

ابيضاض الدم الليمفاوي المزمن (CLL)



دليلك من أجل أفضل رعاية للسرطان

الاختبارات الأولية والإحالات

الأعراض

غالبًا ما يتم التقاط ابيضاض الدم الليمفاوي المزمن (CLL) أثناء اختبارات الدم الروتينية من قبل الطبيب العام (GP) أو أي طبيب رعاية أولية آخر للحالات غير ذات الصلة فمعظم الناس لا تظهر عليهم أي أعراض عند تشخيصهم. ويمكن أن تشمل الأعراض عند وجودها تورمًا غير مؤلم في الغدد الليمفاوية (غالبًا حول الرقبة) وفقدان الوزن غير المبرر والشعور بالتعب الشديد لدرجة عدم قدرتك على أداء أنشطتك اليومية المعتادة والالتهابات المتكررة أو الحلاّ النطاقي.

يجب أن يقوم طبيبك بفحص طبي لمعرفة ما إذا كان بإمكانه العثور على سبب نتائج اختبار الدم غير الطبيعية أو الأعراض التي قد تكون لديك.

الفحوصات الأولية التي يمكن أن تقوم بإجرائها

فحص الدم. تُؤخذ عينة دم وتُرسل للمخبر لفحصها.

الفحص البدني. هذا للتحقق من علامات وأعراض CLL بما في ذلك فحص العقد الليمفاوية لمعرفة ما إذا كانت منتفخة وفحص بطنك لمعرفة ما إذا كان الطحال والكبد متضخمين.

التحولات

إذا اعتقد طبيبك العام أنه قد يكون لديك CLL فسيتم إحالتك إلى أخصائي أمراض الدم أو أخصائي الأورام في مستشفى عام أو في عيادة خاصة لمزيد من الاختبارات. أخصائي أمراض الدم هم أطباء مدربين تدريبًا عاليًا في الحالات التي تؤثر على الدم ونقي العظم.

يمكن أن يساعدك حضور أحد أفراد العائلة أو مقدم الرعاية أو صديق المواعيد معك.



دع الطبيب يعرف ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك أو لطفلك أن يتواجد في الاختصاصي (على سبيل المثال أنه متخصص في ابيضاض الدم الليمفاوي والتكلفة والموقع ووضعية السرير والخبرة).



معلومات حول هذا الدليل

قد يكون إخبارك بأنك مصاب أو يمكن أن تكون مصابًا بابيضاض الدم الليمفاوي المزمن (CLL) أمرًا مربكًا. يمكن أن يحدث الكثير بسرعة وقد يكون لديك العديد من الأسئلة. يمكن أن يساعد هذا المورد في إرشادك وعائلتك وأصدقائك خلال هذه التجربة.

المعلومات والدعم

لمزيد من المعلومات حول ابيضاض الدم الليمفاوي المزمن قم بزيارة موقع Leukaemia Foundation www.leukaemia.org.au/CLL

Cancer Council: لمزيد من المعلومات والدعم يرجى الاتصال على 13 11 20 للتحدث مع أخصائي صحي ذو خبرة أو قم بزيارة www.cancer.org.au

Leukaemia Foundation: للتحدث مع أخصائي صحي ذو خبرة يمكنه تزويدك بمعلومات خاصة بالأمراض والإجابة على الأسئلة والتحدث عن المخاوف وربطك بمجموعات دعم سرطان الدم ، اتصل على 1800 620 420 أو قم بزيارة www.leukaemia.org.au. يمكن للفريق أيضًا المساعدة في الأمور العملية مثل الإقامة بالقرب من العلاج والنقل إلى المواعيد والمساعدة المالية.

Lymphoma Australia: للتثقيف والدعم والتأييد بشأن سرطان الغدد الليمفاوية و CLL اتصل على الرقم 1800 953 081 أو قم بزيارة www.lymphoma.org.au. يمكن لمرضات Lymphoma Australia مساعدة المرضى وعائلاتهم على فهم التشخيص وخيارات العلاج واجتياز رحلة سرطان الغدد الليمفاوية وربط المرضى بشبكات الدعم الأخرى.

