

سرطان الثدي

دليلك من أجل أفضل رعاية للسرطان



قد تشمل أعراض سرطان الثدي حدوث تغيرات في شكل أو حجم الثدي أو ظهور كتلة جديدة أو تكتل أو احمرار أو وجود نقرات في الجلد أو أن يصبح الجلد ثخيناً أو حدوث ألم غير طبيعي في الثدي وهذا الألم لا يختفي أو يتغير في الحلمة مثل وجود افرازات أو احمرار أو أن تصبح الحلمة معكوسة نحو الداخل.

يقوم طبيبك بفحص الإبطين من أجل التأكد من عدم وجود أية كتل.

الفحوصات الأولية التي يمكن أن تقوم بإجرائها

الفحص الجسدي يقوم الطبيب بفحص شكل وملمس ومظهر الثديين.

صور الثدي الشعاعية نوع من الأشعة السينية للثديين. يتم ضغط كل ثدي بين صفحتين من الأشعة السينية من أجل الحصول على صورة للثدي. يمكن أن تظهر صور الثدي الشعاعية التغيرات الصغيرة التي قد تكون صغيرة جداً بحيث لا تظهر عند اللمس.

صور الموجات فوق الصوتية تستخدم الموجات الصوتية للحصول على صورة للثدي أو تحت الأبطين.

الغزعة يتم أخذ عينة صغيرة من نسيج الثدي باستخدام إبرة لفحصها تحت المجهر. **التحويل.**

سوف يقوم طبيبك بتحويلك إلى أخصائي سرطان الثدي في مستشفى عام أو في عيادة خاصة من أجل إجراء المزيد من الفحوصات إذا كانت لديه مخاوف حول صحتك. أخصائيو سرطان الثدي هم أطباء تلقوا تدريباً عالياً في مجال سرطان الثدي.

يمكن الوصول إلى أطباء جراحة الثدي على موقع

www.breastsurganz.org

يمكنك أن تحضر أحد أفراد العائلة أو أحد أصدقائك معك إلى موعدك.



الإطار الزمني

يجب ترتيب موعدك مع الأخصائي خلال أسبوعين بعد التحويل.

إذا لم تتمكن من الحصول على موعد ضمن هذا الوقت، يجب أن تتابع الموضوع مع طبيبك.

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها

- هل يمكنني أن أختار الذهاب إلى مستشفى حكومي أو مستشفى خاص؟
- هل يمكنني أن أختار الاختصاصي الذي سوف أقابله؟
- كم تبلغ تكلفة موعد المقابلة؟



معلومات حول هذا الدليل

إن تلقي خبر الإصابة بسرطان الثدي أو إمكانية الإصابة به يعتبر من الأمور المثيرة للقلق. قد تحدث الكثير من الأمور في وقت سريع وقد يكون لديك الكثير من الأسئلة. يمكن أن يساعدك هذا الدليل أنت وعائلتك وأصدقائك خلال هذه التجربة.

المعلومات والدعم

Cancer Council للحصول على المعلومات والدعم اتصل ب **Cancer Council** على الرقم **13 11 20** للتحدث مع أخصائي رعاية صحية ذو الخبرة أو قم بزيارة الموقع www.cancer.org.au.

للحصول على المزيد من المعلومات حول سرطان الثدي قم بالاطلاع على كتيب فهم سرطان الثدي الصادر عن **Cancer Council** في الموقع الإلكتروني المحلي الخاص ب **Cancer Council**

Breast Cancer Network Australia من أجل الحصول على مزيد من المعلومات حول سرطان الثدي والدعم المقدم للمريض يمكن زيارة الموقع www.bcna.org.au.

McGrath Foundation: للوصول إلى الممرضة المختصة بالرعاية بسرطان الثدي يمكن زيارة الموقع www.mcgrathfoundation.com.au.

