



כל מה أردتَ معرفة عن السرطان

ولم تجرؤ على سؤاله
كل ما سرّيت لدעת
على السرطان
ولا العزت لسأول



نتقدم بجزيل الشكر إلى:

البروفيسور غاد رينارت، مدير المركز القطري لمراقبة السرطان في خدمات الصحة الشاملة، ومدير قسم طب المجتمع المحلي وعلم الأوبئة في المركز الطبي الكرمل وكلية الطب، وفي معهد الهندسة التطبيقية الإسرائيلي "التخنيون"، وعضو مجلس الاستشارة ولجنة التحديث لمنع السرطان في جمعية مكافحة السرطان.

تنقيح ومراجعة: فاتن غطاس، مدير فعاليات جمعية مكافحة السرطان في المجتمع العربي.

تهدف محتويات هذه الكراسة إلى توفير معلومات فقط، وهي ليست بمثابة نصائح طبية أو تقرير مهني أو بديل لاستشارة أخصائي في جميع المجالات. يجب التوجه إلى الطبيب/ة في حال وجود أية مشكلة طبية.



المحتويات

مقدمة

- صفحة 7 ما هو السرطان؟
صفحة 7 هل كل الأورام سرطانية؟
صفحة 7 هل هناك أنواع مختلفة من الأورام السرطانية؟
صفحة 8 ما هي وتيرة نمو الورم السرطاني؟
صفحة 8 ما هي اللوكيميا؟
صفحة 8 هل يمكن أن يعاني مريض من السرطان دون أن يعرف ذلك؟
صفحة 8 لماذا يتعلم الباحثون عن طبيعة مرض السرطان من خلال إجراء تجارب على الحيوانات؟
صفحة 8 هل السرطان هو مرض يعاني منه البالغون فقط؟

عوامل خطر الإصابة بالسرطان

- صفحة 9 ما هي أسباب مرض السرطان؟
صفحة 10 هل ينتقل السرطان وراثياً؟
صفحة 10 هل تؤدي الإصابات إلى السرطان؟
صفحة 11 هل يؤدي التدخين إلى السرطان؟
صفحة 11 هل يُقلل تدخين سجائر قليلة النيكوتين (سجائر لايت) خطر الإصابة بالسرطان؟
صفحة 11 هل يؤدي تدخين التبغ عبر الغليون أو تدخين السيجار إلى السرطان؟
صفحة 11 هل يشكل تدخين الزجيلة خطراً شبيهاً بتدخين السجائر؟
صفحة 12 ما هي السجارة الإلكترونية؟
صفحة 13 ما هو الخطر الصحي الذي يتعرض له المدخنون السليبيون؟
صفحة 13 هل تحدث الإصابة بسرطان الرئة بعد استنشاق هواء ملوث في المدينة؟
صفحة 13 هل يزيد استهلاك الكحول من خطر الإصابة بالسرطان؟
صفحة 14 هل تؤدي أنواع مختلفة من الأطعمة إلى السرطان؟
صفحة 14 هل تزيد البدانة من خطر الإصابة بالسرطان؟
صفحة 14 ما هي العلاقة بين النشاط الجسماني وبين مرض السرطان؟
صفحة 15 هل يؤدي الإشعاع إلى السرطان؟
صفحة 16 هل تؤدي الأشعة المنبعثة من الهواتف الخلوية والهواتف إلى السرطان؟
صفحة 17 ما هي توصيات جمعية مكافحة السرطان حول استخدام الهواتف الخلوية؟
صفحة 17 هل يؤدي مزيل العرق، صبغة الشعر، إزالة الشعر إلى الأبد، والإضاءة الاصطناعية إلى السرطان؟
صفحة 17 هل تزيد مهن معينة من خطر الإصابة بالسرطان؟

- صفحة 18 هل يمكن أن يؤدي الفيروس إلى السرطان؟
صفحة 18 هل تزيد علاجات الإخصاب من خطر الإصابة بالسرطان؟
صفحة 18 هل مرض السرطان هو مرض مُعدٍ؟
صفحة 18 هل تُسبب شخصية الإنسان أو حالات التوتر التي يمر بها السرطان؟

الوقاية من أمراض السرطان والكشف المبكر

- صفحة 19 هل يُمكن تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان؟
صفحة 20 هل هناك تطعيم ضد مرض السرطان؟
صفحة 20 هل يمكن كشف السرطان في مرحلة مبكرة، قبل ظهور علامات المرض؟
صفحة 20 لماذا التشخيص المبكر هام جدا؟
صفحة 20 ما هي توصيات التشخيص المبكر لأمراض السرطان المنتشرة في إسرائيل؟
صفحة 23 ما هي العلامات التي تتطلب التوجه إلى الطبيب لإجراء استيضاح؟
صفحة 23 لماذا يخشى الأشخاص الذين هناك شك أنهم أصيبوا بالسرطان من التوجه إلى الطبيب؟
صفحة 24 كم من الوقت يمكن الانتظار منذ ظهور علامة تثير شكوكا معينة وحتى استشارة الطبيب؟
صفحة 24 كيف يُشخص السرطان؟
صفحة 24 هل كل كتلة أو نتوء غير عادي في الجسم هما ورم سرطاني؟
صفحة 24 هل البواسير هي علامة تدل على مرض السرطان؟
صفحة 24 هل الألم علامة مبكرة تدل على مرض السرطان؟

علاجات أمراض السرطان

- صفحة 25 هل يُمكن علاج السرطان؟
صفحة 25 ما الذي يُساعد على الشفاء؟
صفحة 25 كيف تُحدد طريقة العلاج؟
صفحة 25 هل يمكن كبح المرض أو تأخير انتشاره في حال لا يمكن علاجه؟
صفحة 26 ما هي إمكانيات علاج السرطان؟
صفحة 26 ما هو العلاج الجراحي (عملية جراحية)؟
صفحة 27 ما هو العلاج الكيميائي (Chemotherapy)؟
صفحة 27 ما هو العلاج الهرموني؟
صفحة 27 ما هو العلاج الموجه للملاءم شخصيا؟



- صفحة 28 ما هو العلاج المناعي (Immunotherapy)؟
صفحة 28 ما هو العلاج الإشعاعي (Radiotherapy)؟
صفحة 28 ما هو علاج الأعراض؟
صفحة 29 هل علاج السرطان صعب؟
صفحة 29 هل يسبب السرطان ألماً؟
صفحة 29 هل علاج الألم آمن وناجح؟
صفحة 30 ما هي التجارب السريرية؟
صفحة 30 ما هو الطب المكمل؟
صفحة 30 ما هو العلاج البديل؟
صفحة 31 هل يمكن منع أنواع السرطان وعلاجها في المستقبل؟

طرق مواجهة مرض السرطان

- صفحة 32 هل يُوصى بمشاركة المريض بالمعلومات حول مرضه أو أنه يُفضل عدم مشاركته بها؟
صفحة 32 ما هو رد فعل الأشخاص عندما يعلمون أنهم مرضى سرطان؟
صفحة 33 ما هو دور العائلة أثناء تشخيص السرطان لدى أحد أفراد العائلة؟
صفحة 33 ماذا نقول للأطفال؟
صفحة 34 هل يُعتبر السرطان عقاباً؟
صفحة 34 هل يؤثر التوجه الإيجابي في مواجهة المرض؟

العلاقة مع الطبيب والطاقم الطبيّ

- صفحة 35 كيف يمكن توطيد العلاقة مع الطبيب وما هي أهمية ذلك؟
صفحة 35 ما هي الأسئلة التي يجدر طرحها على الطبيب؟
صفحة 36 ما هو الرأي الإضافي، ولماذا تُستحسن الاستعانة به؟
صفحة 37 مَنْ هم الاختصاصيون الذين يعملون في المستشفيات، وما هي الخدمات المتوفرة فيها؟
صفحة 37 مَنْ هم الاختصاصيون الذين يعملون في صناديق المرضى في المجتمع المحلي، وما هي الخدمات المتوفرة فيها؟

منظومة الخدمات التابعة لجمعية مكافحة السرطان - لمرضى السرطان، المتعافين، أفراد العائلة، والجمهور الواسع



يتمسك الكثير من الأشخاص بعقائد ومعلومات غير مُثبتة حول السرطان، قد تؤثر في اتخاذ القرارات بشأن منع المرض و/أو تشخيصه المبكر، والقدرة على مواجهة تشخيص المرض وعلاجه. تهدف الأسئلة والإجابات الشائعة حول مرض السرطان الواردة في هذه الكراسة إلى أن تعرض عليك * الحقائق عن مرض السرطان، طرق التشخيص المبكر، أنواع العلاج، وكيف يمكن مواجهة المرض والعيش معه.

* رغم أن النص هو بصيغة المذكر، فهو موجّه للنساء والرجال على حد سواء.



ما هو السرطان؟

السرطان هو اسم شامل لمجموعة من الأمراض ذات ورم غير مُسيطر عليه في خلايا الجسم - الخلايا هي مبانٍ صغيرة تتألف منها الأعضاء والأنسجة في الجسم. هناك مظهر مختلف لخلايا الجسم ووظائفها، ولكنها تتجدد بشكل شبيه من خلال انقسام الخلية، لعلاج أو بناء الأنسجة المتضررة. بشكل عام، يحدث انقسام الخلايا هذا بشكل منتظم ومراقب. بالمقابل، يحدث فقدان السيطرة في هذه الخلايا السرطانية، وهي تتابع انقسامها وتكاثرها دون توقف.

تشير أبحاث علمية متراكمة إلى وجود علاقة بين مرض السرطان والمادة الوراثية لدى الإنسان. تتعلق هذه العلاقة بمجموعتي جينات: الجينات التي تحبط مرض السرطان وتحافظ علينا من الإصابة بمرض السرطان، والجينات الورمية (الجينات مُسببة السرطان). تتطور الأورام السرطانية عندما يُخترق التوازن بين الجينات التي تشجع انقسام الخلايا وبين نشاطات الجينات التي تمنع انقسام الخلايا المفرط.

تصبح الخلايا التي تنقسم دون رقابة وتفقد أجهزة الجسم المختلفة السيطرة عليها خلايا سرطانية. لكي يتطور ورم سرطاني، يُشترط أن يحدث في النسيج الذي يتطور فيه ورم سرطاني عدد من التغييرات الوراثية التي تبطل عمل الكثير من أجهزة الدفاع في الجسم (طفرات). تدعى هذه العملية من جمع الطفرات عملية التحوّل الخبيث. هذه العملية مستمرة، وتستغرق سنوات كثيرة، هناك حاجة إلى أن يتجمع خلالها عدد من الطفرات (عشرات حتى مئات) في الجينات المختلفة لإكمال عملية التحوّل الخبيث.

تملك جمعية مكافحة السرطان كراسة "قاموس المصطلحات في طب الأورام". للحصول عليها، مجاناً، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55 أو على موقع الإنترنت التابع للجمعية على العنوان: www.cancer.org.il

هل كل الأورام سرطانية؟

لا. فهناك نوعان من الأورام: أورام حميدة وأورام سرطانية. الورم الحميد هو ورم في منطقة واحدة، لا تنتشر الخلايا فيه إلى مناطق أخرى في الجسم، غير أنه، في حال تابعت الخلايا نموها في المنطقة الأصلية، فإن من شأنها أن تحدث ضغطاً على الأعضاء المجاورة.

الورم الخبيث هو ورم يتكون من خلايا قادرة على الانتشار إلى أعضاء الجسم الأخرى، ومن دون علاج قد تدخل إلى الأنسجة الأخرى في الجسم وتدمرها. أحياناً، تنفصل الخلايا السرطانية عن الورم الأولي الذي بدأت فيه وتنتقل عبر الدم أو الجهاز الليمفاوي إلى أعضاء الجسم المجاورة أو البعيدة. في هذه الأعضاء يمكن أن تتابع هذه الخلايا نموها وانقسامها ومن ثم تنتج كتلا جديدة تدعى "أوراماً ثانوية" أو "نقيلات". تُحدد أنواع الأورام السرطانية عبر فحص الخلايا المجهرى. تُجرى أحياناً أيضاً فحوص دم لمعرفة مستوى دلالات الأورام في الدم التي قد تشير إلى وجود ورم سرطاني.

هل هناك أنواع مختلفة من الأورام السرطانية؟

اليوم، يُعرف في عالم الطب نحو 200 نوع من الأورام السرطانية المختلفة، التي تتميز بالأعضاء التي تنمو فيها، نوع الخلايا التي تُميزها، ووتيرة نموها، وبأعراض المرض التي تؤدي إليها، وغيرها. تتغير طرق العلاج

واحتمالات الشفاء بين المرضى.

في هذا السياق، من المهم الإشارة إلى أن التشخيص المبكر للمرض، قدر المستطاع، يُحسّن كثيرا احتمالات الشفاء ونجاعة العلاجات التي تُحدّد وفق موعد اكتشاف المرض وحالة المريض الصحية العامة.

ما هي وتيرة نمو الورم السرطاني؟

لا تتميز الأمراض السرطانية بطابع نمو موحد. فهناك أورام سرطانية تتطور بسرعة، وبالمقابل هناك أنواع أخرى تتطور ببطء.

ما هي اللوكيميا؟

اللوكيميا هي مرض سرطان خلايا الدم التي تتكاثر بشكل غير مراقب.

هل يمكن أن يعاني مريض من السرطان دون أن يعرف ذلك؟

يُحتمل حدوث ذلك. مثلا، عندما يتطور في الجسم ورم سرطاني ولكنه لا يؤدي إلى أية أعراض. في هذه المرحلة لا يشعر الإنسان أنه مريض. رغم هذا، هناك عدد من أنواع الأورام السرطانية التي يمكن اكتشافها في فحوص مختلفة قبل أن تظهر أية أعراض.

