



**NATIONAL BREAST
AND OVARIAN
CANCER CENTRE**

معلومات للنساء اللواتي يعانين من سرطان الثدي

في مرحلة مبكرة

كُتِبَ معلومات للنساء اللواتي يعانين من سرطان الثدي في مرحلة مبكرة من إعداد *National Breast Cancer Centre (المركز الوطني لسرطان الثدي):

العنوان:

Level 1, Suite 103, 355 Crown Street, Surry Hills NSW 2010

Locked Bag 3 Strawberry Hills NSW 2012 Australia

رقم الهاتف: +61 2 9357 9400

رقم الفاكس: +61 2 9357 9477

الموقع على شبكة الإنترنت: www.nbcc.org.au

© National Breast Cancer Centre 2005

Online: 174127 104 5 ISBN Print:174127 098 7

CIP

حقوق الطبع محفوظة لهذا العمل, وخلافاً لما هو مصرح به بموجب Copyright Act 1968 (قانون حقوق الطبع لعام 1968), ممنوع إعادة إنتاج أي جزء من هذا العمل بأية وسيلة من الوسائل إلا بعد الحصول على إذن كتابي من قبل * National Breast Cancer Centre. ينبغي أن تُرسل الطلبات والاستفسارات المتعلقة بإعادة إنتاج والحقوق إلى Public Corporate Communications Manager, National Breast and Ovarian Cancer Centre.

العنوان الإلكتروني: directorate@nbcc.org.au

المرجع الرئيسي: National Breast Cancer Centre. Information for women with early breast cancer. 2005 National Breast Cancer Centre*.

إعفاء من المسؤولية

يُعفى *National Breast and Ovarian Cancer Centre من أية مسؤولية قانونية لقاء أية إصابة أو خسارة أو عطل أو ضرر بسبب استخدام المعلومات المقدمة في هذا العمل أو الاعتماد عليها. أعدّ National Breast and Ovarian Cancer Centre مادة هذا العمل من أفضل الشواهد المتوفرة, إلا أنه لا يضمن ما إذا كانت المعلومات حديثة وكاملة ولا يتحمل أية مسؤولية قانونية أو غيرها في هذا الشأن.

يمكن طلب الحصول على نُسخ من هذا الكتيب من:

1800 624 973 The National Breast and Ovarian Cancer Centre

The Cancer Helpline (خط المساعدة الهاتفية لمرضى السرطان) 13 11 20

كما يمكن تنزيل هذا الكتيب من موقع *National Breast Cancer Centre على شبكة الإنترنت:

www.nbcc.org.au

* في شباط/فبراير 2008، قام المركز الوطني لسرطان الثدي الذي يضم برنامج سرطان المبيض (NBCC) بتغيير اسمه إلى المركز الوطني لسرطان الثدي والمبيض (NBOCC).

المحتويات

رقم الصفحة

شكر

مقدمة

- 1 معلومات حول سرطان الثدي في المرحلة المبكرة
ما هو سرطان الثدي في المرحلة المبكرة؟
- 2 علاج سرطان الثدي في المرحلة المبكرة
اختيار العلاج المناسب
- 3 جراحة الثدي
جراحة الحفاظ على الثدي (استئصال الورم فقط)
استئصال الثدي
جراحة استئصال العقد الليمفاوية
بعد الجراحة
- 4 العلاج الإشعاعي
- 5 العلاج الهرموني
- 6 العلاج الكيميائي
الآثار الجانبية
- 7 التجارب الإكلينيكية
- 8 العلاجات التكميلية والبدئية
- 9 بعد العلاج
الوذمة الليمفاوية
أعراض انقطاع الطمث
الخصوبة والحمل
المتابعة الحالة الصحية
- 10 مواجهة المرض والدعم
ما تشعرين به
تأثير المرض وعلاجه على شريك/شريكة حياتك وأفراد عائلتك وأصدقائك
تأثير المرض وعلاجه على النشاط الجنسي
العودة إلى العمل أو إلى إحدى الأنشطة المعتادة
الدعم المالي والعملي
- 11 الحصول على المزيد من المعلومات
- 12 أسئلة قد ترغبين في طرحها

شكر

استُمدت مادة هذا الكتيب من النشرة الصادرة عن *National Breast Cancer Centre بعنوان: "دليل النساء المصابات بسرطان الثدي في مرحلة مبكرة" الذي تم إعداده بالتعاون مع نساء مصابات بسرطان الثدي واختصاصيين في الصحة.

يقدم *National Breast Cancer Centre جزيل الشكر للسيدة/ ليزا-ماري هيرون عن المساعدة التي قدمتها في إعداد هذا المنشور. قام بترجمة المعلومات الواردة في هذا الكتيب:

مقدمة

يهدف هذا الكتيب إلى تقديم المعلومات للنساء المصابات بسرطان الثدي في مرحلة مبكرة وشركاء حياتهن وأفراد عائلتهن وأصدقائهن. ويساعدك على اتخاذ القرارات بشأن العلاج والرعاية التي تتلقينها، إلا أنه ليس بديلاً عن استشارة الطبيب.

إذا كان الطبيب قد شَخَّص حالتك حديثاً بأنها سرطان الثدي، فإنك قد تشعرين بالضيق والغضب والخوف والقلق والكآبة. وهذه جميعها ردود فعل طبيعية جداً. وأثناء الأسبوع الأول أو الثاني من التشخيص قد يُطلب منك على الأرجح اتخاذ قرار بشأن العلاج. حاولي أن تستفسري من طبيبك للحصول على المعلومات التي تشعرين أنها ضرورية لاتخاذ القرار. كما قد تحتاجين إلى التحدث إلى أفراد عائلتك وأصدقائك عن خيارات العلاج.

وحيث أن كل امرأة تختلف ظروفها واحتياجاتها عن الأخرى، فإن المعلومات الواردة في هذا الكتيب لا تنطبق جميعها عليك وعلى ظروفك الحالية.

وإذا كنت تعانيين صعوبة في فهم طبيبك، فإنه يمكنك الاستعانة بمترجم. ولترتيب وجود مترجم أثناء مقابلتك مع الطبيب، يمكنك عمل ما يلي:

- استفسري من طبيبك عن خدمات الترجمة المتوفرة في المستشفى التي تُعالجين بها
- حول الخدمات المتوفرة في منطقتك للمزيد من المساعدة باللغة العربية الرجاء الاتصال بجمعية مرضى السرطان في نيو ساوث ويلز على الرقم **1300 301 625**
- اتصلي بـ **Translating and Interpreting Service** (خدمة الترجمة الخطية والشفهية) على الرقم **13 14 50**.

استُمدت مادة هذا الكتيب من شواهد عن أفضل الممارسات الإكلينيكية. إلا أن هناك وسائل جديدة تُستخدم في اكتشاف السرطان وعلاجه يتم التوصل إليها باستمرار وقد تُستخدم في المستقبل. فإذا سمعت عن وسائل علاج أو تكنولوجيا جديدة خلافاً لما ورد بهذا الكتيب، اطلبي المزيد من المعلومات من الأطباء الذين يعالجونك.

