

## بعد تشخيص سرطان المبيض



## After a diagnosis of Ovarian Cancer

بعد معرفة أن لديك سرطان المبيض، 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 طبيبك وأصدقائك. إبحثي عن أكبر قدر من المعلومات التي تشعرين بأنك بحاجة إليها. والأمر متروك لك لكيفية المشاركة التي تريدينها في صنع القرارات بشأن علاجك.

ويعتبر سرطان المبيض تاسع أكثر أمراض السرطان شيوعاً لدى النساء الاستراليات مع أكثر من 1200 امرأة يتم تشخيصهن في كل عام. ومن غير المعروف لماذا بعض النساء يصبن بسرطان المبيض، والبعض الآخر لا. تشخيص سرطان المبيض يمكن أن يكون صعباً حيث أن الأعراض غالباً ما تكون غامضة ومثل العديد من الأمراض الشائعة الأخرى.

### كيف يتم علاج سرطان المبيض؟

قد يشارك عدد مختلف من اختصاصيي الرعاية الصحية في علاجك ورعايتك. يعتمد نوع العلاج المقدم على مرحلة السرطان وصحتك العامة. 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.

العملية الجراحية عادة ما تكون أول علاج لسرطان المبيض. والهدف من الجراحة هو لتأكيد التشخيص، وإثبات أين تنتشر السرطان في الحالات المبكرة وإزالة أكبر قدر ممكن من الورم في الحالات المتقدمة. وهذا يسمح للعلاجات الأخرى مثل العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي ليكونوا أكثر فعالية.

يستخدم العلاج الكيميائي مزيجاً من العقاقير للمساعدة في مهاجمة الخلايا السرطانية وإبطاء أو وقف نموها. وسيتم تقديم العلاج الكيميائي لمعظم النساء كجزء من علاجهن، لأنه يقلل من خطر عودة السرطان.

العلاج الكيميائي لسرطان المبيض يعطى عادة عن طريق الحقن عبر الوريد في ذراعك. سيشرح اختصاصي الأورام النسائية وإختصاصي الأورام الطبية الخاص بك ما هي أدوية العلاج الكيميائي الموصى بها للسرطان الذي تعانيين منه. آثارها الجانبية، والمدة التي قد تحتاجين فيها إلى تناول أدوية العلاج الكيميائي وأين يمكنك الحصول على العلاج الكيميائي سيتم شرحها لك.

يستخدم العلاج الإشعاعي الأشعة السينية لتدمير الخلايا السرطانية. فقط أقلية من النساء المصابات بسرطان المبيض سوف يقدم لهن العلاج الإشعاعي. فريق العلاج الخاص بك سوف يناقش ما إذا كان العلاج الإشعاعي موصى به بالنسبة لك. العلاج الإشعاعي أيضاً يمكن استخدامه لتقليل حجم السرطان وتخفيف الألم أو عدم الراحة أو الأعراض الأخرى.

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.

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 وقصص 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 المكاملة المحلية في أي مكان في استراليا.

موقع مجلس السرطان

(مع روابط لمجالس السرطان للولاية والإقليم)

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

المركز الوطني لسرطان الثدي والمبيض

[www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)

شبكة سرطان المبيض أستراليا

334 660 1300

[www.ovca.org](http://www.ovca.org)

جمعية السرطان النسائي

288 700 1800

[www.gcsau.org](http://www.gcsau.org)

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

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50