

بعد تشخيص سرطان عنق الرحم

After a Diagnosis of Cervical Cancer



على نوع سرطان عنق الرحم وعلى وسائل العلاج الأخرى التي تخضعين لها. إذا كان العلاج الكيميائي هو علاجك الوحيد، فربما تتلقين ما لا يزيد عن 6 مرات من العلاج، كل 3 - 4 أسابيع على مدى عدة أشهر.

تختلف الآثار الجانبية من امرأة إلى أخرى. وقد تشمل الشعور بالتعب، مشاكل في المثانة، مشاكل في الأمعاء، انقطاع الحيض والعقم.

وماذا عن رفاهتي البدنية والوجدانية؟

قد يساعد تناول الأطعمة المغذية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، إن استطعت، حتى لو كانت خفيفة أو لفترة قصيرة، على تقليل الشعور بالتعب وتحسين حالتك المزاجية.

- لا ترددي في طلب الدعم في المجال التخصصي والوجداني.
- فكري في الانضمام إلى جماعة دعم مرضى السرطان.
- حاولي تجاهل النصيحة غير المرغوب فيها و "قصص الرعب".
- عيشي حياتك من يوم إلى آخر وتذكري أن من المرجح أن يكتفك كل يوم عن سابقه.

قد تنفع العلاجات التكميلية، كالعلاج بالأعشاب، والإبر الصينية، والتدليك، والاسترخاء والتأمل، إلى جانب العلاجات الطبية؛ وقد اتضح أن بعضها يُحسن من نوعية الحياة ويُخفف الألم. لكن لا يوجد دليل على أن هذه العلاجات تشفي مرضى السرطان أو تقيهم منه. ومن المهم أن تتذكري أنه لم يُجرى اختبار على بعض هذه العلاجات لمعرفة آثارها الجانبية، وقد تكون باهظة التكاليف وقد تتعارض مع العلاجات الطبية الأخرى. أبلغني طبيبك بجميع العلاجات التكميلية التي تفكرين في استعمالها.

تذكري أنه إذا كان لديك أي دواعي للقلق أو أي أسئلة، أن تتصلي بطبيبك. تأكدي من الاستعانة بمترجم محترف مؤهل إذا كنت لا تفهمين الإنجليزية.

الكثير من النساء يشعرون بالصدمة والإنزعاج عند سماع خبر إصابتهن بسرطان عنق الرحم، وهذا شيء مفهوم. كل هذه ردود فعل طبيعية. يكون لتشخيص سرطان عنق الرحم تأثيراً مختلفاً على كل امرأة، لكن بالنسبة لمعظمهن هذه الفترة تكون عصيبة.

يأتي سرطان عنق الرحم في المرتبة الـ 13 بين أكثر أنواع السرطانات، التي تصيب النساء الأستراليات، شيوعاً. يتم تشخيص حوالي 780 امرأة بهذا المرض كل عام.

قد تجددين فائدة في التحدث عن خيارات العلاج المتاحة لك، مع طبيبك وعائلتك وأصدقائك. وجهي أسئلة وإبحتي عن كافة المعلومات التي تعتقدين أنك تحتاجين إليها.

كيف يتم علاج سرطان عنق الرحم؟

قد يتضمن علاجك، والرعاية الصحية التي تتلقينها، عدداً من اختصاصيي الرعاية الصحية في المجالات المختلفة.

يتوقف نوع العلاج الذي تتلقينه على مكان السرطان، وعلى ما إذا كان قد انتشر، أو أن هناك خطورة من انتشاره، وعلى سنك وصحتك بوجه عام. اطلبي من طبيبك أن يشرح لك الآثار الجانبية المتوقعة وأن يقترح كيف يمكن التحكم فيها/السيطرة عليها.

الجراحة - هي أكثر طرق العلاج شيوعاً بالنسبة للنساء المصابات بأورام صغيرة وُجدت داخل عنق الرحم فقط. وستعتمد الجراحة على حجم السرطان. يتم استئصال السرطان والأنسجة المحيطة به للتحقق من عدم ترك أي جزء منها في الجسم. قد يتضمن ذلك استئصال الرحم (hysterectomy)، وفيها يتم استئصال الرحم وعنق الرحم؛ أو استئصال عنق الرحم (trachelectomy) حيث يتم استئصال عنق الرحم فقط. يُجرى هذا عادة على النساء صغيرات السن المصابات بالسرطان في مراحلها المبكرة لأن هذا يحافظ على قدرة المرأة على الحمل.

قد يستأصل الجراح العُقْد اللمفية الموجودة في منطقة البطن أو الحوض لكي يتحقق مما إذا كان السرطان قد امتد إلى ما وراء منطقة عنق الرحم أو لا. إذا وُجد السرطان في العُقْد اللمفية فقد تحتاجين إلى مزيد من العلاج.