TIS - خدمات الترجمة الكتابية والترجمة الشفهية **Translation and Interpreting Service**: إذا كنت بحاجة إلى مترجم اتصل ب **TIS** على الرقم **13 14 50** أو قم بزيارة www.tisnational.gov.au.

الفحوصات الأولية والتحويل

الأعراض

بعض الأشخاص المصابين بسرطان الثدي لا تظهر عليهم أية أعراض.

يتم الكشف عن سرطان الثدي أحياناً عن طريق الفحص الدوري للثدي (صورة الثدي الشعاعية) عند النساء في سن 50-74 سنة.

التشخيص والإجراء المرحلي

إذا كنت مصابة بسرطان الثدي (أو تم تشخيص إصابتك في السابق) أو هناك اشتباه بإصابتك بالسرطان، يمكن أن يقوم الأخصائي بالفحوصات التالية. إذا كنت قد قمت بإجراء هذه الفحوصات أو بعض منها في السابق، قد يطلب الأخصائي إعادتها مرة أخرى.

قد تحتاج إلى فحص واحد أو مجموعة من الفحوصات:

صور الثدي الشعاعية

صور الموجات فوق الصوتية

الخزعة

التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI). يتم استخدام مغناطيس قوي وموجات إشعاعية عند الفحص لتكوين صورة مفصلة للثديين ويمكن أن تكون هذه الصور مفيدة للنساء اللواتي يعانين من سرطان الثدي.

الإجراء المرحلي هو عندما يقوم الأخصائي بإجراء المزيد من الفحوصات لمعرفة مكان وجود السرطان في جسمك بالضبط أو إذا كان ينمو أو المرحلة التي وصل إليها. لا ينصح بالقيام بالإجراء المرحلي الروتيني لمعظم الأشخاص المصابين بالمرحلة الأولى من سرطان الثدي.

الإطار الزمني



يجب أن تكون النتائج متوفرة خلال اسبوعين بعد إجراء الفحوصات.

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها



- ما هو سرطان الثدي؟
- ما هي الفحوصات التي سأجرها؟
- كم تبلغ تكلفة الفحوصات و المواعيد؟
- أين يجب أن أتلقى العلاج؟ هل لدي خيارات؟
- إلى أية مرحلة وصل السرطان لدي؟
- ما هي خدمات الدعم المتوفرة لي؟
- كيف يمكنني الوصول إلى الممرضة المختصة برعاية الثدي؟

العلاج

هناك عدة طرق لعلاج سرطان الثدي. يقوم الأخصائي بشرح خيارات العلاج المتوفرة لك.

يتم علاجك من قبل فريق مختص وقد تحتاج إلى أكثر من نوع من أنواع العلاج للحصول على أفضل النتائج. يقوم الفريق المتخصص بالعمل معك ومع عائلتك ومع مقدم الرعاية لك لوضع خطة العلاج.

قد تحتاج إلى نوع واحد من العلاج أو إلى مجموعة من العلاجات.

العملية الجراحية عندما يتم استئصال وإزالة السرطان. يتم إجراء العملية الجراحية تقريباً لكافة الأشخاص المصابين بالمرحلة الأولى من سرطان الثدي.

جراحة الحفاظ على الثدي هي عندما يتم استئصال السرطان ومنطقة صغيرة محيطة به فقط. وتعرف هذه العملية أيضاً باسم عملية استئصال الثدي الموضعي الواسع أو الاستئصال الجزئي للثدي.

وإذا تعذر الشعور بالكتلة في الثدي، يتم إدخال سلك للتوجيه أو أي مؤشر آخر في الثدي من خلال الموجات فوق الصوتية أو تصوير الثدي الشعاعية في يوم إجراء العملية الجراحية أو قبل ذلك من أجل مساعدة الطبيب الجراح على تحديد موقع سرطان الثدي إذا كان سرطان الثدي صغيراً جداً. يتم حقن الثدي بمخدر موضعي أولاً حتى لا تشعرين بالألم. ويتم الفحص أولاً عن طريق التصوير الشعاعي للثدي أولاً قبل العملية الجراحية للتأكد من أنه في المكان الصحيح.

