

التشخيص والأيام الأولى

تتذكر معظم السيدات جيداً شعورهن عندما أُخبرن لأول مرة أنهن مصابات بسرطان الثدي. وأياً كان شعورك الأول ، فسوف تعانين الكثير من المشاعر المختلفة. قد تصابين بالخوف من الموت. وقد تصابين بالصدمة أو الغضب وتتسائلين «لماذا أنا؟» أو «ماذا فعلت لأصاب بهذا؟» ويمكن أن تشعرى بالارتياح أنه قد تم الكشف عن المرض وسوف تتم معالجته. ومن الممكن أن تشعرى أنك مذنبه لأنك مصابة بالسرطان . ويمكن أن تشعرى أنك لن تسمحي للسرطان أن يسيطر على حياتك .

قد تشعرين بعدم التصديق وأنت لست مصابة بهذا المرض، ستكونين قلقة حول معالجتك أو حزينة لأن حياتك سوف تتغير. وفي بعض الأيام ستكونين متفائلة، بينما تكونين متشائمة وقلقة في أيام أخرى. إن ما تشعرين به هو شعور فردي يتعلق بك فقط. وليس هناك لائحة بالخطأ والصواب . هنالك الكثير من السيدات اللاتي يعشن حياة طويلة كاملة بعد المعالجة من سرطان الثدي. سيكون شعورك بالسرطان وكيفية تأثيره عليك وعلى جسديك عرضة للتغير مع الزمن. إن المخاوف التي تشعرين بها عند تشخيص المرض لديك سوف تكون مختلفة تماماً عن تلك التي ستشعرين بها في نهاية المعالجة ومختلفة أيضاً في السنوات القادمة.

إن ردة فعلك لا تعتمد فقط عليك وإنما على أولئك الذين حولك . بعض النساء يشعرن أنه عليهن المحافظة على مظهر الشجاعة على وجوههن من أجل العائلة، والأصدقاء وحتى من أجل الأطباء والممرضات اللاتي يعتنين بهن. فيما يفضل بعضهم ترك مشاعرهن تظهر وتستمد القوة والدعم من الناس المقربين إليهم .

بعض السيدات تتجه لتعلم كل شيء عن سرطان الثدي وماذا يعني بالنسبة لمستقبلهن. والإطلاع على جميع خيارات المعالجة وتقرير ما الذي سيفعله لاحقاً. فيما تفضل أخريات ترك هذه الأمور للأطباء لتقرير الطريق الأمثل للمعالجة. ليست هناك طريقة صحيحة أو خاطئة في اتباع أي منهما. كل ما يهمك هو أن يكون لديك أكبر قدر ممكن من المعلومات وأن تشعرى بالارتياح تجاه القرارات التي اتخذتها . تحضير الأسئلة التي ستوجهينها للطبيب مسبقاً

سيساعدك في التأكد من حصولك على المعلومات التي تريدينها. بإمكانك الرجوع إلى موقعنا الإلكتروني للحصول على معلومات كافية في هذا المجال .

إخبار الناس

إن التحدث عن إصابتك بسرطان الثدي هو جزء من عملية التعامل مع ما حدث بحيث يمكنك البدء بالتفكير بما وراء التشخيص. ربما يكون من الصعب التحدث علناً عن إصابتك بالسرطان خاصة في البداية، لكن يمكن أن يصبح ذلك أسهل للناس الذين حولك ليدعموك. يحتاج الطاقم الطبي، وعائلتك وأصدقاؤك أن يعلموا كيف تريدين التعامل مع الأشياء وما هي الطريقة المثلى التي يستطيعون من خلالها أن يستجيبوا لاحتياجاتك . سيجد بعض الناس صعوبة في معرفة ماذا يجب قوله. وإذا كنت تستطيعين أن تبدئي الحديث عن الموضوع أولاً فإن ذلك سوف يساعدهم ويسهل الأمر عليهم . إذا أخبرت كل الناس الذين تعرفهم ، يمكن أن تجدي نفسك مرتبكة ومصدومة من ردود أفعالهم وفي هذه الحالة يمكن أن تقرر أن الأفضل لك إخبار القليل من الناس فقط وفي نهاية المطاف فإن تحديد الأشخاص الذين ستخبرينهم وكيفية إخبارهم هو أمر عائد لك. إن إخبار الناس بالحقائق الأساسية حول تشخيص مرضك وخيارات المعالجة يمكن أن يشكل طريقة جيدة للبدء وطريقة تقود بشكل طبيعي للتحدث عما تشعرين به كما إن طلبك من شخص تثقين به أن يخبر أناس آخرين قد يزيل العبء عنك. من جهة، قد يبدو أنه كلما تحدثت أكثر عن ذلك كلما أصبح الأمر أسهل. إذا كان لديك أطفال، قد يكون تقرير ما ستقولين لهم أحد أصعب الأمور التي عليك مواجهتها ومن الأفضل أن تكوني صريحة وصادقة لأن ذلك سوف يقلل من خوفهم لمعرفة ما يحدث حتى إن لم يكونوا يفهمون ذلك تماماً. سيساعدك إصدارنا «تحدثك مع أولادك حول سرطان الثدي» في تقرير ما الذي ستقولينه لهم وأفضل طريقة لفعل ذلك .