1 معلومات حول سرطان الثدي في المرحلة المبكرة

يتم تشخيص حالة أكثر من 11800 امرأة كل عام في أستراليا بأنها حالات سرطان الثدي.

فيمكن الإصابة بسرطان الثدي في أي عمر، علماً بأن متوسط عمر النساء عند تشخيص حالاتهن بأنها سرطان الثدي هو 64 عاماً. إلا أنه حوالي ربع النساء المصابات بسرطان الثدي تقل أعمارهن عن الخمسين عاماً.

هذا ويمكن أن تحدث الإصابة بسرطان الثدي للرجال أيضاً، إلا أنها نادرة. ويشكل سرطان الثدي لدى الرجال حوالي 1% من جميع حالات الإصابة به.

ويمكن علاج سرطان الثدي في المرحلة المبكرة بنجاح، ومعظم النساء المصابات بسرطان الثدي واللواتي يخضعن للعلاج في مرحلة مبكرة يتجنبن من الموت بسبب هذا المرض.

ما هو سرطان الثدي في المرحلة المبكرة؟

يبدأ سرطان الثدي في الفصوص والقنوات الموجودة في الثدي. وتقوم الفصوص بتكوين الحليب (اللبن) الذي ينتقل إلى الحلمة عبر القنوات عندما تكون المرأة مرضعة.

فإذا انحصرت الخلايا السرطانية داخل قنوات الثدي تُدعى هذه الحالة **خلايا سرطانية محصورة في القنوات (DCIS)**. إذا كنت مصابة بـ

DCIS، اطلبي من طبيبك الحصول على نسخة من الكتاب الصادر عن **National Breast Cancer Centre** بعنوان **Ductal carcinoma in situ: understanding your diagnosis and treatment** (الخلايا السرطانية المحصورة داخل القنوات: فهم حالتك وطريقة علاجك) (متوفر باللغة الانجليزية فقط) أو اتصلي بـ **National Breast Cancer Centre** على الرقم 1800 624 973.

وعندما ينتشر السرطان خارج القنوات ويصل إلى أنسجة الثدي، لكن تواجهه يظل محصوراً في الثدي، تُدعى هذه الحالة **سرطان الثدي في المرحلة المبكرة**. ويمكن أيضاً في حالة الإصابة بسرطان الثدي في المرحلة المبكرة أن يكون السرطان قد انتشر إلى العقد الليمفاوية تحت الإبط.

وإذا انتشر السرطان ليصيب مناطق قريبة من الثدي، كالصدر مثلاً (بما في ذلك الجلد أو العضلات أو عظام الصدر)، دون أن يُعثر على وجوده في مناطق أخرى من الجسم، تُدعى هذه الحالة **سرطان الثدي في مرحلة متقدمة موضعياً**.

أما إذا كان السرطان قد انتشر خارج الثدي وعُثر عليه في أجزاء أخرى من الجسم، كالعظام أو الرئتين مثلاً، تُدعى هذه الحالة سرطان الثدي انتقالي. فإذا كنت مصابة بسرطان الثدي انتقالي، اطلبي من طبيبك الحصول على نسخة من الكتاب الصادر عن **National Breast Cancer Centre** بعنوان **A guide for women with metastatic breast cancer** (دليل النساء المصابات بسرطان الثدي الانتقالي) (متوفر باللغة الانجليزية فقط) أو اتصلي بـ **National Breast Cancer Centre** على الرقم 1800 624 973.

2 علاج سرطان الثدي في المرحلة المبكرة

هدف علاج سرطان الثدي في مرحلة مبكرة هو ما يلي:

- استئصال السرطان في الثدي
- القضاء على أية خلايا سرطانية قد لا تزال باقية في الثدي أو تحت الإبط
- القضاء على أية خلايا سرطانية تكون قد انتشرت خارج الثدي أو في منطقة تحت الإبط، ويصعب اكتشافها

ويتم علاج سرطان الثدي في المرحلة المبكرة عادةً بالجراحة، وقد يصحب ذلك العلاج الإشعاعي، كما يمكن استخدام العلاج الهرموني والعلاج الكيميائي.

يتم شرح طرق العلاج المختلفة في الفصول اللاحقة.

اتخاذ قرار بشأن علاجك

فريق الأخصائيين المشاركين في علاجك

أثناء تلقيك علاج سرطان الثدي في المرحلة المبكرة ستلتقين بعدد من الأطباء وبأخصائيين آخرين في الرعاية الصحية. وقد يقابل المشاركين في علاجك بعضهم البعض أو يتحدثون إلى بعضهم البعض للتخطيط لعلاجك والعناية بك. ويبت أعضاء الفريق سوياً في اختيار طريقة العلاج المناسبة لحالتك. وقد يشمل الفريق المشارك في علاجك بعضاً من الآتي ذكرهم أجمعهم:

- **الطبيب العام (GP) أو طبيب العائلة الذي يقدم لك العناية المتواصلة ويحيلك إلى الأخصائيين**
- **الجراح الذي يعمل الجراحة في الثدي**
- **أخصائي التحاليل الذي يفحص الأنسجة التي تمت إزالتها من الثدي**
- **أخصائي أشعة الذي يقرأ الصور المأخوذة بأشعة إكس، كالماموجرام مثلاً**
- **أخصائي العلاج الإشعاعي للأورام والمتخصص في العلاج بالأشعة**
- **أخصائي في العلاج الطبي للأورام وهو متخصص في العلاج الكيميائي والعلاج الهرموني**
- **مرمضة (مرمضة) العناية بالثدي التي توفرّ العناية والدعم للنساء المصابات بأمراض في الثدي**
- **مرمضة (مرمضة) أورام التي توفرّ العناية للأشخاص المصابين بالسرطان**

ويشمل اختصاصيو العناية الصحية خلاف ماسبق ذكرهم والذين قد يشاركون في العناية بك ما يلي:

- **أخصائي في تقديم المشورة أو أخصائي نفسي أو طبيب نفسي الذين يقدمون الدعم النفسي ويساعدون في معالجة القلق والاكتئاب**
- **أخصائي اجتماعي يقدم الدعم والمعلومات العملية، كالتي تتعلق بالمعونة المالية ورعاية الأطفال والمساعدة المنزلية**
- **أخصائي العلاج الطبيعي أو معالج وظيفي الذان يقدمان النصح بشأن التمرينات التي يمكنك ممارستها بعد العلاج**
- **أخصائي جراحة التجميل الذي يقوم بعملية زرع ثدي اصطناعي للنساء اللواتي تُجرى لهن عملية استئصال الثدي**

بالرغم من أنك ستلتقين بمجموعة من الأطباء والاختصاصيين في الرعاية الصحية، عادةً ما يوجد شخص واحد يكون بمثابة نقطة الاتصال الرئيسية لك.

وينبغي أن تشعر بالارتياح بالارتياح إلى الفريق المشارك في علاجك، كما أنه من المهم أن تخبري الفريق المعالج بأية مشاعر قلق قد تساورك وأية أولويات معينة قد تكون لديك.

