. وقد تتضمن على ما يلي:

التصوير الشعاعي للثدي

وهو نوع من الأشعة السينية للثدي. حيث يتم ضغط كل ثدي بين اثنتين من لوحات الأشعة السينية لعمل صورة لها. ويمكن للتصوير الشعاعي للثدي أن يكشف التغيرات التي تكون صغيرة جداً للشعور بها.

اختراع

تؤخذ عينة صغيرة من ثديك باستخدام إبرة لفحصها تحت المجهر.

إذا كان لديك سرطان الثدي فسوف يرسلك طبيبك للحصول على المزيد من الفحوصات مع أخصائي. الأخصائي هو طبيب قد تدرب بالعمل مع الأشخاص المصابين بسرطان الثدي.

ينبغي أن يعطي الطبيب للأخصائي معلومات عن صحتك في الماضي، وإذا كان شخص آخر في عائلتك عنده سرطان، ونتائج الاختبار الخاص بك.

يمكنك إحضار أحد أفراد العائلة أو صديقة للزيارات الخاصة بك.

يمكنك أن تطلبي من طبيبك المزيد من المعلومات والدعم للتأكد من أن لديك ما تحتاجينه.

الأشعة التلفزيونية فوق الصوتية

تستخدم الموجات الصوتية لعمل صورة للثدي.

3. الاختبارات

يمكنك أن تطلي من الطبيب الخاص بك لإيصالك مع ممرضة سرطان الثدي. ممرضة سرطان الثدي باستطاعتها أن تعطيك المعلومات والدعم لمساعدتك على البقاء في صحة جيدة جسدياً وعاطفياً.

يمكنك أن تسأل عن إيجاد مجموعة دعم الأقران لسرطان الثدي. يمكن أن تساعد معرفتك أن هناك أشخاص آخرين الذين يفهمون ما الذي تمرين به. يمكن لأصدقائك وعائلتك التحدث إلى فريق دعم لمقدمي الرعاية.

قد يقوم الأخصائي بمزيد من الاختبارات لمعرفة ليف ينمو السرطان أو إذا كان قد انتشر. وهذا يُسمى التدرج. يمكنك أن تطلب من الأخصائي:

- ما هي الاختبارات التي ستقوم بعملها
- ما الذي سيحدث في الاختبارات
- ما الذي ستشير الاختبارات إليه

4. العلاج

العلاج الخاص بك. من المهم جداً التحدث إلى فريق العمل الخاص بك عن أي من المعالجات التكميلية التي تستخدمونها، أو ترغب في استخدامها.

قد يكون لديك علاج واحد أو مزيجاً من العلاجات:

العملية الجراحية

تتم حين القيام بقطع السرطان. جراحة المحافظة على الثدي تتم حيث يتم قطع فقط السرطان ومنطقة صغيرة حوله.

استئصال الثدي يتم عند إزالة الثدي. يمكنك اختيار أن تُجرى لك جراحة ترميمية على الفور أو في وقت لاحق إذا كان لديك عملية استئصال الثدي. الجراحة الترميمية هي عملية جراحية حيث يقوم فريق بإعادة بناء الثدي.

الجراحة هي العلاج الأكثر شيوعاً للنساء المصابات بسرطان الثدي المبكر.

العلاج الإشعاعي أو الاستشعاع

حيث يتم استخدام الإشعاع لوقف نمو السرطان.

قد يُستخدم ما بعد العملية الجراحية إذا كان لديك سرطان الثدي المبكر.

العلاج الكيميائي أو المعالجة بالعقاقير

حيث تستخدم العقاقير لإيقاف نمو السرطان.

قد يُستخدم ما قبل أو بعد العملية الجراحية.

العلاج المستهدف أو الأحيائي

حيث يتم حفر العقاقير التي تهاجم الخلايا السرطانية في الجسم.

ينبغي على الأخصائي العمل مع فريق. يتكون فريق العمل الخاص بك من أشخاص يفهمون سرطان الثدي.

وسيستعرض الفريق الخاص بك نتائج الاختبار الخاصة بك. ينبغي أن يسألوك ما الذي تريدينه وتحتاجينه. يجب أن تعملوا معاً لعمل أفضل خطة لعلاجك.

