



# بعد تشخيص الإصابة بسرطان المرارة



سرطان المرارة هو ورم خبيث ينشأ في المرارة. والمرارة كيس صغير يقع أسفل الكبد، ويعمل على تخزين العصارة الصفراوية التي ينتجها الكبد. إذا تم إبلاغك بأنك مصاب بسرطان المرارة، فمن المرجح أنك خضعت بالفعل لعدد من الفحوصات، مثل فحوصات الدم، والتصوير بالموجات فوق الصوتية، وفحوصات التصوير الأخرى، وتنظير البطن، والخزعة (وهي فحص يتم فيه أخذ عينة من النسيج للتأكد من وجود السرطان). وقد تُجرى أيضاً 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 المرارة الذي تعاني منه، ومرحلته، وأفضل خيارات العلاج المناسبة لك.

## علاج سرطان المرارة

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

إذا كان من الممكن إجراء الجراحة، فهي غالباً أفضل وسيلة لعلاج سرطان المرارة. وقد تُجرى الجراحة لاستئصال المرارة وإزالة السرطان بالكامل. كما يمكن استخدام الجراحة لتخفيف المشكلات التي قد يسببها السرطان، مثل حالات الانسداد.

وتشمل العلاجات الأخرى لسرطان المرارة 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 المرارة الذي أعاني منه؟
- أين يوجد السرطان في المرارة؟
- ما مرحلة سرطان المرارة، وماذا يعني ذلك؟
- هل سأحتاج إلى فحوصات إضافية؟
- ما العلاج الذي تعتقد أنه الأنسب لحالتي؟
- ما الهدف من العلاج؟
- هل سيتضمن العلاج إجراء جراحة؟ وهل يمكن إزالة السرطان بالكامل؟
- هل سأحتاج أيضاً 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 مختلفين، وممرضين، وغيرهم من مقدمي الرعاية الصحية، وذلك بحسب نوع العلاج الذي تحتاج إليه. فعلى سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى الجراحة، فسوف تعمل مع جراح يشرح لك ما يمكن توقعه قبل العلاج وأثناءه وبعده. 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 أيضاً لفحوصات دم، أو فحوصات تصوير، أو اختبارات أخرى في أوقات معينة لمعرفة مدى فعالية العلاج.

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

## أحرص على أن تسأل:

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

## الحفاظ على الصحة

أحرص 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. فقد يساعد عدم التدخين على تقليل احتمالية الإصابة بسرطان المرارة. كما أن الحفاظ على وزن صحي، واتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة النشاط البدني، وتجنب تناول الكحول يمكن أن يساعدك أيضًا على الحفاظ على صحتك، وقد يقلل من خطر الإصابة بسرطان مرارة جديد أو بأنواع أخرى من السرطان.

## التعامل مع مشاعرك

قد يجعلك تشخيص الإصابة بسرطان المرارة 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. سيعمل 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 من عدم عودة السرطان أو ظهور سرطان جديد في جزء آخر من الجسم. قد تواجه بعض التغيرات في جسمك بعد العلاج، لذا أحرص على سؤال الطبيب عما يمكن توقعه، وأخبره إذا واجهت أي مشكلات.

الأشخاص الذين أصيبوا بسرطان المرارة 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 منظم للفحوصات والمتابعة للتأكد من عدم عودة سرطان المرارة.

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.

## أحرص 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](https://cancer.org/arabic) أو اتصل بنا على الرقم 1-800-227-2345. نحن هنا لمساعدتك عندما تحتاج إلينا.