لماذا يتعلم الباحثون عن طبيعة مرض السرطان من خلال إجراء تجارب على الحيوانات؟

تشكل الحيوانات نموذجا أوليا لبحث الأمراض وتساهم في فهمها فهما أفضل، وفي تطوير أدوية وعلاجات جديدة. اكتشفت اكتشافات طبية هامة أو صُوِّدق عليها بعد إجراء تجارب طبية على الحيوانات، وبعد أن نجحت في إنقاذ الكثير من البشر. رغم هذا، هناك محاولات لتجنب إجراء تجارب على الحيوانات قدر المستطاع. يتطلب استخدام الحيوانات لإجراء التجارب الطبية العمل وفق قواعد لعلاج هذه الحيوانات والحفاظ عليها حسب أنظمة إدارية متفق عليها عالميا.

هل السرطان هو مرض يعاني منه البالغون فقط؟

تشير البيانات الإحصائية إلى أن أعمار نحو 60% من إجمالي مرضى السرطان هي 65 عاما وأكثر. رغم هذا، من المعروف أن أورام سرطانية معينة تظهر قبل سن 40 عاما، وفي سن الطفولة والشباب أيضا. مثلا، يظهر ورم سرطاني في الخصية وسرطان الغدد الليمفاوية من نوع هودجكين غالبا لدى المرضى الذين أعمارهم أقل من 30 عاما. قد تظهر أنواع مختلفة من سرطان الدم، أورام دماغية، وأمراض سرطانية أخرى في سن الطفولة، والطفولة المبكرة. لا تهدف هذه المعلومات إلى إثارة القلق المفرط، بل إلى رفع الوعي حول أهمية الاستشارة الطبية في كل جيل عندما تحدث مشاكل صحية غير عادية، في حال لم تختف الأعراض، أو بعد أن تختفي وتظهر ثانية.



ما هي أسباب مرض السرطان؟

غالبًا، لا تكون أسباب المرض معروفة. فهناك أورام سرطانية تحدث لأسباب وراثية، ميول عائلية، أو بعد التعرض لعوامل خطر مختلفة. مثلًا، التدخين مسؤول عن نحو 30% من حالات الوفاة من السرطان. إضافة إلى سرطان الرئة، تبين أن تدخين منتجات التبغ يؤدي إلى تطور أمراض سرطانية أخرى مثل: سرطان الفم والبلعوم، الحنجرة، المريء، المثانة البولية، الكلى، البنكرياس، الثدي، وعنق الرحم، وغيرها.

قد يؤدي التعرض غير المراقب للشمس إلى تجاعيد، وإلى أضرار صحية أخرى. هناك علاقة بين استهلاك الكحول المفرط وبين تطور سرطان الفم والبلعوم، المريء، الحنجرة، الكبد، الثدي، وغيرها. عندما يدخن المدخن ويستهلك الكحول يزيد خطر تعرضه لهذه الأمراض بشكل ملحوظ. الأسباب الأساسية الأخرى التي تزيد من خطر التعرض للسرطان هي البدانة، نقص النشاط الجسماني، استهلاك كمية كبيرة من السعرات الحرارية، تناول مأكولات مثل اللحم الأحمر أو اللحم المصنوع بشكل مفرط أو استهلاك كمية قليلة من الأطعمة الضرورية للجسم مثل الخضراوات والفواكه الطازجة. قد يؤدي التعرض لمواد صناعية مختلفة مثل الأسبست، إلى نوع معين من سرطان الرئة.

يتبين من الأبحاث التي نُشرت في السنوات الأخيرة أن نمط الحياة الصحي والنشط الذي يدمج التغذية المتوازنة، الحفاظ على وزن جسم سليم، ممارسة النشاط الجسماني، تجنب التدخين، وتقليل استهلاك الكحول يقلل من خطر التعرض لأمراض السرطان.

هل ينتقل السرطان وراثيا؟

وَجِدْ أن جزءا من الأورام السرطانية قد يكون ذا عاملا وراثيا ينتقل وراثيا مثل سرطان الثدي، الأمعاء الغليظة، سرطان الجلد من نوع الميلانوما، وغيرها. الأشخاص الذين شُخِّصَ أقرباؤهم بهذه الأمراض، معرضون لخطر أعلى للإصابة بها، لهذا يوصى بأن يفكرُوا في التوجه لتلقي استشارة وراثية، لا سيما إذا شُخِّصَ في العائلة عدد من حالات السرطان أو إذا ظهرت هذه الأمراض فوق سن 50 عاما. تجدر الإشارة إلى أن نحو 5% حتى 10% فقط من أمراض السرطان اكتُشِفَ أنها حدثت لأسباب وراثية. مع ذلك، تجدر المعرفة أنه حتى عندما يُكتشف عامل وراثي لدى فرد مُعافى من أفراد العائلة، ليس من الضروري أن يتطور المرض. إن وجود علاقة وراثية عائلية يزيد من خطر تعرُّض أفراد العائلة المعافين للإصابة بالسرطان، مقارنة بأفراد المجتمع عامة، لهذا عليهم الاهتمام بإنجاز فحوص المتابعة الموصى بها.

الأشخاص ذوو تاريخ عائلي من أمراض السرطان المعينون بتلقي استشارة حول الموضوع، يمكنهم التوجه إلى أحد المعاهد الوراثية في البلاد. يمكن العثور على قائمة بهذه المعاهد، وكذلك على كراسة حول متلازمات السرطان الوراثية: كراسة "كل ما أردت معرفته عن الوراثة والسرطان"، في موقع الإنترنت التابع لجمعية مكافحة السرطان: www.cancer.org.il، أو يمكن الحصول عليها مجانا عبر مركز "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

برنامج "الفرصة في الخطر"

إنَّ وجود عامل وراثي للمرض هو عامل خطر، ولكنَّ اكتشاف هذا العامل يتيح احتمال الوقاية من أمراض سرطان إضافية. أقامت جمعية مكافحة السرطان هذا البرنامج بمساعدة NCF (Northern Charitable Foundation) وبالتعاون مع الائتلاف الإسرائيلي للتشخيص الوراثي لسرطان الثدي والمبيض، الذي يعمل برعاية جمعية مكافحة السرطان. يهدف البرنامج إلى رفع الوعي حول أهمية إنجاز استيضاح وراثي لمريضات سرطان الثدي وسرطان المبيضين وإلى المساعدة في إنجاز الاستيضاح. لمزيد من التفاصيل، يمكن التوجه عبر البريد الإلكتروني: prev-gene@szmc.org.il أو هاتف رقم: 02-5645217.

يمكن في موقع جمعية مكافحة السرطان تعبئة استمارة قصيرة لاستيضاح الميل الوراثي للإصابة بسرطان الثدي والمبيضين:
www.cancer.org.il/prev-gene

لمزيد من المعلومات، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان، على هاتف رقم: 1-800-36-36-55.



هل تؤدي الإصابات إلى السرطان؟

لا تُسبب الجروح، الخدشات أو كسور العظام سرطانا. مع ذلك، يُكتشف ورم سرطاني معيّن (ورم حميد أو خبيث) صدفة أثناء الفحص الطبي عند حدوث جرح أو كسر ولكنه لم يحدث بسبب الإصابة ذاتها. ربما تكون العظام التي فيها ورم سرطاني حساسة للتعرض لكسور.



هل يؤدي التدخين إلى السرطان؟

في يومنا هذا، من الواضح أن تدخين السجائر هو السبب الرئيسي لسرطان الرئة. تصل نسبة الوفاة بسبب هذا السرطان لدى المدخنين بشكل ثابت إلى 10 حتى 20 ضعفا مقارنة بغير المدخنين. نسبة الوفاة لدى المدخنين الذين يدخنون علبة سجائر يوميا وأكثر أعلى بعشرين ضعفا مقارنة بغير المدخنين. أثبتت الأبحاث أن هناك علاقة مباشرة بين التدخين وبين ظهور أورام سرطانية في منطقة الرأس والعنق (بما في ذلك، المريء، الحنجرة، اللسان، الغدد اللعابية، الشفتين، الفم والبلعوم)، وكذلك في المثانة البولية، الكلى، البنكرياس، والدم. في إسرائيل، يعاني نحو 81% من الرجال المدخنين من سرطان الرئة ونحو 58% من المَدُحَنَات. قد يُسبب التدخين الوفاة المبكرة، أمراضا في القلب، الأوعية الدموية، وضرا جسمانيا خطيرا.

لدى جمعية مكافحة السرطان كراسات معلومات حول التدخين، منها "الدليل للفظام الذاتي من التدخين"، "أسئلة وإجابات حول التدخين"، "نشرة معلومات حول النرجيلة"، وغيرها، ويمكن العثور عليها في موقع جمعية مكافحة السرطان، وكذلك يمكن تلقيها مجانا بكاملة مجانية إلى مركز "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان، على هاتف رقم: 1-800-36-36-55.

هل يُقلل تدخين سجائر قليلة النيكوتين (سجائر لايت) من خطر الإصابة بالسرطان؟

لا تُقلل السجائر قليلة النيكوتين من المخاطر الصحية ذات العلاقة بالتدخين، وهي ليست ذات أفضلية صحية مقارنة بالسجائر العادية. تحتوي السجائر قليلة النيكوتين على ذات المواد السامة الموجودة في السجائر العادية التي تؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض سرطانية وأمراض أخرى. تبين أن مدخني السجائر قليلة النيكوتين يستهلكون كمية أكبر من السجائر يوميا، ويستنشقون الدخان عميقا تعويضا عن كمية النيكوتين القليلة، لهذا يستنشقون كمية أكبر من النيكوتين والمواد السامة الأخرى الموجودة في السجائر.

هل يؤدي تدخين التبغ عبر الغليون أو تدخين السيجار إلى السرطان؟

قد يؤدي تدخين السجائر والغليون إلى أورام سرطانية في تجويف الفم والبلعوم، اللسان، الشفتين، الحنجرة، والمريء. إضافة إلى ذلك، قد يزيد من خطر التعرض لأمراض السرطان في البنكرياس، المثانة البولية، والرئتين.

هل يشكل تدخين النرجيلة خطرا شبيها بتدخين السجائر؟

يستنشق مدخن النرجيلة إلى رئتيه دخان التبغ بعد أن يمر عبر أنبوبة صغيرة، وعبر الماء في جسم النرجيلة. يتضمن دخان النرجيلة كميات كبيرة من القطران (يُسمى أيضا بالقار)، النيكوتين، والمعادن الثقيلة، وهي مواد تؤدي إلى أضرار خطيرة في رئتي المدخن. كما هي الحال مع تدخين السجائر، يتعرض مدخنو النرجيلة إلى أول أكسيد الكربون (وهو يلحق ضرا بتزويد الجسم بالأكسجين)، الذي قد يؤدي إلى أمراض في القلب والأوعية الدموية، ويزيد خطر الإصابة بأمراض سرطانية مختلفة مثل، سرطان الرأس والعنق، المريء، وأنواع مختلفة من سرطان الرئتين بضعفين حتى ثلاثة أضعاف. خلافا لتدخين السجائر، فإن وقت التعرض للمواد الموجودة في النرجيلة يكون أطول في كل جولة تدخين، لأن تدخين النرجيلة قد يستغرق خمسة وأربعين دقيقة وأكثر. كذلك، تُنقل النرجيلة من فم إلى آخر، لهذا يكون خطر الإصابة بأمراض مُعدية (مثل هربس الشفاه، السل،

وفيروس إيبشتاين بار) أعلى. ثمة معلومات خاطئة أخرى وهي أن دخان النرجيلة يحدث ضرراً أقل لأنه يصبح "مُخففاً" بعد مروره عبر الماء. ربما يُقلل مرور الدخان في الماء الشعور بالحرقة في الحنجرة مقارنة بتدخين السجائر، ولكنه لا يُبطل تأثير المواد الضارة الموجودة فيه ولا يمنع امتصاصه في الجسم.

ما هي السيجارة الإلكترونية؟

تشبه السيجارة الإلكترونية السيجارة العادية المعروفة، ولكنها خلافاً للسيجارة العادية لا تحتوي على أوراق التبغ ولا تتضمن عملية الاشتعال.

في شهر حزيران 2012، نشرت وزارة الصحة تحذيراً رسمياً بشأن استخدام السجائر الإلكترونية، التي لم تُثبت موثوقيتها في المساهمة في الإقلاع عن التدخين، وبالتباين قد تشكل في حالات معينة، خطراً صحياً على المستخدم.

بعد عدة أشهر من ذلك، في شهر آذار 2013، نُشرت نتائج لجنة برئاسة الدكتور يشاي ليف، التي فحصت السيجارة الإلكترونية، وأوصت بحظر إنتاج، استيراد، وتسويق هذه السيجارة في إسرائيل بموجب أوامر الساعة التي يسري مفعولها لمدة خمس سنوات. عند نهاية هذه الفترة، يجب متابعة التطورات العلمية في العالم ومراقبتها، والعمل بموجبها. (تجدد الإشارة إلى أنه في عام 2014، ألغت المحكمة العليا الحظر الذي فرضته وزارة الصحة على استيراد السجائر الإلكترونية إلى إسرائيل، مدعية أن هذا الموضوع ليس من صلاحيتها رغم الادعاءات أن هذه السجائر تلحق ضرراً بالجمهور).