يتوفر المزيد من المعلومات في قسم 'Resource' (الموارد) في مسارات الرعاية المثلى لابييضاض الدم الليمفاوي المزمن www.cancer.org.au/OCP

Translation and Interpreting Service (TIS - خدمات الترجمة الكتابية والترجمة الشفهية): إذا كنت بحاجة إلى مترجم فاتصل بـ TIS على 13 14 50 أو قم بزيارة الموقع www.tisnational.gov.au

السفر للقيام بالفحوصات والعلاج والعناية

يمكن أن تضطر للسفر لرؤية أخصائي أو للخضوع للفحوصات أو للحصول على العلاج وخاصةً إذا كنت تسكن في منطقة ريفية أو إقليمية. وفي بعض الحالات يمكن أن تضطر لمغادرة المنزل لفترة زمنية مطولة. تتوفر خدمات النقل والإقامة ونشجع على وجود أفراد عائلة تدعمك خلال خضوعك للعلاج.

الصحة النفسية والرفاه العاطفي

يمكن أن يؤثر تشخيص سرطان الدم على صحتك النفسية والعاطفية. يمكن أن تساعدك منظمات دعم المرضى أو طبيبك العام أو أي أخصائي صحي آخر (مثل أخصائي نفسي أو عامل اجتماعي) في استيعاب تشخيصك ووضع استراتيجيات للتعامل معه. يمكنهم مساعدتك في الحصول على خطة علاج للصحة النفسية إذا تطلب الأمر.

التشخيص والمراحل وتخطيط العلاج

سيقوم أخصائي أمراض الدم أو الاختصاصي بإجراء المزيد من الاختبارات لمعرفة ما إذا كان لديك CLL ومعرفة مدى تقدمه والمساعدة في تحديد ما إذا كان العلاج مطلوبًا وإذا كان الأمر كذلك، فما هو أفضل علاج لك.

قد تخضع لواحد أو مجموعة من هذه العلاجات:

- **خزعة نقي العظم.** يتم أخذ عينة صغيرة من النخاع العظمي من الجزء الخلفي من عظم الورك أو الحوض تحت التخدير الموضعي وفي بعض الحالات تحت التخدير الخفيف. يتم إرسال العينات إلى المختبر لفحصها لمعرفة ما إذا كان هناك أي ابيضاض للدم يمكن اكتشافه وفي بعض الحالات للقيام بمزيد من الاختبارات المتخصصة.
- **الاشعة المقطعية.** تُستخدم أجهزة الكمبيوتر والأشعة السينية للحصول على صورة مفصلة للجسم. قد يوصى بذلك إذا كانت لديك أعراض محددة أو كان هناك قلق بشأن العقد الليمفاوية الكبيرة جدًا التي تسبب مشاكل داخلية أو إذا كان طبيبك يفكر في الحاجة إلى بدء العلاج.

الإطار الزمني



من المفترض أن يتم موعده مع الاختصاصي عادةً في غضون **أسبوعين** تقريبًا. إذا وجد طبيبك أنك تعاني من انخفاض حاد في الصفائح الدموية (نزيف حاد) أو انخفاض شديد في خلايا الدم الحمراء (فقر دم حاد) أو أن العقد الليمفاوية لديك كبيرة جدًا فيجب إحالتك إلى أخصائي أمراض الدم في غضون **72 ساعة**.

إذا لم تتمكن من الحصول على موعد خلال هذا الإطار الزمني فتابع مع طبيبك العام.

اطلب من الطبيب العام التوصية بمصادر موثوقة للمعلومات والدعم - يمكن مشاركتها مع العائلة والأصدقاء أيضًا.



تحدث إلى طبيبك أو اختصاصي حول كيفية إدارة الحالات الصحية الأخرى التي قد تكون لديك أثناء علاجك من سرطان الدم وأخبرهم إذا كان لديك أي مخاوف.



الأسئلة التي قد ترغب في طرحها



- هل هناك أي أعراض يجب علي الانتباه إليها أثناء انتظار مواعي لمقابلة أخصائي؟
- هل يمكنني أن أختار الاختصاصي الذي سوف أقابله؟
- ما هي خدمات دعم الصحة النفسية والعاطفية المتوفرة وكيف يمكنني الحصول عليها؟
- هل يمكنني اختيار الذهاب إلى مستشفى عام أو خاص؟
- ما هي الاختلافات في المعاملة في النظام العام مقابل النظام الخاص؟

من الجيد الاحتفاظ بمفكرة مكتوبة أو سجل رقمي بتفاصيل العلاج والمواعيد مع طبيبك العام والمتخصصين. يمكنك طلب الإذن لتسجيل مواعيدك. من المفيد أيضًا إحضار قائمة بالأسئلة وطلب خطة علاج مكتوبة.