مشاركتك في اتخاذ القرار بشأن العلاج

تختلف حالة كل امرأة عن الأخرى. فالعلاج المناسب لإحدى النساء قد لا يكون مناسباً لأخرى. إن لديك الحق في اختيار أنسب علاج بالنسبة لك. وقبل اتخاذ القرار، يُنصح بمناقشة خيارات العلاج مع طبيبك (أطباءك) وأفراد العائلة والأصدقاء سواء مجتمعين أو منفردين.

استفسري من طبيبك عن جميع الأمور التي تودين معرفتها، حتى لو كنت قد طرحت الأسئلة نفسها من قبل، وشجعي أفراد عائلتك على القيام بالمثل.

إن تأخر اتخاذ قرار بشأن العلاج لأسبوع أو أسبوعين، لن يؤثر ذلك على نتيجة العلاج، إلا أنه ليس من الحكمة أن تستغربي شهوراً لاتخاذ القرار.

وإذا كنت غير راضية عن النصيحة التي أعطيت لك ورغبت في التحدث إلى طبيب آخر في أية مرحلة من المراحل، فإنه من حقك الحصول على استشارة أخرى.

3 جراحة الثدي

تتضمن جراحة الثدي استئصال جزء من الثدي أو استئصال الثدي كله. وفي أغلب الأحيان، تتضمن جراحة الثدي أيضاً استئصال عقدة ليمفاوية أو أكثر من تحت الإبط.

جراحة الحفاظ على الثدي (استئصال الورم فقط)

قد تكون جراحة الحفاظ على الثدي (استئصال الورم فقط) مناسبة لك إذا كان حجم السرطان صغيراً بالنسبة لحجم الثدي. وتشمل جراحة الحفاظ على الثدي عادةً:

- استئصال السرطان مع جزء صغير من الأنسجة السليمة المحيطة به
- استئصال عقدة ليمفاوية أو أكثر من تحت الإبط
- بعد الجراحة، علاج بالأشعة للثدي الذي وُجد فيه السرطان (راجعى الجزء رقم 4).

استئصال الثدي

يتم اللجوء إلى استئصال الثدي إذا:

- كان حجم السرطان كبيراً بالمقارنة بحجم الثدي أو وُجد السرطان في أكثر من موضع في الثدي
 - كانت قد أُجريت لك جراحة الحفاظ على الثدي ويعتقد الأطباء أنه لم يتم استئصال السرطان كله
 - عاد السرطان مرة أخرى إلى الثدي
 - كان هذا هو ما تفضله
- يتضمن استئصال الثدي عادةً:
- استئصال الثدي كله (بما في ذلك الحلمة عادةً)
 - استئصال عقدة ليمفاوية أو أكثر من تحت الإبط

جراحة استئصال العقد الليمفاوية

العقد الليمفاوية الموجودة تحت الإبط تكون غالباً أول مكان يغزوه السرطان خارج الثدي. ولاختبار ما إذا كان السرطان قد انتشر إلى العقد الليمفاوية، تتم إزالة عقدة ليمفاوية أو أكثر أثناء الجراحة ليفحصها أخصائي تحاليل تحت المجهر. ومن خلال هذه المعلومات يتسنى للأطباء التقرير بشأن استخدام أنواع إضافية من العلاج كالكيميائي والهرموني مثلاً، اللذين يؤثران في الجسم كله لقتل الخلايا السرطانية ومنع نمو المزيد منها.

وفي حالة استئصال عقد ليمفاوية، تُعلق أنابيب تصريف بلاستيكية تحت الإبط وعادةً ما يتم نزعها خلال بضعة أيام بعد الجراحة.

بعد الجراحة

قد تمكثين في المستشفى بعد الجراحة فترة تتراوح من يوم إلى سبعة أيام. ويتوقف ذلك على نوع الجراحة التي أُجريت لك وعلى مدى تحسّن حالتك في المستشفى وعلى ما إذا كان هناك دعماً اجتماعياً عند خروجك من المستشفى.

عقب جراحة الحفاظ على الثدي، تظل هناك ندبة في الثدي تتحسن مع الوقت. ولن يبدو الثدي بنفس الصورة التي كان عليها قبل الجراحة، كما أنك لن تحتاجي عادةً إلى ارتداء ثدي اصطناعي أو اللجوء إلى إعادة تشكيل الثدي.

إذا أُجريت لك جراحة استئصال الثدي تظل هناك ندبة تمتد عبر صدرك، لكنها تتحسن مع الوقت. ويمكنك ارتداء ثدي اصطناعي مؤقت (ثدي مستعار) مرناً خلال فترة التئام الجرح. وبعد ذلك يمكن تركيب ثدي اصطناعي دائم لك. هذا ويمكنك اختيار عملية إعادة تشكيل الثدي التجميلية التي يمكن إجراؤها أحياناً في نفس وقت جراحة استئصال الثدي أو إجراؤها فيما بعد (انظري أدناه).

الثدي الاصطناعي

بعد استئصال الثدي يمكن استعمال ثدي مستعار يُدعى **ثدياً اصطناعياً خارجياً** أو **شكل ثدي** يُوضع داخل مشد الصدر ليعطي شكلاً لملابسك. ويُصمم بحيث يناسب لون بشرة الثدي الآخر وحجمه وشكله. كذلك يتم وزن الثدي الاصطناعي بعناية بحيث يماثل الثدي الآخر في الملمس والحركة، كما يعيد لك توازنك ويمنع حدوث أية مشاكل من جراء اتخاذ أوضاع غير سليمة للجسم. ويمكنك أيضاً الحصول على مايوه مناسباً لقياسك ذي ثدياً اصطناعياً.

من المهم أن يكون الثدي الاصطناعي مناسباً لقياسك. ولمعرفة أماكن الحصول على ثدي اصطناعي مناسب، اسأل طبيبك أو اتصل بـ **Cancer Helpline** (خط المساعدة الهاتفية لمرضى السرطان) على الرقم 13 11 20.

إعادة تشكيل الثدي التجميلية

تتضمن إعادة تشكيل الثدي التجميلية بعد استئصاله إعادة بناء شكل الثدي، باستخدام غرسة أو أنسجة من جزء آخر من جسمك.

وفي بعض الأحيان تتم إعادة تشكيل الثدي بعد عملية استئصاله مباشرةً (أي أثناء إجراء الجراحة لك)، وفي أحيان أخرى قد تُجرى لك عمليات إضافية فيما بعد.

وبالرغم من أن إعادة تشكيل الثدي تهدف إلى إعادة بنائه بحيث يشابه الثدي الطبيعي بقدر الإمكان، فإن ثديك المُعاد تشكيله لن يكون ممتاثلاً من حيث الشكل والملمس لما كان عليه قبل الجراحة الأولى.

ويمكن لإعادة تشكيل الثدي أن تتضمن زرع غرسات (مصنوعة عادةً من مادة السليكون الهلامية)، أو استعمال أنسجة من جزء آخر من جسمك. وقد يتمكن الجراح الذي يُجري جراحة استئصال الثدي من إعادة تشكيله أيضاً، أو قد يقوم بذلك بمساعدة جراح متخصص في تقويم الثدي أو قد يقوم بإحالتك إليه.

