American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

بعد تشخيص سرطان الثدي

سرطان الثدي هو نوع من السرطان يبدأ في الثدي. والثدي هو عضو يرتكز فوق الضلوع العلوية وعضلات الصدر. في النساء، يكوّن الثدي الحليب ويوصله لإطعام الأطفال حديثي الولادة والرضع. إذا تم إخبارك بأنكِ مصابة بسرطان الثدي، فمن المحتمل أنك قد أجريت بالفعل التصوير الشعاعي للثدي وفحوصات إشعاعية وخزعة (اختبار يأخذ جزء من الأنسجة للتحقق من السرطان). وربما تم إجراء اختبارات أخرى على الخلايا السرطانية للتحقق من وجود بعض البروتينات والتغيرات الجينية التي تسمى المؤشرات الحيوية. كما قد يكون لديكِ إجراءات أخرى لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر. وتساعد هذه الاختبارات طبيبكِ على معرفة نوع سرطان الثدي الذي تعانين منه، وما هي مرحلته، وما هو العلاج الذي قد يساعد.

علاج سرطان الثدي

سيعتمد علاجك على نوع ومرحلة سرطان الثدي الذي تعانين منه. وستعتمد خيارات العلاج الخاصة بك أيضًا على نتائج الاختبارات على الخلايا السرطانية وصحتك وإذا كنت قد مررت بمرحلة انقطاع الطمث وتفضيلاتك الشخصية.

الجراحة هي العلاج الرئيسي لمعظم أنواع سرطان الثدي. ويتضمن ذلك إزالة السرطان مع جزء من الثدي الطبيعي. تسمى الجراحة لإزالة جزء من الثدي بعملية استئصال الكتلة الورمية. وتسمى الجراحة لإزالة الثدي بأكمله باستئصال الثدي.

يمكن أن تتضمن علاجات أخرى العلاج الإشعاعي وبعض الأدوية مثل العلاج الكيميائي (الكيماوي)، والعلاج الهرموني، والعلاج الموجه، والعلاج المناعي. في كثير من الحالات، هناك حاجة إلى أكثر من نوع واحد من العلاج. وسيساعدك طبيبك في تحديد العلاجات الأفضل لك.

يمكن أن تسبب بعض العلاجات تغييرات في فترات الحيض. وقد تتوقف دورتكِ الشهرية، حتى لو لم تكوني قد دخلتِ بمرحلة انقطاع الطمث. قد تؤثر هذه العلاجات على القدرة على الحمل، ولكن قد تكون هناك طرق لحماية الخصوبة. يجب التحدث مع الطبيب مبكرًا، قبل بدء العلاج. فبإمكانه مساعدتك في فهم ما يمكن توقعه.

تأكدي من طرح الأسئلة التالية:

- ما هو نوع سرطان الثدي الذي أعاني منه؟
- ما هي مرحلة الإصابة بسرطان الثدي الذي أعاني منه، وماذا يعني ذلك؟ ماذا كانت نتائج اختبار المؤشرات الحيوية؟
- ماذا عرفت أيضًا من نتائج اختباراتي؟
- ما هو الهدف من العلاج؟
- ما الهدف من العلاج؟
- هل سأحتاج إلى عملية جراحية؟ هل يمكن إزالة السرطان بالكامل؟
- هل أحتاج إلى اختبار جيني؟

ما يمكن توقعه قبل وأثناء العلاج

سيقوم فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بكِ بشرح خطة العلاج الخاصة بكِ. قد يضم هذا الفريق أطباء وممرضين وغيرهم من العاملين في مجال الرعاية الصحية، وذلك حسب نوع العلاج المطلوب. على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى جراحة، فستعملين مع جراح. وسيخبركِ بما يمكن توقعه قبل وأثناء وبعد الجراحة. إذا كنت بحاجة إلى أنواع أخرى من العلاج، فسيقوم فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك بشرح كيفية إعطائها لك، ومساعدتك في الاستعداد لها، وتتبع أدائك، ومساعدتك في إدارة أي آثار جانبية. وقد تخضعين أيضًا لاختبارات دم أو فحوصات الأشعة السينية أو اختبارات في أوقات معينة لمعرفة مدى نجاح علاجك.

ليس كل من تخضع لعلاج سرطان الثدي لديها نفس الآثار الجانبية. على سبيل المثال، الآثار الجانبية للجراحة تختلف عن الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي، أو العلاج الهرموني، أو العلاج الموجه، أو العلاج المناعي، أو العلاج الإشعاعي. وقد يكون للأشخاص الذين يتلقون نفس العلاج آثار جانبية مختلفة.

تأكدي من طرح الأسئلة التالية:

- ما هي خياراتي العلاجية؟ برأيك ما هو الخيار الأفضل بالنسبة لي ولماذا؟
- هل هناك أي تجارب سريرية لنوع السرطان الذي أعاني منه؟
- 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؟ كم سيستمر العلاج؟
- أين سأذهب للحصول على العلاج؟ هل يمكنني القيادة إلى هناك بنفسي؟
- هل سأكون قادرة على الاستمرار في القيام بأنشطتي المعتادة، مثل العمل والتمرين؟
- هل سأستطيع إنجاب أطفال بعد العلاج؟
- هل سيؤثر العلاج على حياتي الجنسية؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف سيحدث ذلك وإلى متى؟ وما الذي يمكنني فعله للتخفيف من هذا التأثير؟

ما يمكن توقعه بعد العلاج

بعد العلاج، اطلبي من طبيب السرطان الخاص بكِ ملخص العلاج وخطة المتابعة. وهذا ما يسمى بخطة الرعاية للناجين. سيعمل طبيب السرطان الخاص بك مع عائلتك أو طبيب الرعاية الأولية للمساعدة في إدارة الآثار الجانبية من العلاج والتحقق من صحتك العامة. وستخضعين لاختبارات منتظمة للتحقق مما إذا كان السرطان قد عاد أو إذا بدأ سرطان جديد في جزء مختلف من جسمك.

