



بعد تشخيص سرطان المبيض



سرطان المبيض هو نوع من السرطان يصيب إحدى الغدتين المسؤولتين عن إنتاج البويضات والهرمونات في جسم المرأة. وفي بعض الحالات، قد يبدأ السرطان في قناتي فالوب، وهما الجزء الذي يربط بين المبيضين والرحم. إذا تم إبلاغك بأنك مصابة بسرطان المبيض، فمن المحتمل أنك أجريت بالفعل تحاليل دم وصورًا شعاعية وخزعة (وهو فحص يتم فيه أخذ عينة من من النسيج لفحصها بحثًا عن السرطان). قد تُجرى أيضًا فحوصات أخرى على الخلايا السرطانية للكشف عن بروتينات معينة أو تغيرات جينية تُعرف باسم المؤشرات الحيوية. وقد تُخضعي لإجراءات أخرى لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر. تساعد هذه الفحوصات طبيبك في تحديد نوع سرطان المبيض الذي تعاني منه، ومرحلته، وخيارات العلاج المناسبة.

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 تحتاجين إليه. على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى جراحة، فستعاونين مع الجراح لمعرفة ما يمكن توقعه قبل العملية وأثناءها وبعدها. أما إذا كنت ستخضعين 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 تخضع لعلاج سرطان المبيض تعاني من نفس الآثار الجانبية. فعلى سبيل المثال، قد تخضع المريضة لعملية جراحية لإزالة مبيض واحد أو كليهما، وذلك حسب مكان وجود السرطان.

الآثار الجانبية لهذه الجراحة تختلف عن الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي أو العلاج الموجه أو العلاج الهرموني. وحتى النساء اللواتي يتلقين نفس العلاج قد يواجهن آثارًا جانبية مختلفة.

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؟
- هل سأتمكن من الاستمرار في أنشطتي المعتادة مثل العمل أو ممارسة الرياضة؟
- هل ستكون لدي القدرة على الإنجاب بعد العلاج؟
- هل سيؤثر العلاج على حياتي الجنسية؟ وإذا كانت الإجابة نعم، فكيف سيكون التأثير ولأي مدة؟ وماذا يمكنني أن أفعل للتخفيف من ذلك؟
- هل توجد تجارب سريرية قد تكون مناسبة لحالتي؟

علاج سرطان المبيض

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

تُستخدم الجراحة لعلاج معظم حالات سرطان المبيض، وغالبًا ما تشمل إزالة المبيضين والرحم. تُعرف الجراحة التي يتم فيها استئصال المبيضين باسم استئصال المبيض، أما الجراحة التي يتم فيها استئصال الرحم فتُعرف باسم استئصال الرحم. وقد تشمل العلاجات الأخرى لسرطان المبيض أدوية مثل العلاج الكيميائي، والعلاج الموجه، والعلاج الهرموني، وأحيانًا العلاج الإشعاعي. قد تحتاجين إلى أكثر من نوع واحد من العلاج، وسيساعدك طبيبك في اختيار الخطة الأنسب لحالتك.

قد تؤدي الجراحة وبعض العلاجات الأخرى إلى تغييرات في الدورة الشهرية. فقد تنقطع دورتك حتى لو لم تكوني قد دخلت في سن اليأس بعد. كما يمكن أن تؤثر هذه العلاجات على قدرتك على الحمل، لكن قد تكون هناك طرق لحماية الخصوبة. من المهم أن تتحدثي مع طبيبك في وقت مبكر، قبل بدء العلاج، ليشرك لك ما يمكن توقعه ويساعدك في اتخاذ القرار المناسب.

تأكد من طرح الأسئلة التالية على طبيبك:

- ما نوع سرطان المبيض الذي أعاني منه؟
- ما مرحلة السرطان لدي؟ وماذا تعني هذه المرحلة؟
- هل سأحتاج إلى فحوصات إضافية؟
- ما الهدف من هذا العلاج؟
- ما العلاج الذي تراه الأنسب لحالتي
- هل سأحتاج إلى جراحة؟ وهل سيتم استئصال المبيضين أو الرحم؟

ما يمكن توقعه بعد العلاج

بعد انتهاء العلاج، اطلبي 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 تواجهين تغييرات في جسمك بعد العلاج. وإذا كنتِ تمرّين بفترات الحيض قبل الجراحة، فسوف تتوقّف بعد إزالة الرحم. قد تتأثّر قدرتك على الحمل أيضاً. وقد يؤدي العلاج إلى جفاف المهبل، مما قد يسبّب نزيفاً أو ألماً أثناء العلاقة الحميمة أو بعدها. اسألي طبيبتك أو طبيبك عما يمكن توقعه، وأخبريهما إذا واجهتِ أي مشكلات.

النساء اللواتي سبق أن أصبن بسرطان المبيض معرضات لخطر الإصابة به مرة أخرى أو الإصابة بأنواع أخرى من السرطان. حتى وإن كنتِ تشعرين بأنك بصحة جيدة بعد انتهاء العلاج، من المهم أن تسألي فريق الرعاية الخاص بك عن جدول منتظم للفحوصات الدورية للتأكد من أن السرطان لم يعد. بالنسبة لبعض النساء، قد لا يختفي السرطان تماماً، وقد يحتاجن إلى الاستمرار في تلقي العلاج، مع إجراء فحوصات دورية لمعرفة مدى فعالية هذا العلاج.

تأكدي 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 تحافظين على صحتك

تأكّدي من إبلاغ طبيبتك 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 الحفاظ على وزن صحي، وتناول طعام متوازن، وممارسة النشاط البدني، والامتناع عن التدخين، وتجنّب شرب الكحول، فكلها عوامل تساعدك على البقاء بصحة جيدة، وقد تقلّل من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان.

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

كيف تتعاملين مع مشاعرك

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

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

يمكنك أيضاً التواصل مع الأصدقاء أو أفراد العائلة أو القادة الدينيين أو المجموعات الداعمة في مجتمعك. وقد يكون من المفيد التحدث مع مستشارة نفسية أو مستشار نفسي. تجد بعض النساء الراحة في الحديث مع أخريات مررن بتجربة مشابهة، ويمكن أن توفر لك مجموعات الدعم هذه الفرصة. أخبري 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.