العلاج الكيميائي في حالات العلاج الكيميائي لسرطان الثدي
كيفية التعايش مع الآثار الجانبية؟

رسالة

أُستخدم العلاج الكيميائي لأكثر من ٦٠ عامًا لمكافحة مرض السرطان، وخلال هذه الفترة ظهرت الكثير من الطرق العلاجية الحديثة: فقد أصبحت المواد المستخدمة في العلاج **أكثر فعالية، وكلما تطورت المركَّبات** حصل المريض على **نتائج أفضل**.

وقد انتهت منذ فترة طويلة الأيام التي أُعتبر فيها العلاج الكيميائي الأمل الأخير لمرضى السرطان، كما تم توسيع مجال تطبيق العلاجات الجديدة في مراحل المرض المبكرة، ومن ثم فقد أُستخدمت العلاجات المساعدة (راجع مسرد المصطلحات) لضمان نجاح الطريقة العلاجية، كما استخدمت العلاجات المساعدة الجديدة (راجع مسرد المصطلحات) قبل العمليات الجراحية.

ساعدت **العناصر والمكونات الأساسية الجديدة** في تعزيز الخطط العلاجية وجعل الخيارات العلاجية الجديدة خيارات ممكنة، وقد يعني ذلك **إطالة أعمار المرضى وتحسين نوعية حياتهم في كثير من الأحيان**، وفي النهاية يجب ألا ينسى المرء أن الأورام ونَقائِلها تؤثر سلبًا على نوعية حياة المرضى.

يُعد العلاج الكيميائي من العلاجات المجهدة والمؤثرة على حياة المرضى؛ لذا يحاول الأطباء تقليل **الآثار الجانبية** من خلال وصف علاجات مساعدة، لذلك تم إجمال النصائح التي يمكن أن تتبعيها بنفسك لتقليل الآثار الجانبية غير المرغوب فيها للعلاج الكيميائي في هذا الكتيب.

مع أطيب تمنيات شركة Eisai GmbH بالشفاء العاجل.

ما هو العلاج الكيميائي؟

يُشير العلاج **الكيميائي إلى علاج السرطان بعقاقير مثبطة للخلايا**، أي استخدام مواد طبيعية أو اصطناعية لمنع نمو الخلايا، ويستخدم الأطباء أحيانًا مصطلح العلاج الكيميائي عند علاج الالتهابات أو العدوى، ويدور موضوع هذا الكتيب حول استخدام العلاج الكيميائي لعلاج سرطان الثدي.

كيف تعمل مثبطات الخلايا؟

تمنع العقاقير المثبطة للخلايا المستخدمة في العلاج الكيميائي نمو الخلايا، وذلك عن طريق تعطيل العمليات المرتبطة بانقسام الخلايا أو نموها.

تنقسم الخلايا السرطانية بسرعة كبيرة وبصورة يصعب التحكم فيها، تكون أكثر حساسية للمواد المثبطة مقارنة بالخلايا السليمة، كما تمتلك الخلايا السليمة آلية إصلاح لا تمتلكها الخلايا السرطانية.

وعلى الرغم من ذلك **تتأثر الأنسجة السليمة في كل جلسة من جلسات العلاج الكيميائي**، وخاصة تلك الأنسجة والأعضاء التي تتجدد بسرعة كبيرة، وينقسم فيها عدد كبير من الخلايا نتيجة لذلك، ويشمل ذلك، على سبيل المثال، الخلايا المكوِّنة للدم أو الأغشية المخاطية، ولذلك ترتبط فعالية العقاقير المثبطة للمناعة وآثارها الجانبية ارتباطًا وثيقًا.

انقسام الخلايا: تمنع معظم مثبطات الخلايا نمو الخلايا السرطانية عن طريق تعطيل انقسام الخلايا.

كيف تُستخدم مثبطات الخلايا؟

تختلف العوامل المثبطة للخلايا من حيث نشأتها وطريقة عملها، فبعض العوامل هي مركَّبات محدَّدة كيميائيًّا، والبعض الآخر له أصل في المملكة النباتية أو الحيوانية. وتعطي الجرعة المحدَّدة من كل منها الأثر العلاجي المطلوب، ولكن في حالة إعطاء المريض **جرعة** صغيرة للغاية، فلن يتم قتل الخلايا السرطانية بالكامل، ويحدث العكس في حالة إعطائه جرعة كبيرة للغاية، حيث تتضرر الخلايا السليمة بصورة لا يمكن إصلاحها.

يلزم في حالات العلاج الكيميائي إيقاف العلاج لفترات معينة بحيث يتم السماح للخلايا السليمة بالتعافي، وفي تلك الفترة يبدأ انقسام الخلايا السرطانية، والتي تكون أكثر حساسية للعقاقير المثبطة للخلايا؛ لذلك عادة ما تحصل المريضة على جرعات متتالية، ثم يتوقف العلاج لفترة حتى يأتي موعد الجرعة التالية، ويُطلق على الفترة التي تبدأ من المَدْخول الأول إلى نهاية الفترة الفاصلة **"دورة العلاج"**.

لا يعتمد الأمر على إعطاء المريضة الجرعة الصحيحة أو المدخولات الصحيحة فحسب، إذ يوجد في عدد كبير من العقاقير المثبطة للخلايا عدد من المضخمات الفاعلة التي تُوجَّه إلى جانب المكونات النشطة الفعلية لعلاج لخلايا السرطانية، وتزيد فعالية بعض العقاقير المثبطة للخلايا أو يتحملها الجسم بصورة أفضل عندما تُعطى بجرعات منخفضة مع عقاقير مثبطة أخرى.

يُشار للجرعات ودورة العلاج معًا بـ **"خطة العلاج الكيميائي"**، ولا يبدو هذا المصطلح قاسيًا دون مبرر، فمع العلاج الكيميائي تتراجع الحريات إلى أبعد الحدود.

ما هدف العلاج الكيميائي؟

يعتمد هدف العلاج الكيميائي على مرحلة المرض وطبيعة العلاج المخصص للحالة، ويفضَّل في بعض الحالات البدء بالعلاج الكيميائي بمفرده حتى قبل الاستئصال الجراحي للورم، ويهدف استخدام ما يطلق عليه **العلاج الكيميائي المساعد** إلى تقليل حجم **الورم وتسهيل عملية إزالته**، وأصبح ممكنا بوجه عام إجراء عمليات جراحية باستخدام علاجات مساعدة جديدة، ويمكن في حالات أخرى استخدام علاجات كيميائية جديدة بكميات قليلة بحيث يمكن الاحتفاظ بالثدي في معظم الحالات.

يستخدم ما يطلق عليه **العلاج الكيميائي المساعد** بعد فترة قصيرة من إزالة الورم بعملية جراحية، ويهدف هذا العلاج إلى **القضاء التام على الخلايا السرطانية** المتبقية بعد العملية ومن ثَم الشفاء من السرطان، وتكمن صعوبة علاج مرض السرطان في أن ترك خلية سرطانية واحدة فقط يكفي لعودة المرض.

وحتى لو بدا أن الورم قد تمت إزالته تمامًا، فما يزال هناك فرصة في أن يبقي امتداد ميكروسكوبي واحد في الخلفية، ويمكن أن تختفي أيضًا أصغر مستوطنات الخلايا السرطانية، وهي ما يطلق عليها النَقائِل الدقيقة، في أي جزء من الجسم ولا يمكن اكتشافها بأي وسيلة من وسائل التصوير؛ لذلك يُستخدم العلاج الكيميائي المساعد كإجراء وقائي للتخلص من تلك الخلايا أيضًا.

يُستخدم العلاج الكيميائي في مراحل متقدمة من سرطان الثدي لتقليص حجم الورم والنَقائِل التابعة له، ومن ثَم الإبقاء على حالة سكون المرض؛ وتظل هذه الطريقة جيدة لفترة ما، وإذا فقَدَ العقار المثبط للخلايا فاعليته، فيمكن استخدام مكونات نشطة أخرى. وبذلك يتوفر لدى المرضى خيارات متعددة لعلاج السرطان، ويتم غالبًا ترقيمها على التوالي، ويشار إليها **بخطة العلاج الأولى وخطة العلاج الثانية** وهكذا.