هذا ولا يوجد دليل على أن إعادة تشكيل الثدي تؤدي إلى زيادة احتمال عودة سرطان الثدي أو أنها تمنع اكتشافه في حالة عودته مرة أخرى.

الآثار الجانبية للجراحة

تختلف كل امرأة عن الأخرى من حيث المدة التي تستغرقها للتمثل للشفاء بعد الجراحة. خلال الأسابيع القليلة الأولى، تكون الجروح حساسة وتتطلب عناية شديدة. ومع الوقت تأخذ الجروح في الالتئام وتصبح أكثر مقاومة. وأثناء التئام الجروح قد تشعرين ببعض الألم وعدم الراحة والتنميل في الثدي أو تحت الإبطن أو كلاهما وعادةً ما يزول هذا الشعور خلال بضعة أسابيع.

العديد من النساء يستمر معهن الاحساس بالتعب ويحتجن إلى الكثير من الراحة، حتى عندما تكون جروحهن على وشك الالتئام. فقد تشعرين أنه يمكنك العودة إلى العمل أو إلى أنشطتك الاعتيادية أو كلاهما بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، أو قد تحتاجين إلى مدة أطول للتمثل للشفاء.

هناك بعض السيدات اللاتي يصبن بوذمة ليمفاوية بعد الجراحة. للمزيد من المعلومات، راجعي الجزء رقم 9.

تحدثي مع طبيبك عن الآثار الجانبية التي تسبب لك قلقاً، أو التي تعتقدين أنك تعانين منها. إذ يمكن معالجة معظم الآثار الجانبية بالعناية الطبية.

وإلى جانب أهمية تمائلك للشفاء جسمانياً، فإنك ستحتاجين أيضاً وقتاً للتمثل للشفاء نفسياً. ومن الشائع بين النساء أن يشعرن وكأنهن فقدن شيئاً بعد جراحة الثدي، وأن يعانين بعض المشاكل من الناحية الجنسية وتقدير الذات. للمزيد من المعلومات راجعي الجزء رقم 10.

4 العلاج الإشعاعي

تُستخدم في العلاج الإشعاعي أشعة إكس (جرعات موجّهه من الأشعة) لتدمير أية خلايا سرطانية قد لا تزال باقية في الثدي أو الصدر بعد الجراحة.

- بعد جراحة الحفاظ على الثدي: يُنصح عادةً بالعلاج الإشعاعي للثدي
- بعد جراحة استئصال الثدي: يُنصح أحياناً بالعلاج الإشعاعي للصدر
- بعد أي من نوعي جراحة الثدي: يُنصح في بعض الأحيان بالعلاج الإشعاعي للعقد الليمفاوية الموجودة تحت الإبط أو أسفل الرقبة أو كلاهما.

وعادةً ما تبدأين في تلقي العلاج الإشعاعي خلال 3-6 أسابيع بعد الجراحة، ويتوقف الأمر على الخدمات المتوفرة وعلى سرعة تماثلك للشفاء من الجراحة. وإذا كنت تتلقين علاجاً كيميائياً أيضاً (راجعى الجزء رقم 6)، فقد تتلقين العلاج الإشعاعي بعد الانتهاء من العلاج الكيميائي (رغم أنه يتوقف الترتيب الذي تتلقين به أنواع العلاجات على حالتك).

وبمجرد البدء في العلاج، تتلقين عادةً العلاج الإشعاعي مرة واحدة يومياً، خمسة أيام في الأسبوع، ولمدة خمسة أو ستة أسابيع.

والعلاج الإشعاعي لا يصحبه ألم، إلا أنك قد تشعرين بقليل من عدم الراحة والألم فيما بعد. وفيما يلي بعض الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً أثناء العلاج الإشعاعي أو بعده:

- يمكن أن يصبح الجلد في موضع العلاج والمنطقة المحيطة به أحمر اللون وجافاً، ويشبه حرق الشمس إلى حد كبير
- قد تشعرين بتعب أكبر من الذي تشعرين به عادةً
- يبدأ لون بشرتك بالتحوّل إلى لون أغمق مما هو عليه في العادة

لكن تلك الآثار الجانبية تتحسن مع الوقت.

هناك بعض النساء اللواتي يصبن بوذمة ليمفاوية بعد العلاج الإشعاعي. للمزيد من المعلومات، راجعي الجزء رقم 9.

استفسري من أخصائي العلاج الإشعاعي للأورام أو أخصائي العلاج الإشعاعي أو من الممرضة (الممرض) عن كيفية العناية ببشرتك أثناء العلاج الإشعاعي وعن الآثار الجانبية التي تسبب لك قلقاً أو التي تعتقدين أنك قد بدأت تعاني منها.

5 العلاج الهرموني

قد يُستخدم العلاج الهرموني إلى جانب الجراحة والعلاج الإشعاعي للمساعدة على تدمير أية خلايا سرطانية في الثدي، أو أية خلايا سرطانية تكون قد انتشرت إلى أجزاء أخرى من جسمك ويصعب اكتشافها. كذلك قد يقلل العلاج الهرموني من احتمال حدوث نمو سرطاني جديد في أي من الثديين.

يُنصح بالعلاجات الهرمونية فقط للنساء اللواتي لديهن مستقبلات هرمونية في الخلايا السرطانية. ووظيفة هذه العلاجات تغيير الطريقة التي تعمل بها هرمونات الأنوثة تلك (يعتبر الإستروجن نموذجاً لذلك) في الجسم.

وتشمل العلاجات الهرمونية ما يلي:

- **مضادات الإستروجن** (مثل تاموكسفن): يتمثل عملها في منع الخلايا السرطانية من الحصول على الإستروجن، ويمكن أن تستعملها النساء من جميع الأعمار اللواتي لديهن مستقبلات هرمونية في الخلايا السرطانية.
- **علاجات المبيضات**: ويتمثل عملها في منع المبيضان من إفراز الإستروجن (مثلاً: من خلال الجراحة أو العلاج الإشعاعي أو العقاقير)، ويمكن استخدام هذه العلاجات للنساء اللواتي لم يبلغن بعد سن انقطاع الطمث.
- **مُثَبِّطات أنزيم الأروماتاز**: يتمثل عملها في منع إفراز الإستروجن، وتوصف هذه العقاقير الجديدة في بعض الأحيان كبديل لمضادات الإستروجن للنساء اللواتي في مرحلة مبكرة من الإصابة بالسرطان واللواتي بلغن سن انقطاع الطمث.

وتختلف الآثار الجانبية للعلاجات الهرمونية باختلاف أنواعها. للمزيد من المعلومات حول الآثار الجانبية راجعي الجزء رقم 9. كذلك تختلف كل امرأة عن الأخرى من حيث استجابتها لعلاج هرموني معين. وسيخبرك **أخصائي العلاج الطبي للأورام** عن أنواع العلاجات الهرمونية التي يمكن أن تفيد في علاج سرطان الثدي لديك وعن أية مخاطر ناتجة عنها. خلافاً لذلك، يمكن أن يتولى علاجك الهرموني الجراح أو أخصائي العلاج الإشعاعي للأورام أو الطبيب العام.