تستند توصيات اللجنة لحظر إنتاج، استيراد، وتسويق السجائر الإلكترونية إلى النتائج التالية:

- ليست هناك إثباتات كافية حول أمان استخدام السيجارة الإلكترونية، على المُستخدم وبيئته (التدخين في الأماكن العامة) على حد سواء.
- ليست هناك إثباتات كافية حول نجاعة استخدام السيجارة الإلكترونية للإقلاع عن التدخين.
- هناك خطر حقيقي عند استخدام السجائر الإلكترونية باعتبارها "منتجاً أولياً" لبدء تدخين السجائر (الأمر الشائع بين أوساط الشباب الذين لم يدخنوا في الماضي).
- تساعد السجائر الإلكترونية على نشر التدخين بين أوساط الجمهور الواسع وتسويقه.
- في كانون الأول 2016 نشر رئيس خدمات الصحة العامة في الولايات المتحدة (U.S. surgeon general) تقريراً شاملاً حول السيجارة الإلكترونية. يتضح من ذلك التقرير أن هناك عدم وضوح كبير حول السيجارة الإلكترونية بين أوساط الوالدين، المعلمين، والمسؤولين الحكوميين. أكد التقرير أن الحديث لا يجري عن مُنتج بسيط وغير ضار، بل على أن استخدامه بين أوساط الشباب قد ازداد بنسبة 900% بين عامي 2011 و 2015، موضحاً أن المُنتجات التي تحتوي على كل أنواع النيكوتين، بما في ذلك السجائر الإلكترونية، ليست آمنة، لا سيما للشباب. يُنتج النيكوتين من التبغ، وهو مادة تؤدي إلى إدمان كبير، ويؤثر سلباً في الدماغ لدى المراهقين والشباب. لا تُسبب هذه التأثيرات إدماناً فحسب، بل تُحدث مشاكل في التركيز وعسر التعلم، الهجومية، واضطرابات في المزاج.
- في كانون الأول 2016، نشرت جمعية مكافحة السرطان ورقة موقف حول السيجارة الإلكترونية موضحة: "وفق بيانات الأبحاث الجارية في وقتنا هذا، يبدو أن السيجارة الإلكترونية تشكل اختراعاً مقلداً. ليست



هناك إثباتات قاطعة على قدرتها في الإقلاع عن التدخين، وعلاوة على ذلك، ورد أنها تشجع التدخين بدلا من الإقلاع عنه. تثير نكهات السيجارة الإلكترونية المختلفة حب الاستطلاع لدى الشبان، وتعزز اعتبارها منتجا "عصريا". يشكل انتشار السيجارة الإلكترونية في الأسواق خطرا حجما عشرات السنوات من التقدم والعمل على تقليص نسب المدخنين. يتضح من تقارير في أنحاء العالم أن الدول التي أصبح استخدام السيجارة الإلكترونية فيها شائعا، قد قفز بشكل ملحوظ عدد المدخنين بعد عشرات السنوات من انخفاض نسب تدخين السجائر".

- في شهر شباط 2017، قررت وزارة الصحة أن السجائر الإلكترونية ومستحضرات التدخين الشبيهة بالسيجارة التي تعمل بالبخار سيكون بيعها، تسويقها، نشرها، واستخدامها محدودا في الأماكن العامة. كذلك، على الشركات المصنعة تقديم تقرير حول تركيبة المنتجات كما هو متبع في أوروبا.

ما هو الخطر الصحي الذي يتعرض له المدخنون السليبيون؟

تشير الأبحاث الكثيرة إلى أن تعرض غير المدخنين إلى دخان السجائر يزيد من خطر إصابتهم بسرطان الرئة وأمراض القلب بنسبة نحو 20% حتى 30%. يكون الخطر الناتج عن التدخين السلبي أعلى بشكل خاص عند التعرض له بشكل ثابت ومتواصل (من قبل أفراد العائلة أو أماكن الترفيه)، لا سيما في الأماكن المغلقة مثل السيارة.

هل تحدث الإصابة بسرطان الرئة بعد استنشاق هواء ملوث في المدينة؟

لم يُثبت بعد أن تلوث الهواء الناتج عن المواصلات أو الصناعة يشكل سببا مركزيا لخطر التعرض لسرطان الرئة. يُقدّر إجمالي نسب الوفاة بسبب أمراض السرطان التي تحدث نتيجة مُسببات السرطان البيئية مثل تلوث الهواء، مواد الإبادة، الإشعاع غير المؤين، بنحو 2% حتى 4% فقط، مقارنة بنسبة وفاة 30% بسبب أمراض السرطان الناتجة عن التدخين.

هل يزيد استهلاك الكحول من خطر الإصابة بالسرطان؟

يشكل استهلاك الكحول المفرط عامل خطر هاما للإصابة بالسرطان والوفاة. أمراض السرطان ذات علاقة باستهلاك الكحول المفرط هي: سرطان الفم والبلعوم، المريء، الحنجرة، الكبد، الثدي، الأمعاء الغليظة، المستقيم، والمبيضين. مؤخرا، حُدِّدت المشروبات الكحولية بصفتها مُسببة للسرطان لدى الإنسان بشكل مؤكد، بالإضافة إلى أنها تزيد من خطر الإصابة بأمراض أخرى، لا سيما أمراض الكبد. يزيد استهلاك الكحول إضافة إلى التدخين خطر الإصابة بالسرطان بعدة أضعاف. قد تكون هناك تأثيرات إيجابية على القلب والأوعية الدموية عند استهلاك الكحول المعتدل في سن متقدم، لهذا ليس هناك حظر تام على استهلاكها. رغم ذلك، يوصى بتقليل استهلاك الكحول في سن صغيرة، وبالحد في كل جيل من كمية المشروبات الكحولية حتى وجبتين يوميا للرجل ووجبة واحدة للمرأة (يوصى للنساء المعرضات للإصابة بسرطان الثدي، بتجنب استهلاك الكحول كليا). الوجبة هي علبة أو زجاجة بيرة (330 مليلترا)، كأس نبيذ (200 مليلتر) أو كأس مشروب كحولي (40-30 مليلترا).

يمكن العثور على نشرة معلومات "تناول الكحول والسرطان" في موقع الإنترنت التابع لجمعية مكافحة السرطان. كما ويمكن الحصول عليها، مجاناً، مكاملة مجانية إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

هل تؤدي أنواع مختلفة من الأطعمة إلى السرطان؟

يبدو أن الأطعمة التي نستهلكها تؤدي دوراً هاماً في رفع خطر الإصابة بالسرطان أو تقليله. تزيد التغذية قليلة الفيتامينات والغنية بالدهنيات، لا سيما الدهنيات المشبعة من الحيوان واللحم المُصنَّع، من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة. يساهم استهلاك كمية كبيرة من الأملاح والأطعمة المُدخَّنة في تطور ورم سرطاني في المعدة. في المقابل، ربما تُقلل الأطعمة الغنية بالفيتامينات، لا سيما فيتامين A, C, E، والأملاح مثل السيلينيوم خطر الإصابة بالسرطان. تشمل التوصيات الغذائية الأساسية الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة بألوان مختلفة (الأحمر، الأزرق/ البنفسجي، الأخضر، الأبيض، الأصفر/ البرتقالي)؛ تقليل استهلاك الأطعمة المُصنَّعة، المُدخَّنة، المقلية المالحه والمخللة؛ الحد من استهلاك الألياف الغذائية، لا سيما الألياف في الفواكه، الخضراوات، الحبوب الكاملة، والبقوليات (مثل الحنطة الكاملة، الأرز الكامل، الفاصولياء، البازلاء، العدس، الحمص، حبوب الصويا، وغيرها)؛ تقليل تناول اللحم الأحمر، وتجنب تناول اللحم المُصنَّع.

هل تزيد البدانة من خطر الإصابة بالسرطان؟

إنها تزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان بشكل ملحوظ، مثل: سرطان الأمعاء الغليظة، الكبد، المبيضين، البنكرياس، سرطان البروستات المتقدم، وسرطان الثدي بعد سن انقطاع الطمث. يوصى بالامتناع عن استهلاك السعرات الحرارية المفرط والحفاظ على وزن الجسم السليم من خلال تناول وجبات صحية ومتوازنة، وممارسة نشاطات جسمانية منتظمة. كما ويوصى للنساء والرجال الحفاظ على مؤشر كتلة الجسم (BMI) بين 18.5 و 24.9، وأن يكون حجم الخصرة حتى 94 سنتمترًا للرجال، وحتى 80 سنتمترًا للنساء.

ما هي العلاقة بين النشاط الجسماني وبين مرض السرطان؟

ليس هناك شك بعد حول أهمية النشاطات الجسمانية في تحسين جودة الحياة. أثبتت أبحاث علمية كثيرة أن هناك علاقة وطيدة بين نمط حياة فعّال يدمج بين النشاط الجسماني المنتظم، التغذية المتوازنة، والحفاظ على وزن الجسم السليم، وبين تقليل خطر الإصابة بأمراض مختلفة، منها أمراض القلب، الأوعية الدموية والسكري، وأمراض سرطانية مختلفة مثل، سرطان الثدي، بطانة الرحم، الأمعاء الغليظة، البروستات، البنكرياس، الكلى، الرحم، والمريء.

من الجدير بالذكر أن نمط الحياة الخامل يشكل عامل خطر بحد ذاته، لهذا يوصى بالحد من أوقات الجلوس وزيادة الحركة أثناء اليوم، دون أية علاقة بالنشاطات الجسمانية المخطط لها.

يشير الكثير من الأبحاث إلى أن النشاطات الجسمانية تساهم أيضاً في منع عودة مرض السرطان لدى المتعافين، وتحسين الأداء اليومي، إطالة العمر، وتحسين جودة الحياة.



أصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسة "النشاط الجسماني"، المعدة للجمهور الواسع وكراسة "خطوات نحو جودة حياة" - نشاطات جسمانية لمرضى السرطان والمتعافين. يمكن الحصول عليهما، مجاناً، بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع"® على هاتف: 1-800-36-36-55.

هل يؤدي الإشعاع إلى السرطان؟

الإشعاع هو أحد أشكال انتشار أو نقل الطاقة. هناك عدة أنواع من الطاقة، ويتمثل الفارق بينها في الجزيئات الصغيرة التي تؤلفها. تطلق في الإشعاع المؤين إلكترونات من الذرات أو الجزيئات. يؤدي هذا الإشعاع إلى تغييرات في نواة الخلية، تكوّن خلايا غير سليمة، وزيادة خطر الإصابة بأمراض السرطان. تتضمن مصادر الإشعاع المؤين المواد المشعة (مثل غاز الرادون)، الأجهزة التي تطلق إشعاعاً، مثل أجهزة التصوير بالأشعة السينية أو مسرّع الجزيئات، والأشعة فوق البنفسجية (UV) الموجودة في أشعة الشمس.

يشكل التعرّض غير المراقب لهذا الإشعاع سبباً رئيسياً لتطور أنواع مختلفة من سرطان الجلد. هذه الحقيقة صحيحة تحديداً لدى الأشخاص الذين لون جلدتهم فاتح أو لديهم نمش وشامات كثيرة. لهذا يوصى بالعمل وفق تعليمات "حكيم في الشمس" التابعة لجمعية مكافحة السرطان:

البحث عن الظل - يجب التشديد على أنه قد تنبعث أشعة (من المياه، الرمال، أو الثلج) في الظل أيضاً، لهذا من المهم الحفاظ على سائر وسائل الحماية في الظل أيضاً.

قبعة - يجب ارتداء قبعة واسعة الحوافي، تحافظ على الرقبة، الأذنين، العينين، والوجه. نظارات شمس - استخدموا نظارات شمسية معيارية، تُصفي الأشعة فوق البنفسجية.

ملابس ملاءمة ومحمية - يُستحسن ارتداء قميص مع أكمام، يغطي الكتفين والذراعين، وبنطال يصل حتى الركبتين على الأقل.

التعرّض للشمس في الساعات الآمنة - يجب تجنب التعرّض للشمس بين الساعة 10:00 حتى 16:00.

واق من الإشعاع - يوصى باستخدام مادة واقية من الإشعاع بعيدة الأمد وذات درجة حماية أعلى من SPF 30.

تناول السوائل - يوصى بتناول الماء وليس المشروبات المحلاة بالسكر أو مواد التحلية الاصطناعية.

الإشعاع غير المؤين هو إشعاع كهرومغناطيسي ذو موجات طويلة. يُطلق هذا الإشعاع بشكل أساسي من مصادر ذات موجة قصيرة تعمل فيها شبكة كهربائية وأجهزة كهربائية مثل الميكروويف، ومن مصادر ذات موجات راديوية تعمل فيها أجهزة الراديو، التلفزيون، الهواتف المحمولة، وغيرها. هناك مصدر آخر للأشعة وهو جزء من الطيف الضوئي الذي يمكن مشاهدته بالعين المُجرّدة مثل الليزر، الأشعة تحت الحمراء، والأشعة فوق البنفسجية. عملياً، نحن معرضون يومياً للإشعاع غير المؤين في كل مكان. ليست هناك إثباتات على وجود علاقة مباشرة بين الإشعاع غير المؤين وبين السرطان، أو على أنه يزيد من خطر التعرض للسرطان، ولكن وفق مبدأ "الوقاية"، يُفضّل ألا تتواجدوا بشكل ثابت بالقرب من مصادر الإشعاع غير المؤين، لا سيما المصادر التي تطلق إشعاعاً قوياً.

هل تؤدي الأشعة المنبعثة من الهواتف الخلوية والهوائيات إلى السرطان؟

صحيح حتى يومنا هذا، أجريت ثلاث دراسات وبائية واسعة، وعددا من الأبحاث الصغيرة لفحص العلاقة المحتملة بين استخدام الإنسان للهواتف الخلوية وبين إصابته بالسرطان. لم تتوصل هذه الدراسات إلى أدلة علمية تثبت العلاقة الواضحة بين استخدام الهواتف الخلوية وبين المشاكل الصحية لدى المستخدم. مع ذلك، ليست لدينا معلومات كافية لدحض هذه العلاقة، لهذا هناك حاجة لإجراء دراسات أخرى.

في عام 2011، صنفت الوكالة الدولية لبحوث السرطان (IARC) التابعة لمنظمة الصحة العالمية، الإشعاع الكهرومغناطيسي الصادر عن الموجات الراديوية التي تطلقها الهواتف الخلوية، بصفته "مُسبب سرطان محتمل لدى البشر" (الفئة 2B). يستند هذا التصنيف إلى بحث دولي أجري في عدة دول في العالم، منها إسرائيل (سنتطرق إلى الموضوع لاحقا)، وإلى بحث أجري في السويد.

في شهر كانون الأول 2007، نُشِرت نتائج البحث الذي أجري في إسرائيل (ساهمت جمعية مكافحة السرطان بتمويله) وكان جزءا من بحث عالمي أجري في عدة دول. يتضح من نتائج البحث أن هناك علاقة واضحة بين استخدام الهواتف الخلوية بشكل مستمر وبين زيادة خطر تطوير أورام سرطانية في الغدد اللعابية. كان الخطر بارز لدى مستخدمي الهواتف الخلوية لوقت طويل، ولدى الأفراد الذين يعيشون في مناطق ذات عدد قليل من الهوائيات، لأن هذه الحقيقة تزيد من قوة الإشعاع الكهرومغناطيسي الصادر عن الأجهزة الخلوية ذاتها.

