



بعد تشخيص الإصابة بسرطان العظام



سرطان العظام هو ورم خبيث ينشأ في العظام. إذا تم إبلاغك بأنك مصاب بسرطان العظام، فمن المرجح أنك خضعت بالفعل لعدد من الفحوصات، مثل فحوصات الدم، والأشعة السينية وفحوصات التصوير الأخرى، والخزعة (وهي فحص يتم فيه أخذ عينة من النسيج للتأكد من وجود السرطان). وقد تُجرى أيضًا اختبارات أخرى على الخلايا السرطانية للتحقق من وجود بروتينات أو تغيرات جينية معينة تُعرف باسم المؤشرات الحيوية. كما قد تخضع لإجراءات أو فحوصات إضافية لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. تساعد هذه الفحوصات طبيبك على تحديد نوع سرطان العظام الذي تعاني منه، ومرحلته، وأفضل خيارات العلاج المناسبة لك.

علاج سرطان العظام

يعتمد العلاج على نوع سرطان العظام ومرحلته. كما تعتمد خيارات العلاج أيضًا على نتائج الفحوصات التي تُجرى على الخلايا السرطانية، وعلى حالتك الصحية العامة وتفضيلاتك الشخصية.

تُعد الجراحة جزءًا مهمًا من علاج معظم أنواع سرطان العظام. ويعتمد نوع الجراحة التي تُجرى بشكل أساسي على موقع الورم وحجمه.

وجميع العمليات الجراحية لإزالة سرطان العظام معقدة. ومع ذلك، فإن الأورام الموجودة في الذراعين أو الساقين تكون عادةً أسهل في الاستئصال مقارنةً بالأورام الموجودة في عظم الفك، أو في قاعدة الجمجمة، أو في العمود الفقري، أو في عظام الحوض.

وقد تشمل العلاجات الأخرى لسرطان العظام العلاج الإشعاعي، والعلاج الكيميائي، والعلاج الموجه، والعلاج المناعي. وفي كثير من الحالات، تكون هناك حاجة إلى أكثر من نوع واحد من العلاج. سيساعدك طبيبك في تحديد خيارات العلاج الأنسب لك.

أحرص على أن تسأل:

- ما نوع سرطان العظام الذي أعاني منه؟
- أين يوجد السرطان في العظم؟
- ما مرحلة سرطان العظام، وماذا يعني ذلك؟
- هل سأحتاج إلى فحوصات إضافية؟
- ما العلاج الذي تعتقد أنه الأنسب لحالتي؟
- ما الهدف من العلاج؟
- هل سيتضمن العلاج إجراء جراحة؟
- هل سأحتاج أيضًا إلى أنواع أخرى من العلاج؟

ما الذي يمكن توقعه قبل العلاج وأثناءه

سيشرح لك فريق رعاية السرطان خطة العلاج الخاصة بك. وقد يضم هذا الفريق أطباء مختلطين، وممرضين، وغيرهم من مقدمي الرعاية الصحية، وذلك بحسب نوع العلاج الذي تحتاج إليه.

إذا كنت بحاجة إلى الجراحة، فسوف تعمل مع جراح يشرح لك ما يمكن توقعه قبل الجراحة وأثناءها وبعدها. كما سيخبرك أيضًا إذا كنت ستحتاج إلى أي علاج تأهيلي خاص للتعافي بعد الجراحة.

وإذا كنت بحاجة إلى أنواع أخرى من العلاج، فسيقوم فريق رعاية السرطان بشرح كيفية إعطاء العلاج، ومساعدتك على الاستعداد له، ومتابعة حالتك أثناء العلاج، ومساعدتك في التعامل مع أي آثار جانبية. وقد تخضع أيضًا لفحوصات دم، أو فحوصات تصوير، أو اختبارات أخرى في أوقات معينة لمعرفة مدى فعالية العلاج.

ولا يعاني جميع المرضى الذين يتلقون علاجًا لسرطان العظام من الآثار الجانبية نفسها. فعلى سبيل المثال، تختلف الآثار الجانبية للجراحة عن تلك المرتبطة بالعلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي أو العلاج المناعي أو العلاج الموجه. وحتى المرضى الذين يتلقون العلاج نفسه قد يواجهون آثارًا جانبية مختلفة.

أحرص على أن تسأل:

- ما الآثار الجانبية التي قد أواجهها، وما الذي يمكنني فعله للتعامل معها؟
- كيف سنعرف ما إذا كان العلاج ناجحًا؟
- كم مرة سألتقى العلاج؟ وكم ستستغرق مدة العلاج؟
- أين سألتقى العلاج؟ وهل يمكنني قيادة السيارة بنفسني؟
- هل سيغير العلاج شكل جسمي أو طريقة عمله؟
- كيف سيؤثر العلاج في حياتي اليومية؟
- هل توجد أي تجارب سريرية قد تكون مناسبة لحالتي؟

الحفاظ على الصحة

الحرص على إبلاغ طبيبك أو فريق رعاية السرطان إذا لم تختفِ أي آثار جانبية ناتجة عن العلاج، أو إذا ظهرت لديك أي أعراض جديدة.

