



العلاجات التكميلية والسرطان

Complementary Therapies and Cancer

ماذا علي أن أفعل قبل أن أفكر في العلاج التكميلي؟

تحمل مسؤولية صحتك عن طريق معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عن العلاج. قد تحتاج إلى طرح الأسئلة التالية:

- هل هذا العلاج مستخدم خصيصا لمرضى السرطان أم أنه يستخدم لعلاج الأمراض الأخرى؟
- هل هناك أي آثار جانبية؟
- من سيشارك في تقديم العلاج؟
- ما هي مؤهلاتهم وهل هم مسجلون لدى مؤسسة مهنية؟
- ما هي تكاليف العلاج وهل هي مغطاة من قبل شركة التأمين الصحي الخاصة بي؟
- ماذا الذي يهدف العلاج لتحقيقه؟
- هل هذا العلاج سيؤثر على العلاج الطبي التقليدي الخاص بي؟

يجب أن تشعر دائما بالأمان والراحة والإحترام كلما تباشر بأي شكل من أشكال العلاج التكميلي. قد يقدم مجلس السرطان للولاية أو الإقليم الخاص بك مجموعة من العلاجات التكميلية ويمكن أن يساعد في الإجابة على أية أسئلة قد تكون لديك.

تذكر، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الاتصال بطبيبك.

اين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط مساعدة لمجلس السرطان على الرقم 13 11 20

المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة مكالمة محلية في أي مكان في استراليا.

موقع الإنترنت لمجلس سرطان

(مع وصلات إلى مجالس السرطان في الولايات والاقاليم)

www.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50

في مرحلة ما قد تسمع عن، أو قد تصبح مهتما بالعلاجات التكميلية. تتوفر هناك العديد من العلاجات، علما أن المعلومات حولها يمكن أن تكون مربكة. هذه النشرة تعطيك أفكارا حول كيفية عمل الخيارات المستنيرة و الأمانة.

ما هي علاجات السرطان التقليدية؟

هذه هي العلاجات التي تستند إلى الأدلة وثبت علميا أنها آمنة وفعالة. وهي مصممة لتشخيص وعلاج السرطان، وبطء نموه، أو توفير الراحة من الأعراض. العلاجات التقليدية الرئيسية هي الجراحة والعلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي والعلاج الهرموني والعلاج المناعي. وغالبا ما يشار اليهم على أنها العلاجات الطبية العامة أو التقليدية.

ما هي العلاجات التكميلية؟

يتم استخدام العلاجات التكميلية مع العلاجات الطبية التقليدية. العلاجات التكميلية تهدف إلى دعم وتعزيز نوعية حياة الشخص، وتحسين رفايته. انها لا تهدف لعلاج سرطان الشخص. لكن يتم استخدامها للمساعدة في مراقبة الأعراض مثل الألم والتعب وتكميل العلاجات الطبية التقليدية. العلاجات التكميلية تشمل الاسترخاء، العلاج بالحدِيث، التأمل، التصور، الوخز بالإبر، الروائح، المعالجة الإنعكاسية، العلاج بالموسيقى، العلاج عن طريق الفن والتدليك.

قد لا يوصى ببعض العلاجات التكميلية خلال مرحلة العلاج الخاص بك لأنها تتداخل مع العلاج و/ أو تفاقم الآثار الجانبية. دائما ناقش مع طبيبك قبل البدء بأي علاج تكميلي.

ما هي العلاجات البديلة؟

يتم استخدام العلاجات البديلة بدلا من العلاجات الطبية التقليدية. غالبا ما يتم الترويج للعلاجات البديلة على أنها "علاجات للسرطان". ومن المهم أن ندرك أن العلاجات البديلة غير مثبتة ولم يتم اختبارها علميا. قد تسبب العلاجات البديلة أذى أو معاناة للذين يستخدمونها بدلا من العلاجات الطبية التقليدية. أمثلة على العلاجات البديلة تشمل العلاج الطبيعي، العلاج المناعي، العلاج المثلي، الأعشاب الصينية والجرعات العالية من الفيتامينات.

ما هي أنواع العلاجات التكميلية التي تتوفر لمرضى السرطان؟

العلاجات التكميلية التالية هي تلك التي غالبا ما تستخدم من قبل الأشخاص الذين يعانون من السرطان. يمكنك أن تختار استخدام واحد أو أكثر من العلاجات.

العلاجات باللمس تنطوي على العمل مع الجسم البدني، وتشمل الوخز بالإبر والروائح والمعالجة الإنعكاسية والتدليك.

علاجات الجسم العقلاني تهدف إلى تعزيز قدرة العقل على التأثير على وظيفة وأعراض الجسم، وتشمل التأمل والتخيل الموجه والتنويم المغناطيسي.

العلاجات بالحديث توفر لك فرصة الحصول على الدعم العاطفي. هذه يمكن ان تكون واحد إلى واحد مع مستشار مدرب، أو في مجموعة من الناس الذين يأتون معا لتبادل الخبرات وتقديم الدعم لبعضهم البعض. وهناك أيضا برامج "دعم الزملاء" التي تنطوي على دعم واحد إلى واحد بينك أو بين عائلتك ومتطوع آخر كان له تجربة مماثلة.

نهج أسلوب الحياة مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام قد تساعدك في الشعور بشكل أفضل أو تساعدك في التخفيف من بعض الأعراض مثل التعب.