الحياة مع وبعد سرطان الثدي

obeikan.com

obeikan.com

الحياة مع وبعد سرطان الثدي

تؤثر الإصابة بسرطان الثدي على الطريقة التى تديرين بها حياتك سواء أثناء العلاج أو بعده. ربما تشعرين بالعديد من المشاعر المتضاربة إزاء معرفتك بإصابتك بسرطان الثدي، وأنك سوف تخضعين لكورس علاجي طويل. وربما تؤثر ردة فعل الأشخاص المقربين عليك أيضا. وقد تكون هناك العديد من مناحي الحياة قد قررت تغييرها إبان معرفتك بالإصابة بالسرطان كما إن هناك أمورا أخري تحتاج لبعض التأقلم.

أصبت بسرطان الثدي، فهل أحكي ما حدث لي أم لا؟

هذا قرارك. بعض السيدات اختارت منذ اللحظة الأولي التحدث بصراحة مع أزواجهن وأقربائهن وأصدقائهن. ومن خلال ذلك أمكنهن مشاركة المشاعر والخبرات، ومن ثم حصلن على بعض الدعم النفسي لمجابهة المرض.

وهناك سيدات أخريات فضلن عدم الحديث مع أزواجهن. وهؤلاء يرين أن بإمكانهن التعامل مع الموقف بمفردهن. فالزوج والأصدقاء والأقارب

يشعرون أيضا بما يجري، وإن كنت تحاولين قدر استطاعتك إخفاء مرضك. وقد تنشأ بعض المشكلات عند محالة المحيطين بك التحدث حول المرض، ذلك أنك تتعاملين مع سرطان الثدي كموضوع خاص لا يجوز لأحد الخوض فيه.

أود التحدث عما يجرى لي، غير إننى لا أعرف من أين أبدأ؟

يعتقد بعض الناس أن السماح لأنفسهم بالبكاء أمام غيرهم ربما يزيد من الألم النفسى لديهم ولدي من يتحدثون إليهم. وبالرغم من كون ذلك مؤلما أن تبكي أمام غيرك، إلا إنه فى النهاية مفيد جدا. فكبت المشاعر يجعلها أقرب إلى الانفجار فى وقت ما، وربما لم تكوني مستعدة للسيطرة عليها آنذاك.

نعم الإصابة بسرطان الثدي تعد تجربة مؤلمة، لكن التحدث بشأنها مع الآخرين دون كبت المشاعر يجعل من هذه التجربة أمرا هينا مع الوقت. وربما يساعد التحدث بحرية حول مرضك أن تكوني مستعدة لتبعات المرض، ولديك بعض الدعم ممن حولك وتفهمًا لما قد يحدث فى المستقبل.

وإذا كنت لا تستطيعين التحدث مع شخص مقرب لك، فحاولي كتابة بعض المدونات فى مفكرتك، فربما ساعد ذلك أيضا على التخفيف من حدة التوترات المصاحبة للمرض.

وربما تساعد الكتابة فى التعرف على المناطق التى تحتاجين فيها دعمًا من الأصدقاء/الأقارب/ الزوج، كما يمكِّنك ذلك من مواجهة بعض المشكلات على الورق والتعرف على مقدرتك على مجابهتها من عدمها.

عمرى ٥٠ عاما وعرفت للتو بأمر إصابتي بسرطان الثدي، بم أخبر أولادى؟

يلاحظ الأولاد عادة أنك لست على ما يرام. وما يمكنك إخبارهم به يعتمد قطعا على سنهم، ولكن من المفضل إخبارهم بالحقيقة كما هي. عليك إخبارك أكبر أبنائك أولا ثم الأصغر سنًّا. والمراهقين، وخاصة البنات ربما يبدون قلقين بعض الشيء من سماع خبر كهذا، ليس فقط على أمهاتهم، ولكن أيضا على أنفسهم. والبنات تحتاج إلى مجهود أكبر لشرح الأمر لهن.

إذا كان لدي سرطان ثدي، فكيف أعرف ما إذا كانت ابنتي ستصاب به أم لا؟

معظم حالات سرطان الثدي تحدث بالصدفة، وأقل من ١٠ بالمائة منها تحدث بشكل توارثي وتسري فى العائلات. وما إذا كانت ابنتك تواجه مخاطر متزايدة للإصابة بسرطان الثدي من عدمه يعتمد على سنك أنت

عندما شخصت لأول مرة بسرطان الثدي، فضلا عما إذا كان أحد أفراد الأسرة قد عانى من السرطان ذاته أم لا. وحتى إذا كنت تحملين جينا تالفا فليس بالضرورة أن تمرريه لابنتك، ففرصة انتقال هذا الجين إليها هى ٥٠ بالمائة فقط. وإذا كانت ابنتك تواجه مخاطر متزايدة للإصابة فهناك بعض الأشياء التى يجب عملها مثل الفحص الشامل للثدي في سن مبكرة باستخدام الرنين المغناطيسي مثلا.