لا تتجاهل العلامات والأعراض الجديدة. قم بتنبيه طبيبك أو الأخصائي. ثق بنفسك. من الجيد أن تكون مثابرًا.



- **زرع نقي العظم الخيفي.** يحل هذا محل الخلايا المكونة للدم التي تم تدميرها أثناء العلاج الكيميائي أو الإشعاعي المكثف. تُجمع الخلايا الجذعية من دم المتبرع المناسب وتُدخل في مجرى الدم عن طريق التنقيط بالوريد. لا يستخدم هذا إلا في حالات نادرة ولن يكون العلاج الأول المستخدم.

- **العلاج الإشعاعي.** يستخدم هذا الأشعة السينية لقتل الخلايا السرطانية ووقف نمو السرطان. يمكن استخدام هذا في علاج الغدد الليمفاوية الكبيرة أو المسدودة أو تضخم الطحال.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة <https://www.cancer.org.au/cancer-information/treatment>

تتوفر أيضًا الرعاية الداعمة (العلاج أو الخدمات التي تدعمك خلال تجربة سرطان الدم) وغالبًا ما يتم تقديمها من خلال فريق متعدد التخصصات قد يشمل الممرضات والصيدلة وعلماء النفس وأخصائي العلاج الطبيعي وأخصائي التغذية.

الإطار الزمني



نادرًا ما يكون علاج CLL عاجلاً ويمكن إدارته بفترة مراقبة دقيقة دون علاج نشط. يُعرف هذا باسم "شاهد وانتظر". من خلال مراقبة الأعراض ونتائج الاختبار سيحدد الأخصائي الخاص بك متى قد تكون هناك حاجة إلى العلاج النشط. بمجرد اتخاذ قرار العلاج الفعال يجب أن يبدأ عمومًا بين **أسبوعين إلى أربعة أسابيع**.

التجارب السريرية

قد يوصي الأخصائي بالمشاركة في تجربة سريرية (أو يمكنك أن تسأل عما إذا كنت مؤهلاً لأي تجارب سريرية). غالبًا ما توفر التجارب السريرية إمكانية الوصول إلى علاجات جديدة واعدة لم تتوفر بعد لعامة الناس. يعيش العديد من الأشخاص المصابين بمرض السرطان سنوات أطول الآن ويتمتعون بنوعية حياة أفضل بفضل التجارب السريرية.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع

<https://anzchog.org.au> أو [www.australiancancertrials.gov.au](https://www.australiancancertrials.gov.au/org/clinical-trials-research/clinical-trial-initiatives)

ابحث في Australian New Zealand Clinical Trials Registry (سجل التجارب السريرية النيوزيلندية الأسترالية) www.anzctr.org.au

العلاجات التكميلية والأدوية الأخرى

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن أي مكملات غذائية وفيتامينات وعلاجات عشبية والأدوية الأخرى التي تستخدمها أو ترغب في استخدامها بما في ذلك الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية (مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين). قد لا تعمل بعض الأدوية والعلاجات التكميلية بشكل جيد مع علاجك.

الإطار الزمني



يجب أن تعود النتائج بشكل عام في غضون **أسبوعين**.



الأسئلة التي قد ترغب في طرحها

- ما هو CLL وأين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات حوله؟
- ما الاختبارات التي سأحتاجها ولماذا؟
- هل ستكون مواعيد المتابعة وجهًا لوجه أم عن طريق المكالمات الهاتفية أو المرئية عن بُعد أو خليط منهم؟
- ما هي توقعات سير المرض الخاص بي؟
- ما هي تكلفة المواعيد والاختبارات وكم علينا أن ندفع لأنفسنا؟
- هل يمكنني اختيار مكان العلاج؟
- هل سأحتاج لبدء العلاج على الفور؟
- إلى متى سيستمر العلاج؟
- كيف سيتم مراقبة مرضي؟
- هل هناك معلومات يمكنني مشاركتها مع عائلتي أو أصدقائي؟
- ما هي خدمات الدعم المتوفرة لي؟

العلاج

عادةً ما يكون CLL بطيئًا في النمو لذلك ما لم تكن لديك أعراض أو كان هناك دليل على أن CLL الخاص بك يزداد سوءًا بشكل ملحوظ فسوف يوصي الأخصائي عمومًا باتباع نهج "المراقبة والانتظار" بدلًا من بدء العلاج فورًا. سيشمل ذلك مراقبة CLL الخاص بك من خلال اختبارات الدم المنتظمة. يُنصح بالمراقبة والانتظار لأن بدء العلاج قبل ظهور أعراض أو علامات تدل على أن المرض يزداد سوءًا لا يحسن المدة التي تعيشها أو نوعية حياتك.

