

بعد تشخيص سرطان القولون والمستقيم



إذا تم إخبارك بأن لديك سرطان القولون أو المستقيم، والذي يسمى أيضاً بسرطان القولون والمستقيم، فمن المحتمل أنك قد خضعت لتنظير القولون وفحوصات أخرى وكذلك إجراء الخزعة (اختبار يتم فيه استئصال بعض الأنسجة للتحقق من السرطان). ويمكن إجراء اختبارات أخرى على الخلايا السرطانية للتحقق من وجود تغييرات معينة في البروتينات والجينات. كما قد تخضع لفحوصات أو إجراءات لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر. تساعد هذه الاختبارات طبيبك على معرفة نوع سرطان القولون والمستقيم الذي تعاني منه، بما في ذلك مكانه في القولون أو المستقيم ومرحلة الإصابة والعلاج الذي قد يساعد.

ما يمكن توقعه أثناء العلاج

سيشرح لك فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك خططك العلاجية. وقد يشمل هذا الفريق أطباء وممرضين وعاملين آخرين في مجال الرعاية الصحية وفقاً لنوع العلاج الذي تحتاجه.

على سبيل المثال، سيحتاج معظم الأشخاص المصابين بسرطان القولون والمستقيم إلى جراحة. إذا احتجت للجراحة، فسيعمل معك الطبيب الجراح وفريق رعاية السرطان لمعرفة ما يمكن توقعه قبل وبعد العملية. سيحتاج بعض الأشخاص الذين يخضعون لعملية جراحية إلى فغر (فغر القولون أو الفغر اللفائفي) إذا كانت أمعاؤهم الغليظة أو الدقيقة (الأحشاء) لا تعمل بشكل جيد بعد الجراحة.

الفغر هو فتحة في البطن للسماح للبراز بالخروج من الجسم. يحتاج بعض الأشخاص إلى الفغر لعدة أشهر (مؤقت)، في حين أن آخرين سيحتاجون إلى الفغر لبقية حياتهم (دائم). إذا كنت بحاجة إلى فغر، فسيعلّمك العاملون في مجال الرعاية الصحية المدربون تدريباً خاصاً كيفية العناية به. كما أن الفريق سيساعدك في الحصول على التجهيزات التي تحتاجها.

إذا كنت بحاجة إلى أنواع أخرى من العلاج، فسيشرح طبيبك أو فريق 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 علاجك.

هناك العديد من الطرق لعلاج سرطان القولون والمستقيم، بما في ذلك الجراحة والعلاج الإشعاعي والأدوية التي تشمل العلاج الكيميائي أو العلاج بالعقاقير الموجهة أو العلاج المناعي. وفي كثير من الأحيان، هناك حاجة إلى أكثر من نوع واحد من العلاج حيث يعتمد العلاج في الغالب على أشياء مثل نوع ومرحلة ومكان سرطان القولون والمستقيم. تعتمد خيارات العلاج الخاصة بك أيضاً على نتائج الاختبارات على الخلايا السرطانية والمشاكل الصحية التي قد تواجهها وكذلك خياراتك الشخصية. سيساعدك طبيبك على تحديد العلاجات الأفضل لك.

تأكد من سؤال الآتي:

- ما نوع سرطان القولون والمستقيم الذي أعاني منه؟
- ما هي مرحلة سرطان القولون والمستقيم الذي أعاني منه، وماذا يعني ذلك؟
- ما الذي تعرفت عليه أيضاً عن سرطان القولون والمستقيم الذي أعاني منه من نتائج فحوصاتي؟
- هل سأحتاج إلى المزيد من الفحوصات؟
- ما هي العلاجات التي تعتقد أنها الأفضل لسرطان القولون والمستقيم الذي أعاني منه؟
- ما هي الآثار الجانبية المحتملة للعلاج؟

لن يتعرض كل شخص يخضع للعلاج من سرطان القولون والمستقيم لنفس الآثار الجانبية. على سبيل المثال، تختلف الآثار الجانبية للجراحة عن الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي أو العلاج بالعقاقير الموجهة أو العلاج المناعي أو العلاجات الإشعاعية. كما أنّ الأشخاص الذين يحصلون على نفس العلاج قد يتعرضون لآثار جانبية مختلفة.