في منتصف عام 2010، نُشر جزء من نتائج البحث الدولي الذي تضمن نحو 10,500 مشارك. لم تتوصل النتائج إلى استنتاجات قاطعة فيما يتعلق بوجود علاقة بين استخدام الهواتف الخلوية وبين ظهور الأورام السرطانية. مع ذلك، أشار البحث إلى خطر مرتفع لتطور ورم دبغي (glioma) وهو ورم خبيث في الدماغ، لدى الأشخاص الذين صُنّفوا في المجموعة العشرية الأولى الخاصة بالاستخدام المتراكم. كان الخطر مرتفعا بشكل خاص لدى الأشخاص الذين أشاروا إلى استخدام الخلوي في جهة الرأس ذاتها التي تطور فيها ورم سرطاني، ولدى الأشخاص الذين تطور لديهم سرطان في الفص الصدغي من الدماغ، الذي يُمتص فيه معظم الإشعاع عند استخدام الهاتف الخلوي. أشار الباحثون إلى بعض الإخفاقات والتحريفات في النتائج البحثية موضحين أن التحريف والخطأ في القياس يحدان من النتائج التي يمكن استخلاصها من هذه الأبحاث ويمنعان إثبات علاقة سببية.

من الجدير بالذكر أن فترة التعرض القصوى في هذا البحث كانت 13 عاما، وأن نحو 10% فقط من المشاركين استخدموا هواتف خلوية لمدة 10 سنوات على الأقل - هذه الفترة قصيرة أيضا لاستخلاص النتائج القاطعة حول خطر تطوير أورام سرطانية في الدماغ. كذلك، يجب التذكر أن معظم الأشخاص الذين شاركوا في هذا البحث الذي انتهى جمع البيانات الخاصة به في عام 2003 (بما في ذلك بيانات الأشخاص في المجموعة العشرية الأولى في فئة استخدام الهواتف الخلوية) لم يُصنّفوا في فئة المستخدمين "الثقلين" مقارنة بمعدل استخدام الهواتف في يومنا هذا.

ليس واضحا بعد إذا كان استخدام التكنولوجيا الخلوية مرتبنا بخطر تطوير أورام سرطانية حميدة وخبيثة. على أية حال، مع الأخذ بعين الاعتبار نتائج البحث، توصي جمعية مكافحة السرطان بالتصرف وفق مبدأ "الوقاية" عند استخدام هذه الأجهزة (سيرد تفصيل لاحقا).

كذلك من الشائع استخدام الهواتف اللاسلكية في المنازل والمكاتب على حد سواء. تُنقل المعلومات بين وحدة القاعدة (الوحدة الثابتة الخاصة بالهاتف) وبين الوحدة المحمولة الخاصة بالهاتف اللاسلكي عبر إشعاع الترددات الراديوية. لذلك، يجب العمل وفق مبدأ "الوقاية" فيما يتعلق بالهاتف اللاسلكي أيضا.



ما هي توصيات جمعية مكافحة السرطان حول استخدام الهواتف الخلوية؟

توصي جمعية مكافحة السرطان بالتصرف وفق مبدأ "الوقاية" واتخاذ وسائل الحذر التالية عند استخدام الهواتف الخلوية:

- الأطفال حساسون أكثر لأضرار الإشعاع، لهذا من المهم تجنّب تعرضهم للإشعاع.
- أثناء استخدام الهاتف الخليوي يجب استخدام سماعة سلكية. أثناء قيادة السيارة هناك أهمية مضاعفة كبيرة لاستخدام جهاز التحدث، حفاظا على الأمان وتقليل الإشعاع.
- يجب تجنب حمل الهاتف الخليوي قريبا من الجسم قدر المُستطاع. يشير بعض الأبحاث إلى وجود علاقة بين حمل الجهاز بالقرب من الجسم وبين إلحاق الضرر بالخصوبة.
- في الجهاز الخليوي الثابت في السيارة، يجب نصب هوائية خارج السيارة وليس في داخلها.
- في المناطق ذات تغطية شبكة منخفضة، يجب تقليل استخدام الخليوي.
- يجب الحد من استخدام الهواتف الخلوية بالقرب من الأطفال.

للمزيد من المعلومات حول الإشعاع: يمكن التوجه إلى وزارة حماية البيئة: www.environment.gov.il، إلى موقع "تنودع" - مركز المعلومات القومي لتأثير الأشعة غير المؤينة على الصحة: www.tnuda.org.il، وإلى "تيليميداع"® التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف رقم: 1-800-36-36-55، أو إلى موقع جمعية مكافحة السرطان: www.cancer.org.il.

هل يؤدي مزيل العرق، إزالة الشعر بالليزر إلى الأبد، الأشعة تحت الحمراء، والإضاءة الاصطناعية إلى السرطان؟

لم يُثبت علميا أن التعرّض لهذه المواد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

هل تزيد مهن معيّنة من خطر الإصابة بالسرطان؟

الأشخاص العاملون في صناعات معيّنة، لا سيما صناعة الإسبست، الوقود، الكيماويات، البلاستيك، الشجر، ومناجم مواد مختلفة معرضون لخطر أعلى من سائر السكان للإصابة بالسرطان. يمكن تقليل الخطر من خلال اتباع وسائل الأمان والحماية في العمل وإنجاز مراقبة طبية دورية للعمال.

للحصول على استشارة حول هذا الموضوع، يمكن استشارة خبراء الصحة والسلامة المهنية في صناديق المرضى أو التوجه عبر موقع الإنترنت التابع لمؤسسة الصحة والسلامة المهنية المسؤولة عن الأمان والصحة في أماكن العمل: www.osh.org.il

هل يمكن أن يؤدي الفيروس إلى السرطان؟

هناك بعض الفيروسات المعروفة بصفاتها تساهم في تطوير بعض أمراض السرطان. فيروس B (HBV) و C (VCH) يسببان سرطان الكبد؛ يسبب فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) سرطان عنق الرحم، سرطان الفم والمستقيم (يمكن العثور على مزيد من التفاصيل في موقع وزارة الصحة)؛ يؤدي فيروس HIV إلى نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)، وقد يزيد نسبة الإصابة بالليمفوما والورم العضلي الخبيث (Sarcoma)؛ وهناك فيروسات أخرى مسؤولة عن أورام في المريء، الرأس والعنق، وأنواع ليمفوما مختلفة. مع ذلك، من الجدير بالذكر أن أمراض السرطان ليست معدية، وليس هناك خوف من الاقتراب من مرضى السرطان.

هل تزيد علاجات الإخصاب من خطر الإصابة بالسرطان؟

حتى الآن، لم يتم التوصل إلى شهادات علمية تدعم دعماً قاطعاً الادعاء أن علاجات الإخصاب تزيد من خطر التعرض لأمراض السرطان، وهناك حاجة لإجراء أبحاث أخرى لإثبات هذا الادعاء. بالرغم من ذلك، يتعين على كل امرأة تفكر في اجتياز علاجات الإخصاب استشارة طبيبها المعالج.

هل السرطان هو مرض مُعدٍ؟

السرطان ليس مرضاً معدياً! ربما يعود الخوف من الإصابة بعدوى إلى قلة المعلومات، لهذا كان يخشى الأفراد طيلة سنوات من الاقتراب من مرضى السرطان. في يومنا هذا أيضاً، يشعر مرضى السرطان أن الأشخاص يبتعدون عنهم عندما يعرفون أنهم مرضى. من المهم أن تعرفوا أن مرض السرطان ليس معدياً، وأن المريض به يحتاج كل دعم محتمل من بيئته، من اللمس المتعاطف، إلى متابعة علاقته مع أقربائه وأصدقائه.

هل تُسبب شخصية الإنسان أو حالات التوتر التي يمر بها السرطان؟

ليس هناك إثبات علمي أن صفات الإنسان تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. كما أنه ليس هناك إثبات علمي أن احتمال الإصابة بالسرطان لدى الأشخاص الذين يشعرون بالضغط أو التوتر أعلى مقارنة بالأشخاص الهادئين. كذلك، لم يُثبت بعد أن الضغط يؤدي إلى انتشار السرطان أسرع. قد يؤدي الضغط والتوتر النفسي إلى انخفاض مقاومة الجهاز المناعي، ضرر في الأجهزة المختلفة في الجسم، ومشاكل طبية أخرى بشكل عام، ولكن لا يؤدي بالضرورة إلى السرطان. بشكل عام، حفاظاً على صحتك، يجب أن تقلل التوتر والضغط النفسي قدر المستطاع.

يمكن العثور على كراسة "نمط الحياة والبيئة"، التابعة لجمعية مكافحة السرطان في موقع الجمعية على الإنترنت: www.cancer.org.il، أو يمكن الحصول عليها بمكالمة مجانية مع مركز "تيليميديا" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.



الوقاية والتشخيص المبكر لأعراض السرطان

هل يُمكن تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان؟

من المعروف في يومنا هذا أنه يُمكن تقليل خطر الإصابة بالسرطان من خلال اتباع نمط حياة سليم، تجنب التعرض لعوامل بيئية مُسرطنة، والتشديد على إجراء فحوص مبكرة. من أجل الحفاظ على نمط حياة سليم، يوصى باتباع الخطوات التالية:

- تجنّب دخان السجائر بشكل تام غالبا، وعدم استخدام مُنتجات التبغ بشكل خاص (هما في ذلك النرجيلة)، والامتناع عن التعرّض للتدخين السلبي والتدخين من قبل "طرف ثالث" (التعرض لجزيئات سامة ومُسرطنة تلتصق بالملابس، الشعر، السجاد والمناطق المختلفة).
- الحد من استهلاك الكحول.
- الحفاظ على وزن جسم سليم والامتناع عن السمنة.
- إنجاز النشاط الجسماني المنتظم.
- التشديد على تناول تغذية متوازنة: استهلاك كمية كبيرة من الخضراوات والفواكه بألوان مختلفة وتناول أطعمة غنية بالألياف (مثل الحبوب الكاملة، والبقوليات)، الامتناع عن تناول أطعمة غنية بالسعرات الحرارية (الغنية بالسكر أو الدهون)، وتقليل تناول اللحم الأحمر، الأطعمة المصنّعة، المدخنة، المقلية، المالحة، والمُخلّلة.
- تناول الكثير من السوائل، والامتناع عن المشروبات المحلاة بالسكر الطبيعي والسكر الاصطناعي.

- الامتناع عن التعرض للشمس والتشديد على كل قواعد "حكيم في الشمس" التابعة لجمعية مكافحة السرطان (الوارد وصفها في صفحة 15).

يمكن العثور على نشرات "قواعد الحياة الصحية والتوصيات للتشخيص المبكر للسرطان"، في موقع الجمعية على الإنترنت: www.cancer.org.il، أو يمكن الحصول عليها بمكالمة مجانية مع مركز "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55

هل هناك تطعيم ضد مرض السرطان؟

هناك تطعيمات معروفة ضد فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، تُعطى بالحقن وهدفها هو الحفاظ على الجسم من الضرر من أنواع الفيروسات الشائعة الأربعة: النوع 6 و 11، اللذان يسببان الثآليل في الأعضاء التناسلية بنحو 90% من الحالات (وهما ليسا مسؤولين عن تطور السرطان)، والنوعان 16 و 18 المسؤولان عن نحو 70% من حالات سرطان عنق الرحم. هناك شك أن فيروس الورم الحليمي مسؤول عن تطور أورام سرطانية في منطقة الرأس والعنق. هذا التطعيم مشمول في سلة خدمات الصحة في إسرائيل للفتيان والفتيات في الصف الثامن. حالياً، ليس هناك تطعيم واحد يحمي من كل أمراض السرطان، ولكن التقدم الكبير في أبحاث الأمراض قد ينجح في العثور على حلول إضافية في مجال العلاج، الوقاية، والتشخيص المبكر.

هل يمكن كشف السرطان في مرحلة مبكرة، قبل ظهور علامات المرض؟

يمكن بالتأكيد. في يومنا هذا، بالإمكان اكتشاف جزء من أمراض السرطان الشائعة مثل سرطان الثدي، الأمعاء الغليظة، والمستقيم. يُحسن الاكتشاف المبكر احتمالات الشفاء، نجاعة العلاج، جودة الحياة وطول العمر.

لماذا التشخيص المبكر هام جداً؟

غالباً، يتطور السرطان ببطء. يكون في البداية كتلة من الخلايا لا تؤدي إلى أية أعراض. ولكن مع مرور الوقت، قد تكبر هذه الكتلة وتخترق الأنسجة المجاورة، وحتى أنها قد تنتشر إلى الأعضاء البعيدة. كلما نجحنا في العثور عليها في المراحل الأولى، تكون احتمالات الشفاء أفضل، لهذا هناك أهمية كبيرة للاكتشاف المبكر للمرض. هناك في صناديق المرضى برامج للاكتشاف المبكر لسرطان الثدي، الأمعاء الغليظة، سرطان عنق الرحم، والجلد، لدى الجمهور عامة والمجموعات المعرضة للخطر.

ما هي توصيات التشخيص المبكر لأمراض السرطان المنتشرة في إسرائيل؟

سرطان الثدي:

النساء في مجموعة الخطر العادية للتعرض للمرض:

- يتعين على كل أنثى عمرها 20 عاماً وأكثر أن تفحص ثدييها والتغيرات التي تطرأ عليهما، لتتمكن من العثور على أية تغييرات أو كتلة جديدة والتوجه إلى الطبيب لاستيضاحها فوراً.
- يُمكن إنجاز فحص يدوي للثدي مرة في السنة على يد طبيب خبير بفحص الثدي، كجزء من الفحص



العام. تجدر الإشارة إلى أن فحص الثدي اليدوي لم يُثبت بأنه وسيلة ناجعة من شأنها أن تُقلل الوفاة من سرطان الثدي.

- يُوصى لكل امرأة عمرها 50 حتى 74 عاما باجتياز فحص تصوير الثدي الشعاعي مرة كل عامين.

