بعد تشخيص الورم النقوي المتعدد

الورم النقوي المتعدد هو نوع من السرطان يبدأ في خلايا البلازما، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء الموجودة في نخاع العظم (النسيج الإسفنجي الموجود في مركز معظم العظام). وتُعد خلايا البلازما جزءًا من الجهاز المناعي، وتساعد في محاربة العدوى. إذا تم إبلاغك بأنك مصاب بالورم النقوي المتعدد، فمن المحتمل أنك خضعت بالفعل لفحوصات وتحاليل وصور أشعة، بالإضافة إلى خزعة من نخاع العظم (وهي فحص يتم فيه أخذ عينة من النسيج لفحصها للكشف عن السرطان). وقد تكون هناك اختبارات أُجريت على الخلايا السرطانية للكشف عن بروتينات معينة أو تغيرات جينية تُعرف باسم المؤشرات الحيوية. وتساعد هذه الفحوصات طبيبك على تحديد مرحلة الورم النقوي المتعدد، واختيار العلاج الأنسب لحالتك.

علاج الورم النقوي المتعدد

يعتمد العلاج على نوع الورم النقوي المتعدد ومرحلته. كما تتوقف خيارات العلاج على نتائج الفحوصات التي أُجريت على الخلايا السرطانية، وحالتك الصحية العامة، ورغباتك الشخصية.

لا يتم علاج بعض أنواع الورم النقوي على الفور. وتُعرف هذه الأنواع باسم الورم النقوي منخفض الخطورة أو غير النشط أو الكامن. يتم اكتشافها في مراحل مبكرة، وعادةً لا تسبب أعراضًا واضحة. إذا كنت مصابًا بهذا النوع من الورم، فقد يكتفي الطبيب بمتابعتك عن كثب لرصد أي علامات تشير إلى تدهور الحالة.

يعاني بعض الأشخاص من أنواع نشطة من الورم النقوي المتعدد، أو من أنواع تسبب أعراضًا. وتُعد الأدوية الخيار العلاجي الرئيسي لمعظم المصابين بهذه الأنواع من الورم. غالبًا ما يتم الجمع بين نوعين إلى أربعة أنواع مختلفة من الأدوية لزيادة فعاليتها وتحقيق نتائج أفضل.

تشمل العلاجات الأخرى التي يمكن إعطاؤها زراعة الخلايا الجذعية أو العلاج الإشعاعي. ويمكن أيضًا استخدام عدة أنواع من العلاجات للمساعدة في الوقاية من أعراض الورم النقوي المتعدد أو التخفيف منها، مثل انخفاض عدد خلايا الدم أو الإصابة بالعدوى. وأحيانًا تُعطى هذه العلاجات إلى جانب العلاجات الأساسية. سيساعدك طبيبك في تحديد الخيارات الأنسب لحالتك.

تأكد من طرح الأسئلة التالية على طبيبك:

- ما مرحلة الورم النقوي المتعدد لدي، وماذا تعني هذه المرحلة؟
- هل سأحتاج إلى فحوصات إضافية؟
- ما العلاج الذي تراه الأنسب لحالتي
- ما الهدف من هذا العلاج؟
- هل سأحتاج إلى أنواع أخرى من العلاج أيضًا؟
- هل تصلح زراعة الخلايا الجذعية لحالتي؟

ما يمكن توقعه قبل وأثناء العلاج

سيقوم فريق الرعاية الخاص بالسرطان بشرح خطة العلاج لك بالتفصيل. وقد يضم هذا الفريق أطباء، وممرضين، ومقدّمي رعاية صحية آخرين، وذلك حسب نوع العلاج الذي تحتاج إليه. على سبيل المثال، إذا كنت ستتلقى علاجًا كيميائيًا، فستمر بدورات علاجية تتخللها فحوصات ومتابعات دورية. سيساعدك فريق الرعاية على فهم ما يمكن توقّعه قبل كل جلسة علاج وخلالها وبعدها. وسيشرحون لك كيفية إعطاء العلاج، ويساعدونك على الاستعداد له، ويتابعون حالتك الصحية، ويساعدونك في التعامل مع أي آثار جانبية قد تحدث. قد تُطلب منك فحوصات في أوقات محددة للتأكد من مدى فعالية العلاج.

ليس كل من يخضع لعلاج الورم النقوي المتعدد يعاني من نفس الآثار الجانبية. فعلى سبيل المثال، قد يتلقى أحد المرضى علاجًا كيميائيًا، وتكون آثاره الجانبية مختلفة عن تلك الناتجة عن العلاج الإشعاعي أو العلاج الموجّه أو زراعة الخلايا الجذعية. كما أن المرضى الذين يتلقون نفس العلاج قد يعانون من آثار جانبية مختلفة تمامًا.

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 سأتلقى العلاج؟ وكم ستستغرق مدة العلاج؟
- أين سأذهب لتلقي العلاج؟ وهل يمكنني القيادة بنفسي؟
- هل سأتمكن من الاستمرار في أنشطتي المعتادة مثل العمل أو ممارسة الرياضة؟
- هل يجب أن أفكر في زراعة الخلايا الجذعية؟ وإذا كان الأمر كذلك، فمتى يكون الوقت المناسب؟
- هل توجد تجارب سريرية قد تكون مناسبة لحالتي؟

ما يمكن توقعه بعد العلاج

بعد انتهاء العلاج، اطلب من طبيبك المختص بالسرطان تزويدك بملخّص 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.

الأشخاص الذين سبق أن أُصيبوا بالورم النقوي المتعدد معرّضون 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 لفحوصات الدم والبول للكشف المبكر في حال عودة الورم النقوي المتعدد.

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 ملخّص العلاج وخطة المتابعة؟
- كم مرة أحتاج إلى زيارة فريق الرعاية الخاص بالسرطان؟
- متى وكيف يمكنني التواصل معهم؟
- هل سأحتاج إلى فحوصات دم إضافية وخزعات من نخاع العظم؟ وكم مرة سأحتاج إليها؟
- هل سأحتاج إلى فحوصات للتأكد من عدم عودة االسرطان 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

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

هناك خطوات يمكنك اتخاذها للمساعدة في الحفاظ على صحتك خلال فترة العلاج وبعدها. نظرًا لأن الورم النقوي المتعدد وعلاجه يمكن أن يزيدا من خطر الإصابة بالعدوى، من المهم أن تتجنب الأشخاص المرضى أو المصابين بعدوى. الامتناع عن التدخين قد يساعد في تقليل احتمالية تفاقم الورم أو عودته. كما أن الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه، وتناول طعام متوازن، وممارسة النشاط البدني، وتجنب الكحول يمكن أن يساعدك على البقاء بصحة جيدة، وقد يقلل من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان.

كيف تتعامل مع مشاعرك

قد يُشعرك تشخيص الورم النقوي بالخوف أو الحزن أو القلق. ومن الطبيعي أن تمرّ بهذه المشاعر، وهناك طرق يمكن أن تساعدك في التكيّف معها.

- 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 أو الانضمام إلى مجموعة دعم أيضًا. 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.

American Cancer Society

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. ARA084102 Rev. 8/25

BBB ACCREDITED CHARITY bbb.org/charity