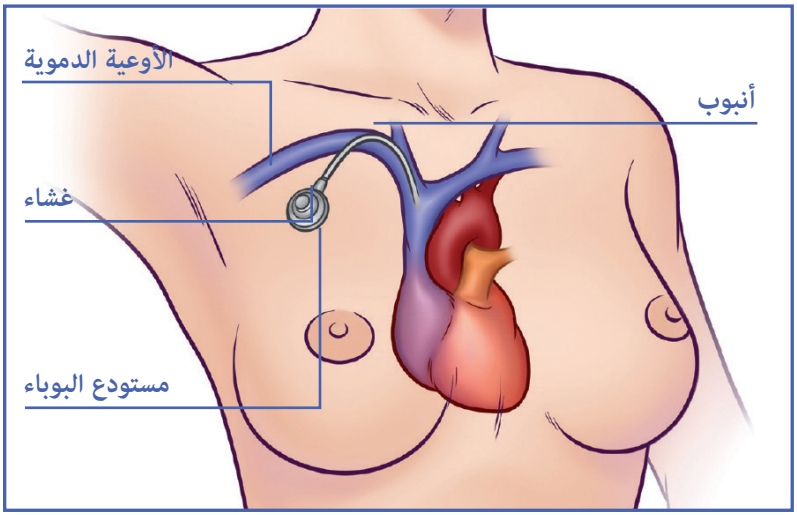
> **!** يُستخدم العلاج الكيميائي في مراحل مختلفة من علاج سرطان الثدي.

العلاج بالأقراص أم بالتسريب؟

تتوفر العقاقير المثبطة للخلايا في هيئة أقراص أو حقن أو حقن بالتسريب، **ولا يؤثر اختلاف شكل الجرعة على كفاءة العقار المثبط للخلايا أو درجة تحمُّله.**

قد يكون من المفيد عمل ما يسمى "بَوْبَاء" في أجسام المرضى الذين يحتاجون للحقن الوريدي بمثبطات الخلايا على فترات متقاربة أو لمدد طويلة، والبَوْبَاء هو عبارة عن مبيت معدني صغير (حجيرة/مستودع)، يُشق غالبًا تحت الترقوة أسفل الجلد، ومن هناك يتم إدخال أنبوب رفيع في وريد واسع، ويشعر المرضى بوجود تلك الحجيرة من خلال الجلد، وتُغلق عند الجزء العلوي منها بغشاء من السليكون، وبذلك يمكن إدخال الدواء إليها مباشرة من خلال وخز الجلد، وفي هذه الحالة تُخصص أوردة معينة في الذراع لتفادي خطر إدخال الإبرة في غير مكانها الصحيح.

> **!** تُعطى العقاقير المثبطة للخلايا بطرق علاجية مختلفة، ولا تتأثر فعالية الدواء أو تحمُّل المريض له بسبب هيئة الجرعة المقدَّمة.



يُسهِّل نظام البوباء المزروع في الجسم عملية إدخال العقاقير المثبطة للخلايا.

ما هي المقاومة؟

يُطلَق على الحالة التي **لا تستجيب فيها الخلايا السرطانية للعلاج** بمثبطات الخلايا المقاومة، وهي الحالة التي عادة ما يستجيب فيها الورم للعلاج بصورة جيدة، **ثم تتراجع فعالية العلاج بصورة ملحوظة في فترة لاحقة، والسبب في ذلك هو تأقلم الورم مع مثبطات الخلايا.**

يؤدي أيضًا انقسام ملايين الخلايا إلى **تغييرات دائمة في جينوم الخلية**، وهو ما يطلق عليه **الطفرات**، ومعظم هذه الطفرات غير قابل للبقاء، ولكن بعضها أيضًا يعطي الخلايا فرصة الحياة، وفي حالة كان هناك طفرة تجعل خلية سرطانية واحدة أقل حساسية لمثبطات الخلايا، ستنجو الخلية السرطانية الطافرة في وقت أقرب من باقي الخلايا، وقد تتكاثر، بينما تموت الأخريات.

وتحتوي جميع الخلايا المتبقية في مرحلة معينة على الطفرة التي تجعلها **حساسة للعلاج الكيميائي**؛ لذا يكون من غير المعقول في تلك المرحلة على الأقل أن يستمر العلاج الكيميائي السابق، ويجب حينئذٍ التغيير إلى طريقة علاجية أخرى، كما ينبغي أن تتم التحضيرات الجديدة **بآلية تختلف عن طريقة العلاج الكيميائي السابق** طالما كان ذلك ممكنًا.

ومن جهة أخرى تقلل هذه الطريقة من احتمالية مقاومة الخلايا السرطانية للعلاج الجديد، ولكن -للأسف- لا يوجد حتى الآن اختبار موثوق يؤدي إلى توقع ما إذا كان الورم سيستجيب للعقار أم لا؛ ولذلك لا يتوفر خيار آخر غير استغلال الخبرات المكتسبة من الدراسات واختبار المواد الفعالة على حالات فردية.

> **!** المقاومة تجعل مثبطات الخلايا غير فعالة؛ ولذلك يتعين التحول إلى عامل مثبط آخر بآلية عمل مختلفة.

لماذا توجد آثار جانبية للعلاج الكيميائي؟

ذكرنا سابقًا أن فعالية العقاقير المثبطة للمناعة وآثارها الجانبية مرتبطان ارتباطًا وثيقًا، إذ يظهر أثر العقار والآثار الجانبية المرتبطة بتناوله بسبب منع انقسام الخلايا، ويؤثر منع انقسام الخلايا هذا على جميع الأعضاء التي تتجدد بسرعة كبيرة وتنقسم خلاياها بسرعة كبيرة أيضًا، وهذا يشمل الخلايا السرطانية وكذلك خلايا الدم أو الأمعاء أو خلايا جذور الشعر.

يرجع مدى شدة الآثار الجانبية وأي الأعضاء التي تتأثر بالعلاج إلى عدة عوامل، حيث يلعب كل من نوع العلاج والعوامل الشخصية والطبية دورًا أساسيًا في ذلك، فمن غير الممكن في أغلب الحالات تجنُّب بعض الآثار الجانبية مثل سقوط الشعر، ولكن يمكن تخفيف أعراض أخرى مثل الغثيان بوصف أدوية إضافية.

> **!** الآثار الجانبية هي بمثابة نتائج مباشرة للأثر العلاجي للعقار، وتدل على بدء عمله في الجسم.

ما هي العلاجات المساعدة؟

تهدف العلاجات المساعدة في حالات التداوي بالعلاج الكيميائي إلى **جعل الآثار الجانبية أقل حدة أو تجنُّب الآثار الجانبية الخطيرة**، وتشمل العلاجات المساعدة الأدوية التي تساعد على تجنُّب التقيؤ أو منع الشعور بالغثيان.

وفي حالة إمكانية تعرُّض المريضة لأعراض نقص المناعة في وقت قريب، يمكن تحفيز تشكيل كرات الدم البيضاء باستخدام أدوية معينة؛ وفي حالات فقر الدم وما يصاحب ذلك من حالات الإجهاد (التعب، انظر مسرد المصطلحات)، يمكن التغلب على ذلك بإعطاء المريضة مستحضرات الحديد والإريثروبويتين (EPO).

في حالة ظهور أي آثار جانبية خلال فترة العلاج الكيميائي، يجب دائمًا إخبار الطبيب المختص وسؤاله عن خيارات العلاج.

نصائح أساسية في حالة ضرورة تكرار العلاج الكيميائي

في حالة ضرورة تكرار العلاج الكيميائي، يمكن اتباع نفس الخطة العلاجية أو استخدام طريقة علاجية جديدة، ويُتوقع في حالة استخدام نفس الطريقة أن تظهر نفس الآثار الجانبية التي ظهرت من قبل، **وفي حالة عدم تقبل أي من الآثار الجانبية السابقة، يجب إخبار الطبيب بذلك**، فربما يكون هناك علاج مساعد لم يُستخدم في المرة السابقة.

يجب أن تخبري الطبيب المعالج في حال ظهور أعراض جديدة لم تشعرين بها من قبل خلال فترة العلاج الكيميائي السابق، فقد لا يتحمل جسدك العلاج كما تحمَّله في المرة الأولى، وقد تظهر أعراض الحساسية تجاه العقار في بعض الحالات؛ وغالبًا ما تظهر أعراض الحساسية المفرطة لمستحضرات معينة خلال العلاج بالتسريب، وتظهر في صورة ضيق التنفس أو أعراض تحسُّس الجلد أو اضطراب الدورة الدموية (كعدم انتظام ضربات القلب، شحوب البشرة، العرق البارد، الدوخة الشديدة).