العديد من الأسئلة حول التأثيرات طويلة الأمد لسرطان الثدي عادة ما تكون صعبة للإجابة عنها. ومعظم هذه الأسئلة يكون حول إمكانية عودة السرطان مرة أخرى وحول التعايش مع مرض لا يمكن علاجه. وتناقش السطور التالية هذا، فضلا عن القوة التي اكتسبتها بعض السيدات جراء كونها أصيبت بسرطان الثدي.

ما هى فرص عودة سرطان الثدي لى مرة أخرى؟

أغلب السيدات اللواتي خضعن للعلاج من سرطان الثدي لم تحدث لهن أية مشكلات فى المستقبل. وهناك بعض أنواع من سرطان الثدي تزداد فرصة عودته مرة أخرى، سواء كانت العودة فى الثدي أو في منطقة الصدر عموما أو فى أى مكان آخر فى الجسم. وهناك بعض الأنواع الأخري تكون فرص عودتها قليلة. وحتى إذا كان سرطان الثدي الذى أصابك من النوع

الذي يعود مرة أخرى، فليس هناك من أحد يمكنه إخبارك عن متى وكيف سيعود. وهناك العديد من السيدات لم يعاودهن سرطان الثدي برغم كونه من الذي يعود.

ماذا أفعل إذا عاودني السرطان؟

عندما يعود السرطان مرة أخرى يعود شرسا، بالرغم من كل العلاجات التى خضعت لها. والانتكاسة تعني أشياء كثيرة اعتمادا على الموقع من الجسم الذى عاد فيه المرض. والسرطان العائد يمكن أيضا علاجه، والكثير من الناس يمكنهم التعايش مع سرطان ثدي متقدم لعدة سنوات.

أصبت بسرطان الثدي فى الماضي، فهل يعني ذلك أنني سأصاب بنوع آخر من السرطان؟

لا، ليس من المحتمل حدوث ذلك. والاستثناء الوحيد هو فى السيدات اللواتي أصبن بسرطان الثدي نتيجة لخلل جيني، فهناك فرصة أكبر لديهن للإصابة بسرطان المبيض. وعموما سوف يخبرك طبيبك عن ذلك لدى تشخيصك لأول مرة.

عازمة على أن أفعل كل ما فى وسعي للحيلولة دون عودة السرطان مرة أخرى، فماذا علي أن افعل؟

ليس هناك الكثير لفعله من أجل ضمان عدم عودة السرطان من جديد. والنصيحة المثلى هى الاهتمام بالصحة بشكل عام، من خلال اتباع النصائح والإرشادات التى عرضت فى الفصول السابقة. على إن ممارسة الرياضة ربما ساعد فى تقليل فرص عودة المرض مرة أخرى، وكذلك الصحة الجيدة تعد هى الأخرى عاملا هاما.

وربما يعود سرطان الثدي فى المنطقة حول الثدي أو فى أي أعضاء أخري بالجسم. فإذا عاد فى المناطق المحيطة بالثدي سمي بالانتكاسة الموضعية وإذا عاد فى أي أجزاء أخري من الجسم سمي بالانتكاسة النطاقية. وتنتشر الخلايا السرطانية من العضو الأولي الذى حدث به السرطان. فإذا انتشرت خلايا سرطان الثدي إلى أجزاء أخرى من الجسم يسمي الانتشار البعيد Distant Metastasis أو سرطان الثدي الثانوي.

وهناك بعض الاختبارات تبين ما إذا السرطان هو سرطان ثدي ثانوي أو سرطان جديد. فإذا انتشر سرطان الثدي لأجزاء أخرى من الجسم، فإن الخلايا السرطانية المكتشفة هناك ستكون بالقطع خلايا ثدي. على سبيل المثال تحت المجهر فخلايا سرطان الثدي المهاجرة للرئة ستبدو

مثل خلايا الثدى من حيث الشكل والسلوك، في حين أم خلايا سرطان الرئة تتصرف بشكل يشبه خلايا الرئة.

