



بعد تشخيص سرطان البروستاتا



سرطان البروستاتا هو نوع من السرطان يبدأ في البروستاتا. البروستاتا هي غدة لا توجد إلا في الذكور. وتصنع جزءًا من السائل الذي هو جزء من السائل المنوي. البروستاتا تقع أسفل المثانة (العضو المجوف حيث يتم تخزين البول) وأمام المستقيم (الجزء الأخير من الأمعاء). إذا تم إخبارك بأنك مصاب بسرطان البروستاتا، فمن المحتمل أنك قد أجريت بالفعل اختبار دم لمستضد البروستاتا النوعي (PSA) 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 البروستاتا الذي تعاني منه، وما هي مرحلته ودرجته، وما هو العلاج الذي قد يساعد.

ما يمكن توقعه قبل وأثناء العلاج

إذا كانت هناك حاجة للعلاج، فسيقوم فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك بشرح خطة العلاج الخاصة بك. قد يشمل هذا الفريق أطباء وممرضات وغيرهم من العاملين في مجال الرعاية الصحية، اعتمادًا على نوع العلاج الذي تحتاجه. على سبيل المثال، إذا كنت تخضع لاستئصال البروستاتا (عملية جراحية لإزالة البروستاتا)، فستعمل مع جراح لمعرفة ما يمكن توقعه قبل وأثناء وبعد الجراحة. 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. وقد تخضع أيضًا لاختبارات دم أو فحوصات إشعاعية أو اختبارات أخرى في أوقات معينة لمعرفة مدى نجاح علاجك.

ليس كل من يخضع لعلاج سرطان البروستاتا لديه نفس الآثار الجانبية. على سبيل المثال، تختلف الآثار الجانبية للجراحة عن الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي أو العلاج الهرموني أو العلاج الدوائي الموجه أو العلاج المناعي أو الإشعاع. وقد يكون للأشخاص الذين يتلقون نفس العلاج آثار جانبية مختلفة.

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 والتمرين؟

علاج سرطان البروستاتا

لا يحتاج سرطان البروستاتا دائمًا إلى علاج على الفور. إذا تم العثور عليه في وقت مبكر وكان نوعاً ينمو ببطء، فقد يقترح طبيبك المراقبة أو الانتظار البسيط أو المراقبة النشطة. وهذا يعني أنه سيتم فحصك بانتظام لمعرفة ما إذا كان السرطان ينمو أو يسبب مشاكل. لا يتم إعطاء أي علاج للسرطان خلال هذا الوقت.

وهناك العديد من الطرق لعلاج سرطان البروستاتا إذا لزم الأمر، بما في ذلك الجراحة والإشعاع والأدوية مثل العلاج الكيميائي أو العلاج الهرموني أو العلاج الدوائي الموجه أو العلاج المناعي. حيث يعتمد العلاج على نوع ومرحلة ودرجة سرطان البروستاتا ونتائج الاختبارات على الخلايا السرطانية وصحتك وتفضيلاتك الشخصية. وفي كثير من الأحيان، هناك حاجة إلى أكثر من نوع واحد من العلاج.

يمكن لبعض العلاجات أن تجعلك عاجزاً جنسياً (غير قادر على الانتصاب) ويمكن أن تؤثر على التحكم في المثانة. إذا كنت لا تزال ترغب في إنجاب أطفال، فقد يؤثر العلاج أيضًا على خصوبتك (القدرة على تحبيل امرأة)، ولكن هناك طرق لحماية ذلك. من المهم التحدث إلى طبيبك في وقت مبكر، قبل بدء العلاج. فيماكانه مساعدتك في فهم ما يمكن توقعه.

تأكد من طرح الأسئلة التالية:

- ما هو الهدف من العلاج؟
- ما هو نوع سرطان البروستاتا الذي أعاني منه؟
- ما هي مرحلة ودرجة الإصابة بسرطان البروستاتا الذي أعاني منه، وماذا يعني ذلك؟
- ما هي نتائج اختبار المؤشرات الحيوية؟
- ماذا عرفت أيضًا من نتائج اختباراتي؟
- هل سأحتاج إلى المزيد من الاختبارات؟
- هل أحتاج إلى علاج على الفور؟
- إذا قررنا الانتظار، ماذا سيحدث بعد ذلك؟
- هل سأحتاج إلى عملية جراحية؟
- هل أحتاج إلى اختبار جيني؟

- هل سيؤثر العلاج على حياتي الجنسية؟ كيف سيحدث ذلك وإلى متى؟ وما الذي يمكنني فعله للتخفيف من هذا التأثير؟
- هل أحتاج إلى اتخاذ احتياطات معينة لعدم التحبيل أثناء العلاج؟

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.

قد تواجه تغييرات في جسمك بعد العلاج. على سبيل المثال، قد يكون لديك مشاكل في الأمعاء أو المثانة أو مشاكل جنسية. وقد يكون لديك أيضًا ندوب من الجراحة أو تغييرات في الجلد بسبب الإشعاع أو العلاج الكيميائي. تأكد من سؤال الطبيب عما يمكن توقعه وأخبره إذا كان لديك أي مشاكل.

إذا كان علاجك قد تسبب في إصابتك بالعجز الجنسي، فتحدث مع فريق رعاية السرطان الخاص بك عن الأدوية التي قد تساعد، وعن الاستشارة الجنسية، وعن الحصول على المساعدة في أمور تنظيم الأسرة.

الأشخاص الذين أصيبوا بسرطان البروستاتا معرضون لخطر الإصابة به مرة أخرى أو الإصابة بأنواع أخرى معينة من السرطان. حتى لو كنت تشعر بتحسّن بعد الانتهاء من العلاج، فمن المهم أن تسأل فريق رعاية السرطان عن جدول منتظم لاختبارات المتابعة للتحقق مما إذا كان سرطان البروستاتا 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 عليّ 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 تنظير القولون، للعثور على سرطانات أخرى في وقت مبكر؟
- هل هناك آثار جانبية متأخرة أو طويلة الأجل من العلاج يجب أن أراقبها؟
- هل أحتاج إلى اتخاذ الاحتياطات اللازمة لعدم التحبيل بعد العلاج؟
- 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.

هناك أشياء يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك أثناء وبعد العلاج. يمكن أن يساعد عدم التدخين الأشخاص الذين يعانون من سرطان البروستاتا في العيش لفترة أطول ويقلل من فرص تكراره. يمكن أن يساعدك الوصول إلى وزن صحي والبقاء فيه، وتناول الطعام الصحي، والنشاط، وشرب السوائل بشكل كافٍ وتجنب الكحول أيضًا في الحفاظ على صحتك وتقليل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا آخر أو غيره من أنواع السرطان.

التعامل مع مشاعرك

قد تجعلك الإصابة بسرطان البروستاتا تشعر بالخوف أو الحزن أو التوتر. من الطبيعي أن تكون لديك هذه المشاعر، وهناك طرق لمساعدتك على التعامل معها.

- لا تحاول التعامل مع مشاعرك لوحده. 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 لمشاهدة 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. فبإمكانهم مساعدتك في العثور على الدعم المناسب.



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