قد تظهر آثار جانبية جديدة مع استخدام نظام علاجي جديد، وتُحدِث معظم العقاقير المثبطة للخلايا آثارًا جانبية ثانوية، إضافة إلى تأثيرها المتمثل في منع انقسام الخلايا، **لذلك يجب سؤال الطبيب عما إذا كان يمكن التنبؤ بالآثار الجانبية للعلاج الكيميائي الجديد.**

ويمكن سؤال الطبيب، في حالة استخدام علاج كيميائي آخر، عن إمكانية الموازنة بين الفوائد والآثار الجانبية المصاحبة حيث يلعب ذلك دورًا هامًا في حياة المرضى، إذ تتراجع جودة الحياة بصورة ملحوظة بسبب الآثار الجانبية للعلاج. ومع ذلك لا ينبغي أن ينسى المرء أن العلاج الكيميائي الناجح لا يطيل عمر المريض فحسب، ولكنه يحسِّن أيضًا نوعية الحياة من خلال الحد من أعراض التورم والنقائل.

نصائح حول التعامل مع الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي

الجميع يعرف ما يلي: يصبح الشيء أكثر أهمية كلما زاد التركيز عليه، وينطبق نفس الأمر على الآثار الجانبية، فكلما تمكن المريض من إلهاء نفسه، قلت المعاناة.

يمكن أن يساعد التفكير الإيجابي في جعل الآثار الجانبية أقل وطأة، كما يمكن أن يساعد، على سبيل المثال، في تذكر أن الآثار الجانبية هي مرحلة مؤقتة وهي دليل على محاربة العقار للورم، ولكن يجب مناقشة الطبيب بخصوص الآثار الجانبية على أي حال.

نصائح عامة للتعايش مع الآثار الجانبية

- تناولي الأدوية المخصصة للتغلب على الآثار الجانبية بصورة منتظمة، ولا تنتظري حدوثها.
- حاولي إلهاء نفسك، وفكري بصورة إيجابية.
- كافئي نفسك بصورة منتظمة.
- اخرجي في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك، ومارسي تمرينات رياضية بانتظام.
- احرصي على تناول طعام صحي شهي، وذلك من خلال تقسيم الوجبات إلى خمس وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.
- احصلي على قدر كافٍ من النوم.
- تجنَّبي السجائر والكحوليات، أو تناولي كميات صغيرة قدر الإمكان.
- تجنَّبي التعرض المطول لأشعة الشمس.

احرصي على ممارسة الرياضة حسب قدرتك، فهذا يقلل من الآثار الجانبية، ويزيد من الشعور بالصحة، ويقلل مخاطر الانتكاس.

تغيرات صورة الدم

يقوم الدم بعدة وظائف، ويشمل ذلك مكافحة العدوى والإرقاء وتزويد الأعضاء بالأكسجين؛ وتكون **كرات الدم البيضاء** مسؤولة عن **مكافحة العدوى**، بينما تقوم **الصفائح الدموية** بعملية **الإرقاء**، وتقوم كرات الدم الحمراء بنقل الأكسجين.

وتتزايد مخاطر العدوى أو زيادة احتمالات نزف الدم أو الشعور بالإجهاد الذي يشار إليه أيضًا بالتعب استنادًا إلى مكون الدم الذي تقل نسبته.

تجنَّب العدوى

- تجنَّبي الأماكن المزدحمة أو التواجد بصحبة شخص أو حيوان مريض.
- تجنَّبي الجلوس في غرف بها عفن (الأقبية الرطبة).
- اغسلي يديكِ بصورة منتظمة وشاملة.

استشيري الطبيب على الفور في حالة الإصابة بعدوى.

يجب إخبار الطبيب في حالة ظهور العلامات التالية:

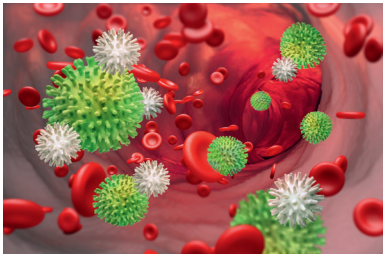
- ارتفاع درجة الحرارة إلى ٣٨ درجة مئوية أو أكثر.
- الإحساس بصعوبة البلع، احتقان الزور، السعال، ضيق النفس.
- الإصابة بالاسهال.
- الشعور بالألم عند التبول أو تكراره بصورة غير معتادة.

تجنُّب الإصابات ونزف الدم

- ارتدي قفازات مناسبة عند ممارسة نشاط البستنة -على سبيل المثال- لتجنُّب الإصابات.
- تجنَّبي تناول الكحول؛ لأنه يقلل من المُنعَكَسات ويزيد من خطر الإصابة.
- استخدمي فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان معتدل، وتجنَّبي استخدام غسول فم قوي إذا لزم الأمر.

التعامل مع حالات الإجهاد (التعب)

- يمكن أن يرجع سبب الإجهاد إلى نقص كرات الدم الحمراء (القابل للعلاج)، ويجب في هذه الحالة أن تتحدثي إلى الطبيب المعالج عن حالة الإجهاد لديكِ.
- تحدثي إلى أقاربك ومعارفك عن حالة الإجهاد لديكِ.
- قسِّمي طاقتك، وخذي قدرًا كافيًا من الراحة. كوني صبورةً!
- حاولي أن تجعلي الأنشطة أقل إرهاقًا (كأن تقومي بكي الملابس في وضع الجلوس).
- حافظي على ممارسة الأنشطة المختلفة قدر الإمكان، وذلك لأن الحماية المفرطة يمكن أن تزيد من الشعور بالتعب.
- مارسي رياضات التحمل الخفيفة، فهي تساعد في مقاومة الشعور بالتعب، ولكن لا تفرطي في ذلك!



تمد كريات الدم أعضاء الجسم بالأكسجين وتحارب العدوى، فيما يمنع العلاج الكيميائي تشكُّلها.

تساقط الشعر

يبدأ تساقط الشعر عادةً في الأسبوع الثاني إلى الثالث من بداية العلاج، وقد يتساقط الشعر بصورة مفاجئة؛ مما يؤدي إلى فقدان الشعر سريعًا، أو يحدث التساقط بصورة متدرجة، وفي بعض الحالات لا يتساقط شعر الرأس فحسب، بل قد يتساقط أيضًا من مناطق أخرى كالحواجب والرموش وتحت الإبطين أو من الجسم كله بوجه عام، **وفي أغلب الأحيان ينمو الشعر بصورته الطبيعية بعد توقف العلاج الكيميائي.**

نصائح حول تساقط الشعر

- اختاري شعرًا مستعارًا يشبه شعرك العادي قبل بدء العلاج، إذ يتكفل التأمين الصحي بتلك المصروفات جزئيًا، واطلبي من مصفف الشعر أن يُعِد شعرًا مستعارًا يشبه شعرك الأصلي.
- لا تغسلي شعرك كثيرًا، واستخدمي شامبو لطيفًا (شامبو الأطفال على سبيل المثال) وفرشاة شعر ناعمة.
- لا تفركي شعرك بقوة كي يجف، ولكن اضغطي عليه بمنشفة ناعمة، ودعيه يجف في الهواء، ويمكن استخدام مجفف شعر ساخن بدرجة معقولة.
- لا تستخدمي مكواة الشعر أو أدوات تجعيد الشعر القابلة للتسخين.
- لا تستخدمي الصبغات أو المستحضرات المموِّجة للشعر. قصي شعرك لجعله قصيرًا جدًا في حالة تساقطه.
- بسرعة كبيرة. نصائح بسيطة: يمكن أن تحتفظي بخصلات من شعرك كي تلصقيها بطرف غطاء رأسك، وبذلك يبدو أن لديكِ شعرًا حقيقيًا.
- إذا كان ما يزال لديكِ شعر خفيف، فقومي بتغطية رأسك عند الخروج من المنزل بقبعة أو إيشارب أو شعر مستعار لحمايتك من حروق الشمس أو الحرارة أو البرودة.
- توجَّهي إلى مراكز سرطان الثدي في حالة تساقط شعر الحواجب والرموش، فهناك ستحصلين على دورة مخصصة للتغلب على تلك المشكلة.

