



## استئناف الحياة بعد العلاج

### Moving On After Treatment

قد تكون مرحلة إتمام العلاج مجهددة وملبئة بالانفعال. سوف تشعر بالراحة بعد إتمام العلاج، لكن ليس من السهل عدم التفكير في احتمالية عودة مرض السرطان. وهذا شيء شائع لدى الأشخاص الذين أصيبوا بالسرطان.

سيتوجب عليك مراجعة الطبيب لعدة سنوات بعد انتهاء العلاج وذلك من أجل المتابعة. وهذه الزيارات قد تتضمن المعاينة وفحص الدم، والتي تساعد في التحقق من عودة المرض. وقد تحتاج أيضاً لإجراء اختبارات أخرى مثل صور أشعة الصدر، وصور الأشعة المقطعية CT Scans وصور الرنين المغنطيسي MRIs .

كما سيناقش معك الطبيب في هذه الزيارات الآثار الجانبية. فتقريباً كل علاج للسرطان قد يكون له آثار جانبية . بعض هذه الآثار قد تستمر لعدة أسابيع أو شهور، بينما قد يستمر البعض الآخر لمدة أطول من ذلك. احرص على إبلاغ طبيبك بآية مشاكل قد تواجهها حتى تحصل على المساعدة التي تحتاجها.

#### مراجعة طبيب جديد

في مرحلة ما بعد مرض السرطان، قد تحتاج لمراجعة الطبيب. وسيتوجب عليك إعطاء طبيبك جميع التفاصيل المتعلقة بمرض السرطان لديك وعلاجه. احرص على أن تكون هذه المعلومات في متناول اليد، واحتفظ لنفسك بنسخ عن جميع سجلاتك الطبية:

- نسخة عن " تقرير نتائج "الفحوصات والإجراءات مثل الخزعات والجراحة.
- إذا كنت قد أجريت جراحة، احتفظ بنسخة عن تقريرك الجراحي.
- إذا كنت قد دخلت المستشفى، احتفظ بنسخة عن ملخص تعليمات الخروج التي يقوم بإعدادها الأطباء عند خروجك للبيت.
- إذا كنت قد خضعت للعلاج بالأشعة، احتفظ بنسخة عن ملخص العلاج.
- إذا كنت قد خضعت للعلاج الكيميائي، احتفظ بقائمة الأدوية وجرعاتها ووقت أخذك لهذه الأدوية.
- احتفظ بنسخ عن صور الأشعة وغيرها من الدراسات التصويرية- يمكن وضع هذه على قرص مضغوط (DVD)

قد يكون جمع هذه التفاصيل أثناء العلاج أو بعد العلاج مباشرة أسهل من جمعها في وقت ما في المستقبل.

## التغيير على أسلوب الحياة أثناء العلاج وبعده

إن الإصابة بالسرطان والتعامل مع العلاج قد يأخذ الكثير من وقتك. لكن سيكون بمقدورك الآن النظر لحياتك من منظار جديد. قد تفكر في كيفية تحسين صحتك. بعض الأشخاص يبدأون بذلك أثناء فترة تلقيهم للعلاج.

### اتخاذ القرارات الصحية

فكر في حياتك قبل السرطان. هل قمت بأية أشياء أثرت سلباً على صحتك؟ ربما قد كنت تشرب الكثير من الكحول، أو تأكل أكثر من حاجتك، أو تدخن كثيراً أو لم تكن تمارس التمارين بالقدر الكافي. ربما تكون قد كبت مشاعرك أو أطلقت العنان للتوتر في حياتك. ليس الآن وقت الشعور بالندم أو لوم نفسك. يمكنك البدء اليوم بإجراء التغييرات ذات الأثر الجيد لبقيّة حياتك. سوف تشعر بالتحسن وتصبح أكثر صحةً أيضاً .

ابدأ بالأشياء التي تزعجك أكثر. اطلب المساعدة بخصوص التغييرات التي من الصعب عليك القيام بها. على سبيل المثال، إذا كنت تفكر في ترك التدخين وكنت بحاجة للمساعدة، اتصل بنا على هاتف رقم 1-800-227-2345 .

### الأكل الصحي

قد يكون الأكل الصحيح صعباً أثناء علاج السرطان وبعده. فالعلاج قد يغيّر من حاسة الذوق لديك. وقد تعاني من الغثيان. أو قد لا تشعر برغبة في الأكل. وقد تفقد حتى الوزن وإن لم تكن ترغب بذلك. من ناحية أخرى، يزيد وزن البعض حتى وإن لم يأكلوا زيادة. وهذا يكون مزعجاً أيضاً .

إذا فقدت الوزن أو عانيت من مشاكل في تذوق الطعام، كل بشكل صحي قدر الإمكان واعلم أن هذه المشاكل ستتحسن. قد ترغب في الطلب من طبيبك أو ممرضتك إحالتك لأخصائي تغذية والذي من شأنه مساعدتك على التعامل مع بعض هذه الآثار الجانبية. وقد تجد أن من الأفضل تناول وجبات صغيرة كل ساعة إلى ساعتين لحين تشعر بالتحسن.

من أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها بعد العلاج هو المواظبة على ممارسة عادات الأكل الصحي. حاول أن تتناول ما لا يقل عن 1/2 فنجان من الخضروات والفواكه كل يوم. اختر الأطعمة المحتوية على الحبوب الكاملة عوضاً عن الدقيق الأبيض المكرر والسكريات المكررة. حاول التقليل من اللحوم الغنية بالدهون. قلل من اللحوم المعالجة مثل الهوت دوج hot dog ، الأطعمة لذيدة اللحوم deli meats ، ولحم الخنزير المقدد bacon . إذا كنت تشرب الكحول، اقتصر شربها على كأس واحدة يومياً بالنسبة للنساء وكأسين يومياً بالنسبة للرجال. ولا تنسى ممارسة التمارين الرياضية. فالنظام الغذائي الجيد وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم ستساعدك في الحفاظ على الوزن الصحي وتزودك بطاقة أكبر.

### الراحة، الإرهاق، والتمارين الرياضية

الإرهاق هو الشعور بتعب شديد. وهو أمر شائع لدى الأشخاص المصابين بالسرطان. هذا الشعور بالإرهاق حتى العظام لا يتحسن مع أخذ قسط من الراحة. فالإرهاق قد يستمر لفترة طويلة بعد العلاج لدى البعض.

وهذا الشعور الدائم بالتعب يجعل من الصعب القيام بأي نشاط. لكن القيام بالنشاط قد يساعد في التخفيف من الإرهاق. وقد دلت الدراسات أن المرضى الذين يتبعون برنامج لممارسة التمارين يشعرون بالتحسن ويتأقلمون بشكل أكبر أيضاً.

إذا كنت مريضاً أو إذا بقيت في الفراش أثناء العلاج، فمن الطبيعي أن تفقد بعضاً من لياقتك البدنية، وقد تركت على التحمل وقوة العضلات. والتمارين قد تقوّي العضلات وتساعد على التغلب على الإرهاق. كما قد تساعد في التغلب على الشعور بالاكتئاب الذي يصاحب أحياناً الشعور بالتعب الشديد.

يجب أن يلائم برنامج التمارين احتياجاتك. فالشخص المسن الذي لم يكن نشطاً من قبل قد لا يتمكن من القيام بالقدر نفسه من التمارين كشخص في عمر 40 سنة. إذا لم تكن نشطاً لعدة سنوات لكن مازال بمقدورك المشي، حاول البدء بمشي لمسافة قصيرة.

تحدّث مع طبيبك أو ممرضتك قبل البدء بذلك. أعلمهم بخطتك. وحاول أن تجد رفيقاً لك في ممارسة التمارين حتى لا تقوم بذلك لوحدهم. فانضمام أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة لك في اتباع برنامج تمارين جديد قد يعطيك الدافع والدعم للاستمرار. مع ذلك، إذا كنت تشعر بالتعب الشديد، عليك الحرص على أخذ قسط من الراحة. قد يصعب على الأشخاص أحياناً أخذ قسط من الراحة خصوصاً إذا كانوا معتادين على العمل طوال اليوم أو الاعتناء بأمور المنزل أو العائلة. لكن لا بأس في أخذ قسط من الراحة عند الحاجة.

## ماذا عن صحتك النفسية؟

فور إتمام العلاج، قد تشعر بأن المشاعر تكتنفك. وهذا يحدث للعديد من الأشخاص. ربما كنت تمر بالكثير منذ تشخيصك بالسرطان بحيث لا تستطيع التركيز إلا على إتمام العلاج. وقد تجد نفسك تفكر بالموت أو بالأثر الذي خلفه مرضك على زوجك/زوجتك أو شريك/شريكة حياتك. كما قد تفكر كثيراً بعلاقتك بزوجك/زوجتك أو شريك/شريكة حياتك.

وهذا هو الوقت الذي تحتاج فيه لوجود أشخاص حولك تلجأ لهم للحصول على القوة والارتياح. وهذا الدعم قد يأتي من أفراد العائلة، الأصدقاء، مجموعات الدعم لمرضى السرطان، المجموعات الكنسية، مجموعات الدعم على الانترنت، أو الأخصائيين النفسيين.

فكل شخص مر بتجربة السرطان يشعر بالتحسّن إذا حصل على شكل من أشكال الدعم. بعض الأشخاص يشعرون بالأمان في ظل المجموعات، بينما يفضل الأشخاص الآخرون التحدث في ظل جو غير رسمي، مثل الكنيسة. وقد يشعر البعض الآخر براحة أكثر عند التحدث مع صديق من المقربين أو مع الأخصائي النفسي. مهما كان مصدر القوة والارتياح، احرص على وجود مكان تلجأ إليه لدى الشعور بالقلق.

فرحلة السرطان قد تكون مليئة بالوحدة. ولا ينبغي عليك خوضها بمفردك. فالأصدقاء وأفراد العائلة قد يشعرون بالعزلة إذا قررت عدم إشراكهم معك. دعهم يشتركون-ودع الآخرين الذين تشعر أنهم قد يساعدوك يقومون بذلك. إذا لم تكن متأكداً من يمكنه مساعدتك، اتصل بنا على هاتف رقم 1-800-227-2345 في أي وقت، واي يوم واية ليلة.

لا يمكنك تغيير حقيقة إصابتك بالسرطان. لكن ما يمكنك تغييره هو كيفية عيش بقية حياتك.

Last Medical Review: 10/8/2014

Last Revised: 10/8/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)