من المهم أن تفكري ملياً في فوائد العلاجات الهرمونية المختلفة وآثارها الجانبية بالنسبة حالتك.

6 العلاج الكيميائي

يتم العلاج الكيميائي بأخذ عقاقير تعمل على تدمير أية خلايا سرطانية في نديك، أو أية خلايا سرطانية تكون قد انتشرت إلى أجزاء أخرى من جسمك ويصعب اكتشافها. وقد يُستخدم العلاج الكيميائي إلى جانب جراحة الثدي (مع العلاج الإشعاعي والعلاجات الهرمونية أو بدونها).

ويتوقف قرار تلقي العلاج الكيميائي ونوعه على نوع سرطان الثدي لديك والعلاجات الأخرى التي تتلقينها والحالة العامة لصحتك وعلى العلاج الذي تفضلينه. ومن المهم أن تفكري ملياً في فوائد العلاج الكيميائي وآثاره الجانبية بالنسبة لحالتك.

وسوف يوضح لك **أخصائي العلاج الطبي للأورام** عقاقير العلاج الكيميائي التي يُنصح بها في حالتك، والآثار الجانبية المُحتمل حدوثها والمدة التي قد يتعين عليك أخذ عقاقير العلاج الكيميائي خلالها والمكان الذي يمكنك تلقي العلاج الكيميائي فيه. وعادةً ما يمكنك تلقي العلاج الكيميائي في إحدى المستشفيات أو إحدى العيادات المختصة، دون الحاجة إلى المبيت. وإذا كنت تعيشين بمنطقة لا يوجد بها أخصائي في العلاج الطبي للأورام (كالمناطق الريفية مثلاً)، يمكن لطبيبك العام أو الجراح أن يتولى علاجك.

ويعتبر حقن اليد أو الذراع من خلال التقطير أكثر طرق تلقي العلاج الكيميائي شيوعاً. علماً أن بعض عقاقير العلاج الكيميائي تُؤخذ كأقراص.

وعادةً ما يُعطى العلاج الكيميائي على "دورات" تستغرق 3-6 أشهر. وهذا يعني أنك تأخذين فترة قصيرة من العلاج، تتبعها فترة راحة، ثم تتبعها فترة أخرى من العلاج، وهكذا. ويتوقف طول فترات العلاج والراحة بالنسبة لك على نوع سرطان الثدي لديك وعلى نوع عقاقير العلاج الكيميائي التي تأخذينها. وقد تستغرق كل جلسة علاج من 30 دقيقة إلى بضعة ساعات.

الآثار الجانبية

بالإضافة إلى القضاء على الخلايا السرطانية، يمكن للعلاج الكيميائي أن يلحق الضرر ببعض الخلايا الطبيعية أيضاً. وتشمل المناطق التي تتأثر عادةً الفم والمعدة والأمعاء والجلد والشعر ونخاع العظم. يتسبب الضرر الذي يلحق بالخلايا الطبيعية في حدوث الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي. غير أن الخلايا الطبيعية لها مقدرة أكبر على إصلاح الضرر بالمقارنة مع الخلايا السرطانية، كما أنها يمكن أن تتحسن وتعود إلى حالتها السابقة.

وتشمل الآثار الجانبية المحتمل حدوثها: الغثيان، قرح الفم، مشاكل في الجلد، زيادة في الوزن أو نقصانه، إعياء، تساقط الشعر. ويمكن معالجة معظم الآثار الجانبية بالعناية الطبية.

لا تسبب جميع عقاقير العلاج الكيميائي تساقط الشعر، لكن إذا عانيت من بعض التساقط في شعرك، فإنه عادةً ما ينمو مرة ثانية خلال أسابيع أو أشهر بعد الانتهاء من العلاج الكيميائي. ويمكنك ارتداء وشاحاً أو قُبعة أو عمامة أو باروكة لتغطية شعرك إلى أن ينمو مرة ثانية. للمزيد من المعلومات حول الخيارات المتاحة، اتصلي بـ **Cancer Helpline** على الرقم **13 11 20**.

قد تصاب النساء اللواتي لم يبلغن سن اليأس بأعراض انقطاع الطمث أثناء فترة العلاج الكيميائي. وقد تسبب بعض عقاقير العلاج الكيميائي انقطاعاً دائماً للطمث. راجعي الجزء رقم 9 للحصول على المزيد من المعلومات حول أعراض انقطاع الطمث والخصوبة والحمل بعد العلاج.

إذا كنت تشعرين بالقلق أو الاكتئاب بشأن علاجك يمكنك التحدث إلى أخصائي (أخصائية) في تقديم المشورة أو أخصائي أو طبيب نفسي (راجع الجزء رقم 10).

تحدثي إلى طبيبك (أطباتك) الخاص عن الآثار الجانبية للعلاجات الموصوفة لك وعن أفضل الطرق لمعالجتها.

7 التجارب الإكلينيكية

قد يُقترح عليك أثناء فترة علاجك المشاركة في تجربة إكلينيكية. وتهدف التجارب الإكلينيكية إلى محاولة التحقّق من أمان وفعالية الوسائل الجديدة الواعدة والمستخدمة في منع حدوث السرطان وتشخيصه وعلاجه.

وتتميز المشاركة في التجارب الإكلينيكية بأنك قد تتلقين علاجات جديدة غير متوقّرة لعامة الناس بعد. وقد تكون هذه العلاجات أكثر فعالية من العلاجات الموصوفة لك حالياً. وبالمشاركة في التجارب الإكلينيكية سيتسنى لك أيضاً في المستقبل مساعدة النساء الأخريات المصابات بسرطان الثدي.

ومن مساويء المشاركة في التجارب الإكلينيكية أن العلاجات الجديدة قد لا تكون أكثر فعالية من العلاجات المُتعارف عليها، وقد تكون لها المزيد من الآثار الجانبية، أو قد يتم ضمك إلى مجموعة لا تتلقى علاجاً جديداً.

إذا كنت ترغبين في المشاركة في التجارب الإكلينيكية استفسري من طبيبك عن المناسب لك منها.

8 العلاجات المكّمة والبديلة

قد تجدين أنّ العلاجات المكّمة والبديلة – مثل الإبر الصينية، التأمل، اليوجا، التاي تشي، التدليك، علاج الروائح العطرية، العلاجات الغذائية، التداوي بالأعشاب والمعالجة المثليّة - ذات فائدة بالنسبة لك. غير أنه من المهم أن تأخذي في اعتبارك أن هناك العديد من العلاجات المكّمة والبديلة التي لم يتم اختبارها من حيث الآثار الجانبية أو تفاعلها مع العلاجات التقليدية.

لا يوجد هناك ما يثبت أن العلاجات المكّمة والبديلة يمكنها القضاء على سرطان الثدي أو منع حدوثه مرة أخرى أو منعه من الانتشار إلى الأعضاء الأخرى من الجسم.