النساء في مجموعة الخطر المرتفع للتعرض للإصابة بالسرطان:

- النساء اللواتي مرضت قريبتن من الدرجة الأولى (أم، أخت) بسرطان الثدي، يوصى بأن يجرين فحص تصوير الثدي الشعاعي بدءاً من عمر 40 عاماً، مرة كل سنة أو وفق توصيات الطبيب.
- النساء اللواتي اجترن إشعاعاً لمنطقة الصدر (غالباً كعلاج لمرض الليمفوما من نوع هودجكين)، لا سيما قبل سن الإخصاب، معرضات لخطر متزايد للإصابة بسرطان الثدي، لهذا يوصى بأن يجترن متابعة طبية للاكتشاف المبكر وفق توصيات الطبيب.
- فحص MRI للثدي - يُوصى بإجازه فوق سن 30 عاماً، للنساء حاملات طفرات في المورثين BRCA1, BRCA2، ولمجموعات أخرى من النساء اللواتي أثبتت أن لديهن عامل وراثي، وفق توصيات وزارة الصحة.

التاريخ العائلي وحمل المورثات:

- من المهم أن تتوجه امرأة أُصيب بسرطان الثدي أو المبيض، لا سيما إذا كان هناك تاريخ عائلي من السرطان، إلى استشارة وراثية، يتقرر إثرها إذا كانت هناك حاجة إلى فحص وراثي. قد تكون للإجابة أحياناً أهمية في طريقة العلاج المقترح، ويمكن أن تدرس المرأة إمكانيات لخفض الخطر لديها.
- يوصى للنساء اللواتي لديهن قريبة عائلة من الدرجة الأولى أصيبت بسرطان الثدي أو المبيض، لا سيما في سن صغيرة، التوجه إلى طبيب العائلة واستشارته حول التوجه إلى استشارة وراثية. في إطار الاستشارة الوراثية، يُتخذ القرار إذا ما كان على المرأة إجراء فحص وراثي لنفي أو إيجاد عامل خطر وراثي للمرض.
- النساء اللواتي جرى تشخيصهن كحاملات الطفرات في المورثين BRCA1, BRCA2 يمكن أن يخفضن خطر إصابتهن بالمرض. يمكن استشارة الطبيب المعالج من أجل علاج دوائي، يخفض خطر الإصابة (تاموكسيفين، رلوكسيفين، وأقرص لمنع الحمل، وما شابه).



للحصول على كراستي المعلومات "الفرصة في الخطر" المعدة للرجال والنساء، و "كل ما أردت معرفته عن الوراثة والسرطان"، يمكن الاتصال مجاناً بمركز "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55. يمكن العثور في موقع جمعية مكافحة السرطان على استمارة لاستيضاح المليل الوراثي للإصابة بسرطان الثدي والمبيضين: www.cancer.org.il/prev-gene.

سرطان الأمعاء الغليظة:

- للرجال والنساء، ذوي الخطر الاعتيادي، يُستحسن إجراء فحص دم خفي في البراز، مرة في السنة، في سن 50 - 74 عاماً.

- للرجال والنساء في خطر عال، الذين لديهم قريب عائلة من الدرجة الأولى (والدون، إخوة، أولاد) مرض بالسرطان - يوصى بإنجاز فحص تنظير القولون (غالباً فوق سن 40 عاماً)، واستشارة الطبيب حول وتيرة الفحوص للتشخيص المبكر الملائم لهم. في حال كثرة الأورام في الأمعاء لدى الأقارب (إضافة إلى هذه الأورام، قد تظهر أورام في الرحم، المعدة، المبيضين، وغيرها)، لا سيما إذا ظهرت في سن صغيرة، أو تطورت لدى بعض أفراد العائلة سليلاً، يجب التوجه إلى الطبيب المُعالج لتلقي استشارة وراثية لتحديد التوصيات الخاصة لمنع المرض واكتشافه مبكراً.

سرطان الجلد:

- من المهم الانتباه إلى التغييرات في الشامات في الجسم، وإذا طرأ أي تغيير يجب التوجه إلى الطبيب.
- الأشخاص المعرضون لخطر عال (يُرد تفصيل لاحقاً) للإصابة بسرطان الجلد الخبيث (ميلانوما) من المهم أن يبلّغوا طبيب العائلة، ينجزوا متابعة ذاتية دورية للشامات والآفات الجلدية، يشددوا على إجراء فحص دوري لدى طبيب الجلد أو طبيب جراحة التجميل، ويعملوا وفق توصياته.
- يُستحسن تجنب استخدام أسرّة اسمرار البشرة، التي تعرّفها سلطات الصحة في البلاد والعالم كمسببة للسرطان بشكل مؤكد (هناك دول تحظر عمل معاهدة اسمرار البشرة).

المجموعات ذات الخطر المرتفع

- ذوو العدد الكبير من الشامات (بشكل خاص، الذين لديهم أكثر من 20 نقطة شامة).
- مَنْ لديه جلد، شعر وعينان لونهما فاتح، ولديه نمش.
- مَنْ يحترق جلده بسهولة، أو لا تصبغ بشرته سمراء على الإطلاق.
- مَنْ لديه أقارب ذوو شامات كثيرة، أو مرضوا بسرطان الجلد.
- مَنْ عانى من حروق الشمس الكثيرة، لا سيما في الطفولة.
- مَنْ يتناول أدوية تحبط جهاز المناعة أو يعاني من أمراض تضعفه (مثلاً، مرضى الباركنسون، المرضى الذين لديهم أعضاء مغروسة، وغيرهم).

سرطان البروستات:

- يمكن استشارة الطبيب حول الفحوص الممكن إجراؤها لتشخيص المرض، والتعلم عن إيجابياتها وسلبياتها. يزداد حجم البروستات، وتحدث أورام حميده فيها مع التقدم في العمر، وأحياناً تُشخص هذه الأورام قبل سن خمسين عاماً.

سرطان عنق الرحم:

- النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 25 حتى 65 عاماً، يُستحسن أن يجرين بشكل روتيني فحص لطاخة عنق الرحم (pap smear) كل ثلاث سنوات. يتعين على المرأة التي يُحدد الطبيب أنها معرضة لخطر عال للإصابة بسرطان عنق الرحم أن تستشيريه حول موعد بدء الفحوص ووتيرة إجرائها. الفحص مشمول



في سلة الخدمات للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 35 وحتى 54 عاما مرة كل ثلاث سنوات. وفق التوصيات الحديثة لمنظمة الصحة العالمية (WHO) يوصى بإجراء فحص مرة كل ثلاث حتى خمس سنوات للنساء اللواتي أعمارهن 30 حتى 49 عامًا.

- يتعين على المرأة التي يُحدد الطبيب أنها معرضة لخطر عالٍ للإصابة بسرطان عنق الرحم أن تستشيرها حول موعد بدء الفحوص ووتيرة إجرائها.
- بدءاً من عام 2013، أصبح التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري، الذي يُسبب سرطان عنق الرحم مشمولاً في سلة الخدمات، وهو يُعطى بشكل روتيني للطالبات في الصف الثامن في المدارس في أنحاء البلاد. يشكل تطعيم الفتيان والفتيات قبل بدء ممارستهم العلاقات الجنسية عاملاً أولياً هاماً.

ما هي العلامات التي تتطلب التوجه إلى الطبيب لإجراء استيضاح؟

- تغييرات في عادات التبرز (إسهال، وإمساك) أو ظهور دم في البراز.
- جرح لا يلتئم في مكان معيّن في الجسم.
- تغيير لون أو حجم شامات في الجسم.
- كتلة أو كتلة صلبة في الثدي، إفرازات من الحلمة أو ظهور أوردة بشكل بارز في الثديين.
- مشاكل في الهضم أو صعوبات في الابتلاع.
- سعال أو بحة لا يزولان.
- تغييرات في عادات التبول أو ظهور دم في البول.
- إرهاق لا يختفي.
- انخفاض مفاجئ وغير واضح في الوزن.

تظهر هذه العلامات أحياناً لدى الجميع لأسباب ليست مرتبطة بالسرطان. ولكن عندما لا يختفي أي من هذه العلامات، أو أنها تحدث ثانية من المهم التوجه إلى الطبيب.

لماذا يخشى الأشخاص الذين هناك شك أنهم أصيبوا بالسرطان من التوجه إلى الطبيب؟

غالباً، ينتج رد الفعل هذا لأن الكثير من الأشخاص لا يعرفون أنه يمكن علاج مرض السرطان في حال كشفه في المراحل المبكرة. هناك أشخاص يخافون من المرض جداً لدرجة أنهم يفضلون البقاء في حال عدم اليقين. هذا هو خطأ كبير، لأنه يشكل مضيقاً للوقت، وفي الوقت ذاته يستمر المرض بالتطور، ويتدهور وضع المريض. إن عدم التوجه فوراً إلى الطبيب قد يمنع الشفاء التام.

كم من الوقت يمكن الانتظار منذ ظهور علامة تثير شكوكا معينة وحتى استشارة الطبيب؟
لا يُسمح بالانتظار أبدا! من الأفضل أن يصل المريض باكرا إلى الطبيب. إذا لم يجزِ الحديث عن ورم سرطاني (ومن المرجح أن هذا هو الوضع)، فيمكن تجنب القلق الزائد. الحالات التي يُثار فيها شك حول وجود ورم سرطاني فإن التوجه السريع إلى الطبيب والتشخيص يزيدان من احتمال الشفاء، ويُحسنان نجاعة العلاج وقد ينقذا الحياة.

كيف يُشخص السرطان؟

هناك بعض الفحوص التي تساعد الطاقم الطبي على معرفة إذا كان الحديث يجري عن سرطان:

- إجراء فحص جسماني على يد الطبيب.
- فحوص محاكاة مختلفة: صور أشعة سينية، أولتراساوند، تصوير بالرنين المغناطيسي (MRI - Magnetic Resonance Imaging)، فحص مقطعي محوسب (CT - Computerized Tomography)، فحص التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET-CT)، وغيرها.
- مسح إشعاعي (مثل مسح إشعاعي للعظام).
- فحص سيتولوجيا: سحب خلايا من منطقة الورم بإبرة صغيرة وسحب عينة للفحص المخبري (FNA - Fine Needle Aspiration).
- خزعة: أخذ عينة من نسيج الورم للفحص الباثولوجي المخبري لتشخيص نوع الورم وخصائصه.
- فحوص دم مختلفة، مثل فحص المؤشرات الجزيئية التي تشهد على وجود خلايا سرطانية.

هل كل كتلة أو نتؤ غير عادي في الجسم يكونان ورما سرطانيا؟

غالبا، لا يكونان سرطانا، ولكن الطبيب هو الذي يحدد نوعهما.

هل البواسير هي علامة تدل على مرض السرطان؟

لا، ولكن قد تخفي البواسير تطور ورم سرطاني. لهذا فإن الفحص والمتابعة هاما في هذه الحالات.

هل الألم هو علامة مبكرة تدل على مرض السرطان؟

ليس بالضرورة. لا يظهر ألم في المراحل المتقدمة من الأمراض السرطانية.



علاجات أمراض السرطان

هل يُمكن علاج السرطان؟

يمكن بالتأكيد. تنجح الطواقم الطبية يوميا في علاج مرضى السرطان، من خلال استخدام تشكيلة من العلاجات القائمة في وقتنا هذا (يرد تفصيلها لاحقا). رغم هذا، إمكانيات العلاج مرتبطة بنوع المرض ومرحلة اكتشافه.

ما الذي يُساعد على الشفاء؟

التشخيص المُبكر والعلاج الناجع.

كيف تُحدد طريقة العلاج؟

تعود طريقة العلاج إلى نوع الورم، المكان الذي بدأ فيه، المرحلة التي شُخص فيها، عمر المريض، وحالته الصحية العامة.

هل يمكن كبح المرض أو تأخير انتشاره في حال لا يمكن علاجه؟

غالبا يمكن التصدي للمرض أو تأخير انتشاره لفترات طويلة.

ما هي إمكانيات علاج السرطان؟

الهدف الرئيسي من علاج السرطان هو معالجة المريض، قدر المستطاع، أو السيطرة على تطور المرض، قدر الإمكان. يهدف العلاج أحيانا إلى التخفيف عن أعراض المرض وتحسين جودة حياة المريض.

يحق للمريض تلقي شرح كامل حول العلاج المُقَدَّم له - أهدافه، نتائج المتوقعة، الأعراض الجانبية المتعلقة به، وتأثيره على جودة الحياة وفق قانون حقوق المريض، ومن المهم أن يطلب المريض ممارسة هذه الحقوق.

إمكانيات العلاج حاليا هي:

- علاج بواسطة عملية جراحية
- علاج كيميائي (Chemotherapy)
- علاج إشعاعي (Radiotherapy)
- علاج مناعي (Immunology)
- علاج موجه (موجه نحو هدف معين، بيولوجي)
- علاج هرموني
- علاج الأعراض الجانبية
- دمج عدة علاجات معا.

ما هو العلاج الجراحي؟

العملية الجراحية لإزالة الورم السرطاني هي إحدى الطرق المعمول بها لعلاج أمراض السرطان. يمكن في يومنا هذا إجراء عمليات جراحية معقدة، تتطلب خبرة خاصة وتدمج مجالات خبرة مختلفة، مثل جراحة طب الأورام (خبرة بإجراء عمليات أورام سرطانية)، طب الأورام السرطانية النسائية (علاج الأورام السرطانية في الأجهزة التناسلية لدى الإناث)، طب الأورام السرطانية المتعلقة بالمسالك البولية (علاج أورام سرطانية في المسالك البولية والتناسلية لدى الرجال)، طب سرطان العظام (علاج أورام سرطانية في العظام والهيكل العظمي)، وغيرها. هذا الوضع شبيه أيضا بمجالات أخرى، مثل جراحة التجميل، التي تتضمن خبرة بإعادة ترميم الثدي، إعادة ترميم تجويف الفم، وغيرها. يحق لكل مريض أن يتلقى رأيا إضافيا قبل أن يوافق على الخضوع لعلاج جراحي. هذا الحق منصوص عليه في القانون.

تقدم جمعية مكافحة السرطان كراسات معلومات شاملة عن الأمراض والعلاجات المختلفة. للحصول على معلومات مجانية، يمكن الاتصال بمركز "تيليميداع"® التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.



