



بعد تشخيص سرطان الأمعاء After a diagnosis of Bowel Cancer

العلاج بالتمارين يمكن أن يحسن من التعافي من السرطان. وقد أظهرت الأبحاث أن ممارسة النشاط البدني بانتظام مفيد ويمكن أن يقلل من الآثار الجانبية مثل الازهاق. تحدث مع اختصاصي العلاج الطبيعي أو اختصاصي التمارين الفيزيولوجية الخاص بك وطبيبك.

ماذا عن صحتي البدنية والعاطفية؟

- لا تخاف من طلب الدعم المهني والعاطفي.
- خذ بعين الاعتبار الانضمام إلى مجموعة دعم مرض السرطان.
- تعلم تجاهل النصيحة غير المرغوب فيها و'قصص الرعب'.
- عش يوماً بعد يوم، وتذكر أن كل يوم من المحتمل أن يكون مختلفاً عن الآخر.

يمكن للعلاجات التكميلية العمل جنباً إلى جنب مع العلاجات الطبية والتي تبين أن بعضها يحسن من نوعية الحياة أو يقلل من الألم. لا يوجد أي دليل على أن هذه العلاجات يمكن أن تعالج أو توفر الوقاية من السرطان. ومن المهم أن تتذكر أن بعض من هذه العلاجات لم يتم اختبارها بالنسبة للآثار الجانبية، حيث قد تعمل ضد العلاجات الطبية الأخرى، ويمكن أن تكون مكلفة. أخبر طبيبك عن كل العلاجات التكميلية التي تفكر في استخدامها.

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

أين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط المساعدة لمجلس السرطان 13 11 20

المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة المكاملة المحلية في أي مكان في أستراليا.

موقع مجلس السرطان

(مع روابط لمجالس السرطان للولاية والإقليم)

www.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50

بعد معرفة أن لديك سرطان الأمعاء، قد تشعر بالصدمة أو الضيق أو القلق أو الارتباك. وهذه ردود فعل طبيعية. تشخيص الإصابة بسرطان الأمعاء يؤثر على كل شخص بشكل مختلف. لمعظم الناس يكون وقتنا عصيباً، ولكن بعض الناس يتمكنون من الإستمرار في أنشطتهم اليومية العادية.

قد تجد أنه من المفيد الحديث عن خيارات العلاج الخاص بك مع أطباءك وأسرتك وأصدقائك. إ طرح الأسئلة وإبحث عن أكبر قدر من المعلومات التي تشعر بأنك بحاجة إليها. والأمر متروك لك لكيفية المشاركة التي تريدها في صنع القرارات بشأن علاجك.

ويعتبر سرطان الأمعاء ثالث أكثر أمراض السرطان شيوعاً يتم تشخيصه في أستراليا بعد سرطان الجلد وسرطان البروستات، مع أكثر من 13,000 شخص يتم تشخيصهم في كل عام.

كيف يتم علاج سرطان الأمعاء؟

قد يشارك عدد مختلف من اختصاصيي الرعاية الصحية في علاجك ورعايتك.

نوع العلاج الذي تخضع إليه يعتمد على ما إذا كان السرطان قد انتشر أو لم ينتشر أو معرض لخطر الانتشار. على الرغم من أن جميع العلاجات تقريباً لها آثار جانبية، فإن معظمها يمكن أن يسيطر عليها بشكل فعال. إسأل طبيبك لتوضيح ما هي الآثار الجانبية التي ستوقعا وأفضل السبل للسيطرة عليها.

العملية الجراحية هي العلاج المعتاد لسرطان الأمعاء. يتم إستئصال السرطان والأنسجة المحيطة به للتأكد من عدم ترك أي جزء من السرطان. وعادة ما يمكن ضم الأمعاء معاً مرة أخرى لاستعادة وظيفتها العادية. إذا كان لسبب ما لا يمكن أن يعاد ضمها، يتم عمل فتحة اصطناعية (فغر القولون) لفتحات الجسم (البراز) في جدار البطن. فغر القولون المؤقت يمكن عكسه في غضون بضعة أسابيع. أقل من خمسة في المائة من الناس في حاجة إلى فغر القولون الدائم.

جراحة الأمعاء هي عملية كبيرة مع متوسط البقاء في المستشفى لمدة 5 إلى 10 أيام تليها فترة نقاهة من أربعة إلى ستة أسابيع. لسرطان الأمعاء المبكر جداً عادة لا يكون هناك حاجة لعلاج إشعاعي أو العلاج الكيميائي الإضافي. وبالنسبة لأولئك المصابين بسرطان ذات حجم كبير أو الذين إنتشر السرطان لديهم إلى الغدد الليمفاوية، فإن أفضل النتائج تتحقق في كثير من الأحيان عن طريق الجمع بين الجراحة والعلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي.

يستخدم العلاج الكيميائي أدوية لمكافحة السرطان للمساعدة في تدمير الخلايا السرطانية التي قد انتشرت إلى مناطق أخرى من الجسم، ولكن لا يمكن الكشف عنها. العلاج الكيميائي بعد الجراحة يمكن أن يكون علاجاً فعالاً للحد من فرصة عودة السرطان. وعادة ما يتم حقنه عبر الوريد في النزاع، ولكن هناك وسائل أخرى متاحة.

يستخدم العلاج الإشعاعي الأشعة السينية لتدمير الخلايا السرطانية. وهو يستخدم قبل جراحة استئصال السرطان في المستقيم لتقليل حجم السرطان لجعل الجراحة أسهل. كما أنه يستخدم لخفض فرصة عودة السرطان في الموقع. توقيت العلاج يختلف لكل فرد. ويمكن استخدام العلاج الكيميائي بالإضافة إلى العلاج الإشعاعي.

العلاج بالنظام الغذائي، أو اتباع نظام غذائي صحي بما في ذلك مجموعة متنوعة من الأطعمة، يضمن حصولك على ما يحتاجه جسمك للتعامل مع العلاج والشفاء. تأكد من مناقشة نظامك الغذائي مع اختصاصي التغذية الخاص بك وطبيبك. إذا كنت في حاجة إلى فغر القولون الدائم، فستحتاج إلى إجراء تغييرات كبيرة في نظامك الغذائي. يمكن أن ينصحك طبيبك أو ممرض / ممرضة علاج الثغور.