الوَدَمَةُ اللمْفِيَّة

قد تتورم ساقك إذا استئصلت العُقْد اللمفية لأن الجهاز اللمفاوي لديك لن يعمل بكفاءة. وهذا ما يطلق عليه وَدَمَةُ لِمْفِيَّة. سيشرح لك الطبيب أو الممرض أو المعالج الطبيعي طريقة تحريك ساقيك لتجنب الجلطات الدموية ولمساعدتك على نزع أي سائل لمفاوي.

العلاج بالأشعة - يستعمل الأشعة السينية لقتل الخلايا السرطانية أو إتلافها بحيث لا تتمكن من التكاثر. يُقدَّم لك العلاج بالأشعة إذا كانت حالتك الصحية لا تسمح بإجراء عملية جراحية رئيسية أو إذا كان السرطان قد امتد إلى خلايا العُقْد اللمفية المحيطة بعنق الرحم. قد يُستعمل أيضاً بعد العملية الجراحية أو بالاقتران بالعلاج الكيميائي.

العلاج الكيميائي - يستعمل عقاقير تقضي على الخلايا السرطانية أو تُبَطِّئُ نموها. يُعطى عادة في الوريد (داخل الوريد). قد يلزمك البقاء في المستشفى أثناء الليلة أو قد تتلقين العلاج كمرضية يومية. سيعتمد عدد جلسات العلاج الكيميائي التي تتلقينها

من أين يمكنني الحصول على معلومات يمكن الاعتماد عليها؟

خط المساعدة التابع لمجلس السرطان 13 11 20 - معلومات ودعم لك ولعائلتك مقابل تكلفة مكاملة محلية من أي مكان في أستراليا.

www.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة الكتابية والشفوية (TIS) 13 14 50



After a Diagnosis of Cervical Cancer

Many women feel understandably shocked and upset when told they have cervical cancer. These are natural responses. A diagnosis of cervical cancer affects each woman differently, but for most it will be a difficult time.

Cervical cancer is the 13th most common cancer affecting Australian women. About 780 women are diagnosed with the disease every year.

You may find it helpful to talk about your treatment options with your doctors, family and friends. Ask questions and find out as much information as you feel you need.

How is cervical cancer treated?

You may have a number of different health care professionals involved in your treatment and care.

The type of treatment you have will depend on the location of the cancer, whether or not the cancer has spread or is at risk of spreading, your age and general health. Ask your doctor to explain what side effects to expect and how best to manage these.

Surgery – is the most common treatment for women who have small tumours found only within the cervix. The type of surgery will depend on the extent of the cancer. The cancer and surrounding tissue are removed to make sure no part of the cancer is left behind. This could involve a hysterectomy, where the uterus and cervix are removed, or a trachelectomy, where only the cervix is removed. This is usually done in young women with early stage cancer because it preserves a woman's ability to become pregnant. Your surgeon may remove lymph nodes in your abdominal or pelvic area to see if the cancer has spread beyond the cervix. If cancer is found in the lymph nodes, you may need more treatment.

Lymphoedema

If some of your lymph nodes are taken out, your legs may swell because your lymphatic system is not working properly. This is called lymphoedema. A doctor, nurse or physiotherapist will show you how to move your legs to prevent blood clots and help drain any lymph fluid.

Radiotherapy – uses x-rays to kill cancer cells or injure them so they cannot multiply. Radiotherapy is usually given if you are not well enough for a major operation or if the cancer has spread into the tissues or lymph nodes surrounding the cervix. It may also be used after surgery or in combination with chemotherapy.

Chemotherapy – uses drugs to kill or slow the growth of cancer cells. It is usually given through a vein (intravenously). You may need to stay overnight in hospital or you may be treated as a

day patient. The number of chemotherapy sessions you have will depend on the type of cervical cancer and what other treatment you are undergoing. If your only treatment is chemotherapy, you will probably have it up to six times, every 3–4 weeks over several months.

Side effects vary from person to person. They may include tiredness, bladder problems, bowel problems, menopause and infertility.

What about my physical and emotional wellbeing?

Eating nutritious food and exercising regularly, if you can, even if it's gentle or for a short time, can help to improve circulation, reduce tiredness and improve your mood.

- Don't be afraid to ask for professional and emotional support.
- Consider joining a cancer support group.
- Try to ignore unwanted advice and 'horror stories'.
- Live day-to-day and remember that every day is likely to be different.

Complementary therapies, such as herbal medicine, acupuncture, massage, relaxation and meditation, can work alongside medical treatments and some have been shown to improve quality of life or reduce pain. There is no evidence that these therapies can cure or prevent cancer. It is important to remember that some of these therapies have not been tested for side effects, may be expensive and may work against other medical treatments. Let your doctor know about all complementary therapies you are thinking of using.

Remember, if you have any concerns or questions, contact your doctor. Make sure you have a qualified professional interpreter if you don't understand English.

Where can I get reliable information?

Cancer Council Helpline 13 11 20 – Information and support for you and your family for the cost of a local call anywhere in Australia.
www.cancercouncil.com.au
Translating and Interpreting Service (TIS) 13 14 50