

ممارسات الحياة

oboeikan.com

وبشكل عملي

هل يمكنى أن أسبح بعد إنتهاء فترة العلاج؟

نعم. ولكن بالرغم من إن جلدك قد يتعافى بعد العلاج الإشعاعي، إلا إنه لا يزال حساسا، وسوف ينصحك طبيبك بالأ تسبحي على الأقل فى المدي القريب وبخاصة فى حمامات السباحة المحتوية على الكلور. وبمجرد أن يتعافى جلدك تماما، فلا بأس من السباحة حتى فى الحمامات المحتوية على الكلور.

وذا كنت قد خضعت لاستئصال كامل للثدي، فربما لا يناسبك أن تسبحي ليس من الناحية الصحية، وإنما من الناحية الشكلية فقد تتأثر ثقتك بنفسك وتصبح غير متوازنة.

بعد الجراحة التى أجريت لي خضعت لبعض التمارين الرياضية، فلأى مدى ستتسمر هذه التمارين؟

عليك أن تتابعي هذه الأمور مع إخصائى العلاج الطبيعى المتابع لحالتك. وهذه التمارين تساعدك فى الشفاء، إذ عليك أن تستمري عليها

لفترة محددة، اعتمادا على نوعية الجراحة ونوعية العلاج التي تخضعين له.

وقد تختار بعض السيدات أن تداوم على هذه التمارين لفترة طويلة بعد المدة المطلوبة باعتبارها أصبحت جزءا من روتين الحياة اليومية، فضلا عن إنها بلا شك مفيدة على مستوى الصحة العامة.

أقوم بأعمال المنزل بصعوبة بالغة، فمتي يمكنني القيام بها بسهولة؟

عموما ستقومين بذلك عندما تستطيعين القيام به، فأعمال المنزل تحتاج لمجهود كبير كما لا نظن. ويمكنك التعامل مع الأعمال المنزلية بشكل تدريجي دون القيام بها جملة واحدة. وعليك أن تتذكري مقدار المجهود المسموح ببذله. وسوف تتلقين نصائح من طبيبك حول ما يمكنك القيام به وما لا يمكنك. وفي العديد من الأحوال، لا بد من تجنب رفع الأشياء الثقيلة، على الأقل في الأسابيع القليلة اللاحقة للجراحة.

وعليك تجنب الجروح والحروق إذا كنت قد خضعت للجراحة أو للعلاج الكيماوي، خاصة في العقد الليمفاوية تحت الإبط خشية حدوث الارتشاح الليمفاوي.

سمعت كثيرا عن الارتشاح الليمفاوي، فما هو؟

هو عبارة عن سوائل بلا لون تتكون في أنسجة الجسم. وهي عادة ما ترتجع مرة أخرى إلى تيار الدم من خلال الجهاز الليمفاوي. ويتكون الارتشاح الليمفاوي عندما تتجمع هذه السوائل تحت الجلد وتسبب الارتشاح (التورم) في أحد أجزاء الجسم. وربما تتلف الأنابيب والغدد الخاصة بالجهاز الليمفاوي بسبب علاجات السرطان، ومن ثم لا يستطيع سائل الليمف أن يعود مرة أخرى إلى الدم.

هل يمكنني فعل أي شيء لتجنب الارتشاح الليمفاوي؟

ليس من الممكن في الكثير من الأحيان تجنب حدوث الارتشاح الليمفاوي. وعموما يمكن أن ينصحك طبيبك حول إمكانية حدوثه من عدمه، بناء على نوعية الورم وطبيعة الجراحة والعلاج الذي خضعت له. وهناك بعض الطرق التي من خلالها يمكن أن تتجنبي حدوث الارتشاح الليمفاوي؟

- استخدمى ذراعك (من ناحية الجراحة) بشكل طبيعي. ومن خلال بعض التمارين الرياضية الخفيفة غير المتكررة مثل السباحة سوف تجعل ذراعك مرنة وهو ما يسهل صرف السائل الليمفاوي.
- لا تستخدمى ذراعك بشكل مفاجئ مثل رفع الأجسام الثقيلة أو

حمل الأشياء الثقيلة عند التسوق أو حتى حمل شنطة كتف ثقيلة.