التغيرات التي تطرأ على هيئة البشرة والأظافر

تحدث تغيرات في هيئة البشرة والأظافر خلال فترة العلاج الكيميائي، وتتمثل العلامات الأولى في تبقع الجلد واحمراره. تلتئم الجروح والإصابات بوجه عام، وقد تظهر الأظافر بلون ملطخ.

نصائح حول مشكلات الجلد والأظافر

- استخدمي فقط الماء الفاتر والصابون الخالي من المواد الكيميائية وغسولاً منظفًا معتدلاً لتطهير الجلد.
- تجنَّبي تعريض الجلد للماء لوقت طويل أو الاستحمام بماء ساخن جدًا أو استخدام منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على الكحول؛ حيث سيتسبب ذلك في جفاف الجلد.
- تجنَّبي الحرارة والتعرق والتعرض لأشعة الشمس المباشرة.
- تجنَّبي ملامسة سوائل التنظيف للجلد مباشرة.
- احرصي على عدم إزالة الشعر قدر الإمكان.
- تجنَّبي ارتداء الملابس الضيقة أو الخشنة.
- احرصي على تقليم الأظافر باستمرار، حتى لا تكون عرضة للكسر.
- احرصي على تغطية البقع الموجودة على الأظافر باستخدام طلاء الأظافر.

يمكن أن تؤدي الملامسة المباشرة لسوائل التنظيف أو مواد التنظيف إلى ظهور مشكلات في الجلد.

متلازمة اليد والقدم

يظهر هذا الأثر الجانبي أولاً في صورة احمرار الجلد واضطرابات حسية في راحة اليد وبطن القدم، ثم يضاف إلى ذلك في وقت لاحق التورم والشعور بالألم، بينما تتشكل البثور ويتقشر الجلد في الحالات المتقدمة، وقد يتسبب ذلك في الشعور بألم شديد.

نصائح حول متلازمة اليد والقدم

- تجنَّبي تعريض كفَّيْ اليدين وأخمصيْ القدمين للإجهاد الميكانيكي المطول (مثل استخدام الأدوات الرياضية أو المشي).
- احرصي على ارتداء أحذية مريحة أو كشف القدمين أو اليدين تمامًا إذا كان ذلك ممكنًا.
- قبل البدء في العلاج احرصي على علاج الزوائد الجلدية السميكة جدًا في القدمين واليدين من خلال الاستعانة بفني باديكير أو مانيكير محترف.
- تجنَّبي التعرض للحرارة وأشعة الشمس المباشرة.
- تجنَّبي استخدام الماء الساخن جدًا عند الاستحمام أو التنظيف.

الغثيان والقيء

تؤدي معظم مثبطات الخلايا إلى الشعور بالغثيان والقيء، إلا أن هناك بعض الأودية الفعالة التي تساعد في التغلب على هذه الآثار الجانبية، ويجب أن تُؤخذ هذه الأدوية وقائيًا وليس فقط عند الشعور بالغثيان، كما تجدر الإشارة إلى أن استخدام هذه الأدوية الوقائية يمنع ارتباط العلاج الكيميائي اللاوعي بالشعور بالغثيان.

على سبيل المثال قد يفيد تناول جرعة وقائية في حالة الشعور بالغثيان نتيجة العلاج الكيميائي السابق، ويُذكر أيضًا أن النساء اللواتي يعانين من زيادة الغثيان في الحمل عرضة لرد فعل مماثل عند تناول العلاج الكيميائي.

نصائح حول الغثيان

- يجب أن تتناول المريضة الوجبات الخفيفة فقط في أيام تسريب العلاج الكيميائي ولبضعة أيام لاحقة.
- يُنصح بتناول عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم بدلاً من الثلاث وجبات المعتادة.
- احرصي على أخذ قسط من الراحة بعد تناول وجبات الطعام.
- احرصي على مص الحلوى ذات المذاق الطيب.
- اشربي الزنجبيل على فترات منتظمة (ضعي كمية وفيرة من الزنجبيل الطازج على الماء المغلي، واتركيه لمدة خمس إلى عشر دقائق).
- تجنَّبي التعرض للروائح الكريهة، واحرصي على تهوية مسكنك بانتظام.
- احرصي على الحصول على كمية وفيرة من الهواء النقي مع ضمان النوم الكافي إذا كان ذلك ممكنًا.

نصائح حول القيء

- يمكن أن تضر أحماض المعدة بالأسنان؛ لذا احرصي على شطف الفم تمامًا بالماء بعد التقيؤ.
- يفقد الجسم كمية كبيرة من السوائل أثناء القيء الشديد؛ لذا يُنصح بالتغلب على هذا الفقد من خلال إمداد الجسم بالترطيب الكافي.
- يمكن أن يقلل امتصاص مكعبات الثلج أو قطع الفاكهة المجمدة من الغثيان وتعويض خسارة السوائل.
- في حالة التقيؤ بصورة متكررة، انتظري من ٤ إلى ٨ ساعات قبل تناول الأطعمة الصلبة.

فقدان الشهية

قد تعاني مريضة سرطان الثدي من فقدان الشهية أثناء العلاج بمثبطات الخلايا؛ ويرجع ذلك إلى الشعور الدائم بالغثيان أو اضطرابات التذوق أو اضطرابات الإحساس بالشبع أو المشكلات النفسية، وتجدر الإشارة إلى أن التغذية الكافية مهمة جدًا لمريض السرطان بوجه عام، حيث تساعده على التصدي لأعراض المرض.

نصائح حول فقدان الشهية

- احرصي على تناول الطعام كلما شعرتِ بالرغبة في ذلك.
- حاولي تناول الأطعمة المفضلة لديكِ.
- أضيفي التوابل المفضلة إلى طعامكِ.
- مارسي الرياضة في الهواء النقي قبل تناول الطعام حيث إنها تحفز الشهية.
- اشربي أقل قدر ممكن من الماء خلال تناول الطعام؛ حتى لا تمتلئ معدتك بالسوائل.

اضطرابات التذوق

يمكن أن تغير العلاجات الكيميائية الإحساس بالمذاق، إلا أنه بعد الانتهاء من العلاج عادةً ما يختفي هذا الأثر الجانبي.

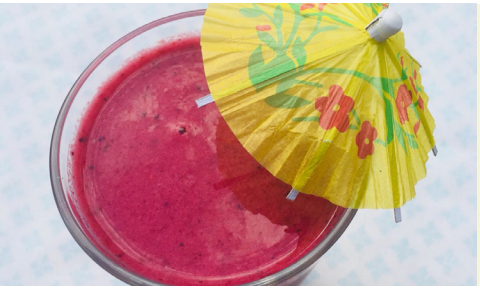
نصائح حول اضطرابات التذوق

- تجنَّبي تناول الأطعمة التي لا تحبينها.
- احرصي على شرب كميات قليلة من المشروبات للتغلب على الطعم السيء.
- اغسلي فمك لفترة وجيزة قبل تناول الطعام.
- احرصي على تحفيز تدفق اللعاب من خلال تناول المشروبات اللاذعة (ماء التونيك أو الليمون اللاذع أو الشاي الأسود) أو المشروبات بنكهة الليمون أو الحلويات أو العلكة.

وصفة مخصصة لك

إفطار التوت – مشروب السموذي

نود أن نقدم لكِ وصفة بسيطة ستمنحكِ بداية نشطة ليوم جديد، تكفي المقادير لصنع كأسين كبيرين سعة ٢٥٠ ملي أو أربعة كؤوس صغيرة سعة ١٢٠ ملي (وصفة سهلة جدًا).



- ١٠٠ جرام زبادي
- ٢٢٥ جرامًا من خليط التفاح وعصير التوت البري
- ١ شريحة من الأناناس
- ٢٢٥ جرامًا من التوت المتنوع المجمد
- ١٠٠ جرام فراولة

ضعي المكونات في الخلاط وامزجيها حتى الحصول على خليط كريمي.

في حالة الرغبة في الحصول على خليط كريمي بشكل أكبر، يمكنك إضافة المزيد من الزبادي، كما أن إضافة الثلج يجعل العصير أكثر سمكًا.

يحتوي كل كأس على العديد من الفيتامينات و٩ جرامات من البروتين و٣٢٠ سعرًا حراريًا.
شهية طيبة!