ما هو العلاج الكيميائي (Chemotherapy)؟

الهدف من الأدوية الكيميائية هو هدم الخلايا السرطانية. يُستخدم في يومنا هذا أكثر من 40 دواء كيميائياً مختلفاً ذا تأثير مختلف. من المتبع دمج بضعة أدوية في العلاج لتحقيق أفضل النتائج. يُعطى جزء من الأدوية عبر الفم، ولكن غالباً يُعطى العلاج عبر الوريد. في حالات كثيرة، يُسبب العلاج الكيميائي أعراضاً جانبية بسبب حدوث ضرر معيّن ومؤقت في خلايا الجسم السليمة.

الأعراض الجانبية الشائعة:

- تساقط الشعر
- غثيان وتقيؤ
- انخفاض تعداد الدم
- جروح في الفم
- إسهال

يخضع المرضى الذين يتلقون علاجاً كيميائياً إلى متابعة طبية مكثّفة ويتلقون شرحاً من الطاقم الطبي حول كيف يمكنهم التصرف لمنع الأعراض الجانبية أو تقليلها. من الأهمية بمكان معرفة أنه يمكن اليوم علاج جزء من الأعراض الجانبية المرافقة للعلاج الكيميائي بنجاح. يجدر التذكير أنّ معظم هذه الأعراض الجانبية وقتية، ويتوقّع زوالها مع انتهاء العلاجات.

تملك جمعية مكافحة السرطان كراسة "العلاج الكيميائي"، التي توفر معلومات شاملة حول هذا الموضوع، وكذلك كراسات تتناول الأعراض الجانبية المختلفة للعلاج (مثل التعامل مع تساقط الشعر، الغثيان والتقيؤ، الإرهاق والتعب، والعلاج الغذائي الداعم، وما إلى ذلك). للحصول عليها مجاناً، يمكن التوجه إلى مركز "تيليميداع"[®] التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

ما هو العلاج الهرموني؟

يؤثر جزء من الأورام السرطانية في هورمونات الجسم، مثل سرطان الثدي والبروستات. يهدف العلاج إلى منع هذا التأثير الهرموني. لا يُلائم العلاج الهرموني لكل المرضى، وهو يُعطى عندما يكون مثبتاً أنه يساهم في تأجيل المرض أو منع عودته.

ما هو العلاج الموجه الملاءم شخصياً؟

يهدم العلاج الموجه الخلايا السرطانية من خلال التعرض للأورام ومنع تطورها، يحدث هذا غالباً ضمن إعاقة العامل الذي يُسرّع تطور الخلايا السرطانية، أو بواسطة تشجيع الجهاز المناعي على مهاجمتها. هناك بعض أنواع العلاجات الموجهة، مثل العلاجات أحادية النسيلة، مثبطات النمو، علاجات اللقاح (علاج مناعي)، وغيرها.

أدت الأبحاث الطبية المتقدمة إلى تحديد مميزات طرق جُزيئية عديدة مسؤولة عن تطوّر الورم السرطاني. طوّرت لهذه الطرق أدوية حديثة ومُرَكَّزة تُبطل نشاط الخلايا السرطانية.

هناك اليوم فحص "العلامات" السرطانية - فحص مؤشرات مختلفة وطفرات في الورم، بهدف العثور على علاجات جديدة أو استخدام علاجات قائمة لفحص رد فعل الجسم على العلاج.

ما هو العلاج المناعي؟

يحمي جهاز المناعة الجسم من الأمراض المختلفة بما فيها السرطان. غالباً، يعثر هذا الجهاز على الخلايا غير السليمة ويدمرها، ولكن لا يمكن العثور على هذه الخلايا أحياناً، لأنها "تختبئ" وتصبح خلايا سرطانية. يستند العلاج المناعي على إعطاء أدوية تتضمن مواد ينتجها الجسم بشكل ثابت. تحفز الأدوية الجهاز المناعي وتمكّنه من العثور على الخلايا السرطانية ومحاربتها. إن جعل الجهاز المناعي مشاركاً بهذه الطريقة يوفر أفضليات على الأمد البعيد، مثل "تذكّر" الجهاز المناعي لهذه الخلايا السرطانية ومنع عودة السرطان.

ترد معلومات مفصلة عن أنواع العلاجات الهرمونية الموجهة والمناعية، في الكراسات التي تصدرها الجمعية حول الأمراض المختلفة. للحصول على معلومات حول العلاجات، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55 أو إلى مركز المعلومات التابع للجمعية على هاتف: 03-5721608 أو عبر البريد الإلكتروني: info@cancer.org.il.

ما هو العلاج الإشعاعي؟ (Radiotherapy)

تُستخدم أشعة الطاقة القوية في العلاج الإشعاعي لتدمير الخلايا السرطانية مع الحفاظ على إحداث أقل ضرر ممكن للخلايا السليمة. قد يكون العلاج الإشعاعي وحيداً أو مدمجاً مع علاجات أخرى. يتلقى نحو نصف مرضى السرطان هذا العلاج. لا يُسبب العلاج الإشعاعي ألماً، ولكنه يؤدي إلى أعراض جانبية مختلفة، مثل التعب، انخفاض تعداد الدم، طفح واحمرار في الجلد، وأعراض مختلفة متعلقة بمنطقة الإشعاع، مثل الإسهال، الغثيان والتقيؤ أثناء تلقي العلاج الإشعاعي إلى منطقة البطن.

أصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسات معلومات شاملة عن طرق مواجهة العلاج الإشعاعي وفق منطقة العلاج. للحصول عليها مجاناً، يمكن التوجه إلى مركز "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

ما هو علاج الأعراض؟

يهدف هذا العلاج إلى السيطرة على الأعراض التي تحدث لدى المريض نتيجة المرض أو العلاجات، مثل الغثيان، التقيؤ، الألم، وإلى التخفيف عنه. في يومنا هذا، هناك أدوية جديدة وناجعة، وليس هناك سبب للخوف من استخدامها، عند تناولها والخضوع لرقابة طبية ملائمة.

كانت جمعية مكافحة السرطان شريكة في إقامة التّزُّل الأول في إسرائيل وتشغيله طيلة نحو 20 عاماً. منذ



عام 1989، تشغّل الجمعية خدمة العلاج المنزلي الداعم. تلبّي هذه الخدمة الاحتياجات الجسمانية والنفسية - الاجتماعية التي تظهر لدى مرضى السرطان وأبناء عائلاتهم الذين يواجهون مرض السرطان. وهي تهدف إلى توفير جودة حياة أفضل لمرضى السرطان في المراحل المبكرة من المرض وللمعنيين في البقاء في منزلهم وبين أحضان عائلتهم. تقدّم جمعية مكافحة السرطان أيضاً مساعدة للنزل في أنحاء إسرائيل، وتعمل على تأهيل طاقم متعدد المهن في هذا المجال الهام.

للحصول على تفاصيل إضافية حول العلاج المنزلي الداعم، يمكن التوجه عبر هاتف: 03-5341134،
03-7369491، فاكس: 03-5351375، البريد الإلكتروني: hospice_b@cancer.org.il

يمكن العثور على مزيد من التفاصيل في منتدى "العلاج الداعم التلطيفي لمرضى السرطان - مواجهة الأعراض الجانبية إثر العلاج"، الذي يديره طاقم أخصائيين في المجال، في موقع الجمعية على العنوان:
www.cancer.org.il

هل علاج السرطان صعب؟

قد تساعد علاجات السرطان المريض على الشفاء، و/أو السيطرة على الأعراض الجانبية وإطالة العمر. ربما يكون علاج المرض معقداً، طويلاً، وترافقه أعراض جانبية وانزعاج أحياناً، ولكن قد ينتشر المرض وتتفاقم حدته إذا لم يُعالج. كما ذُكر آنفاً، يمكن علاج الأعراض الجانبية والتخفيف عن المريض في كل مراحل العلاج والمتابعة. يحق للمريض أن يتلقى شرحاً كاملاً عن العلاج والأعراض الجانبية المتعلقة به، وأن يكون شريكاً كاملاً في اتخاذ القرار حول العلاج.

هل يسبب السرطان ألماً؟

غالباً، لا تُسبب الأورام السرطانية ألماً. مع ذلك، يؤدي جزء منها إلى ألم فقط عند تقدّم المرض أو انتشاره، لهذا من المهم تلقي استشارة في الحالات التي يطرأ فيها تغيير صحي، حتى وإن لم يظهر ألم. من المهم التذكّر أنه طراً تقدم ملحوظ على السيطرة على الآلام لدى مرضى السرطان، وأنه يمكن في يومنا هذا منعها أو السيطرة عليها حتى إذا كان المرض في المراحل المتقدمة. يوصى للمريض الذي يعاني من الآلام بالتوجه إلى طبيب خبير بعلاج الألم، أو إلى عيادة الألم وتلقي علاج ملائم.

يمكن أن تجدوا في كراسة "الألم وعلاجه" التابعة لجمعية مكافحة السرطان معلومات إضافية حول علاج الألم وطرق مواجهته. للحصول عليها مجاناً، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

هل علاج الألم آمن وناجع؟

الادعاء أن استخدام مُسكّنات الآلام يؤدي إلى الإدمان ليس صحيحاً. أثبتت الأبحاث أنه عندما تُستخدم الأدوية بموجب رقابة طبية، يشعر المرضى أفضل وتصبح جودتهم حياة أحسن، ولا يدمنون عليها.

ما هي التجارب السريرية؟

تسمح التجارب السريرية بفحص العلاجات الجديدة وتقييمها. تهدف التجربة السريرية إلى معرفة إذا كانت نتائج العلاج الجديد أفضل من العلاجات المتبعة. لا تُلائم التجارب السريرية لكل المرضى، وهي تهدف إلى فحص نجاعة علاج معيّن في مرحلة ونوع محدد من المرض. تُلائم التجارب السريرية لمجموعة مختلفة من المرضى وفق معايير يحددها القائمون على هذه التجارب. من المفترض أن يتلقى المريض المعني بالمشاركة في تجربة سريرية شرحاً حول أهداف التجربة، نتائجها المتوقعة، والأعراض الجانبية للعلاج. بعد ذلك، عليه التوقيع على استمارة موافقة على المشاركة في التجربة.

أصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسة "التجارب السريرية" التي تتضمن معلومات مفصلة عن إجراء التجارب، معايير التضمنين فيها، وغيرها. للحصول عليها مجاناً، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

في موقع الإنترنت التابع للجمعية، هناك مجمع أبحاث سريرية ترد فيه أبحاث سريرية كثيرة حول أمراض السرطان التي تُجرى في المراكز الطبية المختلفة في البلاد: www.cancer.org.il

ما هو الطب المكمل؟

يتطرق مصطلح "الطب المكمل" إلى طرق مختلفة تهدف إلى إكمال العلاج الطبي المتبع وليس إلى تبديله. يتمثل الإكمال في الجوانب التي تدعم المريض، مثل تخفيف أعراض المرض، تقديم دعم نفسي، واستخدام الخيال الموجّه، وما شابه. من المهم أن يقدم العلاج أخصائي خبير وفي مركز علاج مُصادق عليه. لا تُعالج طرق العلاج المكمل المرض، ولكنها قد تساعد على تخفيف الأعراض الجانبية، وتحسين جودة حياة المريض.

أصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسة "الطب المكمل والسرطان". للحصول عليها مجاناً، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

ما هو العلاج البديل؟

هو علاج لم تثبت نجاعته علمياً بعد. أحياناً، بسبب ضائقة معيّنّة أو إثر حملات تسويقية، يتوجه المريض وأفراد عائلته إلى هذا النوع من العلاجات، حتى عندما يكون مثبتاً أنها ليست ناجعة وتكون تكلفتها باهظة. في حالات متطرفة أكثر، يتوقف المرضى دون استشارة الآخرين عن تلقي العلاج المتبع الذي يحصلون عليه بعد أن بدأوا بتلقي علاج بديل معيّن، وهكذا يلحقون ضرراً كبيراً بأنفسهم.

ليس في وسع العلاج البديل المُقدّم بدلا من العلاج المتبع أن يعالج السرطان. لهذا، يُحظر استخدامه بدلا من



العلاج المتبع. قد يتبيّن أن الاعتماد على الأوهام خطأ فاحشا. يوصى للمرضى وأفراد عائلاتهم الذين يفكرون في تلقي علاج بديل باستشارة طبيب طب الأورام قبل أن يقرروا.

في موقع جمعية مكافحة السرطان، تجدون منتدى السرطان والطب المكمل. يمكن دخوله على العنوان: www.cancer.org.il

هل يمكن منع أنواع السرطان وعلاجها في المستقبل؟

مع مرور الوقت والتقدم التكنولوجي، ينجح العلم في فهم تطوّر الأورام السرطانية بشكل أفضل، وتطوير وسائل علاج أفضل وأكثر كفاءة، إذ سنتمكن في المستقبل من العثور على طرق لمنع السرطان وعلاج المرضى به، إلا أننا حاليا نفتقر إلى هذه الوسائل العلاجية. يشكل الاكتشاف المبكر مفتاحا للعلاج وإنقاذ الحياة.



هل يُوصى بمشاركة المريض بالمعلومات حول مرضه أم لا؟

تشير الدراسات إلى أن معظم المرضى يسعون إلى الحصول على معلومات كاملة عن مرضهم، طبيعته، العلاجات التي عليهم إجراؤها، الأعراض الجانبية المتوقعة، واحتمالات التعافي. يساعد تلقي المعلومات الكاملة عن المرض وإمكانيات علاجه، المرضى على مواجهته بشكل أفضل. عندما يكون المرض متقدما أيضا، يجب التحدث مع المريض من خلال مراعاة وضعه ودب الأمل في قلبه، والتوضيح له أنه يمكنه المواجهة، والحصول على علاج، دعم ومساعدة. يعتقد أفراد العائلة أحيانا أن إخفاء المعلومات يساعد المريض على المواجهة أفضل، إلا أن هذا التفكير خاطئ. في مثل هذه الحالات، قد تنقطع العلاقة بين أفراد العائلة، عندما يحاول كل فرد فيها حماية الآخر، وبعد أن يواجه كل واحد من أفرادها مشاعره الشخصية وحده، بدلا من أن يشارك القريبين منه بها. إن الانفتاح والحوار العلني يساعدان المريض وأفراد عائلته على مواجهة المرض أفضل.

