



بعد تشخيص سرطان الفم والحلق

السرطان الذي يبدأ في الفم يُعرف بسرطان الفم أو سرطان تجويف الفم، أما السرطان الذي يبدأ في الجزء الأوسط من الحلق (البلعوم) فيُسمى سرطان البلعوم الفموي. ويساهم كل من تجويف الفم والبلعوم الفموي في عملية التنفس، والكلام، والأكل، والمضغ، والبلع. إذا تم إبلاغك بأنك مصاب بأحد هذه الأنواع من السرطان، فمن المحتمل أنك خضعت بالفعل لفحوصات سريرية، وصور أشعة أو مقطعية، وخزعة (وهو فحص يُؤخذ فيه جزء صغير من النسيج لفحصه للكشف عن السرطان). قد تكون قد أجريت أيضًا فحوصات أخرى على الخلايا السرطانية للكشف عن بروتينات معينة أو تغيرات جينية تُعرف باسم المؤشرات الحيوية. وقد تحتاج أيضًا إلى إجراءات إضافية لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر. تساعد هذه الفحوصات الطبيب على تحديد نوع السرطان ومرحلته، والعلاج المناسب لحالتك.

ما يمكن توقعه قبل وأثناء العلاج

سيشرح لك فريق الرعاية الخاص بالسرطان خطة العلاج بالتفصيل. وقد يشمل هذا الفريق أطباء وممرضين ومقدمي رعاية صحية آخرين، وذلك بحسب نوع العلاج الذي تحتاج إليه. على سبيل المثال، إذا كنت ستخضع لعملية جراحية، سيقوم الجراح بشرح كيفية إجراء الجراحة، وما الذي سيتم استئصاله. كما سيعمل معك على وضع خطة لأي معدات خاصة أو علاج تأهيلي قد تحتاج إليه بعد الجراحة. أما إذا كنت ستلتقي أنواعًا أخرى من العلاج، فسيوضح لك الفريق الطبي كيفية إعطائها، ويساعدك على الاستعداد لها، ويتابع حالتك خلال فترة العلاج، ويقدم لك الدعم في حال ظهور أي آثار جانبية. وقد تطلب منك فحوصات إضافية في أوقات معينة لمعرفة مدى فعالية العلاج. وإذا كان من المتوقع أن تواجه مشاكل في الأسنان أو صعوبة في الأكل، فسيوضح لك الفريق الطبي ما يمكن فعله للتعامل مع هذه المشكلات.

ليس كل من يخضع لعلاج سرطان الفم أو الحلق يعاني من نفس الآثار الجانبية. فعلى سبيل المثال، قد يواجه بعض الأشخاص صعوبة في الأكل أو البلع بسبب التهيج الناتج عن العلاج الإشعاعي. وفي بعض الحالات، قد تزداد الآثار الجانبية سوءًا إذا تم استخدام أكثر من نوع من العلاج. كما أن الأشخاص الذين يتلقون نفس العلاج قد يمرّون بتجارب مختلفة من حيث نوع وشدة الآثار الجانبية.

تأكد من طرح الأسئلة التالية على طبيبك:

- ما الآثار الجانبية المحتملة للعلاج؟ وكيف يمكنني التعامل معها؟
- كيف سنعرف ما إذا كان العلاج يحقق نتائج؟
- كم مرة سألتقى العلاج؟ وكم ستستغرق مدة العلاج؟
- أين سأذهب لتلقي العلاج؟ وهل يمكنني القيادة بنفسني؟
- إذا واجهت صعوبة في الأكل أو البلع، ما الذي يمكن فعله؟
- هل سأتمكن من الاستمرار في أنشطتي المعتادة مثل العمل أو ممارسة الرياضة؟
- هل توجد تجارب سريرية قد تكون مناسبة لحالتي؟؟

علاج سرطان الفم والحلق

يعتمد العلاج على نوع السرطان ومرحلته. كما تتوقف خيارات العلاج على نتائج الفحوصات التي أجريت على الخلايا السرطانية، وحالتك الصحية العامة، ورغباتك الشخصية.