هل تختلف طريقة العلاج إذا عادوني سرطان الثدي أو أصبت بسرطان جديد؟

نعم تختلف طريقة العلاج فيما بين علاج السرطان الأولي و السرطان الثانوي. ولذا فمن الضروري قبل وضع خطة العلاج التيقن من نوعية السرطان الذى اكتشفتيه؛ هل هو سرطان ثدي ثانوي أم سرطان أولي جديد.

إذا عاودني سرطان الثدي، فهل يمكن علاجه بنجاح؟

إذا عاد سرطان الثدي إلى الثدي أو لمنطقة الصدر يمكن فى هذه الحالة علاجه بسهولة. ولكن إذا انتشرت خلايا سرطان الثدي إلى أماكن أخرى من الجسم، فمن الصعب علاجه، ولكن من الممكن السيطرة عليه من أجل كبح نموه ومنع انتشاره إلى أجزاء أخرى من الجسم.

هل العلاجات التي تعالج سرطان الثدي الأولي هى نفسها التى تعالج سرطان الثدي الثانوي؟

نعم العلاج ربما يكون هو هو، فعلي سبيل المثال يمكن علاج سرطان

openkan.com

الثدي الثانوي بالعلاج الكيماوي والهرموني أو الإشعاعي ويمكن أيضا بالجراحة. ويعتمد ذلك على عدة عوامل منها:

- نوعية سرطان الثدي الأولي
- كيف عولج سرطان الثدي الأولي (خصوصا بالعلاج الإشعاعي والكيماوي والهرموني)
- منذ متى تلقيت أول جرعة علاج
- مكان سرطان الثدي الثانوي فى الجسم

هل هناك حد أقصى لكمية العلاج التى يمكن أن أتلقاها؟

هناك بالطبع محاذير حول الفترات التى تتلقين فيها العلاج الكيماوي. فعلى سبيل المثال إذا تلقيت علاجا إشعاعيا على منطقة ما من الثدي فلا بد من التوقف عند مرحلة معينة قبل تضرر الأنسجة. ويمكن في هذه الحالة تلقي العلاج الإشعاعي فى جزء آخر من الجسم.

وبالنسبة للعلاج الكيماوي فيمكنك الاستمرار عليه لفترات طويلة، غير إنه لا يمكنك أخذ جرعات عالية من نفس الدواء الذى كنت قد أخذتيه سابقا، وعليك في هذه الحالة استبدال الدواء بآخر من أجل تقليل الآثار الجانبية.

ماذا سيحدث لي لو لم يجد الأطباء علاجات أخري تناسبنى؟

يعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان خضوعا للأبحاث. وهذا يعني أنه أيا كان نوع سرطان الثدي لديك فهناك لا بد هناك معلومات متوفرة لدى الأطباء لوضع استراتيجية علاج مناسبة لك.وهناك الآلاف من التجارب السريرية التي تجرى فى شتى أنحاء العالم، ومعظم هذه التجارب تكون حول إيجاد علاجات جديدة لسرطان الثدي.

كم تبقي لي من العمر؟

هذا هو ما يتمنى الناس جميعا معرفته عندما يصابون بسرطان ثدي ثانوي، لكنه من غير الممكن الإجابة على هذا السؤال. ويعتمد ذلك على الموقع الذى عاد فيه سرطان الثدي الثانوي ومدى استجابته للعلاج. وسرطان الثدي من الأمراض التى لا يمكن التنبؤ بها ويكون عادة من الصعب على الأطباء أن يقدموا لك إجابة دقيقة عن المدة الزمنية المتبقية فى حياتك.

وحتى إذا وضع الأطباء تصورا عاما حول عدد السنوات أو الأشهر التى سوف تعيشينها، فالكثيرات تخطين هذا المدى الزمني بمراحل وعشن فى سلام حتى وافتهن المنية بشكل طبيعي.

وعلى ذلك، فلا تشغلي نفسك بهذا الأمر وعليك أن تعيشي دونما اهتمام

بهذا الزمن المتبقي، والذى لا يعلمه فى الواقع إلا الله.

وأخيرا، فقد استعرضنا في هذا الكتاب ما يمكن أن يكون عونا للسيدة على تفهم ما قد يصيبها أو يصيب غيرها. ونحن إن كنا قد تركنا بعض التفاصيل العلمية المغرقة فى التعقيد، فقد أسهبنا فى الوقت ذاته فى تبسيط ما رأينا أنه يفيد أكثر.

والله من وراء القصد.

obeikan.com