سيحدث إليك الأخصائي عن خياراتك إذا ومتى احتجت إلى علاج. قد تتم معالجتك من قبل فريق من الخبراء وقد تحتاج إلى أكثر من نوع علاج واحد للحصول على أفضل النتائج. يقوم الفريق المتخصص بالعمل معك ومع عائلتك ومع مقدم الرعاية لك لوضع خطة العلاج.

قد تخضع لواحد أو مجموعة من هذه العلاجات:

- **العلاج الكيميائي.** تستخدم الأدوية لقتل الخلايا السرطانية ووقف نمو السرطان.
- **العلاج الموجه.** يستخدم هذا الأدوية لمهاجمة سمات معينة للخلايا السرطانية لوقف نمو السرطان.
- **العلاج المناعي.** هذا نوع من علاج السرطان يساعد جهاز المناعة في الجسم على محاربة السرطان.

الخصوبة والصحة الجنسية

قد يتسبب علاج سرطان الدم وسرطان الدم في مشاكل في الخصوبة. يعتمد هذا على العمر ونوع سرطان الدم والعلاج الذي يتم تلقيه. إذا كان هذا مناسباً فاطلب المشورة من الفريق المعالج الخاص بك حول وسائل منع الحمل قبل العلاج وأثناءه وبعده. ناقش فكرة إنجاب الأطفال أثناء الخضوع للعلاج والحاجة إلى الإحالة إلى أخصائي الخصوبة وخيارات الحفاظ على الخصوبة قبل بدء العلاج. قد يؤثر التشخيص والعلاج على حياتك الجنسية أو صحتك الجنسية عمومًا. للحصول على الدعم والإحالة إلى خدمات الاستشارة إذا لزم الأمر اتصل بـ Leukaemia Foundation على الرقم 1800 620 420 أو قم بزيارة www.leukaemia.org.au واكتب 'Relationships and sex' (العلاقات والجنس) في شريط البحث.

يمكنك طلب مزيد من الوقت للتفكير في خيارات العلاج المتاحة لك.



يمكنك أن تطلب من طبيبك العام الإحالة إلى أخصائي آخر للحصول على رأي ثانٍ.



الأسئلة التي قد ترغب في طرحها



- ما العلاج الذي تنصح به ولماذا؟
- هل يوجد بدائل؟
- ماذا سيحدث إذا لم أتلّق العلاج؟
- ما هي المدة التي سأحتاجها للعلاج؟
- ماهي تكلفة العلاج وما هي نسبة التكاليف التي يجب علي دفعها بنفسني؟
- ما هي النشاطات أو التمارين التي تساعد حالتني أثناء العلاج وبعده؟
- هل هناك أي نظام غذائي معين يجب علي اتباعه أو أطعمة أو شراب لتجنبها أثناء العلاج؟
- كيف سيؤثر العلاج على حياتني اليومية وهل يمكنني الاستمرار في العمل؟
- من يوجد في فريق العلاج الخاص بي ومن هو الشخص المسؤول الرئيسي إذا كان لدي أي أسئلة أو شعرت بتوعلك؟
- ما الآثار الجانبية التي يمكن أن أتعرض لها من العلاج وكيف يمكنني إدارتها؟
- هل سيؤثر العلاج على قدرتي على إنجاب الأطفال وإذا كانت الإجابة نعم فما هي الخيارات التي يجب أن أفكر فيها؟

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.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن التكاليف فتحدث إلى فريق الرعاية الصحية أو العامل الاجتماعي حول:

- أن يتم دفع الفواتير عبر التأمين الصحي أو معالجتها في النظام العام
- المساعدة في الإقامة و/أو النقل أثناء العلاج
- التأثير المالي المحتمل لخطط العلاج والدعم المالي التي قد تتمكن من الحصول عليها
- كيف يمكن أن يؤثر علاجك على قدرتك على العمل.