معلومات غذائية

فيتامين سي	>👍👍👍👍
فيتامين بي٦	>👍👍👍👍
كالسيوم	👍👍
ألياف غذائية (سكريات غير نشوية)	👍👍
يود	👍👍
حمض الفوليك	👍👍

بوتاسيوم	👍👍
مغنيسيوم	👍
نحاس	👍
يود	👍
فيتامين بي١	👍
فيتامين بي٢	👍
بروتينات	👍

٪١٠٠ >	>👍👍👍👍
٪١٠٠-٨٠	👍👍👍👍
٪٧٩-٦٠	👍👍👍
٪٥٩-٤٠	👍👍
٪٣٩-٢٠	👍

التهابات الفم

قد تصاب المريضة خلال العلاج الكيميائي باحمرار والتهاب مؤلم في الفم، وعلى الرغم من أن هذه الالتهابات تكون مزعجة، إلا أنها ليست خطيرة.

نصائح حول التهابات الفم

- تجنَّبي استخدام الكحول أو غسول الفم اللاذع، بدلاً من ذلك استخدامي البابونج أو شاي الميرمية.
- احرصي على تناول العديد من منتجات الألبان.
- حافظي على ترطيب شفتيك بانتظام باستخدام بلسم الشفاه.
- احرصي على تحفيز تدفق اللعاب مع خلال تناول الحلوى الخالية من السكر أو العلكة.
- تجنَّبي تناول الأطعمة والمشروبات الحمضية جدًا.
- احرصي على عدم تناول الأطعمة الحارة.
- تجنَّبي تناول الأطعمة ذات الأطراف الحادة، مثل قشور الخبز أو رقائق البطاطس أو البقسماط.
- تجنَّبي غسل الفم بالماء الساخن، واحرصي أيضًا على تبريد الأطعمة والمشروبات الساخنة بالقدر الكافي قبل تناولها.
- تجنَّبي تناول الكحول وتدخين السجائر قدْر الإمكان.
- في حال الإصابة بعدوى فطرية، يُنصح بتناول الأدوية الموصوفة بانتظام.

الإسهال

قد تصاب مريضة سرطان الثدي بالإسهال نتيجة العلاج الكيميائي نفسه، ولكن يمكن أيضًا أن ينتج عن الإصابة بعدوى بكتيرية، وفي كلا الحالتين يؤدي الإسهال الشديد والمطول إلى الإصابة بالجفاف، إضافة إلى انخفاض كمية السوائل بالجسم مما يتطلب عناية طبية خاصة.

لذا يجب استشارة الطبيب على الفور في حال التعرض لإسهال سائل أكثر من ثلاث مرات يوميًّا أو وجود إسهال مرتبط بالحمى، حيث يمكن علاجه بطريقة أسهل من خلال تناول الأدوية المناسبة.

نصائح لمواجهة الإسهال

- يمكن أن يخفف استعمال البروبيوتيك قبل العلاج الكيميائي وأثناءه من أعراض الإصابة بالإسهال.
- حاولي اتباع نظام غذائي خفيف ومنخفض الدسم ومنخفض الألياف.
- احرصي على تناول ٤ إلى ٥ تفاحات مبشورة جيدًا مع القشر يوميًّا، (يُنصح بترك التفاح بعد تقشيره حتى يتحول إلى اللون البني)، حيث ينتفخ البكتين الموجود في التفاح في الأمعاء وبالتالي يعمل على تقليل الإسهال.
- تجنَّبي تناول الأطعمة التي تحفز عملية الهضم بصورة مفرطة (مثل الملفوف والتوابل الحارة).
- تجنَّبي الأطعمة التي تساعد على انتفاخ الأمعاء.
- احرصي على شرب حوالي ٢ إلى ٣ لترات من الماء يوميًّا لتعويض فقدان السوائل، ويفضل تناول المياه المعدنية أو الشاي الأخضر، ومن المستحب استعمال محلول معالجة الجفاف من الصيدلية في حالة الإسهال الشديد.
- تجنَّبي تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين والكحول وتجنبي تدخين السجائر.

يسبب الإسهال فقدان السوائل بصورة كبيرة؛ لذا يجب تعويض ذلك عن طريق تناول كميات كافية من المشروبات.

الإمساك

قد تكون الإصابة بالإمساك أحد الآثار الجانبية المحتملة لتناول العقاقير المثبطة للخلايا، ولكن يمكن أن ينتج أيضًا عن تناول المسكنات القوية، وقد يؤدي الإمساك إلى فقدان الشهية وزيادة الغثيان.

نصائح لمواجهة الإمساك

- احرصي على تناول كميات كبيرة من الألياف إضافة إلى شرب الكثير من السوائل.
- احرصي على تناول الفواكه المجففة.
- حافظي على ممارسة الرياضة والتحرك بشكل كافٍ.
- يمكن استعمال الملينات أو الحقن الشرجية بعد استشارة الطبيب.

الاضطرابات الحسية

يمكن أن تؤدي العقاقير المثبطة للخلايا إلى تخدُّر اليدين والقدمين، إضافة إلى ذلك قد يكون هناك شعور بوخز أو بحرق، وفي بعض الحالات قد تشعر المريضة بآلام في بعض أجزاء الجسم المصابة، إلا أنه على نقيض متلازمة اليد والقدم لا يحدث تغييرات في الجلد.

عادةً ما تتكرر الاضطرابات الحسية، لكنها يمكن أن تستمر لفترة طويلة بعد آخر تسريب.

نصائح حول الاضطرابات الحسية

- عند الإصابة باضطرابات حسية في الأطراف يكون هناك خطر متزايد للإصابات الخطيرة.
- توخي الحذر عند التعامل مع الأدوات الحادة.
- توخي الحذر عند التعامل مع السوائل والعناصر الساخنة، مثل أجهزة التدفئة.
- يمكن أن تؤدي الاضطرابات الحسية في القدمين إلى السير بطريقة غير مستقرة؛ لذا توخي الحذر عند السير على الأرض غير المستوية.
- احرصي على ارتداء أحذية مريحة وآمنة.
- احرصي على الاستعانة بالأقارب أو أحد المختصين للعناية باليدين والقدمين.
- احرصي على إيلاء اهتمام خاص بشأن نوع الحذاء الخاص بكِ، ففي بعض الأحيان قد تؤدي الأحذية الضيقة أو الجوارب الملساء إلى الإصابة بتقرحات شديدة.
- يُنصح بممارسة تمارين الحركة بعناية للأطراف المتضررة للحفاظ على ليونتها.

احتباس السوائل

قد تتسبب بعض العقاقير المثبطة للخلايا في احتباس السوائل المؤقت في الأنسجة، ويمكن أن تظهر أعراض هذا الاحتباس في تورم الساقين، كما يمكن أن يؤدي أيضًا إلى زيادة الوزن المفاجئ.

نصائح حول احتباس السوائل

- يمكنك تناول الشاي المجفف بعد استشارة الطبيب.
- يمكن التغلب على احتباس السوائل في الساقين عن طريق ارتداء الجوارب الضاغطة.

اضطراب الدورة الشهرية

تعاني معظم مريضات سرطان الثدي من اضطراب الدورة الشهرية بسبب العلاج الكيميائي، وحيث أن العلاج يؤثر على وظيفة المبايض، فقد تحدث أعراض انقطاع الطمث.

يعتمد تعافي المبايض بعد انتهاء العلاج الكيميائي على مجموعة متنوعة من العوامل، من بينها نوع العلاج الكيميائي وعمر المريضة؛ وعلى وجه الخصوص فإن النساء اللاتي تزيد أعمارهن عن ٤٠ عامًا، في بعض الحالات، يعانين من انقطاع الطمث بشكل دائم بعد انتهاء العلاج الكيميائي.

نصائح حول أعراض انقطاع الطمث

- احرصي على ارتداء الملابس السهلة التي يمكنك خلعها عند الشعور بهبات ساخنة.
- احرصي على ارتداء الملابس القطنية أو الكتانية التي تمتص العرق.
- استخدمي المكملات العشبية لعلاج أعراض انقطاع الطمث بعد استشارة الطبيب. وتجدر الإشارة إلى ضرورة استشارة الطبيب، حيث تختلف فعالية العلاجات العشبية بين النساء ممن يعانين من سرطان الثدي.
- استخدمي المواد المزلقة من الصيدلية في حالة جفاف المهبل، ويمكن أيضًا لزيت الزيتون الطبيعي أن يساعد في ذلك. احرصي على طلب المشورة من الطبيب أو الصيدلي.

