



بعد تشخيص سرطان الغدة الدرقية



سرطان الغدة الدرقية هو أحد أنواع السرطان التي تصيب الغدة الدرقية الواقعة أسفل تفاحة آدم في مقدمة الرقبة. تقوم الغدة الدرقية بإنتاج هرمونات تساعد على تنظيم معدل ضربات القلب، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم، والوزن. إذا تم إبلاغك بأنك مصاب بسرطان الغدة الدرقية، فمن المرجح أنك خضعت بالفعل لتحاليل دم، وصور أشعة أو فحوصات تصوير، بالإضافة إلى خزعة (وهي فحص يتم فيه أخذ عينة من النسيج للتأكد من وجود السرطان). قد تكون قد أجريت أيضاً فحوصات أخرى على الخلايا السرطانية للكشف عن بروتينات معينة أو تغيرات جينية تُعرف باسم المؤشرات الحيوية. وقد تحتاج أيضاً إلى إجراءات إضافية لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر. تساعد هذه الفحوصات الطبيب على تحديد نوع السرطان ومرحلته، والعلاج المناسب لحالتك.

علاج سرطان الغدة الدرقية

يعتمد العلاج على نوع سرطان الغدة الدرقية ومرحلته. كما تتوفر خيارات العلاج على نتائج الفحوصات التي أجريت على الخلايا السرطانية، وحالتك الصحية العامة، ورغباتك الشخصية.

معظم المصابين بسرطان الغدة الدرقية يخضعون لنوع من الجراحة. وتُجرى هذه الجراحة لإزالة الورم، وغالباً ما تشمل استئصال جزء من الغدة الدرقية أو الغدة بالكامل، ويُعرف هذا الإجراء باسم استئصال الغدة الدرقية. وفي بعض الحالات، قد يتم أيضاً إزالة بعض العقد اللمفاوية في منطقة الرقبة إذا كان هناك احتمال لانتشار السرطان إليها.

من العلاجات الأخرى لبعض أنواع سرطان الغدة الدرقية العلاج باليود المشع. وتشمل العلاجات الإضافية أيضاً العلاج الإشعاعي، والعلاج الكيميائي، والعلاج الموجه، والعلاج الهرموني. وفي بعض الحالات، قد تكون هناك حاجة إلى أكثر من نوع واحد من العلاج. سيساعدك طبيبك في تحديد العلاج الأنسب لحالتك.

تأكد من طرح الأسئلة التالية على طبيبك:

- ما نوع سرطان الغدة الدرقية الذي أعاني منه؟
- ما مرحلة السرطان لدي؟ وماذا تعني هذه المرحلة؟
- هل سأحتاج إلى فحوصات إضافية؟
- ما العلاج الذي تراه الأنسب لحالتي
- ما الهدف من هذا العلاج؟
- هل سأحتاج إلى جراحة؟ وهل يمكن إزالة الورم بالكامل؟
- هل سيتم استئصال جزء من الغدة الدرقية أم كلها؟
- هل سأحتاج إلى البدء في تناول أدوية للغدة الدرقية؟

ما يمكن توقعه قبل وأثناء العلاج

سيقوم فريق رعايتك الطبية بشرح خطة العلاج لك بالتفصيل. وقد يضم هذا الفريق أطباء وممرضين ومقدمي رعاية صحية آخرين، وذلك حسب نوع العلاج الذي تحتاج إليه. على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى جراحة، فستتعاون مع الجراح لمعرفة ما يمكن توقعه قبل العملية وأثناءها وبعدها. أما إذا كنت ستخضع لأنواع أخرى من العلاج، فسيقوم فريقك الطبي بشرح طريقة إعطائه، ومساعدتك على التحضير له، ومتابعة حالتك أثناء العلاج، والتعامل مع أي آثار جانبية قد تظهر. قد تُطلب منك تحاليل دم أو صور إشعاعية أو فحوصات أخرى في أوقات معينة لمعرفة مدى فعالية العلاج.

ليس كل من يخضع لعلاج الغدة الدرقية يعاني من نفس الآثار الجانبية. فعلى سبيل المثال، قد يخضع شخص ما لعملية جراحية، وتكون آثاره الجانبية مختلفة عن تلك الناتجة عن العلاج الإشعاعي أو الكيميائي أو العلاج الموجه. كما أن المرضى الذين يتلقون نفس العلاج قد يعانون من آثار جانبية مختلفة تماماً.

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 بنفسي؟
- هل سأتمكن من الاستمرار في أنشطتي المعتادة مثل العمل أو ممارسة الرياضة؟
- هل ستكون لدي القدرة على الإنجاب بعد العلاج؟
- هل توجد تجارب سريرية قد تكون مناسبة لحالتي؟

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 لمتابعة وظائف الغدة الدرقية، 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 العلاج. إذا خضعت لعملية جراحية لإزالة الورم أو الغدة الدرقية، فستبقى لديك ندبة في منطقة الرقبة. الجراحة والعلاجات الأخرى قد تؤثر على وظيفة الغدة الدرقية، مما قد ينعكس على جسمك بطرق مختلفة. تأكد من سؤال الطبيب عما يمكن توقعه، وأخبره إذا لاحظت أي مشكلة أو أعراض غير معتادة.

الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بسرطان الغدة الدرقية 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 منظم للفحوصات الدورية للتأكد من أن السرطان لم يعد. يمكن شفاء العديد من حالات سرطان الغدة الدرقية.

لكن 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 تناول أدوية للغدة الدرقية؟ ولمدة كم؟
- 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 القيام بها للحفاظ على صحتك خلال فترة العلاج وبعدها. من المهم الالتزام بفحوصات الدم المنتظمة لمتابعة كيفية عمل الغدة الدرقية. كما أن الحفاظ على وزن صحي، وتناول طعام متوازن، وممارسة النشاط البدني، والامتناع عن التدخين، وتجنب شرب الكحول، كلها عوامل تساعدك على البقاء بصحة جيدة، وقد تقلل من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان.

بعض الحالات التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية قد تكون وراثية وتنتقل داخل العائلات. وفي بعض الأحيان، يُجرى اختبار جيني لمعرفة ما إذا كان السرطان لديك ناتجًا عن عوامل وراثية. تحدث مع فريق الرعاية الخاص بك لمعرفة ما إذا كان الفحص الجيني مناسبًا لحالتك.

كيف تتعامل مع مشاعرك

قد يُشعرك تشخيص سرطان الغدة الدرقية بالخوف أو الحزن أو القلق. ومن الطبيعي أن تمرّ بهذه المشاعر، وهناك طرق يمكن أن تساعدك في التكيف معها.

- لا تحاول التعامل مع مشاعرك بمفردك. تحدث 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 مروا 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.