قد ترفع بعض العلاجات المكّمة والبديلة من روحك المعنوية وتقلل من القلق (مثل العلاج بالاسترخاء والتخيّل الموجّه). وقد تكون بعض العلاجات المكّمة والبديلة ضارة إذا تم تلقّيها في نفس الوقت الذي تتلقين فيه العلاجات التقليدية.

استفسري من طبيبك عن أية علاجات مكّمة أو بديلة تتلقينها أو تمارسينها أو تفكرين في تلقيها أو ممارستها.

9 بعد العلاج

الوذمة الليمفاوية

تُصاب بعض النساء بوذمة ليمفاوية بعد جراحة سرطان الثدي أو تلقي العلاج الإشعاعي للإبط أو كلاهما. والوذمة الليمفاوية عبارة عن تورّم في إحدى المناطق في الجسم نتيجة لانسداد الأوعية الليمفاوية. ويمكن أن تكون الوذمة الليمفاوية خفيفة جداً أو شديدة جداً. كما يمكن أن تحدث بعد العلاج بشهور أو حتى سنوات. ويمكن أن تصيب الذراع أو الثدي أو الأنسجة المتبقية بالثدي.

ولا يوجد علاج للوذمة الليمفاوية في حالة حدوثها، إلا أن هناك بعض الأشياء التي يمكن أن تقومي بها للمساعدة على تقليل التورّم وتجنب العدوى.

اخبري طبيبك فوراً في حالة وجود أي تورّم أو إحساس بالشد أو الألم في الذراع أو الثدي بعد العلاج حتى يمكن معالجته.

أعراض انقطاع الطمث

تُعتبر أعراض انقطاع الطمث من الآثار الجانبية الشائعة للعلاجات الهرمونية وبعض عقاقير العلاج الكيميائي. وفي بعض الأحيان يكون انقطاع الطمث مؤقتاً بينما يكون دائماً في أحيان أخرى. وكلما اقتربت سنك من السن الطبيعي لانقطاع الطمث عند العلاج، كلما ازداد احتمال انقطاع الطمث انقطاعاً دائماً. إذا انقطع الطمث لديك بصورة دائمة، تحدّثي مع طبيبك عن احتمال تعرضك للإصابة بهشاشة العظام.

وبغض النظر عن كون انقطاع الطمث لديك مؤقتاً أو دائماً، فإنك قد تعانين من بعض الأعراض التالية أو جميعها:

- هبات ساخنة (احمرار في الوجه)
- اضطرابات في النوم
- جفاف أو إفرازات بالمهبل أو كلاهما
- ضعف في الرغبة الجنسية
- غياب الدورة الشهرية أو حدوثها بصورة غير منتظمة.

تعاني بعض النساء من أعراض انقطاع الطمث لأشهر قليلة فقط، بينما تعاني منها أخريات لفترات أطول بكثير. هناك العديد من العلاجات الطبية والتغييرات في نمط الحياة والعلاجات التكميلية التي تتبناها النساء لمعالجة أعراض انقطاع الطمث لديهن.

أخبري طبيبك إذا كنت تعانين من أية أعراض لانقطاع الطمث حتى يمكن معالجتها.

الخصوبة والحمل

قد تؤثر علاجات سرطان الثدي في المرحلة المبكرة على قدرتك على الحمل. وتكون بعض هذه الأعراض مؤقتة وبعضها دائمة.

إذا لم تبلغ بعد سن انقطاع الطمث وتفكرين في إنجاب أطفال في المستقبل، تحدثي مع طبيبك عن احتمالات عدم الخصوبة قبل البدء في العلاج.

إسأل طبيبك إذا كانت هناك علاجات أخرى تقلل من خصوبتك (وفي حالة وجود مثل هذه العلاجات، أسألني عن مدى تأثيرها على حالتك) أو يمكنك اللجوء إلى تجميد بعض البويضات الملقحة (الأجنة) قبل البدء في العلاج حتى يتسنى لك الحمل في المستقبل.

الحمل بعد العلاج

لا يوجد هناك ما يدل على أنّ حملك بعد علاج سرطان الثدي يُشكّل خطورة عليك أو على رضيعك، أو أن الحمل بصفة عامة بعد علاج سرطان الثدي يزيد من احتمال عودته.

الرضاعة الطبيعية بعد العلاج

يجد أغلب النساء اللواتي تلقين علاجاً إشعاعياً بعد جراحة الثدي أنهن عاجزات عن الإرضاع بصورة دائمة من الثدي الذي تم علاجه، إذ عادةً ما يعجز ذلك الثدي عن تكوين الحليب (اللبن).

لكن إذا كنت قادرة على الإرضاع من الثدي الذي تم علاجه، فإنه لا يوجد ما يدل على أن ذلك يُشكّل خطورة عليك أو على رضيعك. كما أن الرضاعة من الثدي الذي لم يتم علاجه تعتبر آمنة إذا كنت تلقين علاجاً إشعاعياً.

المتابعة

إن المتابعة المنتظمة ضرورية بعد علاج سرطان الثدي في المرحلة المبكرة.

بعد العلاج ينبغي عليك الذهاب بانتظام إلى طبيبك العام أو الجراح أو أخصائي العلاج الإشعاعي أو العلاج الطبي للأورام. وتتم المتابعة المنتظمة لضمان العلاج السريع للسرطان في حالة عودته إلى الثدي أو أنسجته أو إلى الثدي الآخر. كما أنه من خلال المتابعة المنتظمة يتسنى لطبيبك فحصك لمعرفة ما إذا كانت هناك أية آثار جانبية للعلاج قد نشأت بعد الانتهاء منه ومعالجتها. تحدثي مع طبيبك عن برنامج المتابعة.

تتضمن المتابعة الجيدة إجراء الفحوصات العامة وفحوصات الماموجرام بانتظام. ولا تتطلب إجراء فحوصات بأشعة إكس للصدر أو مسحاً شعاعياً للعظام أو تحاليل دم إلا إذا كانت هناك مشكلة دعت إلى ذلك. عليك بالذهاب إلى طبيبك العام أو الأخصائي بأسرع وقت ممكن في حالة:

- الاحساس بوجود تورّم في أحد الثديين أو في أنسجة الثدي المتبقية بعد استئصاله
- وجود أية أعراض أخرى في أحد الثديين كالأفرزات من الحلمة مثلاً
- ظهور أية أعراض أخرى تسبب لك قلقاً

لا تنتظري حتى موعد فحص المتابعة إذا لاحظت أية تغييرات جديدة أو غير طبيعية.

إذا قمت بتغيير طبيبك في أي وقت من الأوقات، اطلبي من طبيبك الجديد الحصول على سجلاتك الطبية من الطبيب السابق.

10 مواجهة المرض والدعم

تختلف تجربة الإصابة بسرطان الثدي في المرحلة المبكرة وتجربة علاجه من امرأة إلى أخرى، لكن يتوقّر الدعم لمساعدتك ومساعدة أفراد عائلتك وأصدقائك على مواجهة الأوقات الصعبة.