تُعد الجراحة غالبًا الخيار الأول لعلاج هذا النوع من السرطان، حيث تُجرى لإزالة الورم مع جزء من النسيج السليم المحيط به. وفي بعض الحالات، تكون الجراحة أكثر تعقيدًا إذا استدعى الأمر إزالة جزء أو كامل اللسان أو الحلق أو صندوق الصوت أو عظم الفك.

وقد يتطلب الأمر أيضًا خلع بعض الأسنان إذا لزم الأمر. كما يمكن استخدام الجراحة لإزالة بعض العقد اللمفاوية في منطقة الرقبة لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر إليها.

تشمل العلاجات الأخرى لهذه الأنواع من السرطان كلاً من العلاج الإشعاعي، والعلاج الكيميائي، والعلاج الموجّه، والعلاج المناعي. وغالبًا ما يتطلب الأمر الجمع بين أكثر من نوع من العلاجات. تُستخدم بعض هذه العلاجات أيضًا للتخفيف من أعراض سرطان الفم أو الحلق أو اللوزية من تفاقمهما، وأحيانًا تُعطى بالتزامن مع العلاجات الأساسية. سيساعدك طبيبك على تحديد الخيارات العلاجية الأنسب لك حسب حالتك.

تأكد من طرح الأسئلة التالية على طبيبك:

- ما نوع السرطان الذي أعاني منه؟
- ما مرحلة السرطان لدي؟ وماذا تعني هذه المرحلة؟
- هل تم فحص السرطان الذي لدي للكشف عن فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)؟
- ما الهدف من هذا العلاج؟
- ما العلاج الذي تراه الأنسب لحالتي
- هل سأحتاج إلى جراحة؟ وإذا كانت الإجابة نعم، ما مدى نطاقها؟
- كيف سأبدو بعد الجراحة؟
- هل سأواجه صعوبة في الكلام أو الأكل بعد الجراحة؟
- هل سأحتاج إلى أنواع أخرى من العلاج أيضًا؟
- هل يجب أن أزور طبيب أسنان قبل بدء العلاج؟

ما يمكن توقعه بعد العلاج

بعد انتهاء العلاج، اطلب من طبيبك المختص بالسرطان تزويدك بملخص للعلاج وخطة للمتابعة. وتُعرف هذه الوثيقة باسم "خطة رعاية ما بعد التعافي". سيعمل طبيب السرطان مع طبيبك العام أو طبيب الأسرة على متابعة حالتك، ومساعدتك في التعامل مع الآثار الجانبية الناتجة عن العلاج، ومتابعة حالتك الصحية بشكل عام. سيتم إجراء فحوصات دورية لك، وذلك للتأكد مما إذا كان السرطان قد عاد، أو إذا ظهر سرطان جديد في جزء آخر من جسمك.

قد تواجه بعض التغييرات في جسمك بعد الجراحة أو العلاجات الأخرى، وقد تؤثر هذه التغييرات على طريقتك في الأكل أو المضغ أو البلع، مما قد ينعكس على جسمك بطرق مختلفة. احرص على سؤال الطبيب عما يمكن توقعه، ولا تتردد في إبلاغه إذا واجهت أي مشكلات. وإذا واجهت صعوبة في الأكل أو في الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية، فقد تحتاج إلى الاستمرار في المتابعة مع طبيب أسنان أو أخصائي تغذية خلال مرحلة التعافي من العلاج.

الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بسرطان الفم أو الحلق معرضون لخطر الإصابة به مرة أخرى أو الإصابة بأنواع أخرى من السرطان.

حتى وإن كنت تشعر بأنك بصحة جيدة بعد انتهاء العلاج، من المهم أن تسأل فريق الرعاية الخاص بك عن جدول منتظم للفحوصات الدورية للتأكد من أن السرطان لم يعد.