الخصوبة ومنع الإنجاب:

بوجه عام، لا توجد أي موانع طبية بشأن الحمل أو إنجاب الأطفال بعد التداوي بالعلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي، ومع ذلك يمكن أن يضر العلاج الكيميائي المبايض أو الخصيتين لدرجة أنه قد يؤدي إلى العقم في بعض الحالات، إلا إنه في السنوات الأخيرة تم تطوير علاجات جديدة وتقنيات حديثة خاصة بطب الإنجاب للحد من تضرر المبايض المرتبط بالعلاج الكيميائي أو لتسهيل تداوي البويضات أو الأنسجة المبيضية والحفاظ عليها في مرحلة الطفولة المبكرة؛ لذا يرجى التحدث إلى الطبيب إذا كنتِ ترغبين في الحمل قبل بدء العلاج، ويمكنكِ أيضًا العثور على المعلومات اللازمة على www.fertiprotekt.com أو www.krebsgesellschaft.de.

ينبغي تجنُّب الحمل أثناء العلاج الكيميائي والعلاج بالهرمونات بسبب زيادة خطر تشوُّه الجنين. ويُعد الواقي الذكري وربما أيضًا اللولب من وسائل منع الحمل الآمنة خلال تلك المرحلة، ويفضل استشارة الطبيب بشأن ذلك. وتجدر الإشارة إلى أنه خلال العلاج الكيميائي، بوجه عام، تتوقف الدورة الشهرية؛ لذلك من النادر، -ولكن ليس مستحيلاً تمامًا، حدوث الحمل أثناء العلاج الكيميائي؛ لذا يجب دائمًا الحرص على استخدام وسيلة مناسبة لمنع الحمل أثناء فترة العلاج.

تشخيص سرطان الثدي - الجوانب النفسية

عادةً ما تعاني مريضات سرطان الثدي من حالات نفسية سيئة، حيث تتغير الحياة بهم من يوم إلى آخر. كما يؤثر علاج سرطان الثدي مع العلاج الكيميائي بشدة على الجسم كله، وبالتالي على السلام النفسي للمريضة.

يسهم علم الأورام النفسي في تحسين حالة المرضى المصابين بالأورام بصورة فعالة، لذلك يُنصح به بشدة. وتجدر الإشارة إلى أنه يُقدَّم اليوم في جميع العيادات تقريبًا. وهناك العديد من الدراسات المختلفة التي تُظهر أن الدعم النفسي والاجتماعي يمكن أن يحسِّن نوعية حياة المرضى، حيث يتفق الخبراء حاليًا على أن: العناية الجيدة بمرضى السرطان لا تتطلب العلاج الطبي الفعال فحسب، بل أيضًا الدعم النفسي والاجتماعي.

نصائح حول الرفاهية النفسية

- حاولي الاسترخاء وممارسة الأنشطة المفضلة: كالحصول على تدليك مريح والتنزه في الهواء الطلق والجلوس مع الأصدقاء في الأماكن العامة في محاولة لتحسين الحالة المزاجية وتشتيت التفكير في المرض.
- تجنَّبي الشعور بالخجل حيث أنك لستِ المسؤولة عن إصابتك بالمرض، وعليكِ أن تتقبلي فكرة أنكِ بحاجة إلى المساعدة.
- احرصي دائمًا على التحدث عما تفيض به نفسكِ: حيث يمكنكِ التحدث بشأن مخاوفكِ وقلقكِ ومشاكلكِ مع طبيبكِ الخاص والمريضات الأخريات وأحبائك. كما يمكنك زيارة مجموعة المساعدة الذاتية لمرضى سرطان الثدي للحصول على المساعدة، ويمكن العثور على معلومات حول تلك المجموعات على *www.krebsinformations-dienst.de/wegweiser* أو *www.frauenselbsthilfe.de*
- تجنَّبي الخوف والقلق من اللجوء إلى طلب المساعدة النفسية، فأخصائيو الأورام على دراية كاملة بمشكلات مرضى السرطان وقضاياهم ويمكنهم مساعدتكِ بشأن التعامل بصورة أفضل مع مرضكِ والآثار الجانبية المرتبطة به. كما يمكنهم تقديم دعم قيِّم لأقاربك فيما يخص النصائح النفسية، ويمكنك أيضًا العثور على نصائح جيدة على *www.ratgeber-krebs.com*.
- حاولي أن تتقبلي مفهوم أنكِ في وضع صعب، وأنكِ تتلقين العلاج الكيميائي لعلاج السرطان، ومن المؤكد أن هذا الوقت الصعب سينتهي قريبًا، وسوف تعودين إلى طبيعتك مرة أخرى.
- طرق الاسترخاء: يتطلب علاج السرطان مجهودًا جسديًّا ونفسيًّا كبيرًا، إلا أن طرق الاسترخاء المختلفة، مثل ممارسة تمارين اليوغا أو كيغونغ أو التاي تشي، يمكن أن تساعد على تخفيف الاضطراب الداخلي واستعادة التوازن العاطفي. وتجدر الإشارة إلى أنه يتم توفير العديد من الدورات التدريبية من قِبل التأمين الصحي.
- العلاجات الإبداعية: احرصي على التعبير عن مشاعركِ! حيث قد يساعد التعامل الإبداعي مع أفكاركِ ومشاعركِ في معالجة العديد من الأمراض. كما يُقدَّم العلاج بالموسيقى أو الرقص أو الكتابة أو الفن من قِبل العديد من مراكز تقديم المشورة ومنظمات المساعدة الذاتية بشأن مرض السرطان، مما قد يساعدكِ على التعامل مع التغيرات النفسية المزعجة.

تشخيص سرطان الثدي - ماذا يمكنني أن أفعل؟

مقابلة مع الدكتورة جوتا هوبنر في موضوع علم الأورام التكميلي

الدكتورة جوتا هوبنر (Jutta Hübner) هي رئيسة قسم الطب التلطيفي وعلم الأورام التكميلي في المركز الجامعي للأمراض السرطانية (UCT) في مستشفى جيه دبليو بجامعة غوته فرانكفورت.

تود النساء اللاتي تعانين من سرطان الثدي أن تساهمن في عملية شفائهن إن أمكن، وتبحث عن طرق تكميلية مساعدة بجانب العلاج الطبي التقليدي. وحيث أن هذا المجال يتسم بالحداثة والتنوع، لذا ينبغي اللجوء إلى المشورة المتخصصة في اختيار الأساليب العلاجية المناسبة.

دكتورة هوبنر، أين يمكن للنساء المهتمات بالعلاج الحصول على معلومات كافية عن الأساليب العلاجية التكميلية؟

أولاً يجب أن تسأل المريضات مباشرة في مركز علاج سرطان الثدي. وبما أن مراكز المشورة المختصة لعلم الأورام التكميلي ما تزال نادرة جدًا، فإن خدمة معلومات السرطان في هايدلبرغ عن طريق الهاتف يمكن أن تساعد أيضًا. وينبغي توخي الحذر مع المصادر الأخرى أو المزودين الآخرين، على سبيل المثال عن طريق الإنترنت، حيث لا تخص العديد من النصائح الطبية مجال علم الأورام التكميلي.

ما المقصود بالضبط بعلم الأورام التكميلي؟

علم الأورام التكميلي هو العلاج المصاحب الذي غالبًا ما ينتج عن الطب التجريبي، ويعتمد على العلاج بالمداواة الطبيعية. وهو يختلف عن الطب التقليدي من حيث الاستناد إلى عدد الأدلة كما أن وسائله وإجراءاته لا تشتمل حتى الآن على المعرفة القائمة على الدراسة الموجودة في العلاجات التقليدية؛ وبالتالي ينبغي استخدامه فقط كعلاج تكميلي للطب التقليدي.

ما الأدوية والأساليب المرتبطة بعلم الأورام التكميلي؟

في ألمانيا والدول الناطقة بالألمانية يرتبط العلاج التكميلي أساسًا بالعقاقير؛ مما يعني أن مواد مثل المكملات الغذائية تُستخدم لتقوية الجسم نفسه إضافة إلى الفيتامينات والمغذيات الدقيقة. تحظى حاليًا المواد النباتية الثانوية مثل المنبهات المناعية والعلاج الهدال بشعبية متزايدة في ألمانيا؛ وحيث إن بعض البحوث على هذه

المواد ما تزال في مراحلها الأولى، كما هو الحال مع الهدال، فينبغي على المريضات المهتمات أن يبدأن فقط هذا النوع من العلاج بعد التشاور مع الطبيب المعالج. ولكن في دول أخرى يرتبط علم الأورام التكميلي أكثر بالحالة النفسية أو الروحية.