ما هو رد فعل الأشخاص عندما يعلمون أنهم مرضى بالسرطان؟

قد يجتاز الإنسان عندما يعرف أنه مريض بالسرطان فترة حداد أو حزن عميق. غالبا، يحزن لأنه أصبح مريضا ويشعر بعدم اليقين فيما يتعلق بمستقبله. هذا شعور طبيعي. هناك حالات يشعر فيها المرضى بالاكئاب، ولكن غالبا، بعد أن يحصلوا على شرح وافٍ من الطبيب حول نتائج العلاج المتوقعة، يتحسن شعورهم ويبدأون بتلقي العلاج وإدارة نمط حياة عادي.

في يومنا هذا، يعمل في كل مستشفى طاقم عاملين اجتماعيين أو خبراء علم نفس في مجال الأورام، ويقدمون



استشارة حول هذه المواضيع. يمكن الحصول على دعم واستشارة من الطاقم المُعالج دائماً بما في ذلك الأطباء، الممرضات، العاملون الاجتماعيون، الاختصاصيون النفسيون، والمتطوعون الذين تغلبوا على المرض. يعمل في أقسام ومعاهد طب الأورام، وطب الدم، ومعاهد الأشعة عاملون اجتماعيون مسؤولون عن تقديم معلومات حول حقوق المريض، الدعم النفسي والمساعدة. يعمل الطاقم المهني في المستشفيات والمراكز الطبية بدعم جمعية مكافحة السرطان التي تساعد على تأهيلهم وتحديثهم أيضاً.

"تليميميخاه"® - خدمة دعم هاتفية تابعة لجمعية مكافحة السرطان - تقترح دعماً نفسياً أولياً لمرضى السرطان وأفراد عائلاتهم: 1-800-200-444.

أصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسة "التحدث، الإصغاء، والفهم" وهي تقدّم وسائل للمتعلمين، أفراد العائلة، والأصدقاء لدعم مرضى السرطان. للحصول عليها، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تليميميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55 أو على موقع الإنترنت التابع للجمعية على العنوان: www.cancer.org.il

ما هو دور العائلة أثناء تشخيص السرطان لدى أحد أفراد العائلة؟

عندما يكون أحد أفراد العائلة مريضاً، تشارك وتهتم كل العائلة غالباً. كما ذُكر سابقاً (رداً عن السؤال "هل يوصى بمشاركة المريض الذي مرض...")، تشير التوصيات إلى أنه يجب إقامة تواصل صريح ومفتوح بين أفراد العائلة ومشاركتهم جميعاً، وفق عمرهم وقربانهم، بالمعلومات حول المرض. يسمح الانفتاح للمريض بأن يعبر عن مخاوفه ومشاعره، ويعزز ثقته بأنه قادر على مواجهة مرضه وتأثيراته بنجاح. تلعب العائلة دوراً هاماً في مساعدة المريض على تلبية احتياجاته اليومية، تقديم دعم عاطفي، والتشجيع على ممارسة نمط حياة عادي قدر الإمكان بما في ذلك النشاطات الاجتماعية المختلفة. كما أن العائلة قادرة على المساعدة في اتخاذ القرارات المتعلقة بتتمة العلاج. يُسبب المرض تغييرات في الأداء أحياناً، وتؤثر هذه الحقيقة في حياة العائلة وتوزيع المهام. الطواقم المُعالجة مسؤولة عن أن يتلقى أفراد العائلة المعلومات الكاملة عن الخدمات في المستشفيات والمجتمع المحلي، التي قد تساعد على مواجهة المرض.

كما وأصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسة وتحديثها سنوياً تفصّل فيها الحقوق والخدمات للمرضى والمتعافين من السرطان. يمكن الحصول عليها مجاناً، بمكالمة مجانية إلى "تليميميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55

ماذا نقول للأطفال؟

يعود القرار حول ماذا تخبرون أولادكم إلى عمرهم ومستوى تطوّرهم. يشعر الأطفال عندما تطرأ تغييرات في العائلة، وقد يؤدي إخفاء المعلومات عنهم إلى خوف وقلق لديهم قد يكونان أسوأ من المعلومات الحقيقية. لهذا يكون التوجه المباشر والصادق غالباً أفضل طريقة لجميع الأطفال.

أصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسة "ماذا سأقول لأولادي عن مرض السرطان لدي؟"، وهي تهدف إلى تقديم المساعدة في هذا الموضوع. يمكن الحصول عليها مجاناً، عبر التوجه إلى مركز "تيليميداع" بمكالمة مجانية على هاتف: 1-800-36-36-55.

هل يُعتبر السرطان عقاباً؟

يُفسر جزء من المرضى السرطان لديهم كعقاب على سلوكهم في الماضي. ليس هناك أي أساس من الصحة لهذا الاتهام الذاتي وهو لا يساهم إيجاباً. بل على العكس، قد يؤدي إلى مشاعر صعبة ويقلل من القدرة على مواجهة المرض، وعلاجه، وأعراضه. كما أن السؤال الشائع "لماذا أصبت أنا تحديداً؟" يقلق الكثير من الأشخاص الذين يواجهون مرضاً أو ثكلاً. من الأفضل عدم السماح لمشاعر الاتهام أو الندم بأن تبذر الطاقات والقدرات الضرورية للمريض لمواجهة مرضه. يوصى باستشارة الطاقم الطبي والطاقم الطبي المساند لتلقي مساعدة أثناء مواجهة هذه المشاعر.

تشغل جمعية مكافحة السرطان مجاناً، منظومة دعم شاملة للمرضى وأفراد عائلاتهم في مراكز "أقوياء معاً" التابعة لجمعية مكافحة السرطان، وفي مراكز طب الأورام في أنحاء البلاد. للحصول على معلومات إضافية، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

هل يمكن أن يؤثر التوجه الإيجابي في مواجهة المرض؟

يمكن بالتأكيد. لا شك أن تبني وجهة نظر إيجابية والشعور بالأمل في نجاح العلاج يؤثران في جودة حياة المريض. رغم هذا، يُستحسن عدم إخفاء عدم اليقين وعدم كبت مشاعر الحزن الطبيعية في هذه الحال. يسمح الانفتاح فيما يتعلق بهذه المشاعر بإجراء حوار وتلقي دعم من أفراد العائلة والمعالجين. في يومنا هذا، تُجرى في مراكز كثيرة في العالم أبحاث حول تأثيرات الحالات النفسية على الجسم. يتضح من الأبحاث العلمية أن حالات الضغط والتوتر النفسي تؤثر إلى حد معين في أداء جهاز المناعة. ما زالت الأبحاث التي تفحص تأثير الحالة النفسية على جهاز المناعة في بداية طريقها، وليست هناك نتائج قاطعة حول الموضوع حتى الآن. رغم هذا، يُستشف من الأبحاث الجديدة أن برنامج الإرشاد للملاءم لمرضى السرطان، الذي يتضمن دعماً نفسياً واستخداماً لوسائل الطب المكمل كجزء لا يتجزأ من العلاج الشامل، يُحسن جودة حياة المرضى وإمكانية بقائهم على قيد الحياة. لوحظ في إطار هذا البرنامج خفض نسب عودة المرض. ساهم تقليل مستوى القلق والاكتئاب لدى المرضى في حدوث رد فعل أفضل على العلاج الكيميائي.

تشغل جمعية مكافحة السرطان مجموعات الدعم وعدداً من البرامج، ورشات العمل، والمشاريع من أجل المرضى، المتعافين، وأفراد عائلاتهم في أنحاء البلاد. لمزيد من المعلومات، يمكن التوجه إلى مركز "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

معرفتها فقط. وفقا لقرار المريض، يقدّم له الطبيب معلومات كاملة عن وضعه الصحي ولأفراد عائلته أو لأي قريب عائلة آخر، وطبعا بالتنسيق مع المريض. من الأهمية بمكان معرفة أن الطبيب ليس قادرا على الإجابة عن كل الأسئلة فورا، لأن ليست لديه كل نتائج الفحوص، لهذا قد يستطيع الإجابة لاحقا. أحيانا، لا يتذكر المريض كل المعلومات التي تلقاها أثناء لقائه مع الطبيب، لهذا يوصى بتحضير قائمة أسئلة مسبقا، تسجيل كل النقاط الهامة التي تُطرح أثناء المحادثة، ومشاركة أحد أفراد العائلة أو قريب آخر في اللقاء.

فيما يلي أسئلة يمكن طرحها على الطبيب للحصول على معلومات مفصلة حول المرض وعلاجه:

- ما هو نوع مرضي وما هي تأثيراته؟
- ما هو هدف العلاج؟
- كم من الوقت يستمرّ العلاج كلّهُ؟
- هل يُسبب العلاج تغييرات في نمط حياتي؟
- ما هي الأعراض الجانبية المتوقّعة من العلاج؟
- ما هي علاجات الطب المكملّ التي يمكن أن تساعدني وتقلل الأعراض الجانبية؟
- أين يمكن الحصول عليها؟
- ما هي الأعراض الجانبية التي علي الإبلاغ عنها، ومَن يجدر به معرفتها؟
- هل عليّ تغيير نمط حياتي ونشاطاتي اليومية في البيت والعمل؟
- هل هناك داعي لإجراء متابعة طبية في أحيان قريبة؟ إذا كانت هناك حاجة، ما هي الوتيرة المطلوبة؟
- هل عليّ إجراء ترتيبات مالية خاصة؟
- هل عليّ تغيير عادات التغذية؟
- هل قد يلحق العلاج ضررا بالإخصاب؟
- ما هي احتمالات الشفاء لديّ؟

ما هو الرأي الإضافي، ولماذا تُستحسن الاستعانة به؟

ينص قانون حقوق المريض لعام 1996، الفقرة "ج" على أنه: "يحق للمريض أن يتلقى بمبادرته رأيا إضافيا حول طبيعة العلاج الذي يُقدّم له. لهذا يتعيّن على مُقدّم العلاج والمؤسسة الطبية تقديم المساعدة لمتلقي العلاج بهدف ممارسة هذا الحق". عندما تكون على وشك الخضوع لأي علاج طبي ذي تأثيرات على مستقبلك، جسمك وصحتك، يُستحسن أن تتلقى رأيا طبييا إضافيا من طبيب إضافي، خبير بعلاج مرضك. من المتبع والمستحسن اليوم التوجه إلى طبيب خبير لتلقي رأي إضافي. يساعدك الحصول على هذا الرأي قبل إنجاز إجراء طبي أيا كان على اتخاذ القرارات. يوصى بالتوجه لتلقي رأي ثانٍ من خبير إضافي شريطة أن تكون بحوزة المريض كل



المستندات والملفات الطبية المتعلقة بمرضه. ويوصى بالاحتفاظ بنسخة من كل مستند طبي (مستندات طبية، نتائج الفحوص مثل فحوص المحاكاة، وغيرها). يحق للمريض أن يطلب من المركز الطبي الذي يتلقى فيه علاجاً كل المستندات ذات الصلة بحالته الطبية.

مَن هم الاختصاصيون الذين يعملون في المستشفيات، وما هي الخدمات المتوفرة فيها؟

فيما يلي معلومات عن الأخصائيين والخدمات الطبية التي تحت تصرف المريض في إطار معهد طب الأورام أو معهد مبحث الدم:

- أطباء خبيرون.
- ممرضات ذوات تأهيل خاص في مجال طب الأورام، علاج المرضى الذين لديهم فغر الرغامى، خبيرات بتنسيق علاج سرطان الثدي، وغير ذلك، وقد بادرت جمعية مكافحة السرطان إلى تأهيلهن ومولتهن.
- خدمات الرفاه والدعم التي يقدمها عاملون اجتماعيون ونفسيون، الذين يحصل معظمهم على تمويل وتحديث مهني دوري من جمعية مكافحة السرطان.
- استشارة خبير نفسي، غذائي، علاج وظيفي، وخبير بالتواصل، وغيرها.
- معاهد ومختبرات أخرى.
- خدمات علاجات طبية، مثل العلاج الكيميائي، العلاج الإشعاعي، وغيرها.
- أقسام المكوث الخاصة بطب الأورام في المستشفى.

تقدّم معظم العلاجات في وقتنا الحالي لمرضى السرطان في إطار المكوث النهاري ولا داعي إلى المكوث في المستشفى. يعمل في معظم هذه الأطر مقدمو دعم طبي وعاملون اجتماعيون يساعدون متلقي العلاج وأفراد عائلاتهم على الحصول على معلومات حول الخدمات والعلاجات المتوفرة من أجلهم. عندما يكون العلاج معقداً أو يتطلب متابعة طبية مكثفة بسبب المرض أو العلاجات، يتلقى المريض توجيهها للمكوث في القسم الملائم في المستشفى. تعمل حالياً في البلاد أطر مكوث خاصة للمرضى الذين أصبح مرضهم متقدماً.

مَن هم الاختصاصيون الذين يعملون في صناديق المرضى في المجتمع المحلي، وما هي الخدمات المتوفرة فيها؟

- أطباء العائلة.
- ممرضات خبيرات بطب الأورام في المجتمع المحلي.
- وحدات متابعة العلاج والعلاج المنزلي، وفق مرحلة المرض.
- خدمة الرفاه وإعادة التأهيل.
- استشارة خبير نفسي، غذائي، علاج وظيفي، وخبير بالتواصل، وغيرها.



"تليتميكهاه"® - مركز هاتفي للدعم النفسي الأولي لمرضى السرطان وأقربائهم الذين يرافقونهم:
1-800-200-444.

مركز المعلومات

خدمات معلومات متقدّمة وحديثه. يمكن التوجه إلى عاملات خبيرات في مراكز الدعم، القادرات على البحث عن معلومات في مجمّعات محوسبة، على هاتف: 03-5721608 أو عبر البريد الإلكتروني: info@cancer.org.il.