تأكد 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؟
- هل سيغير العلاج طريقة عمل أمعائي؟
- هل سأحتاج إلى فغر القولون أو الفغر اللفائفي؟ إلى متى سأحتاجه؟
- إذا كنت بحاجة إلى فغر، من سيعلمني كيفية الاعتناء به؟
- إذا كان فغر القولون أو الفغر اللفائفي مؤقتاً، متى سيتم إزالته ومن سيقوم بإزالته؟
- كيف سنعرف ما إذا كان العلاج يعمل؟
- ما هي وتيرة حصولي على العلاج، وكمن من الوقت سيستمر؟
- أين سأذهب للحصول على العلاج، وهل يمكنني أن أقود بنفسني؟
- هل سأكون قادراً على الاستمرار في القيام بأنشطتي المعتادة، مثل العمل وممارسة الرياضة وممارسة الجنس؟

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 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.

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 صعوبة أيضاً في التعامل مع التغييرات التي تطرأ على جسمك بعد العلاج. على سبيل المثال، قد لا تعمل أمعائك بنفس الطريقة التي كانت تعمل بها من قبل. إذا كان لديك فغر القولون أو الفغر اللفائفي، حاول

معرفة ما يمكنك القيام به للتعامل مع وجوده. قد يعاني بعض الأشخاص الذين يخضعون لأنواع معينة من جراحة سرطان القولون والمستقيم من مشاكل جنسية أيضاً. تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان حول كيفية التعامل مع أي مشاكل تعاني منها.

حتى إذا كنت قد انتهيت من العلاج وتشعر أنك بخير، فمن المهم أن تسأل فريق رعاية السرطان الخاص بك ليضعوا لك جدولاً زمنياً منتظماً لاختبارات المتابعة. وتتحقق هذه الاختبارات مما إذا كان لديك بوليبيات معوية (أورام) جديدة أو إذا عاد سرطان القولون والمستقيم.

تأكد 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، مثل تصوير الصدر بالأشعة السينية، للعثور المبكر على سرطانات شائعة أخرى؟
- هل أحتاج إلى خطة متابعة بعد العلاج؟
- هل هناك آثار جانبية متأخرة أو طويلة الأمد يجب أن أراقبها؟
- من يستطيع مساعدتي في أي سؤال لدي حول الفغر، في حال كان لدي سؤال؟
- 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 القولون والمستقيم. يمكن أن يساعدك تناول الطعام الجيد والحركة والوصول إلى وزن صحي والبقاء فيه وعدم التدخين وتجنب الكحول في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم مرة أخرى أو الإصابة غيره من أنواع السرطان.

تذكر أن يتم فحصك بحثاً عن أنواع أخرى من السرطان، واستمر في إجراء الفحوصات بحثاً عن مشاكل صحية أخرى. تحدث إلى طبيبك حول خطة الفحوصات والاختبارات المناسبة لك.

التعامل مع مشاعرك

قد تشعر بالخوف أو الحزن أو التوتر نتيجة الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. كما قد تواجه صعوبة في التعامل مع التغييرات التي تطرأ على 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 أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت استمر ذلك الشعور لأكثر من بضعة أيام.

- قم بأشياء تستمتع بها مثل الذهاب إلى السينما أو إلى حدث رياضي أو للعشاء أو قضاء الوقت في الهواء الطلق إذا قال طبيبك أنه لا بأس بذلك.

- احصل على المساعدة في المهام كالتنظيف.

قد ترغب 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. أخبر فريق رعاية مرضى السرطان بما تشعر به، حيث إن بإمكانهم مساعدتك في العثور على الدعم المناسب.

للحصول على معلومات حول السرطان والمساعدة اليومية والدعم، اتصل بالجمعية الأمريكية للسرطان على

18002272345 أو قم بزيارتنا عبر الإنترنت على **cancer.org/coloncancer**.

نحن هنا عند الحاجة.