استئصال الثدي هي عملية عندما تتم إزالة الثدي عن طريق استئصاله. يمكنك اختيار إجراء الجراحة التجميلية مباشرة بعد عملية استئصال الثدي أو لاحقاً أو أن لا تقومي بإجراء هذه العملية التجميلية أبداً. الجراحة التجميلية هي عندما يقوم الطبيب الجراح بإعادة ترميم الثدي.

جراحة العقد الليمفاوية قد تتم إزالة بعض العقد الليمفاوية تحت إبطيك أيضاً. وهذه العملية تسمى خزعة العقد الليمفاوية الخافرة أو تخليص العقد الليمفاوية. وهذه العملية تساعد في معرفة إذا كان السرطان قد انتشر إلى العقد الليمفاوية في الإبط ويساعد في القرارات المتعلقة بالعلاج.

العلاج الكيميائي تستخدم العقاقير الطبية من أجل القضاء على خلايا السرطان ووقف نمو السرطان. قد يتم استخدام العلاج الكيميائي قبل أو بعد العملية الجراحية.

العلاج الموجه يستخدم الأدوية من أجل مهاجمة خصائص معينة في خلايا السرطان ووقف نمو السرطان.

العلاج الهرموني هو أحد أنواع العلاج الهرموني. يمنع علاج الهرمونات جسمك من إنتاج هرمونات محددة أو يمنع طريقة عمل الهرمونات في جسمك. وهو يساعد في تقليل حجم السرطان ويبطئ انتشاره في الجسم. يمكن أن تتلقى العلاج الهرموني لمدة 5 سنوات أو أحياناً لمدة أطول.

العلاج الإشعاعي يستخدم الأشعة السينية من أجل القضاء على الخلايا السرطانية التي قد تكون بقيت في الثدي أو/ وفي الإبط بعد الجراحة. بالنسبة للأشخاص المصابين بالمرحلة الأولى من سرطان الثدي، ينصح بالعلاج الإشعاعي تقريباً بشكل دائم بعد جراحة الحفاظ على الثدي. وينصح أحياناً بإجراء العلاج الإشعاعي بعد عملية استئصال الثدي.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع

www.cancer.org.au/cancer-information/treatment

الرعاية الداعمة (العلاج أو الخدمات التي تدعمك خلال تجربتك مع مرض السرطان) متوفرة أيضاً.

الإطار الزمني



العلاج الكيميائي يجب أن يبدأ خلال أربعة أسابيع بعد موافقتك على خطة العلاج إذا كانت هذه المرة الأولى التي تحصل فيها على العلاج.

الجراحة يجب أن تبدأ خلال خمسة أسابيع بعد موافقتك على خطة العلاج إذا كانت هذه المرة الأولى التي تحصل فيها على العلاج.

يمكن أن تطلب من طبيبك أن يقوم بتحويلك إلى أخصائي آخر للحصول على رأي آخر حول حالتك الصحية.



خطر الودمة الليمفاوية

تزيد بعض علاجات السرطان ومن ضمنها الجراحة تشمل مناطق العقد الليمفاوية مثل الإبطين والثدي من خطر الإصابة بالودمة الليمفاوية (تورم منطقة من مناطق الجسم). يجب على المتخصص مناقشة هذه المخاطر معك والترتيب من أجل السيطرة عليها بشكل مناسب.

التجارب السريرية

قد يُعرض عليك المشاركة في تجربة سريرية. تستخدم التجارب السريرية لفحص سلامة العلاجات الجديدة آمنة وتعمل بشكل أفضل من العلاجات الحالية. يعيش العديد من الأشخاص المصابين بمرض السرطان سنوات أطول الآن ويتمتعون بنوعية حياة أفضل بفضل التجارب السريرية.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع

www.australiancancertrials.gov.au

العلاج التكميلي

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول العلاجات التكميلية (بما في ذلك المكملات الغذائية مثل الفيتامينات) التي تستخدمها أو ترغب في استخدامها. بعض الأشياء الشائعة مثل الفيتامينات قد لا تكون فعالة مع علاجك بشكل جيد.