لمزيد من المعلومات حول التكاليف اتصل بـ Cancer Council على 13 11 20 أو قم بزيارة الموقع www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance. يمكنك أيضًا الاتصال بمؤسسة Leukemia Foundation على الرقم 1800 620 420 أو زيارة www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/practical-support-services.

الانتقال من العلاج النشط

يمكن أن يسبب علاج سرطان الدم تغيرات جسدية وعاطفية.

خطة رعاية النجاة

سيعمل الأخصائي وفريق الرعاية الصحية معك لوضع خطة لك ولطبيبك. هذه الخطة سوف تشرح ما يلي:

- من هو شخص الاتصال الرئيسي لك بعد العلاج
- عدد المرات التي ستحتاج فيها إلى إجراء الفحوصات وماهي الفحوصات التي تتضمنها
- فهم الآثار الجانبية المحتملة للعلاج والتعامل معها
- كيف تحصل على المساعدة بسرعة إذا كنت تعتقد أن سرطان الدم قد عاد أو أنه أسوأ
- كيف تعتني بصحتك العامة وعافيتك
- ما هي خدمات الرعاية الصحية ودعم المجتمع المتاحة لك وكيفية الحصول عليها.

تخطيط الرعاية المسبقة

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

توجيه الرعاية المسبقة

يُعرف توجيه الرعاية المسبقة أحيانًا باسم وصية الحياة وهو مستند ملزم قانونًا تعدّه لإعلام عائلتك وفريقك الطبي بالعلاج والرعاية التي قد ترغب فيها أو لا تريدها في حال أصبحت مريضًا جدًا لاتخاذ هذه القرارات بنفسك. لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع www.advancecareplanning.org.au

الأعراض وإدارة الرعاية التلطيفية

يمكن أن تساعدك الرعاية التلطيفية على العيش بأفضل طريقة يمكنك بها، بما في ذلك إدارة الألم والأعراض والدعم النفسي والمساعدة في تحديد أهداف الرعاية. يمكن تقديم هذه الرعاية في المنزل أو المستشفى أو من أي مكان آخر تقوم باختياره. قد يقدم الأخصائي إحالة إلى خدمات الرعاية التلطيفية لكن هذا لا يعني دائمًا أنها رعاية تُقدم عند نهاية العمر. اليوم يمكن إحالة الأشخاص إلى هذه الخدمات في وقت مبكر جدًا إذا كانوا مصابين بسرطان الدم أو إذا عاد سرطان الدم لديهم مرة أخرى.

تحدث إلى طبيب العائلة أو أخصائي الدم أو الاختصاصي أو قم بزيارة www.palliativecare.org.au

اتخاذ قرارات العلاج

ربما تقرر عدم تلقي أي علاج على الإطلاق أو قد تقرر تلقي جزء من العلاج لتخفيف الألم والانزعاج. يمكنك دائمًا تغيير رأيك بشأن علاجك. فقط تحدث إلى الأخصائي. لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها



- ما الذي يمكن فعله لتقليل الأعراض التي أعانيها؟
- ما هو 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؟
- ما هو الدعم المتاح لعائلتي أو مقدم الرعاية؟
- هل يمكن إحالتي إلى خدمة دعم مجتمعية؟
- ما هي خدمات الدعم المتاحة لي للمساعدة في إدارة الطبيعة المستمرة لسرطان الدم لدي؟

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها



- ما مدى تقدم سرطان الدم؟
- ماهي خيارات العلاج المتاحة لي؟
- ماهي فرص نجاح العلاج هذه المرة؟
- هل تتوفر تجربة سريرية في العيادة؟
- ما هو الدعم المالي والعملي والعاطفي المتاح؟

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 المعلومات حول مرض السرطان بشكل مستمر من قبل المؤسسات الطبية ومراكز البحث. في حين تم بذل كل العناية لضمان الدقة في وقت النشر فإن Leukaemia Foundation وأعضاؤها يستبعدون أي مسؤولية عن أي إصابة أو خسارة أو ضرر ناتج عن استخدام المعلومات المقدمة أعلاه أو الاعتماد عليها. نُشر في تموز/يوليو 2022.

يعتمد هذا المورد على معلومات من مسار الرعاية المثلى للأطفال والمراهقين والشباب المصابين بابيضاض الدم اللمفاوي المزمن (الإصدار الأول) والمتوفر على www.cancer.org.au/OCP