



ممارسة النشاط البدني بانتظام مفيد ويمكن أن يقلل من الآثار الجانبية مثل الإرهاق. التحدث مع أخصاصي العلاج الطبيعي أو إختصاصي التمارين الفيزيولوجية الخاص بك وطبيبك.

ماذا عن صحتي البدنية والعاطفية؟

- لا تخاف من طلب الدعم المهني والعاطفي.
- خذ بعين الإعتبار 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 نتذكر أن بعض من هذه العلاجات لم يتم إختبارها بالنسبة للآثار الجانبية، حيث قد تعمل ضد العلاجات الطبية الأخرى، ويمكن أن تكون مكلفة. أخبر طبيبك عن كل العلاجات التكميلية التي تفكر في إستخدامها.

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.cancer.org.au

التعاونية الأسترالية لسرطان البروستات

www.prostatehealth.org.au

علم أمراض الذكور أستراليا

www.andrologyaustralia.org

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50

بعد معرفة أن لديك سرطان البروستات، قد تشعر بالصدمة أو الضيق أو القلق أو الارتباك. وهذه ردود فعل طبيعية. قد تجد أنه من المفيد الحديث عن خيارات العلاج الخاص بك مع طبيبك وأسرته 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.

بمعزل عن سرطان الجلد، يعتبر سرطان البروستات الآن هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين الرجال. كل عام يتم تشخيص أكثر من 16,000 رجل أسترالي.

وسرطان البروستات هو غير عادي من حيث أنه بطيء النمو في بعض الرجال وليس تهديداً، ولكن بالنسبة للآخرين السرطان يمكن أن يكون عدوانياً. معدلات علاج سرطان البروستات أخذت في التحسن، ولكن الآثار الجانبية للعلاج قد تؤثر على نمط حياتك بما في ذلك الوظيفة الجنسية وضبط البول.

كيف يتم علاج سرطان البروستات؟

قد يشارك عدد مختلف من إختصاصيي الرعاية الصحية في علاجك ورعايتك. القرار بشأن أفضل الطرق لعلاج سرطان البروستات يعتمد على عمرك وصحتك العامة ودرجة ومرحلة السرطان الذي تعاني منه. 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 ستوقعها وأفضل السبل للسيطرة عليها.

المراقبة الفعالة في بعض الأحيان خيار صحيح وطبيبك سوف 'يراقب و ينتظر'. بعض سرطانات البروستات بطيئة النمو وتحدث في الرجال الأكبر سناً، لذلك فهي ليست دائماً خطراً على الحياة. إن الآثار الجانبية للعلاج مثل الجراحة قد يكون لها تأثير أكثر على حياتك من السرطان. لا تزال بحاجة للخضوع لفحوصات البروستات بانتظام، التي قد تشمل الخزعات المتكررة للتأكد من أن الأمور لم تتغير إذا تم إختيار 'الإنتظار مع المراقبة'.

العملية الجراحية هي إزالة البروستات (استئصال البروستات). في بعض الأحيان يمكن إزالة الأنسجة المحيطة أيضاً. تتطلب العملية الجراحية بالمعنى البقاء في المستشفى لمدة ثلاثة إلى ستة أيام، تليها فترة ستة أسابيع للإنتعاش.

الجراحة هي الخيار إذا كان لديك سرطان البروستات الموضعي (السرطان لم ينتشر خارج غدة البروستات)، وأنت مناسب للعملية الجراحية. متى انتشر السرطان خارج غدة البروستات، الجراحة عادة ليست خياراً، ولكن العلاجات الأخرى متاحة.

يستخدم العلاج الإشعاعي الأشعة السينية لتدمير الخلايا السرطانية. ويمكن أن يوصى بالعلاج الإشعاعي لعلاج سرطان البروستات الموضعي. ويمكن استخدامه بدلاً من الجراحة أو بالاشتراك مع الجراحة. كما يمكن استخدامه للحد من حجم السرطان وتخفيف الألم أو عدم الراحة أو الأعراض الأخرى.

يشمل العلاج الهرموني تخفيض هرمون الذكورة، التستوستيرون، للمساعدة في إبطاء نمو السرطان. ويتم ذلك عن طريق استخدام العقاقير التي تقوم بوقف إفراز الهرمونات التي تنتج في إنتاج الخصيتين لهرمون التستوستيرون. هذا هو الخيار عندما ينتشر السرطان، أو إذا كنت غير مناسب لإجراء عملية جراحية أو علاج إشعاعي آخر. معالجة الهرمون ليست علاجاً لسرطان البروستات الموضعي، ولكن يعمل عادة على وقف سرطان البروستات من النمو. فترة هوء المرض يمكن أن تستمر لعدة سنوات.

قد لا يستخدم العلاج الكيميائي بشكل روتيني عند أول تشخيص لسرطان البروستات، ولكن قد يقدم إذا إنتشر السرطان وكانت العلاجات الأخرى غير فعالة.

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 إختصاصي التغذية الخاص بك وطبيبك.

العلاج بالتمارين يمكن أن يحسن من التعافي من السرطان. وقد أظهرت الأبحاث أن