



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

ماذا عن صحتي البدنية والعاطفية؟

- لا تخافي من طلب الدعم المهني والعاطفي.
- خذي بعين الاعتبار الانضمام إلى مجموعة دعم مرض السرطان.
- تعلمي تجاهل النصيحة غير المرغوب فيها و'قصص الرعب'.
- عيشي يوماً بعد يوم، وتذكري 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 تتذكري أن بعض من هذه العلاجات لم يتم اختبارها بالنسبة للآثار الجانبية، حيث قد تعمل ضد العلاجات الطبية الأخرى، ويمكن أن تكون مكلفة. أخبري طبيبك عن كل العلاجات التكميلية التي تفكرين في استخدامها.

تذكري، 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 المكالمة المحلية في أي مكان في أستراليا.

موقع مجلس السرطان

(مع روابط لمجالس السرطان للولاية والإقليم)

www.cancer.org.au

المركز الوطني لسرطان الثدي والمبيض

www.nbocc.org.au

شبكة سرطان الثدي أستراليا

1800 500 258

www.bcna.org.au

يعترف مجلس السرطان أستراليا بمساهمة المركز الوطني لسرطان الثدي والمبيض في تطوير صحيفة الحقائق هذه.

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50

بعد معرفة أن لديك سرطان الثدي، قد تشعرين بالصدمة أو الضيق أو القلق أو الارتباك. وهذه ردود فعل طبيعية. قد تجدين أنه من المفيد الحديث عن خيارات العلاج الخاص بك مع أطباءك وأصدقائك. إبحثي عن أكبر قدر من المعلومات التي تشعرين بأنك بحاجة إليها، والأمر متروك لك كيفية المشاركة التي تريدينها في صنع القرارات بشأن علاجك.

يعتبر سرطان الثدي ثاني أكثر أمراض السرطان شيوعاً لدى النساء الأستراليات بعد سرطان الجلد. كل عام يتم تشخيص 12,000 امرأة بسرطان الثدي في أستراليا. ويمكن أن يؤثر سرطان الثدي أيضاً على الرجال، بالرغم من كون هذا الأمر نادراً.

ويمكن علاج سرطان الثدي المبكر بنجاح، وبالنسبة لمعظم النساء فإن سرطان الثدي لن يعود بعد العلاج.

كيف يتم علاج سرطان الثدي؟

قد يشارك عدد مختلف من اختصاصيي الرعاية الصحية في علاجك ورعايتك. يعتمد نوع العلاج المقدم على وضعك ونوع سرطان الثدي الذي تعانيين منه. العلاج الأفضل للمرأة واحدة قد لا يكون مناسباً لأخرى.

على الرغم من أن جميع العلاجات تقريباً لها آثار جانبية، فإن معظمها يمكن أن يجري السيطرة عليها بشكل فعال. إسأل طبيبك لتوضيح ما هي الآثار الجانبية التي ستوقعينها وأفضل السبل للسيطرة عليها.

تشمل العملية الجراحية إما جراحة المحافظة على الثدي أو استئصال الثدي. جراحة المحافظة على الثدي تستأصل سرطان الثدي ومساحة صغيرة من الأنسجة السليمة المحيطة به. يمكن لهذا الإجراء أيضاً أن يسمى استئصال الورم، الإستئصال الموضعي الواسع أو الإستئصال الموضعي الكامل.

جراحة المحافظة على الثدي بالإضافة إلى العلاج الإشعاعي فعالة مثل استئصال الثدي بالنسبة لمعظم النساء اللواتي تم تشخيصهن مبكراً بسرطان الثدي. جراحة إستئصال الثدي تشمل إزالة الثدي المصاب بالسرطان بأكمله. إذا كنت تفكرين في إعادة تشكيل الثدي يجب مناقشة هذا الأمر مع طبيبك قبل الجراحة.

في معظم الحالات جراحة الثدي يندوي أيضاً على إزالة واحد أو أكثر من العقد اللمفاوية في منطقة الإبط، لاختبار ما إذا كانت خلايا سرطان الثدي قد انتشرت.

يستخدم العلاج الإشعاعي الأشعة السينية لتدمير الخلايا السرطانية التي قد تكون تركت في الثدي أو في نسيج الثدي بعد الجراحة. قد تواجهين بعض الألم أو عدم الراحة بعد كل علاج، على الرغم من أن العلاج نفسه غير مؤلم. العلاج الإشعاعي لا يجعلك مشعة ولا يسبب فقدان الشعر. ويعطى عادة لمدة خمسة إلى ستة أسابيع. ويمكن أيضاً استخدام العلاج الإشعاعي للتقليل من حجم السرطان وتخفيف الألم أو الأعراض الأخرى.

يستخدم العلاج الكيميائي أدوية لمكافحة السرطان للمساعدة في تدمير الخلايا السرطانية التي ربما انتشرت إلى مناطق أخرى من الجسم، ولكن لا يمكن الكشف عنها. بعض أدوية العلاج الكيميائي تأتي على شكل أقراص، البعض الآخر يتم حقنه عبر الوريد في الذراع أو اليد.

العلاج الكيميائي يقلل من فرصة عودة السرطان. ويمكن استخدامه بالإضافة إلى الجراحة والعلاج الإشعاعي.

ويمكن استخدام العلاج الهرموني في حالة وجود مستقبلات الهرمون في الخلايا السرطانية لديك. العلاج الهرموني يمكن أن يساعد على تدمير ما تبقى من خلايا سرطان الثدي، أو أي خلايا سرطانية قد تكون انتشرت إلى مناطق أخرى من الجسم. ولكن لا يمكن الكشف عنها.

ويمكن استخدام العلاج الهرموني، بالإضافة إلى الجراحة والعلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي.

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. تأكدي من مناقشة نظامك الغذائي مع اختصاصي التغذية الخاص بك وطبيبك.