



بعد تشخيص الإصابة بسرطان الخصية



سرطان الخصية هو ورم خبيث ينشأ في الخصيتين. وتقوم الخصيتان لدى الرجال بإنتاج الهرمونات والحيوانات المنوية. إذا تم إبلاغك بأنك مصاب بسرطان الخصية، فمن المرجح أنك خضعت بالفعل لعدد من الفحوصات، مثل فحوصات الدم، والتصوير بالموجات فوق الصوتية، 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 الخصية الذي تعاني منه، ومرحلته، وأفضل خيارات العلاج المناسبة لك.

علاج سرطان الخصية

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

غالبًا ما تكون الجراحة لاستئصال الخصية هي الخطوة الأولى في علاج سرطان الخصية، وتُستخدم حتى في الحالات التي يكون فيها السرطان قد انتشر. وقد تُزال أيضًا العقد اللمفاوية القريبة للتحقق مما إذا كانت تحتوي على خلايا سرطانية. وهناك عدة طرق لإجراء هذه الجراحة، لذا تحدث مع طبيبك لمعرفة ما سيتم إجراؤه وما الذي يمكنك توقعه.

وقد تشمل العلاجات الأخرى لسرطان الخصية العلاج الإشعاعي، والعلاج الكيميائي، والعلاج المناعي، والعلاج الكيميائي بجرعات عالية مع زراعة الخلايا الجذعية. وفي كثير من الحالات، تكون هناك حاجة إلى أكثر من نوع واحد من العلاج. سيساعدك طبيبك في تحديد خيارات العلاج الأنسب لك.

قد تؤدي بعض العلاجات إلى ضعف الانتصاب (عدم القدرة على تحقيق الانتصاب). وإذا كنت لا تزال ترغب في إنجاب الأطفال، فقد يؤثر العلاج أيضًا في الخصوبة (القدرة على الإنجاب). ومع ذلك، توجد طرق للمساعدة في الحفاظ على الخصوبة. لذلك تحدث مع طبيبك قبل بدء العلاج، حيث يمكنه مساعدتك على فهم ما يمكن توقعه.

احرص على أن تسأل:

- ما نوع سرطان الخصية الذي أعاني منه؟
- أين يوجد السرطان في الخصية؟
- ما مرحلة سرطان الخصية، 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 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 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 أيضًا لفحوصات دم، أو فحوصات تصوير، أو اختبارات أخرى في أوقات معينة لمعرفة مدى فعالية العلاج.

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

احرص 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؟
- كيف سيؤثر العلاج في حياتي اليومية؟
- هل قد يؤثر هذا العلاج في حياتي الجنسية؟ وإذا كان كذلك، فكيف وكم ستستمر هذه التأثيرات؟
- هل قد يؤثر هذا العلاج في قدرتي على الإنجاب؟ وإذا كان الأمر كذلك، فهل ينبغي لي استشارة مختص بالخصوبة قبل بدء علاج السرطان؟
- 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 الخصية. 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 خصية جديد أو بأنواع أخرى من السرطان.

التعامل مع مشاعرك

قد يجعلك تشخيص الإصابة بسرطان الخصية 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.
- قد 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 مروا 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 الخصية 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 الخصية.

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 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.