الكشف عن المزيد

من الصعب جداً استيعاب كل شيء دفعة واحدة عندما تعلمين لأول

مرة أنك مصابة بالسرطان. قد تحتاجين المساعدة للحصول على الحقائق وطرح الأسئلة الهامة بالنسبة لك. وقد تحتاجين لعائلتك وأصدقائك ليمنحوك مساحة تتنفسين من خلالها لاستيعاب ما يحدث. من المهم أن تكون أية معلومة تحصلين عليها دقيقة وتطبق عليك وذلك لأن طريقة معالجة سرطان الثدي التي تناسب امرأة ما قد لا تكون مناسبة لامرأة أخرى . هنالك الكثير من المعلومات المتوفرة خاصة عبر الإنترنت لكن على الرغم من وجود بعض المواقع الممتازة كمصادر للمعلومات إلا أن هنالك مواقع أخرى أقل وثوقية . إن موقع بريست كانسر كبير يشكل مكاناً جيداً للبدء وهو www.breastcancerkuwait.org

الطاقم الطبي الذي يعتني بك هو الأكثر صحة من ناحية المعلومات المتعلقة بحالتك وإذا كان لديك أسئلة دونها في لائحة مع وضع أهم الأسئلة في البداية. اسألي أي شخص تشعرين تجاهه بالارتياح أكثر بالإضافة إلى الأخصائي أو أي من أعضاء الطاقم المعالج . إذا لم يكونوا يعرفون الجواب فعليهم أن يبحثوا لك عن الإجابة .

اتخاذ القرارات حول المعالجة

فور تشخيص الإصابة وأخذك الوقت الكافي لاستيعاب هذا الخبر، ستقررين مع الأطباء المضي نحو المعالجة . هذا لا يعني أنه عليك أخذ قرار متسرع حول ما يجب عليك فعله . إن إمضاء بعض الأيام التي تجعلك متأكدة من أنك راضية عن خطط معالجتك سوف لن تحدث فارقاً وستساعدك أكثر على الشعور بأنك تتحكمين بما يحدث لك. سيخبرك الأطباء عن خيارات المعالجة وما هي محاسن ومساوئ كل منها. يمكنك بعدها أخذ بعض الوقت للتفكير قبل اتخاذ القرار. تحدثي لأي شخص تشعرين بالارتياح له ، قد يكون شريكك ، صديق مقرب أو طبيبك المعالج . يُنصح معظم السيدات أن يكون لديهن مجموعة من العلاجات ، وهي تتضمن :

- الجراحة
- المعالجة بالأشعة
- المعالجة الكيميائية
- المعالجة الهرمونية

لا جلك سيديتي

سرطان الثدي التشخيص، المعالجة والمستقبل (1)



الكشف المبكر ينقذ الحياة

قد يزيد صعوبة حلها. إذا حصل ذلك، فعليكما طلب المساعدة معاً كاستشارة مثلاً.