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد لا يختفي السرطان تمامًا. وقد يحتاجون إلى الاستمرار في تلقي العلاج، مع إجراء فحوصات دورية لمعرفة مدى فعالية هذا العلاج.

تأكد من طرح الأسئلة التالية على طبيبك:

- أين يمكنني الحصول على نسخة من ملخص العلاج وخطة المتابعة؟
- كم مرة أحتاج إلى زيارة فريق الرعاية الخاص بالسرطان؟
- متى وكيف يمكنني التواصل معهم؟
- هل سأحتاج إلى فحوصات للتأكد من عدم عودة السرطان أو للكشف عن مضاعفات ناتجة عن العلاج؟
- هل أحتاج إلى فحوصات تحري مبكر، مثل تصوير الثدي أو تنظير القولون، للكشف عن أنواع أخرى من السرطان؟
- هل هناك آثار جانبية متأخرة أو طويلة الأمد للعلاج يجب أن أكون على علم بها؟
- أين يمكنني العثور على سجلاتي الطبية بعد انتهاء العلاج؟

كيف تحافظ على صحتك

تأكد من إبلاغ طبيبك أو فريق الرعاية الخاص بك إذا استمرت أي آثار جانبية للعلاج، أو إذا ظهرت لديك أعراض جديدة.

هناك خطوات يمكنك اتخاذها للحفاظ على صحتك خلال فترة العلاج وبعدها. الامتناع عن التدخين وتجنب شرب الكحول يُعدّان من الطرق المهمة لتقليل خطر تفاقم السرطان أو عودته. الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه، واتباع نظام غذائي متوازن قد يكونان تحديًا لبعض الأشخاص. لذلك من المهم الالتزام بالمواعيد الطبية، وإبلاغ فريق الرعاية في حال حدوث أي تغيير في وزنك أو في قدرتك على تناول الطعام. كما أن الحفاظ على النشاط البدني يمكن أن يساعدك على البقاء بصحة جيدة، وقد يقلل من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان.

كيف تتعامل مع مشاعرك

قد يُشعرك تشخيص سرطان الفم أو الحلق بالخوف أو الحزن أو القلق، وهذه مشاعر طبيعية تمامًا. وهناك طرق يمكن أن تساعدك على التكيف معها والتعامل معها بشكل صحي.

- لا تحاول التعامل مع مشاعرك بمفردك. تحدّث عنها، مهما كانت، فمشاركة مشاعرك خطوة مهمة في طريق التعافي.
- من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الإحباط من وقت لآخر، لكن من المهم إبلاغ فريق الرعاية إذا استمرت هذه المشاعر لعدة أيام متواصلة.
- وإذا قال لك طبيبك إن ذلك ممكن، حاول الاستمرار في ممارسة الأنشطة التي تُحبها، مثل قضاء الوقت في الهواء الطلق، أو الذهاب إلى السينما أو حضور مباراة رياضية، أو الخروج لتناول العشاء.
- اطلب المساعدة في بعض المهام اليومية مثل الطبخ والتنظيف.

يمكنك أيضًا التواصل مع الأصدقاء أو أفراد العائلة أو القادة الدينيين أو المجموعات الداعمة في مجتمعك. وقد يكون من المفيد التحدث مع مستشار نفسي. يجد بعض الأشخاص الراحة في الحديث مع آخرين مرّوا بتجربة مشابهة، ويمكن أن توفر لك مجموعات الدعم هذه الفرصة. أخبر فريق الرعاية الخاص بك عن مشاعرك، فهم قادرون على مساعدتك في الوصول إلى الدعم المناسب.



لمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع الجمعية الأمريكية للسرطان على الإنترنت cancer.org/arabic أو اتصل بنا على الرقم ١-٨٠٠-٢٢٧-٢٣٤٥. نحن هنا لمساعدتك متى احتجت إلينا.