قد لا يختفي السرطان تمامًا بالنسبة لبعض الناس. وقد يستمرون في الحصول على العلاج، وستظل هناك حاجة إلى إجراء اختبارات لمعرفة مدى نجاحه.

قد تواجهين تغييرات في جسمك بعد العلاج. ربما تكونين قد فقدتِ كل أو جزء من الثدي بعد الجراحة أو عانيت من تغيرات في الجلد بسبب الإشعاع. وقد تكونين عرضة لخطر تورم يدك أو ذراعك إذا تمت إزالة الغدد الليمفاوية أثناء الجراحة أو تضررت من الإشعاع. وقد تحدث لديك تغييرات متعلقة بالحياة الجنسية نتيجة للعلاج. يجب سؤال الطبيب عما يمكن توقعه، وإبلاغ الطبيب في حالة مواجهة أي مشاكل.

من المهم معرفة أن العلاج الهرموني لانقطاع الطمث، والذي يُسمى أيضًا العلاج بالهرمونات البديلة أو HRT، قد لا يُنصح به لبعض النساء اللواتي أُصبن بسرطان الثدي. إذا كانت أعراض سن اليأس مزعجة، فيجب التحدث مع الطبيب بشأن طرق المساعدة في تخفيفها.

الأشخاص الذين أصيبوا بسرطان الثدي معرضون لخطر الإصابة به مرة أخرى أو الإصابة بأنواع أخرى معينة من السرطان. حتى لو كنتِ تشعرين بتحسن بعد الانتهاء من العلاج، فمن المهم أن تسألي فريق رعاية السرطان عن جدول منتظم لاختبارات المتابعة للتحقق مما إذا كان سرطان الثدي قد عاد.

تأكدي من طرح الأسئلة التالية:

- من أين أحصل على نسخة من ملخص علاجي وخطة المتابعة؟
- ما عدد المرات التي أحتاج فيها إلى رؤية فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بي؟
- متى وكيف ينبغي عليّ الاتصال بهم؟
- هل سأحتاج إلى اختبارات لمعرفة ما إذا كان السرطان قد عاد، أو للتحقق من وجود مشاكل بسبب علاجي؟
- هل هناك حاجة إلى فحوصات للكشف المبكر، مثل تنظير القولون، لاكتشاف أنواع أخرى من السرطان؟
- هل هناك آثار جانبية متأخرة أو طويلة الأمد من العلاج ينبغي مراقبتها؟
- أين يمكن العثور على السجلات الطبية بعد العلاج؟

البقاء بحالة صحية

تأكدي من إخبار طبيبك أو فريق رعاية السرطان إذا لم تختف أي آثار جانبية للعلاج أو إذا كان لديكِ أي أعراض جديدة.

هناك أشياء يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك أثناء وبعد العلاج. قد يساعد عدم التدخين في تقليل احتمالية إصابتكِ بسرطان الثدي. يمكن أن يساعدك الوصول إلى وزن صحي والبقاء فيه، وتناول الطعام الصحي، وشرب ما يكفي من السوائل، والنشاط، وتجنب الكحول أيضًا في الحفاظ على صحتك. يمكن أن تساعد هذه الأشياء في تقليل خطر الإصابة بسرطان ثدي آخر أو غيره من أنواع السرطان.

التعامل مع مشاعرك

قد تجعلك الإصابة بسرطان الثدي تشعرين بالخوف أو الحزن أو التوتر. من الطبيعي أن تكون لديك هذه المشاعر، وهناك طرق لمساعدتك على التعامل معها.

- لا تحاولي التعامل مع مشاعرك لوحدك. وتحدثي عن مشاعرك، بغض النظر عن ماهيتها.
- لا بأس أن تشعري بالحزن أو الإحباط من حين لآخر، ولكن أخبري فريق رعاية السرطان الخاص بك إذا استمرت لديك هذه المشاعر لأكثر من بضعة أيام.
- استمري في القيام بالأشياء التي تستمتعين بها مثل قضاء الوقت في الهواء الطلق أو الذهاب لمشاهدة فيلم أو حدث رياضي أو الخروج لتناول العشاء إذا قال طبيبك إنه لا بأس بذلك.
- احصلي على المساعدة في المهام مثل الطبخ والتنظيف.

قد ترغبين في التواصل مع الأصدقاء أو العائلة أو رجال الدين أو المجموعات الدينية التي تنتمين إليها. ويمكن أن يساعد الإرشاد النفسي أيضًا. ويجد بعض الناس أنه من المفيد التحدث مع الآخرين الذين مروا بنفس الأشياء. فيمكن لمجموعة الدعم أن تقدم ذلك. أخبري فريق رعاية السرطان الخاص بكِ عن شعوركِ. فبإمكانهم مساعدتك في العثور على الدعم المناسب.

لمزيد من المعلومات والدعم، قومي بزيارة موقع American Cancer Society على **cancer.org/arabic** أو اتصلي بنا على **1-800-227-2345** نحن هنا عندما تحتاجين إلينا.

حقوق النشر لعام 2026 مملوكة لمؤسسة American Cancer Society, Inc.
الرقم المرجعي: 083502، تمت المراجعة في 9/26