التغيرات في مظهرك

معظم النساء يخترن شكلاً ما من الجراحة كجزء من العلاج. وسواء تم استئصال الورم فقط أو الثدي بالكامل فإن أول مرة تنظرين فيها إلى جسدك بعد العملية لن تكون سهلة. تبدو المنطقة وكأنها مجروحة ومنتفخة. وإن حصولك على الكثير من المعلومات حول العملية قبل إجرائها سوف يساعد في تهيئتك نفسياً. تقوم الممرضة بتشجيعك بالنظر إلى الندبة قبل مغادرتك المستشفى. يفضل بعض النساء أن يغلن ذلك بمفردهن فيما يفضل البعض الآخر أن يشاركهن شخصاً ما في ذلك كصديق أو فرد من العائلة. مهما كان قرارك، حاولي ألا تدعي وقتاً طويلاً يمر قبل النظر. كلما تأخرت بفعل ذلك كلما كان ذلك صعباً عليك. الكثير من النساء يجدن صعوبة في تقبل التغيرات وخاصة في الفترة الأولى. وبما أن الطريقة التي نشعر بها تجاه أنفسنا مرتبطة بالطريقة التي نظهر بها فإن الكثير من النساء يردن استعادة مظهرهن الطبيعي بعد العملية. تشعر بعض النساء أن إعادة بناء ثديهن قد حسّن مظهرهن الخارجي وعزز من نوعية حياتهن. فيما يشعر البعض الآخر فقط بالارتياح بوضع الثدي الاصطناعي وعدم إعادة بناء صدورهن أو وضع الثدي الاصطناعي. بناءً على معالجتك قد ترين تغيرات أخرى في مظهرك كتغيرات في الجلد، فقدان الشعر، فقدان الوزن، زيادة الوزن أو الإرتشاح اللمفاوي. على الرغم من أن الآثار قد تكون مؤقتة، إلا أنها قد تكون محبطة جداً وتؤثر مرة أخرى على الطريقة التي تشعرين بها تجاه نفسك.

قد تفكر بعض النساء بعدم عمل أي من المعالجات المطروحة. وقد يكون ذلك بسبب اعتقادهن أن المعالجة سوف لن تفيدهن أو أنها سوف تؤثر على نوعية حياتهن أو بسبب خوفهن. حتى لو فكرت بعدم قبول طرق المعالجة المتوفرة فكري جيداً بالبدائل المتاحة لك قبل اتخاذ القرار النهائي.

آثار المعالجة

غالباً ما تؤثر طرق معالجة سرطان الثدي على شكلك وشعورك بطريقة ما. وإن الرغبة في أن تظهر بمظهر لائق أن شعري بشعور جيد ليس أمراً تافهاً، إنه جزء من الكيان البشري. في بعض الأيام نشعر بأنفسنا جيدين على خلاف أحيان أخرى وسواء كنا نعاني من السرطان أم لا. فإن الكثير منا يشتري الملابس، يضع مواد تجميل ونزين أنفسنا ليوم خاص أو عطلة لنبدو ونشعر بشكل أفضل. قد نعلم بقرارة نفسنا أن من نحن أهم بكثير من كيف نبدو. إلا أنه من الصعب ألا نشعر بعدم الارتياح والحساسية إذا كان مظهرنا مصدر إزعاج لنا. من المهم تذكر أنه يمكن تجنب بعض آثار المعالجة أو التقليل منها، وإن بعضها سيكون مؤقتاً لكن القليل منها سيبقى. إن شعورك بالإحباط أو الغضب من التغيرات التي أصابت جسدك أثناء وبعد المعالجة هو أمر طبيعي تماماً وقد تستغرق عملية تأقلمك مع هذه التغيرات وقتاً طويلاً. لا تترددي من طلب إعادة الطمأنينة لك من قبل أولئك الذين يعتنون بك.

تحدثي عن مخاوفك وحاولي ألا تبغدي نفسك عن الناس. أخبرهم إن كنت تريدينهم أن يلمسونك، يعانقونك أم فقط أن يبقوا قريبين منك. في بعض الأحيان يجد الشركاء أيضاً صعوبة في التعامل مع ما يحدث. يمكن أن يبتعدوا عنك، إلا أن هذا لا يعني أنهم لا يهتمون بك أو أنهم يرفضونك، لكن قد يكن لا يعلمون ما الذي عليهم فعله. إن تحدثك مع بعضكما عما تشعرن به قد يكون كافياً. في بعض الأحيان قد تزداد المشاكل العاطفية والجنسية مما

© Breast Cancer Care