

حياتي العملية

oboeikan.com

حياتي العملية

**سمعت أن ارتداء حمالة صدر يؤدي للإصابة بسرطان الثدي،
فهل على أن أوقف ارتداءها؟**

ليس هناك أدلة علمية على أن ارتداء حمالة صدر من نوع ما يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي. كل ما يمكن أن يقال أنه يجب ارتداء حمالة الصدر المناسبة والتي تكفل الراحة للثديين. والقياسات غير المناسبة تسبب الآما فى الثديين، وهو ما يجب بالقطع التأكد منه على الأقل كل عام نظرا للاختلاف الذي قد يطرأ على حجم وشكل الثديين مع تقدم العمر والحمل والإرضاع.

**يتطلب عملي حمل أشياء ثقيلة، فهل ما أتعرض له من كدمات
فى منطقة الصدر يزيد من فرص إصابتي بسرطان الثدي؟**

ليس هناك داع للتفكير فى أن الكدمات من هذا النوع تؤدى إلى السرطان. وإذا كان ذلك صحيحا لتعرض الرجال، لكثرة حوادثهم، لسرطان الثدي بنسب أعلى بكثير من السيدات. كما إنه ليس هناك دليل

علمي على إن الصدمات التي تتعرض لها منطقة الصدر يمكن أن تؤدي لزيادة فرص الإصابة بسرطان الثدي.

هل تؤثر طبيعة عملي على مخاطر إصابتي بسرطان الثدي؟

من الطبيعي التفكير في تأثير العوامل البيئية، والتي منها بالقطع مكان عملك، على فرص حدوث سرطان الثدي. هناك العديد من الدراسات حول العلاقة بين حدوث سرطان الثدي وبين التعرض للمواد الكيميائية مثل المبيدات الحشرية وغيرها من الملوثات. ومع ذلك فمن الصعب اختيار مادة كيميائية واحدة واعتبارها المسبب الرئيسي لسرطان الثدي.

وهناك العديد من الدلائل العلمية على إن مواد كيميائية بعينها تؤدي لإحداث سرطان الثدي. ولكن تبقى مسألة هامة أخرى تتمثل في الجرعة التي تتعرضين لها، وكذلك فترات التعرض، فهذه في مجملها تشكل كمية المخاطر من عدمها. وهذا يحتاج بالفعل إلى المزيد من الدراسات.

هل ينتقل سرطان الثدي بالعدوى؟

لا. سرطان الثدي بالقطع ليس معديا مثل الإنفلونزا والحصبة.

أفكر في زرع ثدي صناعي، لكنني سمعت أن ذلك يزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي، فهل فعلاً يحدث ذلك؟

لا تؤثر زراعة الثدي على زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي. ومع ذلك فإن وجود هذه الأجزاء التعويضية يجعل من الصعب متابعة الثدي عند الفحص بالأشعة السينية (الماموجرام) إذا احتاجت السيدة لذلك. وهذا يمكن تلافيه جزئياً عن طريق أخذ صور الأشعة من زاوية أخرى.

سمعت أنه يمكن أن أصاب بسرطان الثدي بعد عدة أشهر من ظروف مريرة مرتت بها، فهل هذا صحيح؟

إذا كنت محقة في ذلك، فمن الصعب إثباته. فكلنا نتعرض للضغوط على اختلاف أنواعها، إلا إنه من الصعب قياس ذلك. فما يجده شخص ما مؤلماً قد يجده شخص آخر مبهجاً. وحالياً هناك بعض الأدلة العلمية الأولية على العلاقة بين التوترات والضغوط الحياتية وبين ارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان الثدي.

وتحتاج هذه العلاقة للمزيد من الإيضاح من خلال البحث العلمي المتعمق. وتشير التجارب والخبرات الحياتية إلى إن الإنسان يجد صعوبة في التعامل من التحديات حالما يكون في وضع نفسي غير طبيعي. ويمكننا أن نؤكد أن التوتر هو يدفعنا أن نأكل بشراهة طعاماً غير متوازن وندخن

أيضا بشراة، وهو ما يدفع لزيادة مخاطر الإصابة بسرطان الثدي.

أخبرنى بعض الناس أن الآتى هو الأسوء، فهل هناك شىء لأفعله؟

يجد بعض الناس أن معرفتهم بالإصابة بالسرطان أمر فى غاية السوء، فتمتلئ حياتهم بالرعب والقلق. فى هذه الحالة عليك التحدث بشفاافية مع طبيبك، فهو الوحيد الذى يتفهم حالتك، وهو الوحيد القادر على تقديم النصح لك. نعلم تمام أن المشكلة قد تطال أفراد الأسرة من حيث قلق الجميع عليك، وهو ما ينعكس سلبيا على جميع أفراد الأسرة.

أحتاج للعلاج بشكل مستمر، فهل يمكننى أخذه معى فى السفر؟

نعم بإمكانك فعل ذلك، شريطة أن تكونى متأكدة تماما من الجرعات والتوقيات المناسبة، وذلك من خلال التحدث باستفاضة مع طبيبك. تأكدي فقط أن معك من الدواء ما يكفي تحسبا لأية عراقيل قد تنشأ فى سفرك. وعليك أيضا أن تتأكدي قبل السفر أن الدولة التى تقصدينها لا تفرض شروطا ما على نوعية العلاج التى تأخذينها معك.