ما الخيارات العلاجية المصاحبة الموصى بها للمريضات اللاتي تعانين من سرطان الثدي في المرحلة النقيلية؟

يستهلك العلاج الكيميائي الكثير من الطاقة، كما تقول بعض المريضات؛ لذا يجب على المريضات، أولاً وقبل كل شيء، إيلاء اهتمام خاص لنمط حياة صحي. ويشمل ذلك اتباع نظام غذائي متوازن، حيث لا يوجد نظام غذائي خاص بالسرطان. إضافة إلى ذلك يجب أن تكون المريضة نشطة جسديًا إلى أقصى حد ممكن. وتجدر الإشارة إلى أن هناك أنشطة رياضية خاصة لمرضى الأورام في عيادات إعادة التأهيل وعلى نحو متزايد أيضًا في المجتمعات المحلية. ويمكن الحصول على معلومات حول ذلك من مراكز سرطان الثدي؛ ويمكن للمريضات أيضًا ممارسة رياضة المشي والمشي بالعصا بصورة مستقلة بعد التشاور مع الطبيب المعالج. وبصفة عامة فيما يتعلق بالتدابير التكميلية غير المتصلة بالعقاقير، تقرِّر المريضة بنفسها العلاج الأنسب لها، كما يجب أن تولي المريضة اهتمامًا خاصًا بتمارين الاسترخاء مثل التاي تشي والغونغ واليوغا، مع الاستعانة بمدرب جيد في البداية. وفيما يخص إمكانيات العلاج المرتبط بالمواد، لا يمكنني للأسف أن أعطي إجابة شاملة، حيث يجب أن يكون العلاج المصاحب دائمًا منسقًا بصورة فردية مع علاج الأورام.

هل هناك أي مواد غير مناسبة لمريضات سرطان الثدي؟ وما الذي يجب أن تولي المرأة اهتماما خاصًا به؟

من الضروري عدم تناول أي دواء إضافي دون استشارة الطبيب، لأن الكثير من الفيتامينات والمغذيات الدقيقة يمكن أن تكون ضارة أيضًا؛ وفي حال كان هناك شك في وجود خلل، ينبغي التأكد من ذلك من خلال إجراء اختبار دم. ويرجى الانتباه إلى ضرورة تجنُّب تناول أي أدوية مضادة للأكسدة مع العلاج الكيميائي لأنها قد تؤثر على فعالية العلاج. إضافة إلى ذلك يجب على المريضات إيلاء اهتمام خاص عند التداوي بموارد الشفاء النباتية، حيث قد تحتوي على (الإستروجين النباتي) الذي يمكن أن يكون له آثار سلبية على الجسم؛ وتشمل هذه الموارد أيضًا الصويا والبرسيم الأحمر و(حشيشة الملاك الصينية) والجينسنغ، هذا إضافة إلى الخلطات العشبية، مثل تلك المستخدمة في الطب الصيني التقليدي. وبناءً على ذلك يجب أن تكون المشورة بشأن العلاجات التكميلية المناسبة مصممة بشكل جيد للعلاج الفعلي لتجنب حدوث تفاعلات سلبية.

يمكن أن يساعدكِ المدرب الجيد على تعلم ممارسة الاسترخاء.

ما العلاجات التكميلية التي يمكن استخدامها للتغلب على الآثار الجانبية لسرطان الثدي؟

غالبًا ما يعاني المرضى من الغثيان والقيء أثناء تلقي العلاج الكيميائي، وفي هذه الحالة يمكن تناول الزنجبيل كمساعد جيد جدًا، أو يمكن الاستعانة بالعلاج بالإبر. كما يمكن أن يخفف تناول عرق السوس والشوفان في الصباح من اضطرابات المعدة، إضافة إلى التفاح المبشور الذي يمكن أن يخفف من أعراض الإسهال. وتظهر الدراسات أن فيتامين (د) يمكنه في كثير من الأحيان منع هشاشة العظام والتي تظهر في كثير من الأحيان نتيجة علاج سرطان الثدي، ويمكن أيضًا إعطاء عشبة الكوهوش السوداء في شكل هبات ساخنة. وتُشير الدراسات العلمية إلى أن الإستروجين النباتي لا يعزز نمو خلايا سرطان الثدي، كما تُشير البحوث الأولية إلى أن عشبة الكوهوش السوداء لها تأثير مثبط إضافي على نمو الورم، وبالتالي يمكن التوصية بها. وفيما يخص اضطرابات النوم فإن أخذ حمام باستخدام نبات الناردين واللافندر بالمساء له تأثير فعال جدًا، كما أن تناول النكهات اللازعة مثل الليمون والبرتقال يمكن أن يكون له تأثير فعال جدًا في تخفيف الأعراض.

قائمة فحص علم الأورام التكميلي

يمكن أن تساعد جذور الزنجبيل الطازجة في التغلب على الغثيان.

- يمكنكِ الاستفسار بشأن علم الأورام التكميلي من خلال جهة اتصال مختصة مركز علاج سرطان الثدي؛ في حال عدم تلقي معلومات كافية، يمكنكِ الاستعانة بخدمة معلومات السرطان في هايدلبرغ (هاتف: ٠٨٠٠/٤٢٠ ٣٠ ٤٠ كل يوم من الساعة ٨ ص إلى ٨ م، وتكون المكالمة مجانية)
- تُتاح المزيد من المعلومات في المكتبات، انظر النصائح.
- احرصي على إيلاء الاهتمام بنظام غذائي متوازن.
- احرصي على ممارسة الأنشطة البدنية قدْر الإمكان.
- أنتِ من ستقررين ما إذا كان العلاج التكميلي سوف يكون جيدًا وفعالاً.
- يجب الاستعانة بالطبيب عند خوض تجربة العلاج التكميلي.
- قد تضر المواد النشطة التكميلية الجسم إذا ما استخدمت بطريقة غير صحيحة.
- يُرجى إيلاء اهتمام خاص عند استعمال مضادات الأكسدة والعلاجات العشبية.

هل تتحمل شركات التأمين الصحي تكاليف العلاج التكميلي؟

في الأساس يجب على مرضى القطاع الخاص تحمُّل تكاليف علاجهم، ولكن دائمًا ما يكون هناك بعض الاستثناءات. ومع ذلك تصل معظم تكاليف العلاج إلى بضعة سنتات يوميًّا, وفيما يتعلق بمزودي الخدمة المشكوك بهم، يكون الشعار هو "الأكثر تكلفة، الأكثر شبهة".

هل ترغبين في تقديم نصيحة لمريضات سرطان الثدي لاتباعها؟

يوفر علم الأورام التكميلي للمريضات فرصة كبيرة لمساعدة أنفسهن، حيث يمكنهن الاستعانة به للاعتماد على أنفسهن واستعادة الثقة في أجسادهن.

أشكرِك على هذه المقابلة دكتورة هيوبنر.

وقت إجراء المقابلة: نوفمبر ٢٠١٦

النصائح

جوتا هوبنر

Diagnose KREBS ... was mir jetzt hilft
Komplementäre Therapien sinnvoll nutzen

Schattauer publishers · Stuttgart 2011 · ISBN 978-3-7945-2830-1

ماذا يمكنني أن أفعل الآن؟ ... تكون الصدمة الأولى بعد تشخيص مرض السرطان عميقة جدًا، إلا أنه إضافة إلى دعم الشركاء والأقارب والأصدقاء، يحتاج المريض أن يكون على دراية «كافية» بالمرض وسبل العلاج الفعالة.

ساندرا أوتو

Brustkrebs – Hilfe im Bürokratie-Dschungel

Springer · Berlin - Heidelberg 2015 · ISBN 978-3-662-47072-5

يلخص هذا الدليل غير الطبي جميع المعلومات والخطوات
الخاصة بالأمن المالي، ويوضح المسائل الاجتماعية
أثناء فترة علاج مرض سرطان الثدي وبعدها.