يمكنك أن تسأل الفريق الخاص بك:

- ما هو العلاج الذي تلقينه
- لماذا تلقين ذلك العلاج
- ما الذي سيحدث في ذلك العلاج
- ما الذي سيفعله العلاج
- كم سيستغرق العلاج
- مخاطر وفوائد العلاج
- كيف يمكن أن تشعري أثناء العلاج، والآثار الجانبية، وماذا يمكنك أن تفعله لكي تشعري على أفضل ما يمكن
- ماذا يمكن أن تتوقعينه بعد العلاج

إذا كنت امرأة شابة فيجب على فريقك أن يتحدث إليك عن المحافظة على الخصوبة وإنجاب طفل في المستقبل. يمكن أن يساعدوك في العثور على المعلومات والدعم حول خطر انقطاع الطمث المبكر، أو نهاية الدورة الشهرية والتغيرات الهرمونية الخاصة بك. يمكنك أن تطلي التحدث إلى أخصائي الخصوبة أو مستشار الجينية حيث يكون لديك كافة المعلومات التي تحتاجينها للقيام بخيار.

وقد يوصي الفريق الخاص بك بالمشاركة في تجارب سريرية. يتم استخدام تجربة سريرية لاختبار علاج جديد، أو لمعرفة إذا كان علاج ما يعمل بشكل أفضل من الآخر. يمكنك أن تطلي المزيد من الوقت، أو رأي ثان قبل اتخاذ قرار بشأن العلاج الخاص بك.

المعالجات التكميلية تشمل أشياء مثل التدليك والوخز بالإبر والتأمل، فضلاً عن الأدوية الأخرى قد تأخذها في نفس الوقت كالعلاج الخاص بك. قد لا تعمل بعض المعالجات جيداً مع

علاج الهرمون أو الغدد الصماء يتم حين تأخذي الهرمونات لتغيير الطريقة التي ينمو بها السرطان لمنعه من الانتشار.

لمزيد من المعلومات حول العلاج والآثار الجانبية يمكنك أن تسأل طبيبك أو قومي **بزيارة** www.cancer.org.au/about-cancer/treatment

فريق العمل الخاص بك يجب أن يتحدثوا إليك عن الاحتياجات الخاصة بك قبل وأثناء وبعد العلاج. يمكنك طلب المعلومات والدعم في أي وقت للتأكد من أن لديك كل ما تحتاجينه. يمكن لفريقك أن يوصلوك مع الخدمات الأخرى والعاملين في مجال الصحة للتأكد من إمكانك البقاء في صحة جيدة جسدياً وعاطفياً.

5. بعد العلاج الخاص بك

- كيفية الحصول على التعليمات بسرعة إذا كنت تعتقد أن السرطان قد عاد مرة أخرى أو أصبح أسوأ
 - ينبغي أن يعمل معك الطبيب ويتحدث عن:
 - العثور على مزيد من المعلومات والدعم للحفاظ على صحة جيدة جسدياً وعاطفياً، والحصول على ما تحتاجين إليه
 - العلامات والأعراض التي ينبغي النظر فيها والتي قد تعني أن السرطان عائد
 - الوقاية والحياة الصحية
- في بعض الأحيان يمكن أن يعود سرطان الثدي بعد العلاج. ويتم كشفه عادة في زيارة المتابعة، أو إذا لاحظت عودة أي أعراض. من المهم القيام بالفحوص المنتظمة. إذا لاحظت وجود أي شيء مختلف فذهبي إلى الطبيب. يمكنك سؤال الطبيب عن كيفية القيام بنفسك بفحص الثدي الخاص بك، أو طلب عمل فحص عام والمعلومات والدعم.**

