



بعد تشخيص سرطان المريء

سرطان المريء هو نوع من السرطان يصيب المريء، وهو الأنبوب اللين الذي يربط الفم بالمعدة. إذا تم إبلاغك بأنك مصاب بسرطان المريء، فمن المرجح أنك خضعت بالفعل لفحوصات، وصور أشعة وتصوير مقطعي، بالإضافة إلى خزعة (وهي فحص يتم فيه أخذ عينة من النسيج للتأكد من وجود 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 المريء الذي تعاني منه ومرحلته، والعلاج المناسب لحالتك.

ما يمكن توقعه قبل وأثناء العلاج

سيقوم فريق الرعاية الخاص بك بشرح خطة العلاج لك بالتفصيل. وقد يشمل هذا الفريق أطباء وممرضين ومقدمي رعاية صحية آخرين، وذلك حسب نوع العلاج الذي تحتاج إليه. على سبيل المثال، إذا كنت ستخضع لجراحة، سيخبرك الفريق الطبي بمدى الجزء الذي سيتم استئصاله من المريء، وما الذي يمكن أن تتوقعه بعد العملية، وما إذا كانت طريقتك في تناول الطعام قد تتغير.

أما إذا كنت ستلتقي أنواعًا أخرى من العلاج، فسيشرح لك فريق الرعاية كيفية إعطائه، ويساعدك في الاستعداد له، ويتابع حالتك خلال فترة العلاج، ويتابع حالتك، ويساعدك في التعامل مع أي آثار جانبية قد تحدث. قد تُطلب منك فحوصات دم أو صور أشعة أو اختبارات أخرى في أوقات محددة للتأكد من مدى فعالية العلاج. ليس كل من يخضع لعلاج سرطان المريء يعاني من نفس الآثار الجانبية. فعلى سبيل المثال، قد يحتاج بعض المرضى إلى استئصال جزء من المريء أو كله، وفي هذه الحالة قد تكون هناك حاجة إلى استخدام أنبوب تغذية. الآثار الجانبية لهذه الجراحة تختلف عن تلك الناتجة عن العلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو العلاج الموجه. كما أن الأشخاص الذين يتلقون نفس العلاج قد يعانون من آثارًا جانبية مختلفة من حيث النوع أو الشدة.

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 تستغرق مدة العلاج؟
- أين سأذهب لتلقي العلاج؟ وهل يمكنني القيادة بنفسي؟
- هل سأتمكن من الاستمرار في أنشطتي المعتادة مثل العمل أو ممارسة الرياضة؟
- إذا كنت بحاجة إلى أنبوب تغذية، فكم من الوقت سأحتاجه؟
- هل هناك نظام غذائي معين يجب أن أتبعه؟
- هل توجد تجارب سريرية قد تكون مناسبة لحالتي؟

علاج سرطان المريء

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

قد تُجرى الجراحة لمحاولة إزالة السرطان إذا كان صغيرًا ولم ينتشر بعد. وفي بعض الحالات، قد يتم استئصال جزء من المريء أو المريء بالكامل، ويُطلق على هذا الإجراء اسم استئصال المريء. قد تستغرق فترة التعافي من هذه الجراحة وقتًا أطول، خاصة إذا تم إزالة المريء بالكامل. في بعض الحالات، يمكن استخدام المنظار لعلاج السرطان. وتشمل العلاجات الأخرى لسرطان المريء كلاً من العلاج الإشعاعي، والعلاج الكيميائي، والعلاج الموجه، والعلاج المناعي. وغالبًا ما يتطلب الأمر الجمع بين أكثر من نوع من العلاجات. تُستخدم بعض هذه العلاجات أيضًا للتخفيف من أعراض سرطان المريء أو للوقاية من تفاقمها، 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 سرطان المريء الذي أعاني منه؟
- ما مرحلة السرطان لدي؟ وماذا تعني هذه المرحلة؟
- هل هناك أمور أخرى ظهرت في نتائج فحوصاتي؟
- 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 سأحتاج إلى استئصال المريء؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما مقدار الجزء الذي سيتم استئصاله؟
- هل سأتمكن من الأكل والمضغ والبلع بشكل طبيعي بعد الجراحة؟ وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فماذا يمكن فعله لمساعدتي؟

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 العلاج. فقد تؤثر الجراحة أو العلاجات الأخرى على طريقة عمل المريء، مما قد يغير من كيفية ونوعية الطعام والشراب الذي تتناوله. تأكد من سؤال الطبيب عما يمكن توقعه، ولا تتردد في إخباره إذا واجهت أي مشكلات.

الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بسرطان المريء 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 نظام غذائي خاص بعد 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. الإقلاع عن التدخين وتجنب شرب الكحول من الطرق التي قد تساعد في تقليل خطر تفاقم سرطان المريء أو عودته من جديد.

قد يكون الحفاظ على وزن صحي وتناول طعام متوازن صعبًا إذا كنت لا تستطيع البلع أو تواجه صعوبة في البلع بعد العلاج. يمكنك العمل مع فريق الرعاية الصحية لمعرفة أفضل الطرق للحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك. كما أن الحفاظ على النشاط البدني يمكن أن يساعدك في البقاء بصحة جيدة، وقد يقلل من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان.

كيف تتعامل مع مشاعرك

قد يُشعرك تشخيص سرطان المريء 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. 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 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.