ويعد الاهتمام بصحتك النفسية جزءاً لا يتجزأ من العناية العامة بنفسك. وبالرغم من أنه قد تختلف مشاعرك باختلاف مراحل العلاج وعملية الشفاء، إلا أن أغلب النساء يقدرن على مواجهة التغييرات المصاحبة لتجربة الإصابة بسرطان الثدي. وهناك بعض النساء اللواتي يشعرن بالقلق أو الاكتئاب لعدة سنوات، خاصة من احتمال عودة السرطان مرة أخرى. تحدثي مع أطباءك أو مع أخصائيي الرعاية الصحية الآخرين عن أية مشاعر قلق لديك. وإذا شعرت بالحاجة إلى المزيد من الدعم، اطلبي الإحالة إلى أحد الأخصائيين مثل مقدّم المشورة أو أخصائي نفسي أو طبيب نفسي.

ما تشعرين به

تسبب الإصابة بسرطان الثدي وعلاجه تغييرات في حياتك، ويمكن أن تتغير آرائك ومشاعرك. وتختلف هذه التغييرات وما تحدّثه من آثار من امرأة إلى أخرى، إلا أنك ستشعرين بالاطمئنان عندما تعلمين أن هناك نساء أخريات يشاركنك بعض المشاعر والتجارب نفسها التي تمرّين بها.

تتضمن بعض المشاعر التي قد تمرّين بها، الصدمة، والغضب، والاحساس بأنك "مجرّد عدد" أو "مجرّد ثدي"، والعزلة والوحدة، وإلقاء اللوم على النفس، والحزن أو الاكتئاب، والقلق أو الخوف.

إن مشاركة الآخرين في أفكارك ومشاعرك، وحتى المشاعر المؤلمة، يمكن أن تساعدك على مواجهة المرض.

تختلف كل امرأة عن الأخرى في الطريقة التي تواجه بها المشاعر المؤلمة الناتجة عن الإصابة بسرطان الثدي. لكن الدعم متوقّر من أفراد وهيئات عديدة. وهناك بعض النساء اللواتي يعبرن عن مشاعرهن ويواجهنها من خلال العائلة والأصدقاء والأنشطة الاجتماعية، بينما هناك أخريات يطلبن معونة الأخصائيين – مثل طبيب العائلة أو الآخرين من أخصائيي الصحة. والشئ المهم الذي يجب أن تتذكره هو أنه لا داعٍ لمواجهة الأمر بمفردك، فهناك العديد من الطرق المختلفة لإيجاد الدعم والمساعدة على تحمّل مشاعرك نحو الإصابة بالمرض والعلاج.

بالإضافة إلى الدعم الذي تتلقينه من العائلة والأصدقاء، يمكنك الحصول على الدعم من:

- أعضاء فريق العلاج الخاص بك، وخاصة ممرضة (ممرض) العناية بالثدي، التي تقدم الدعم والمعلومات للمصابات بسرطان الثدي
- خدمات ومجموعات الدعم لمرضى السرطان – اتصلي بـ **Cancer Helpline** على الرقم **13 11 20** أو اطلبي من طبيبك أو من المستشفى الحصول على معلومات عن مجموعات الدعم المتوفرة في منطقتك
- أخصائي في تقديم المشورة
- شبكة مرضى سرطان الثدي في أستراليا (Breast Cancer Network Australia)، التي تقدّم المعلومات والدعم للمصابات بسرطان الثدي.

تأثير المرض وعلاجه على شريك/شريكة الحياة وعلى أفراد العائلة والأصدقاء

تؤثر الإصابة بسرطان الثدي وعلاجه على الآخرين في حياتك، مثل شريك/شريكة الحياة أو الزوج وعلى أفراد عائلتك والأصدقاء المقربين. فقد يشعرون بالقلق أو قلة الحيلة وقد لا يعرفون ماذا يقولون. وقد تساورهم ذات المشاعر التي تساورك، مثل الصدمة، والحزن، والاكتئاب، والخوف، والقلق، والغضب. علماً بأن كل شخص يختلف عن الآخر وكلٌ لديه طريقته الخاصة في التأقلم مع مرضك بسرطان الثدي.

إن تواصلك مع الآخرين له أهمية في مواجهة مرضك بسرطان الثدي وحل أية مشكلات.

وهناك احتمال أن يؤثر مرضك على أولادك. فقد يعرف الأولاد أن هناك شيء ما يدعو للقلق بدون حتى أن تخبريهم، ويتوقف ذلك على أعمارهم. وقد يُستحسن أن تقومي بالحديث مع أولادك عن حالتك لكي يدركوا ما في الأمر. أجيبني عن أسئلتهم بصدق بقدر الإمكان وبكلمات يسهل عليهم فهمها. إذ يُحتمل أن يكون ما يتهيأ لهم حدوثه أكثر مدعاة للقلق من واقع الأمر عندما يتضح لهم.

وقد ينعكس تأثير مرضك على سلوك ابنك/ابنتك. فإذا كان لديك قلقاً إزاء سلوك ابنك في المدرسة، يمكنك أن تخبري المدرس/المدرسة عن مرضك بسرطان الثدي حتى يتسنى له/لها فهم أسباب أية تغييرات في السلوك.

إذا كان لديك قلق بشأن أولادك، يمكنك أن تطلبي من الطبيب إحالتهم إلى أخصائي في تقديم المشورة أو أخصائي نفسي أو طبيب نفسي، ويمكن لبعض أفراد العائلة أو جميعهم الذهاب إلى معالج للمشاكل العائلية.

تأثير المرض وعلاجه على النشاط الجنسي

غالباً ما تؤثر جراحة الثدي والعلاج الإشعاعي والهرموني والكيميائي تأثيراً بالغاً على نظرة النساء لأنفسهن ولجاذبيتهن. ويمكن أن يحدث ذلك لأية امرأة سواء كان لديها شريك حياة أم لا.

وتؤثر التغييرات في جسمك ومدى حيويتك وحالتك المزاجية على شعورك نحو نفسك، بما في ذلك الرغبة الجنسية لديك وقدرتك على ممارسة الجنس.

إذا كان هناك ما يقلقك يمكنك التحدث مع طبيبك أو الممرضة (الممرض) أو اختصاصي آخر في الرعاية الصحية. وهناك أيضاً أخصائيو مدربيون يمكنهم تقديم النصيحة لك أو لشريك حياتك أو لكلاكما.

العودة إلى العمل أو إلى أحد الأنشطة المعتادة

إذا كنت عاملة أو مشتركة في أحد الأنشطة المعتادة عند اكتشاف سرطان الثدي لديك، قد يكون من الأفضل العودة إلى العمل أو إلى النشاط الذي كنت تمارسينه بعد العلاج بفترة قصيرة. فقد يجعلك ذلك تشعرين بقيمتك ويمنحك شعوراً بالراحة ناتجاً عن وجودك بين أشخاص مألوفين لديك. تحدثي مع صاحب العمل أو الهيئة حيث تمارسين نشاطك لجعل ساعات عملك أكثر مرونة أثناء فترة العلاج وما قبلها وما بعدها.