جوزيف بيوث

Gut durch die Krebstherapie – Von Abwehrschwäche bis Zahnfleis-chbluten: wie Sie Nebenwirkungen und Beschwerden lindern

Trias · Stuttgart 2009 · ISBN 978-3-8304-3480-1

تُعرَف مكافحة السرطان مع الإشعاع والعلاج الكيميائي بأنها مؤلمة جدًا، وتكون الآثار الجانبية في كثير من الأحيان خطيرة، إلا أنكِ ستجدين هنا الدعم المصمم خصيصًا لحالتكِ.

فريرك بومان

Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie

Springer · Berlin - Heidelberg 2012 · ISBN 978-3-642-25066-8

إن الأثر الإيجابي للرياضة في الوقاية من السرطان معروف جيدًا، ومع ذلك أظهرت دراسات الأورام أن التدريب على ممارسة الرياضة يقلل أيضًا من أعراض متلازمة التعب، ويحسِّن الصحة العقلية، ويحسِّن نوعية الحياة.

مسرد المصطلحات

الإجهاد: نوع من التعب الذي يحدث عادة في العلاج الكيميائي

استئصال الثدي: بتر الثدي

انتكاس محلي: النمو الأخير للورم في موضعه الأصلي

تساقط الشعر: سقوط الشعر. يصاحب العلاج الكيميائي في كثير من الأحيان

ثدي: ثدي الأنثى

خبيث: ورم خبيث

درجة الخباثة: تُشير إلى مدى عدوانية الورم

سرطان الثدي: سرطان الثدي

العلاج الكيميائي التمهيدي (= قبل الجراحة): العلاج الكيميائي قبل إجراء الجراحة لانكماش الورم بهدف تحسين قابلية الجراحة

العلاج الكيميائي المساعد: العلاج الكيميائي الذي يتم تقديمه بعد الجراحة

العلاج الكيميائي: العلاج باستعمال المواد التي تمنع نمو الخلايا (أي النمو الخليوي ولكنه أيضًا يُستعمل كمضادات حيوية)

علم الأورام: التخصص الطبي الذي يتناول تطوير الأمراض السرطانية وتشخيصها

وعلاجها والوقاية منها

مضادات القيء: أدوية للتغلب على القيء والغثيان

المعالجة الكيميائية الشافية: العلاج الكيميائي بهدف الشفاء الكامل (على سبيل المثال العلاج الكيميائي المساعد)

نقائل: نقائل سرطانية، انتقال الخلايا السرطانية إلى مناطق الجسم الأخرى، -على سبيل المثال، من الدم والأنسجة

نقيلة مجهرية: النقائل التي (ما تزال) صغيرة جدًا بحيث لا يمكن الكشف عنها عن

طريق أي أشعة

النمو الخليوي في الفم: أدوية العلاج الكيميائي، كأن تكون في شكل أقراص وتؤخذ عن

طريق الفم

الأورام: الأورام أو تورم الأنسجة الذي يحدث ذلك نتيجة انتشار الخلايا السرطانية، ويسهل على المرء التمييز بين الأورام الخبيثة والأورام الحميدة.

تكرار الأعراض: عودة المرض أو الانتكاس.

تقدُّم المرض: مراحل المرض

خطة العلاج: يشار للجرعات ودورة العلاج معًا بخطة العلاج الكيميائي.

صحة الثدي: عقيدة صحة الثدي لدى الإناث.

العلاج الكيميائي الملطف: العلاج الكيميائي الملطف هو نوع من العلاج بمثبطات الخلايا، وهو علاج يهدف إلى تمديد عمر المريض وتحسين نوعية حياته. ويُستخدم العلاج الملطف مع الحالات المتقدمة غير المأمول في شفائها.

العلاجات المساعدة: هي مجموعة تدابير لدعم العلاجات المقدَّمة أو جعلها أكثر فعالية (العلاج الكيميائي على سبيل المثال).

العلاج النظامي: هو نوع من العلاج يتم فيه توزيع المادة الفعَّالة عبر الدم لتصل للعضو المصاب، حيث يُعالج مرضى السرطان، على سبيل المثال، بالعلاج الكيميائي أو المضاد للهرمونات.

مثبطات الخلايا: تعمل المواد النشطة المستخدمة في علاج السرطان، على سبيل المثال، على تثبيط انتشار الخلايا التي تنقسم بسرعة وبصورة متكررة بالإضافة إلى تثبيط نموها.

هدأة المرض: تعني هدأة المرض غياب فعالية المرض بصورة كلية أو جزئية.

المعلومات والمشورة

مركز سرطان الثدي في ألمانيا
7 شارع ليزه مايتنر
85662 هوهنبرون (منطقة ميونخ)
الهاتف: 00 98 61 41 / 89 (0) 49 +
فاكس: 01 98 61 41 / 89 (0) 49 +
الخط الساخن المجاني: 112 117 0 0800
البريد الإلكتروني: info@brustkrebsdeutschland.de
www.brustkrebsdeutschland.de

جمعية السرطان الألمانية
8 شارع كونو فيشر
14057 برلين
الهاتف: 90-322932 30 (0) 49 +
فاكس: 66-3229329 30 (0) 49 +
www.krebsgesellschaft.de

مركز معلومات
مركز أبحاث السرطان الألماني
في نيوهايمر فيلد 280
69120 هايدلبرغ
الخط الساخن المجاني: 40 30 420 / 800 (0) 49 +
www.krebsinformationsdienst.de

مركز دعم مرضى السرطان في ألمانيا
32 شارع بوش
53113 بون
هاتف: 77 88 70 80 / 800 (0) 49 + (مجاني)
الإثنين إلى الجمعة –
من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً
www.infonetz-krebs.de

مساعدة المرضى على مساعدتهم لأنفسهم

غالبًا ما تكون نصيحة الطبيب وحده غير كافية، **فمن الأفضل أن تناقش المريضة مشكلات سرطان الثدي مع أُخريات يعانين من نفس المرض.**

إذ يساعد كثيرًا مشاركة المشكلات والتحدث مع أُخريات يعانين من نفس الأعراض، وخاصة في حالة مرض سرطان الثدي، حيث تنتشر سبل المساعدة الشخصية في ألمانيا؛ لذا تم إدراج العناوين والروابط الهامة أدناه.

مركز مساعدة النساء لأنفسهن بعد الإصابة بمرض سرطان الثدي
"بيت مساعدة مريضات السرطان لأنفسهن"
40 شارع توماس-مان
53111 بون
هاتف: 402 – 889 33 / 228 (0) 49 +
فاكس: 401 – 889 33 / 228 (0) 49 +
www.frauenselbsthilfe.de

قسم الأمهات - مركز المرأة وأبحاث مكافحة السرطان
صندوق بريد 20 02 31
86063 أوغسبورغ
هاتف: 144 - 5213 / 821 (0) 49 +
فاكس: 143 - 5213 / 821 (0) 49 +
www.mamazone.de

مركز أوبر دين بيرج
هو مؤسسة غير ربحية تهدف إلى تحسين نوعية حياة مرضى السرطان من خلال ممارسة الرياضة والأنشطة المختلفة
48 شارع كايزر - أوتو
50259 بولهايم
هاتف: 66 72 981 2234 (0) 49 +
www.überdenberg.de

DE-HAL-20-00026: 12/2020; HAL0128B

النمسا

جمعية مساعدة مرضى السرطان النمساوية

توتشلبين 19

AT-1010 فينيا

هاتف: 50 64 796 / 1 (0) 43 +

فاكس: 9-50 64 796 / 1 (0) 43 +

www.krebshilfe.net

سويسرا

الاتحاد السويسري لعلاج السرطان

40 شارع أيفينجير

CH-3001 بيرن

هاتف: 00 91 389 31 (0) 41 +

فاكس: 60 91 389 31 (0) 41 +

info@krebsliga.ch

خط المساعدة

الخط الساخن المجاني: 11 88 11 800 (0) 41 +

البريد الإلكتروني: helpline@krebsliga.ch

المنتدى: www.krebsforum.ch

المبيعات في ألمانيا:
Eisai GmbH
Edmund-Rumpler-Straße 3
Frankfurt am Main 60549
kontakt@eisai.net

المبيعات في النمسا:
Eisai GesmbH, Saturn Tower
Leonard-Bernstein-Straße 10
A-1220 Wien
kontakt_wien@eisai.net

المبيعات في سويسرا:
Eisai Pharma AG
Leutschenbachstrasse 95
CH-8050 Zürich
Tel.: +41 (0) 44 / 306 12 12

hhc
human health care