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها



- ما هو العلاج الذي تتصح به؟
- أين يجب علي الذهاب من أجل تلقي العلاج؟
- ماهي تكلفة العلاج وما هي نسبة التكاليف التي يجب علي دفعها بنفسني؟
- ما هي النشاطات أو التمارين التي تساعد حالتني أثناء العلاج وبعده؟
- هل يمكنني الاستمرار في العمل؟
- كيف سيؤثر العلاج على حياتني اليومية؟
- من هم الأشخاص في فريقني ومن هو الشخص المسؤول عن الاتصال بخصوص حالتني؟
- ما هي الأعراض الجانبية التي يمكن أن أصاب بها نتيجة العلاج؟
- من هو الشخص الذي يمكنني الاتصال به إذا شعرت بالتعب أو إذا كانت لدي أسئلة؟
- هل يؤثر العلاج على قدرتي على إنجاب طفل؟

القرارات المتعلقة بالتكلفة



قد تضطر إلى دفع بعض المبالغ المالية مقابل بعض المواعيد أو الفحوصات أو الأدوية أو السكن أو السفر أو مواقف السيارات.

تحدث مع طبيبك أو مع الأخصائي أو شركة التأمين الخاصة (إذا كان لديك تأمين خاص) من أجل فهم التكاليف المغطاة والتكاليف التي قد يجب عليك دفعها من جيبك الخاص.

تحدث مع فريق الرعاية الصحية أو العامل الاجتماعي إذا كان لديك أية أسئلة حول التكاليف.

- هل تكلفة العلاج مغطاة من قبل الميديكير أو يتم علاجي في النظام الحكومي
- المساعدة في تكاليف السكن أثناء العلاج
- التأثير المالي المحتمل لعلاجك.

يمكنك الاتصال بـ Cancer Council (مجلس السرطان) 13 11 20 للتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية حول الدعم المالي.

لمزيد من المعلومات حول التكاليف يرجى زيارة الموقع

www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance

www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment

الشفاء

يمكن أن يسبب علاج السرطان تغيرات جسدية وعاطفية.

متابعة خطة الرعاية

يقوم فريق الرعاية الصحية بالعمل معك لوضع خطة لك ولطبيبك. هذه الخطة سوف تشرح ما يلي:

- من هو الشخص المسؤول عن التواصل معك بعد العلاج.
- عدد المرات التي ستحتاج فيها إلى إجراء الفحوصات العامة وماهي الفحوصات التي تتضمنها.
- فهم الأعراض الجانبية للعلاج وكيفية التعامل معها.
- كيف يمكن الحصول على المساعدة بسرعة إذا كنت تعتقد أن السرطان قد عاد إليك أو أصبح أكثر خطورة.
- كيف يمكن تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي في المستقبل.

يشعر العديد من الأشخاص بالقلق من امكانية عودة السرطان إليهم. سيتحدث إليك الأخصائي وفريق الرعاية الصحية الخاص بك حول احتياجاتك ويمكن أن يحيلوك إلى متخصصين آخرين بالرعاية الصحية أو خدمات الدعم المجتمعي.

المعلومات الأخرى التي قد تحصل عليها:

- العلامات والأعراض التي يجب الانتباه إليها في حال عودة مرض السرطان
- الآثار المتأخرة للعلاج والمتخصصين الذين قد تحتاج إلى مقابلتهم.
- كيف يمكنك أن تختار خيارات أسلوب حياة صحية لكي تؤمن لك أفضل فرص للشفاء والبقاء بصحة جيدة.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع

www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment

التخطيط الرعاية المتقدمة

قد يقوم طبيبك أو فريق الرعاية الصحية بالتحدث معك ومع عائلتك ومع مقدم الرعاية حول علاجك واحتياجاتك الطبية في المستقبل.