وقد تجدين صعوبة في الحديث مع زملائك أو أصدقائك عن تجربة مرضك بسرطان الثدي. لكن إذا شئت، يمكنك مشاركة ما تمرين به مع عدد قليل فقط من الأصدقاء أو الزملاء المقربين. فمشاركة مشاعرك مع الآخرين يمكن أن تؤدي إلى حصولك على دعم كبير.

الدعم المالي والعلمي

استفسري من طبيبك عن التكاليف المحتملة لقاء الفحوصات الطبية والعلاج وخدمات الدعم.

وتتوقف هذه التكاليف على: ما إذا كنت تتلقين علاجك لدى خدمات تابعة لنظام الصحة العام أم الخاص، وما إذا كنت تعملين وتحتاجين إلى إجازة من أجل العلاج، وما إذا كنت تقطنين في منطقة ريفية وتحتاجين أن تسافري من أجل العلاج.

إذا كنت تحتاجين تلقى علاج كالجراحة أو العلاج الإشعاعي مثلاً في مركز أو مستشفى بعيداً عن المكان الذي تقطنين فيه، فإنه يمكن توفير إقامة لك ولأفراد عائلتك لقاء تكاليف مخفضة أو قد تتمكنين من الحصول على بعض المساعدة المالية في تكاليف السفر.

وقد تتوفر أيضاً المساعدة المالية والعملية فيما يتعلق برعاية الأطفال والوجبات الغذائية والمساعدة العامة في الأعمال المنزلية، ويتوقف الأمر على حالتك وعلى المكان الذي تعيشين فيه. كما وقد تكونين مؤهلة للحصول على علاوة المرض أثناء تلقيك العلاج والشفاء من تأثيراته. للحصول على معلومات حول المساعدة المالية، استفسري من المستشفى الذي تُعالجين فيه أو المرشد الاجتماعي في المنطقة أو ممرضة (مرض) العناية بالثدي أو الممرضة التابعة للمنطقة أو اتصلي بـ **Cancer Helpline** على الرقم **13 11 20**.

11 الحصول على المزيد من المعلومات

من المهم أن تشعري أن لديك من المعلومات ما يكفي لاتخاذ القرارات بشأن علاجك.

للحصول على معلومات بشأن علاجك وبشأن خدمات الدعم والمساعدة المالية والأمور العملية، اتصلي بـ **Cancer Helpline** على الرقم **13 11 20**. ويوجد في بعض الولايات من يتحدثون لغتين من أخصائيي تقديم المشورة أو موظفي الاستعلامات الذين يمكنهم إرشادك إلى معلومات بلغتك. وهناك مصادر أخرى للمزيد من المعلومات (باللغة الانجليزية) حول سرطان الثدي:

(**National Breast Cancer Centre** المركز القومي سرطان الثدي)

رقم الهاتف: 1800 624 973

الموقع على شبكة الانترنت: www.breasthealth.com.au

(شبكة مرضى سرطان الثدي في أستراليا) **Breast Cancer Network Australia**

رقم الهاتف: 1800 500 258

الموقع على شبكة الانترنت: www.bcna.org.au

خدمات الترجمة الشفهية بواسطة محترفين

يساعد المترجمون الشفهيون النساء اللواتي لا يتحدثن الانجليزية بطلاقة على فهم كل ما يقوله الأطباء. لإيجاد مترجم يمكنك:

- الاستفسار من طبيبك عن خدمات الترجمة الشفهية المتوفرة في المستشفى الذي تُعالجين فيه
- الاتصال بـ **Cancer Helpline** على الرقم **13 11 20**
- الاتصال بـ **Translating and Interpreting Service** (خدمة الترجمة الخطية والشفهية) على الرقم **13 14 50**

12 أسئلة قد ترغبين في طرحها

لا تترددي في طرح الأسئلة على الأطباء للحصول على جميع المعلومات التي تحتاجينها. وفيما يلي بعض الأسئلة التي قد ترغبين في طرحها.

- أين موضع سرطان الثدي لدي؟
- هل يمكن أن أموت من سرطان الثدي؟
- أين يمكنني الحصول على الدعم؟
- هل سنُصاب بناتي بسرطان الثدي؟

- ما العلاج الذي تتصح به؟ ولماذا؟
- ما هي فوائد ومخاطر كل علاج؟
- ما هي الآثار الجانبية لكل علاج؟
- ما هي احتمالات عودة سرطان الثدي بعد العلاج؟
- ما هي احتمالات انتشار سرطان الثدي إلى أجزاء الجسم الأخرى بعد العلاج؟
- كيف سأبدو وبماذا سأشعر أثناء فترة العلاج وبعده؟
- أنا بحاجة إلى أسبوعين لاتخاذ قرار – هل هذا يغير شيئاً؟
- ما طول المدة التي سأحتاجها لاستعادة صحتي؟
- ما هي المدة التي سأحتاج إلى التوقف عن العمل خلالها؟
- أين أذهب للعلاج؟
- هل سيؤثر العلاج على قدرتي على إنجاب الأطفال؟
- هل هناك خطورة من تلقي العلاج إذا كنت حاملاً؟
- هل يمكنني الإرضاع أثناء علاج سرطان الثدي أو بعده؟
- إذا أُجريت لي جراحة، هل يمكن أن تُجرى لي إعادة تشكيل تجميلية للثدي؟
- أين ومتى يمكنني الحصول على ثدي اصطناعي؟
- كيف يمكنني التحدث مع نساء أخريات ممن تلقين علاجاً لسرطان الثدي؟
- هل هناك أية تجارب إكلينيكية تناسبني؟
- هل هناك علاجات تكميلية قد تساعدني؟
- هل يمكنني ممارسة علاجات تكميلية في نفس الوقت الذي أتلقى فيه العلاج الطبي؟
- هل يمكنني الحصول على المعونة المالية لمساعدتي؟
- ما هي فحوصات المتابعة التي ستُجرى لي بعد العلاج؟

شكل الثدي من الداخل	What does my breast look like on the inside?
أنسجة دهنية	fatty tissues
الفصوص (أكياس الحليب (اللبن))	lobules (milk sacs)
قنوات الحليب (اللبن)	milk ducts
سرطان الثدي التوسعي (خلايا سرطانية انتشرت من قناة الحليب (اللبن) إلى أنسجة الثدي المحيط)	invasive breast cancer (cancer cells have spread from the milk duct into the surrounding breast tissue)
حلمة	nipple
خلايا سرطانية محصورة داخل قناة الحليب (اللبن)	ductal carcinoma in situ (cancer cells are contained within the milk duct)
عضلات (يتواجد ثديك فوق طبقة من العضلات)	muscle (your breast sits on top of a layer of muscle)
ضلوع (تتواجد العضلات فوق ضلوعك)	ribs (the muscle sits on top of your ribs)

* في شباط/فبراير 2008، قام المركز الوطني لسرطان الثدي الذي يضم برنامج سرطان المبيض (NBCC) بتغيير اسمه إلى المركز الوطني لسرطان الثدي والمبيض (NBOCC).