- بعد الانتهاء من العلاج الخاص بك، يجب أن يعطيك فريقك موجزاً للعلاج. موجز العلاج الخاص بك يشمل كل المعلومات المتعلقة بالعلاج الذي تلقيته:
 - الاختبارات التي تلقيتها لتشخيص سرطان الثدي الخاص بك، ونتائج هذه الاختبارات
 - العلاج الذي تلقيته، ومتى كان ذلك
 - خدمات الدعم وغيرها من خطط العلاج التي تلقيتها
- يجب أن يعمل الفريق الخاص بك معك لعمل خطة الآن بعد أن تم الانتهاء من العلاج. سوف يُقرر الأخصائي أي نوع من الأخصائيين أو الأطباء سيكون أفضل لإدارة الرعاية الخاصة بك. يجب أن تكون لك خطة متابعة تتضمن:
- المتابعة التي هي الأفضل بالنسبة لك
 - خطط لإدارة أي آثار جانبية للعلاج

6. العيش مع مرض السرطان

الآثار الجانبية

تحصل عند بعض الناس تأثيرات جانبية أثناء وبعد العلاج. الآثار الجانبية هي ردود فعل جسمك على العلاج الذي تلقيته. أنها طبيعية، ولكن يمكن أن تجعلك تشعرين بتوعك. قد تحصل لديك الآثار الجانبية على الفور، أو ليس على الإطلاق، أو بعد أشهر بعد العلاج.

يمكنك التحدث مع طبيبك حول الآثار الجانبية الخاصة بك والحصول على المعلومات والدعم لمساعدتك على الشعور جيداً أو قومي **بزيارة** الموقع الإلكتروني www.cancervic.org.au/about-cancer/survivors/long-term-side-effects

خطة الرعاية المتقدمة

قد يعمل الفريق الخاص بك معك لعمل خطة رعاية متقدمة.

خطة الرعاية المتقدمة هي طريقة تحدد رغباتك الخاصة والتأكد من أن الجميع يعرف ما تريدينه في المستقبل من الرعاية الطبية. يمكنك التحدث مع طبيبك حول عمل خطة رعاية متقدمة معاً أو **بزيارة** الموقع الإلكتروني www.advancedcareplanning.org.au

الرعاية التيسيرية

يتم استخدام الرعاية التيسيرية في مراحل مختلفة من العلاج الخاص بك لمساعدتك على الشعور جيداً. يمكن أن تساعد الرعاية التيسيرية لتخفيف الآلام، للحد من الأعراض الخاصة بك، وتحسين نوعية الحياة الخاصة بك.

يمكنك التحدث مع طبيبك حول نوع الرعاية التيسينية التي تكون أفضل بالنسبة لك أو قومي بزيارة www.palliativecare.org.au

يمكنك التحدث مع طبيبك حول تكلفة العلاج الخاص بك أو قومي بزيارة الموقع الإلكتروني www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/living-cancer/dealing-practical-aspects-cancer/costs-treatment

التكلفة

هناك تكاليف لكل مرحلة من مراحل السرطان الخاص بك بما في ذلك العلاج والإقامة والسفر. قد يكون لديك تكاليف إذا كنت تتلقين العلاج في خدمة صحية خاصة حتى إذا كان لديك التأمين الصحي الخاص.

يمكنك التحدث إلى فريق العمل الخاص بك والتأمين الصحي الخاص بك إذا كان لديك أسئلة حول التكلفة لكل علاج قد تتلقينه. يمكن أيضا التحدث مع الأخصائي الاجتماعي في المستشفى الخاص بك.

يمكنك التحدث مع طبيبك حول تكاليف الإقامة والسفر أو قومي بزيارة

www.cancercouncil.com.au/get-support/practical-support-services

هناك الكثير من الأشياء للتفكير فيها عندما يكون لديك سرطان الثدي.

وهناك أيضا الكثير من المعلومات والدعم. من المهم أن تفعلي ما هو صحيح بالنسبة لك. يمكنك العمل مع الفريق الخاص بك للتأكد من أنك تملكين أفضل رعاية.

المعلومات والدعم

Carers Australia

- المعلومات والدعم لمقدمي الرعاية: **1800 242 636**

Breast Cancer Network Australia

- المعلومات والدعم: **1800 500 258**
- www.bcna.org.au

Cancer Council

- يمكنك التحدث مع ممرضة السرطان: **13 11 20**
- إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري: **13 14 50**



Australian Government
Cancer Australia

للمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع www.cancerpathways.org.au