تخطيط الرعاية المتقدمة

يُعرف تخطيط الرعاية المتقدمة أحيانا بأسم وصية الحياة، وهو عبارة عن وثيقة قانونية ملزمة تقوم بتحضيرها لكي تسمح لعائلتك وفريق الرعاية الصحية بمعرفة العلاج أو الرعاية التي قد تريدها أو لا تريدها في حال أصبحت مريضا جدا بحيث أصبحت لا تستطيع إتخاذ هذه القرارات بنفسك. لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع www.advancecareplanning.org.au

الرعاية المسكنة للألم

قد يقوم الأخصائي بتحويلك إلى خدمات الرعاية المسكنة للألم ولكن هذا لا يعني دوما أنها رعاية مقدمة عند نهاية الحياة. يمكن اليوم تحويل الأشخاص إلى هذه الخدمات في وقت مبكر إذا كانوا يعانون من السرطان أو إذا عاد إليهم السرطان. يمكن أن تساعدك الرعاية المسكنة للألم على الحياة بما في ذلك إدارتك للألم والأعراض. يمكن تقديم هذه الرعاية في المنزل أو المستشفى أو من أي مكان آخر تقوم باختياره.

تحدث مع طبيبك أو الأخصائي أو قم بزيارة

www.palliativecare.org.au

إتخاذ قرارات العلاج

ربما تقرر عدم تلقي أي علاج على الإطلاق أو قد تقرر تلقي جزء من العلاج لتخفيف الألم والانتعاج. ربما تريد مناقشة قراراتك مع فريق الرعاية الصحية وطبيب العائلة وعائلتك ومقدم الرعاية لك. لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها

- ما الذي يمكنك فعله من أجل تخفيف الأعراض؟
- ماهو الدعم الإضافي الذي يمكنني الحصول عليه إذا كانت عائلتي وأصدقائي يقدمون الدعم لي في المنزل؟
- هل يمكنك مساعدتي من أجل التحدث مع عائلتي حول ما يحدث لي؟
- ماهو الدعم المتوفر من أجل عائلتي أو مقدم الرعاية؟
- هل يمكن تحويلي إلى خدمة دعم مجتمعية؟

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها

- اين موقع السرطان وهل انتشر أكثر؟
- ماهي خيارات العلاج المتاحة لي؟
- ماهي فرص نجاح العلاج هذه المرة؟
- هل تتوفر تجربة سريرية؟
- هل يوجد مكان آخر يمكنني الحصول على دعم؟

إخلاء المسؤولية: دائما استشر طبيبك حول الأمور التي تؤثر على صحتك. الهدف من هذا الدليل الإرشادي هو مقدمة عامة ولا يعتبر بديلا عن المشورة الطبية أو القانونية أو المالية المختصة. تتم مراجعة وتحديث المعلومات حول مرض السرطان بشكل مستمر من قبل المؤسسات الطبية ومراكز البحث. على الرغم من توخي كل العناية عند نشر هذا الدليل من أجل دقة المعلومات، لا يتحمل Cancer Council Australia (مجلس مرض السرطان في أستراليا) وأعضاؤه أي مسؤولية عن أية إصابات أو خسائر أو ضرر يحصل بسبب استخدام المعلومات المقدمة أعلاه أو الاعتماد عليها. تم النشر في 2021 شهر نوفمبر/تشرين الثاني.

تعتمد المعلومات الواردة في هذا الدليل على المعلومات الواردة في مسار الرعاية الأفضل والأشخاص الذين يعانون من سرطان الثدي (الإصدار الثاني) وهي متوفرة على الموقع الإلكتروني www.cancer.org.au/OCF