كيف لى أن أعتاد ما حدث لجسدى؟

يسبب سرطان الثدي عادة بعض التغيرات المظهرية فى جسك،

وقد تحتاجين لبعض الوقت للتأقلم مع ذلك، سواء جسدياً أو نفسياً. وتري بعض السيدات أن التحدث مع أزواجهن حول هذا الأمر ربما يفيد، والبعض الآخر يري ضرورة الرجوع إلى إخصائي تهيئة نفسية للمساعدة في إعادة بناء العلاقة بينها وبين زوجها. وإذا كان لديك بعض الجراحة في النقاش بصراحة مع زوجك فسيعمل ذلك على حل العديد من الأمور المحرجة، كما يسرع في الوقت ذاته من الشفاء والعودة للوضع الطبيعي.

كيف أوقف الناس عن النظر إلى صدري؟

عندما يعلم الناس أنك خضعت لجراحة ثدي فعندما يتحدثون إليك تجدين أعينهم بشكل عفوي تركز في منطقة الصدر لديك. يبدو كما لو كانوا يقررون أياً من الثديين طبيعياً وأياً منهما تعويضياً، أو كأنما يريدون أن يروا ما إذا كان الثدي التعويضي جيداً أم لا. عادة ما سيتوقف الناس عن فعل ذلك لاحقاً، لكن من حقدك أن تنوهي لهم بعدم فعل ذلك مجدداً إذا استطال الأمر أكثر من اللازم. وعموماً لا عليك من حملقة الناس فيك.

قرأت عن أن مزيلات العرق تسبب سرطان الثدي، فهل هذا

صحيح؟

على الأرجح لا، فليس هناك دليل علمي يؤكد ذلك، وعلى النقيض

فهناك العديد من المؤشرات تنفي ذلك. وتدعي القصص المتداولة أن مزيلات التعرق تمنع الجسم من إخراج السموم عبر التعرق، ومن ثم تسبب هذه السموم سرطان الثدي. غير إن الكبد هو العضو الرئيسي المنوط به إزالة السموم من الجسد، بينما السبب الأساسي للتعرق هو تلطيف درجة حرارة الجسم.

وإذا كان ذلك صحيحا فكان لا بد من أن يحدث سرطان الثدي في كلا الثديين، باعتبار أن السيدة تستخدمه في إبطيها، ولكن سرطان الثدي أكثر انتشارا لدى الرجال.

هل عليّ ممارسة الرياضة أثناء وبعد العلاج؟

ممارسة الرياضة مهمة جدا لتنظيم ضربات القلب وتحسين الدورة الدموية وتمارين العضلات، ولكن عليك توخي الحذر إذا لم تكوني معتادة على ممارسة الرياضة بانتظام قبل ذلك. لا تمارسي الرياضة بكثافة أثناء وبعد العلاج فليس من الجيد أن تجهدى نفسك. فالرياضة الخفيفة والمنتظمة أثناء وبعد الانتهاء من العلاج تكون عادة أفضل من ممارسة الرياضة العنيفة بشكل مفاجئ.

وإذا كنت تمارسين رياضات الأيروبيكس أو الرياضية الجماعية فعليك التريث قليلا واللعب بمعدل زمني أقل. وسوف يزداد ذلك المعدل تدريجيا

مع التحسن بعد انتهاء العلاج. وتؤكد الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة بعد الإصابة بسرطان الثدي يقلل من فرص عودة المرض، ولهذا يمكننا أن نقول أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يعد أمراً ضرورياً.

أوشكت على الانتهاء من كورس العلاج الكيماوي، فهل هناك من تمارين رياضية محددة عليّ القيام بها؟

من المعروف أن السباحة من الرياضات التي تنشط جميع عضلات جسمك. ولكن مع ذلك عليك تجنب السباحة إذا، على سبيل المثال، كنت قد أنتهيت للتو من كورس العلاج الإشعاعي، حيث يكون جلدك أكثر حساسية للكلور الموجود في حمامات السباحة. على إن بعض التمارين الرياضية تكون مفيدة في إعادة تنشيط عضلات جسمك، ولكن عليك عدم التعامل مع جسمك بعنف. وعليك أن تضعي في اعتبارك أن جسمك لم يعد بعد للوضع الطبيعي الذي كان عليه قبل الخضوع للجراحة أو للعلاج.

هل يمكنني الجلوس في الشمس بعد إصابتي بسرطان الثدي؟

نعم يمكنك ذلك ولكن بحذر. فإذا كنت قد خضعت للعلاج الإشعاعي، فإن المنطقة من جسمك التي عوملت بالإشعاع تكون أكثر حساسية من غيرها، وعلى ذلك فيجب تجنبها أشعة الشمس المباشرة لتجنب الحروق

الشمسية. استخدمى فى هذه الحالة كريمات وقاية شمسية ذات معامل حماية مرتفع، وحافظى على المنطقة التى تلقت العلاج الإشعاعى مغطاة أثناء تعرضك للشمس.

هل يمكننى السباحة فى البحر أو فى حمام سباحة إذا كانت الشمس ساطعة؟

إذا كنت تسبحين تحت أشعة الشمس شديدة السطوع فعليك استعمال كريمات الوقاية من الشمس لتغطية المنطقة التى تعرضت للعلاج الإشعاعى. وعليك عموماً تجنب أشعة الشمس الشديدة، كما إن عليك أن تأخذى حذرك حتى وأن كانت السماء غائمة حيث لا تزال أشعة الشمس قادرة على الوصول إلى جلدك.