

التعايش مع سرطان الجلد

Living with Skin Cancer - Arabic

قد يكون تعلم التعايش مع السرطان أمرًا مرهقًا. من المحتمل أن يكون لديك بعض المخاوف سواء اختفى السرطان أو احتجت إلى مواصلة العلاج.

المحافظة على الصحة الجيدة



يمكنك فعل الكثير للحفاظ على صحتك أثناء وبعد علاج سرطان الجلد. يمكن أن يساعدك تناول الطعام الجيد والنشاط والبقاء بوزن صحي على الشعور بالتحسن. قد تقلل السلوكيات الصحية أيضًا من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان.

هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بسرطان الجلد من جديد أو الكشف عن الإصابة بالسرطان من جديد مبكرًا:

- احم نفسك من التعرض للكثير من أشعة الشمس.
- لا تستخدم منتجات التبغ. إذا كنت تستخدم التبغ، فحاول الإقلاع عنه.
- افحص جلدك مرة في الشهر على الأقل. ابحث عن التغييرات في مكان علاج السرطان. ابحث أيضًا عن التغييرات أو البقع الجديدة على باقي جلدك.
- راجع طبيبك بانتظام لإجراء فحوصات الجلد. غالبًا ما يكون علاج سرطانات الجلد التي يتم اكتشافها مبكرًا أسهل.

تذكر أن تخضع لفحوصات بحثًا عن أنواع أخرى من السرطانات والمشكلات الصحية.

أثناء وبعد العلاج



سيرغب طبيبك في مراقبتك عن كثب، سواء انتهيت من العلاج أم لا. سوف يرغب الكادر الطبي في التأكد من أنك تتحسن وأن السرطان لم يرجع مرة أخرى. كما أن خطر إصابتك بسرطان الجلد في جزء مختلف من جسمك مرتفع، لذا تأكد من الاستمرار في زيارة طبيبك.

تأكد من:

- سؤال طبيبك عن عدد المرات التي تحتاج فيها إلى الفحص.
- السؤال عما إذا كنت ستحتاج إلى إجراء فحوصات للبحث عن سرطانات أخرى أو التحقق من وجود مشاكل في علاجك.
- طلب قائمة بالآثار الجانبية المتأخرة أو بعيدة المدى التي يجب أن تنتبه لها.
- السؤال عما يجب مراقبته ومتى يجب عليك الاتصال بطبيبك.
- إخبار طبيبك أو الأشخاص الآخرين في فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن أي أعراض لديك حتى يتمكنوا من مساعدتك في التعامل معها.
- طلب نسخة من السجلات الطبية الهامة وخطة للرعاية بعد العلاج.

تذكر أن تخضع لفحوصات بحثًا عن أنواع أخرى من السرطانات والمشكلات الصحية.



التعامل مع المشاعر المصاحبة للإصابة

قد تجعلك الإصابة بالسرطان تشعر بالخوف أو الحزن أو التوتر. هذه المشاعر طبيعية. وهناك طرق لمساعدتك في التعامل معها.

- اذهب لمشاهدة فيلم أو لتناول العشاء أو إلى حدث رياضي إذا قال طبيبك أنه لا بأس بذلك.
- احصل على المساعدة في بعض المهام مثل الطهي والتنظيف.

• لا تحاول التعامل مع مشاعرك بنفسك.

• تحدث عن مشاعرك مهما كانت.

• لا بأس أن تشعر بالحزن أو الإحباط من حين لآخر. دع شخصاً يعرف ما إذا كنت تشعر بأنك غير سعيد لأكثر من بضعة أيام متتالية.

• حافظ على نشاطك وعلى العادات الصحية.

• افعل الأشياء التي تستمتع بها، مثل أخذ حمام ساخن أو قيلولة أو تناول الأطعمة المفضلة لديك.

فكر في طلب المساعدة والدعم من الآخرين. قد ترغب في التواصل مع الأصدقاء والعائلة أو الجماعات أو المرشدين الدينيين. يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد التحدث مع أناس مروا بنفس الأشياء. يمكن لمجموعة الدعم أن تقدم ذلك. ويتم مساعدة بعض الأشخاص من خلال الحصول على مشورة فردية. أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك بما تشعر به فيأماكنهم مساعدتك في العثور على الدعم المناسب.

للحصول على معلومات حول مرض السرطان وللحصول على المساعدة اليومية والدعم، اتصل بجمعية السرطان الأمريكية على الرقم (١٨٠٠٢٢٧٢٣٤٥) أو قم بزيارتنا على الموقع الإلكتروني cancer.org/skincancer

نحن هنا عندما تحتاج إلينا.



cancer.org | 1.800.227.2345

©2021, American Cancer Society, Inc.
No. 080803

تستخدم النماذج لأغراض التوضيح فقط.



bbb.org/charity