هناك أمور يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك أثناء العلاج وبعده. فالحفاظ على وزن صحي، وعدم التدخين، واتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة النشاط البدني، وتجنب تناول الكحول يمكن أن يساعدك على الحفاظ على صحتك. كما قد تسهم هذه الأمور أيضًا في تقليل خطر الإصابة بسرطان جديد.

التعامل مع مشاعرك

قد يجعلك تشخيص الإصابة بسرطان العظام تشعر بالخوف أو الحزن أو القلق. ومن الطبيعي أن تراودك هذه المشاعر، وهناك طرق يمكن أن تساعدك على التعامل معها.

- لا تحاول التعامل مع مشاعرك بمفردك. تحدث عنها مهما كانت.
- ومن الطبيعي أن تشعر بالحزن أو بالإحباط من وقت إلى آخر، ولكن أخبر فريق رعاية السرطان إذا استمرت هذه المشاعر لأكثر من بضعة أيام.
- إذا أخبرك طبيبك أن ذلك مناسب، فحاول الاستمرار في القيام بالأشياء التي تستمتع بها، مثل قضاء الوقت في الهواء الطلق، أو الذهاب إلى السينما أو إلى حدث رياضي، أو الخروج لتناول العشاء.
- اطلب المساعدة في بعض المهام مثل الطهي والتنظيف

وقد يكون من المفيد أيضًا التواصل مع الأصدقاء أو أفراد العائلة أو القادة أو الجماعات الدينية. كما يمكن أن تساعدك الاستشارة النفسية. ويجد بعض الأشخاص أن التحدث مع آخرين مرّوا بتجارب مشابهة أمر مفيد. ويمكن أن توفر مجموعات الدعم هذه الفرصة. أخبر فريق رعاية السرطان بما تشعر به، فهم قادرون على مساعدتك في العثور على الدعم المناسب.

ما الذي يمكن توقعه بعد العلاج

بعد الانتهاء من العلاج، اطلب من طبيب السرطان إعداد ملخص للعلاج وخطة للمتابعة. ويُعرف ذلك باسم خطة رعاية الناجين من السرطان.

سيمثل طبيب السرطان مع طبيب الأسرة أو طبيب الرعاية الأولية لمساعدتك في التعامل مع الآثار الجانبية الناتجة عن العلاج ومتابعة حالتك الصحية العامة. كما ستخضع لفحوصات منتظمة للتأكد مما إذا كان السرطان قد عاد أو إذا ظهر سرطان جديد في جزء آخر من الجسم.

قد تواجه بعض التغيرات في جسمك بعد العلاج. اسأل طبيبك عما يمكن توقعه وما الذي يمكن فعله للتعامل مع هذه التغيرات، وأخبره إذا واجهت أي مشكلات.

الأشخاص الذين أصيبوا بسرطان العظام قد يكونون أكثر عرضة لعودته مرة أخرى أو للإصابة بأنواع أخرى معينة من السرطان. وحتى إذا كنت تشعر أنك بخير بعد انتهاء العلاج، فمن المهم أن تسأل فريق رعاية السرطان عن جدول منتظم للفحوصات والمتابعة للتأكد من عدم عودة سرطان العظام.

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد لا يختفي السرطان تمامًا. وفي هذه الحالة قد يستمرون في تلقي العلاج، كما سيحتاجون إلى إجراء فحوصات لمعرفة مدى فعالية العلاج.

احرص على أن تسأل:

- من أين يمكنني الحصول على نسخة من ملخص علاجي وخطة المتابعة؟
- كم مرة أحتاج إلى زيارة فريق رعاية السرطان؟
- متى وكيف ينبغي أن أتواصل معهم؟
- هل سأحتاج إلى فحوصات لمعرفة ما إذا كان السرطان قد عاد، أو للتحقق من وجود مشكلات ناتجة عن العلاج؟
- هل أحتاج إلى فحوصات للكشف المبكر، مثل تصوير الثدي الشعاعي (الماموغرام) أو تنظير القولون، لاكتشاف أنواع أخرى من السرطان في وقت مبكر؟
- هل توجد آثار جانبية متأخرة أو طويلة الأمد للعلاج ينبغي أن أكون على دراية بها؟
- أين يمكنني العثور على سجلاتي الطبية بعد انتهاء العلاج؟



لمزيد من المعلومات والدعم، تفضل بزيارة موقع الجمعية الأمريكية للسرطان على الإنترنت: cancer.org/arabic أو اتصل بنا على الرقم 1-800-227-2345 نحن هنا لمساعدتك عندما تحتاج إلينا.