- اعطني بجلدك، والبسي قفازا عند القيام بالأعمال المنزلية، لأن أي جرح صغير يمكن أن يؤدي إلى التورمات والارتشاحات.
- استخدم طارد الحشرات لتقليل خطر اللسع واللدغ من بعض الحشرات.
- لا تسحبى أو تأخذى دما فى المنطقة التى تعرضت للعلاج. وجهي الممرضة لتسحب الدم من ذراعك الآخر.
- لا ترتدي ملابس ثقيلة مثل حمالات الصدر الضيقة أو الأساور التى تسبب التهاب الجلد.
- لا تقيسي الضغط عند المنطقة من الذراع التى تعرضت للعلاج.

أصبت بارتشاح ليمفاوي، فهل يمكن علاجه؟

نعم يمكن علاجه، فقد أصبح الآن علاج مثل هذه الحالات أيسر من ذي قبل. وهناك العديد من الطرق المستخدمة للسيطرة على التورمات والالتهابات، وتشمل التدليك الموضعي وغيرها. وسوف يكون العلاج نافعا كلما بدأت السيدة مبكرا فور اكتشاف المشكلة. وحتى إن كان التورم صغير الحجم ويذهب ويجيء، فلا تتردي فى إخبار الطبيب.

أثناء علاجي ازداد وزني بشكل كبير، فهل سأعود إلى وزني كالسابق؟

من الممكن أن تعودى لسابق وزنك، وهو رهن بإرادتك الشخصية، غير إنه فى الواقع يستغرق بعض الوقت. وعللك أن تضعى مخططا لنفسك، كأن تمارسى رياضة المشى لفترة محددة كل يوم. وىمكنك استشارة إخصائى تغذية فى هذا الخصوص.

أواجه بعض المشكلات التى تشبه ما أوجهه أثناء الحيض، فهل هذا بسبب العلاج الهرمونى؟

إذا كانت دورتك الشهرية منتظمة قبل بدء كورس العلاج الكىماوى ثم انقطعت مؤقتا أو تماما، فربما تعانين من هذه الأعراض. وىمكن أن يسبب العلاج الهرمونى أعراضا تشبه أعراض الدورة الشهرية. وتتضمن هذه الأعراض التعرق الليلى وجفاف المهبل وجفاف الجلد والشعر وتغير المزاج والصعوبة فى التركيز.

هل تتحسن مشاكل الدورة الشهرية مع الوقت؟

نعم تتحسن الأعراض مع الوقت. وتشعر بعض السيدات بتحسن بعد عدة أشهر أيا ما كان السبب، بالرغم من إن البعض الآخر لا تشعر بهذا

التحسن، ومن ثم تفكر من وقت لآخر في التوقف عن أخذ العلاج الهرموني بسبب هذه الآثار الجانبية.

وهناك طرق عدة لتقليل الأعراض المشابهة لمشكلات الحيض المصاحبة للعلاج الهرموني بدون أدوية، تشمل الالتزام بحمية غذائية محددة واستخدام مرطبات المهبل.

لا أستطيع التركيز، فهل هذه بسبب العلاج الكيماوي؟

يعتبر عدم التركيز مسألة شائعة بعد الخضوع للعلاج الكيماوي. ويحدث ذلك نتيجة العلاج ذاته أو ربما لكونك لم تتأقلمي بعد مع التوتر النفسي المصاحب للعلاج. ونحن عندما نشعر ببعض التعب، حتى وأن كان السبب إنفلونزا عادية، فإننا نفقد القدرة على التركيز بشكل مؤقت.

