



# بعد تشخيص سرطان الرئة



سرطان الرئة هو نوع من السرطان يبدأ في الرئتين. والرئتان هما زوج من الأعضاء الشبيهة بالإسفنج الموجودة في صدرك والتي تجلب الهواء إلى الجسم وتطره إلى الخارج. فهي تأخذ الأكسجين وتتخلص من ثاني أكسيد الكربون، كفضلات. إذا تم إخبارك بأنك مصاب بسرطان الرئة، فمن المحتمل أنك قد أجريت بالفعل فحص أشعة سينية وفحوصات إشعاعية أخرى 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 لديك إجراءات أخرى لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر. وتساعد هذه الاختبارات طبيبك على معرفة نوع سرطان الرئة الذي تعاني منه، وما هي مرحلته، وما هو العلاج الذي قد يساعد.

## علاج سرطان الرئة

وقد تخضع أيضًا لاختبارات دم أو فحوصات إشعاعية أو اختبارات أخرى في أوقات معينة لمعرفة مدى نجاح علاجك. ليس كل من يخضع لعلاج سرطان الرئة لديه نفس الآثار الجانبية. على سبيل المثال، تختلف الآثار الجانبية للجراحة عن الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي أو العلاج الدوائي الموجه أو العلاج المناعي أو الإشعاع. وقد يكون للأشخاص الذين يتلقون نفس العلاج آثار جانبية مختلفة.

سيتمتع علاجك على نوع ومرحلة سرطان الرئة الذي تعاني منه. وستعتمد خيارات العلاج الخاصة بك أيضًا على نتائج الاختبارات على الخلايا السرطانية وصحتك وتفضيلاتك الشخصية.

وهناك العديد من الطرق لعلاج سرطان الرئة إذا لزم الأمر، بما في ذلك الجراحة والإشعاع والأدوية مثل العلاج الكيميائي أو العلاج الدوائي الموجه أو العلاج المناعي. في كثير من الحالات، هناك حاجة إلى أكثر من نوع واحد من العلاج. وسيساعدك طبيبك في تحديد العلاجات الأفضل لك.

## تأكد 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 بنفسني؟
- هل سأكون قادرًا على الاستمرار في القيام بأنشطتي المعتادة، مثل العمل والتمارين؟

## تأكد من طرح الأسئلة التالية:

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

## ما يمكن توقعه بعد العلاج

بعد العلاج، اطلب من طبيب السرطان الخاص بك 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. وستخضع 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.

## ما يمكن توقعه قبل وأثناء العلاج

سيقوم فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك بشرح خطة العلاج الخاصة بك. قد يشمل هذا الفريق أطباء ومرمضات وغيرهم من العاملين في مجال الرعاية الصحية، اعتمادًا على نوع العلاج الذي تحتاجه. على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى علاج إشعاعي، فستعمل مع طبيب اختصاصي معالجة الأورام بالإشعاع لمعرفة ما يمكن توقعه قبل وأثناء وبعد العلاج الإشعاعي. 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.

هناك أشياء يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك أثناء وبعد العلاج. يمكن أن يساعد عدم التدخين بعض الأشخاص المصابين بسرطان الرئة على العيش لفترة أطول. من المهم أيضًا تجنب التعرض للتدخين السلبي والرادون في منزلك ومكان عملك. إذا كانت بيئة عملك فيها مواد كيميائية، فاستشر طبيبك حول ما يجب أن تحاول تجنبه. 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 رئة آخر أو غيره من أنواع السرطان.

## التعامل مع مشاعرك

قد تجعلك الإصابة بسرطان الرئة تشعر بالخوف أو الحزن أو التوتر.

سواء كنت تدخن أم لا، فقد تشعر بالذنب أو تشعر أنك ملام من الآخرين عند الإصابة بسرطان الرئة. من الطبيعي أن تكون لديك هذه المشاعر، وهناك طرق لمساعدتك على التعامل معها.

- لا تحاول التعامل مع مشاعرك لوحدها. وتحدث عن مشاعرك، بغض النظر عن ماهيتها.
- لا بأس أن تشعر بالحزن أو الإحباط من حين لآخر، ولكن أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك إذا استمرت لديك هذه المشاعر لأكثر من بضعة أيام.
- استمر في القيام بالأشياء التي تستمتع بها مثل قضاء الوقت في الهواء الطلق أو الذهاب إلى فيلم أو حدث رياضي أو الخروج لتناول العشاء إذا قال طبيبك إنه لا بأس بذلك.
- احصل على المساعدة في المهام مثل الطبخ والتنظيف.

قد ترغب في التواصل مع الأصدقاء أو العائلة أو رجال الدين أو المجموعات الدينية التي تنتمي 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. أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك عن شعورك. فيمكنهم مساعدتك في العثور على الدعم المناسب.

قد تواجه تغييرات في جسمك بعد العلاج. على سبيل المثال، قد لا تعمل رئتيك بنفس جودة عملها من قبل. إذا كانت مشكلة التنفس تحد مما يمكنك القيام به، فاسأل فريق رعاية السرطان عما إذا كان إعادة التأهيل الرئوي أو العلاج الرئوي قد يساعدان. تأكد من سؤال الطبيب عما يمكن توقعه وأخبره إذا كان لديك أي مشاكل.

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

## تأكد 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 علي الاتصال بهم؟
- 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 التصوير الشعاعي للثدي أو تنظير القولون، للعثور على سرطانات أخرى في وقت مبكر؟
- هل هناك آثار جانبية متأخرة أو طويلة الأجل من العلاج يجب أن أراقبها؟
- هل تعتقد أن إعادة التأهيل الرئوي أو العلاج الرئوي قد يساعداني؟
- أين يمكنني العثور على سجلاتي الطبية بعد العلاج؟

## البقاء بحالة صحية

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



لمزيد من المعلومات والدعم، قومي بزيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على [cancer.org/arabic](https://cancer.org/arabic) أو اتصلي بنا على 1-800-227-2345 نحن هنا عندما تحتاجين إلينا.