وقد بينت بعض الدراسات أن العلاج الكيماوي يمكن أن يؤدي إلى فقدان بعض التركيز والذاكرة، وقد يستغرق ذلك بعض الوقت للرجوع للحالة الطبيعية.

وإذا شعرت أنك لا تتحسنين بالسرعة المطلوبة، فلا بد من الرجوع للطبيب المعالج لمناقشة الأمر معه.

متى يمكنني القيادة بأمان؟

يجب عليك مناقشة ذلك مع طبيبك. فربما كان لزاما عليك تقليل الحركة بشكل عام، وربما أيضا أثر حزام الأمان على صدرك خاصة إذا كنت قد خضعت للجراحة. ومع ذلك، فربما أمكنك القيادة بعد ما يقرب من أربعة إلى ست أسابيع بعد الجراحة.

أشعر بتحسن الآن، فهل علي ما يجب أن أفعله؟

ليس هناك بالضرورة أشياء محددة يجب عليك فعلها إذا شعرت بالتحسن العام. ولكن مع ذلك عليك مراجعة طبيبك من وقت لآخر، فقد يعطيك الطبيب بعض النصائح التي تتناسب مع حالتك أنت بينما لا تناسب سيدات أخريات، فكل حالة تعامل على حدة.

ولذا فعليك الاهتمام بمراجعة الطبيب قبل الشروع في أي تغيير جوهري في نمط حياتك. فعلى سبيل المثال، إذا كنت قد خضعت للعلاج الكيماوي، فإن عدد كريات الدم يصبح منخفضا، ولذا فعليك تجنب الأماكن المزدحمة، على الأقل في الفترة التالية لتلقي العلاج، لتلافي العدوى التي قد تنشأ جراء الازدحام. وهذه التنبهات عموما تتبع فقط لفترة قصيرة محددة بعد تلقي العلاج الكيماوي.

متى يمكنني الخروج بشكل طبيعي والاختلاط بالناس؟

فقط عندما تكونين مستعدة وقادرة على ذلك. والوقت المحدد للقيام بذلك يعتمد على قدراتك البدنية والنفسية على التعامل مع الناس بشكل طبيعي، وكذلك ثققتك فى نفسك. وعليك ألا ترهقي نفسك فى محاولة فعل ذلك فى أقرب وقت. دعى الأمور تسير بشكل طبيعى.

لا أشعر بالرغبة فى الخروج مع صديقاتى كالمعتاد قبل العلاج، فماذا أفعل؟

عادة ما يسبب أى مرض نصاب به تغييرا فى أسلوب حياتنا المعتاد، فإذا كنت معتادة على العمل الكثيف فسوف يبدو محبطا لك بعض الشئ ألا تجدى نفسك قادرة على القيام بالأعباء التى كنت تقومين بها قبل ذلك. على إن التحسن يكون تدريجيا. وسوف تشعرين فى بعض الأيام بالنشاط وفى أوقات أخرى بالخمول. حاولي أن تستغلي الأيام التى تكونين فيها فى أوج ازدهارك ورتبى الأعمال التى عليك القيام بها فى هذه الفترة من النشاط. وعادة ما يكون الإرهاق العام بعد العلاج من سرطان الثدي شئنا مألوفاً. تأكدى أنك لست بمضردك فى هذا الشعور.

أفتقد عملي، فمتي أستطيع العودة إليه مجدداً؟

يعتمد ذلك بشكل كبير على طبيعة عملك، فربما استطعت العودة إلى عملك إذا كان غير مرهق بالنسبة لك. إذا لم يكن بإمكانك الاستمرار بالعمل المرهق فيمكنك النقاش مع مديرك/صاحب العمل للعمل بنظام نصف الوقت حتي تستعيدي كامل نشاط مرة أخرى. وإذا كانت طبيعة عملك مجهددة للذهن أو تتضمن عملاً يدوياً كبيراً، فربما تحتاجين لفترات أكبر لاستعادة آدائك الطبيعي.