موقع جمعية مكافحة السرطان: www.cancer.org.il.cancer.org.il

يتضمن الموقع معلومات موثوقة ومحدّثة للجمهور الواسع، لمرضى السرطان، المتعافين والأخصائيين. يتلقى المتوجهون ردودا وإجابات شاملة في المنتديات الكثيرة في الموقع، التي يديرها خبراء بمجال السرطان.

صفحة الفيسبوك التابعة لجمعية مكافحة السرطان - من أجل حياة صحية

تركز النشاطات في شبكات التواصل الاجتماعي على الحفاظ على نمط الحياة الصحي، ورفع الوعي حول طرق الوقاية من أمراض السرطان والتشخيص المبكر للأمراض التي يمكن أن تحسّن فيها هذه النشاطات نسب الشفاء بشكل ملحوظ.

أيام دراسية

تنظم الجمعية أياما دراسية كثيرة لمرضى السرطان، المتعافين، وأفراد عائلاتهم. تتناول هذه الأيام مواضيع متنوعة متعلقة بأمراض السرطان وبتأثيراتها. ترفع الجمعية ملخصا خطيا وتسجلا صوتيا من المحاضرات في هذه الأيام الدراسية في الموقع الخاص بها.

الدعم والمرافقة من أجل رفاهية المرضى، المتعافين، وأفراد عائلاتهم

للحصول على تفاصيل إضافية حول نشاطات الجمعية من أجل رفاهية المرضى، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع"® التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-599-995، إلى قسم إعادة التأهيل والرّفاء، على هاتف: 03-5721678 أو على موقع الإنترنت التابع للجمعية على العنوان: www.cancer.org.il

مجموعات الدعم

هناك نحو 70 فرعا في البلاد تابعا لجمعية مكافحة السرطان، ويقدم جمعيتها دعما ومساعدة لمرضى السرطان، المتعافين، وأفراد عائلاتهم. تقام مجموعات الدعم وفقا للطلب والحاجة ضمن فروع ومراكز الدعم "أقوياء معاً" التابعة لجمعية مكافحة السرطان. مثلا، هناك مجموعات دعم للنساء الشابات (اللواتي أعمارهن 30 حتى 50 عاما)، للمتعاين الذين يدعمون شركاء حياتهم المرضى، للأزواج، للوالدين الثكالي وغيرها، يديرها أخصائيون (عاملون اجتماعيون، أخصائيون نفسيون، وممرضات) خبيرون بتوجيه المجموعات.

مراكز النشاطات والدعم "أقوياء معاً"® التابعة لجمعية مكافحة السرطان

مراكز المساعدة، النشاطات والدعم المجتمعي لمرضى السرطان، المتعافين، وأفراد عائلاتهم. تعمل هذه المراكز في

جفعتاييم، القدس، حيفا، العفولة، بئر السبع، وفروع الجمعية في أرجاء البلاد، وهي تقدم نشاطات جسمانية - نفسية، محاضرات، ورشات عمل، مجموعات دعم، واحتفالات اجتماعية، مجاناً.

"ياد لهلماه" (يد للشفاء)®

تعمل هذه الخدمة في إطار جمعية مكافحة السرطان للنساء اللواتي يواجهن سرطان الثدي. تتم الملاءمة بين متطوعات تعافين من سرطان الثدي وتلقين تأهيلات لمساعدة المريضات في مراحل التشخيص والمتابعة من كل أنحاء العالم، وبين مريضات السرطان اللواتي مرضن مؤخراً من ذات الجيل، نوع العلاج، واللغة. لمزيد من المعلومات يمكن التوجه عبر هاتف: 1-800-36-07-07 أو النقر على الزرّ الوردّي في موقع جمعية مكافحة السرطان على الإنترنت: www.cancer.org.il.

منظمة "أصحاب الستوما"

تُشغّل الجمعية منظمة "أصحاب الستوما"، ويعمل فيها متطوعون وطاقم أخصائين، وهم يقدمون إرشاداً، استشارة، ودعمًا للمرضى الذين يجتازون عملية جراحية ولأفراد عائلاتهم.

"خطوات نحو جودة حياة"®

يعمل هذا المشروع في كل المراكز الطبية، وهو يهدف إلى أن يتعرف مرضى السرطان إلى الأفضليات الصحية الكامنة في النشاطات الجسمانية، التي تحسّن القدرة على مواجهة المرض وجودة الحياة، وتقلل خطر عودة المرض.

"التعافي نحو حياة صحية"®

تُجرى ورشات عمل قظرية وترافق المتعافين من السرطان أثناء عودتهم إلى حياتهم الروتينية، تساعد على تحسين جودة حياتهم، تقدم لهم إرشاداً حول العادات الصحية، وتشجعهم على العودة إلى الحياة الشخصية والاجتماعية النشطة. يشكل المشاركون جزءاً فعالاً في اللقاءات التي تناول العودة إلى الحياة العادية والعائلة، الحياة الجنسية، النشاط الجسماني الملائم لمرضى السرطان، التغذية، الطب المكتمل، وما شابه. تتم اللقاءات بتوجيه وإرشاد خبراء مجال علم الأورام النفسي، ويشارك فيها عاملون اجتماعيون، ممرضات، خبراء في العلاج الوظيفي، أخصائيي تغذية وغيرها.

"المظهر الحسن والشعور الأحسن"®

يقدم ضمن المشروع خبراء تجميل، ومصمم شعر، وخبيرو الشعر المستعار ورشات علاج، عناية وجمال، تطوعاً ليشعر المرضى في كل مراحل المرض بشعور جيد، مما يساهم في تحسين مزاجهم وصورتهم الذاتية.

النزل لمرضى السرطان على اسم السير تشارلز كلور في غفعتاييم

يشكل النزل بيتاً لمرضى السرطان الذين يتلقون علاجاً في معاهد طب الأورام، في المراكز الطبية في منطقة المركز، وهم يعيشون بعيداً عن هذه المعاهد ويصعب عليهم الوصول إليها. يُنقل المرضى من النزل إلى مراكز تلقي العلاج، وهم يتلقون في النزل إرشاداً، توجيهاً، ويحصلون على متابعة بعد العلاج الإشعاعي والعلاج المتعلقة بطنب الأورام الأخرى. لا يدفع المريض مقابل المكوث في النزل، ولكن عليه تقديم استمارة 17، وفي الوقت ذاته



تساهم جمعية مكافحة السرطان في التمويل. لمزيد من التفاصيل، توجهوا على هاتف: 03-5721623/4/7، البريد الإلكتروني: maon-clore@cancer.org.il.

استشارة جنسية*

تُقدّم جمعية مكافحة السرطان استشارة جنسية لمرضى السرطان وشركاء حياتهم، حول مواضيع مختلفة منها: الصورة الذاتية، العلاقة الحميمة، الزوجية، الجنسية، وغيرها.

خدمة استشارة للتأهيل العصبي النفسي في مجال طب الأورام*

تُقدّم الجمعية هذه الخدمة للأطفال الذين لديهم أورام سرطانية في الرأس ومصحوبة بأعراض جانبية بسبب العلاج. الخدمة معدة للأولاد في مرحلة التعافي وأبناء عائلاتهم وهي تشمل استشارة أولية وتوجيهًا، وإرشادًا حول العودة إلى المدرسة وإلى نمط الحياة الاعتيادي في العائلة والمجتمع المحلي. كذلك، تُقدّم مرافقة مهنية وإرشاد للأخصائيين الذين يعملون مع الأولاد وأبناء عائلاتهم في أقسام طب الأورام في المستشفيات والمجتمع المحلي.

خدمة إرشاد الوالدين (أو الأجداد) عندما يعاني أحدهما من السرطان*

عندما يكون أحد الوالدين مريضًا بالسرطان - تجتاز العائلة بكلمتها بما في ذلك الأولاد فترة طويلة ومعقدة من المواجهة. أحيانًا، بهدف الحفاظ على الأولاد، يختار الوالدون إخفاء المعلومات، القلق، والصعوبات. للتخفيف عن الوالدين في هذه الفترة ومساعدتهم، بواسطة المعلومات والوسائل العملية، تُشغّل جمعية مكافحة السرطان خدمة إرشاد ومساعدة لمواجهة الأسئلة مثل كيف يمكنني إبلاغ أولادي، كيف يمكنني في فترة العلاجات، التغلب على حالات الضائقة والمرض وغيرها.

استشارة قطرية في مجال إعادة تأهيل الكلام والابتلاع*

في إطار هذه الخدمة المقدمة لمرضى سرطان الحنجرة، تُقدّم أخصائية تواصل إرشادا للمرضى والمتعافين حول إعادة تأهيل قدرتهم على الكلام والابتلاع وترافقهم.

استشارة ضريبية*

تُقدّم جمعية مكافحة السرطان واتحاد المحاسبين والمراجعين الضريبيين المؤهلين في إسرائيل استشارة ضريبية، مجانًا لمرضى السرطان.

علاج تلطيفي داعم منزلي

تُقدّم الجمعية علاجًا منزليًا داعمًا، يتيح جودة حياة أفضل لمرضى السرطان في المرحلة المتقدمة من المرض، ولكنهم يرغبون في البقاء في منزلهم. تُقدّم الخدمة على مدار 24 ساعة لمدة 7 أيام في الأسبوع خلال كل أيام السنة. العلاج معدّ للمرضى الذين يتلقون علاجًا للأورام السرطانية ويعانون من أعراض حادة.

مساعدة مباشرة للمريض

تُقدّم جمعية مكافحة السرطان لمرضى السرطان الذين يعانون من ضائقة مادية خاصة، أثناء فترة تلقيهم علاجًا في معاهد طب الأورام، مساعدة مالية أولية وفق معايير محددة، ويتم ذلك بالتنسيق مع العاملة الاجتماعية في معاهد طب الأورام.

*تلقي خدمة استشارة وإرشاد، يمكن التوجّه إلى قسم إعادة التأهيل والرفاه في جمعية مكافحة السرطان، على الرقم: 03-5721678 أو عبر البريد الإلكتروني: Shikum@cancer.org.il.

نشاطات ومشاريع من أجل الأطفال مرضى السرطان مشروع استكمال مواد تعليمية للأطفال

يهدف هذا المشروع إلى مساعدة الأطفال مرضى السرطان، الذين يتغيّبون عن المدرسة إثر مرضهم، وإلى إكمال دروسهم بمساعدة طلاب جامعيين يرافقونهم شخصياً. يمنح الاهتمام بالطفل ومستقبله القوة له ولوالديها.

حاسوب للأطفال مرضى السرطان

تقدّم جمعية مكافحة السرطان حاسوباً للأطفال مرضى السرطان الذين والدوهم ليسوا قادرين على شراء حاسوب لهم بهدف التعلم والإثراء.

الاستجمام العائلي

تنظم جمعية مكافحة السرطان سنوياً أيام استجمام عائلية لنحو 120 عائلة للأطفال مرضى السرطان. يشارك الوالدون والإخوة أي كل أفراد العائلة في الاستجمام، وهو يوفر لهم "وقت راحة" من روتين العلاج والمرض، وقضاء وقت عائلي ممتع و "استعادة القوة" الضرورية لمتابعة المواجهة الصعبة.

"أعطوا العالم للأطفال" - لذكرى المرحومة ميري شترت

يوفر هذا المشروع للأطفال مرضى السرطان في المرحلة المتقدمة إمكانية قضاء الوقت مع أفراد العائلة في متنزه الأطفال في أورلندو. أحياناً، يجري الحديث عن رحلة عائلية يشارك فيها الطفل المريض للمرة الأخيرة.

"البالغون الشباب - المنطلقون إلى الحياة"

يهدف هذا المشروع إلى دعم الشبان في سن عشرين حتى ثلاثين عاماً، الذين عانوا من السرطان ولكنهم تعافوا، أو أنهم على وشك إنهاء العلاج. يلتقي البالغون في إطار مجموعات الدعم والنشاطات الاجتماعية المعدة لهم.

مرافقة اجتماعية - إيمباكت، شاك، وهيسينغ

يساعد الطلاب الجامعيون الذين يحصلون على منحة ويعملون في إطار منظومة الدعم التابعة لجمعية مكافحة السرطان مرضى السرطان الذين يعيشون بمفردهم، الأولاد مرضى السرطان، الأولاد الأصحاء الذين يعانون أحد والديهم من مرض السرطان، الإخوة الأصحاء الذين يعانون أحد إخوانهم من مرض السرطان، أو يقدمون المساعدة الضرورية في أقسام طب الأورام المختلفة. يُدار المشروع بمرافقة وإرشاد مهني من قبل العاملات الاجتماعيات اللواتي تتبعن لجمعية مكافحة السرطان.

الوقاية والتشخيص المبكر

التوعية والإرشاد، ودفع الصحة قدماً

تشغّل الجمعية منظومة إرشاد شاملة لرفع الوعي لدى الجمهور حول أهمية الحفاظ على نمط حياة سليم،



طرق تقليل خطر الإصابة بأمراض السرطان والتشخيص المبكر للأمراض التي يمكن أن يحسن فيها هذا الحفاظ نسب الشفاء بشكل ملحوظ. تتضمن هذه المنظومة حملات توعية في وسائل الإعلام، إنتاج مواد إرشادية بلغات مختلفة، تنظيم أيام دراسية ومؤتمرات، ورشات عمل وإرشاد، محاضرات وتأهيلات مهنية. نشاطات التوضيح متنوعة وتقدم في أطر مختلفة: مؤسسات تربوية، منظمات وأماكن أخرى مثل النوادي، أماكن العمل، صناديق المرضى، الثكنات العسكرية، فروع الجمعية في أنحاء البلاد.

محاضرات في المدارس

تشغل جمعية مكافحة السرطان منظومة من الطلاب الجامعيين المرشدين الذين يقدمون محاضرات أمام الطلاب في الجهاز التربوي في أنحاء البلاد حول مواضيع مثل أضرار التدخين، إدارة نمط الحياة الصحي، والتعرض للمراقب للشمس.

ورشات للنساء

تصل ممرضات صحة الثدي إلى أماكن العمل، في إطار أيام الصحة في الهيئات المختلفة وتقدم محاضرات في منظمات في أنحاء البلاد، وورشات عمل لرفع الوعي حول أهمية التشخيص المبكر لسرطان الثدي وتبني نمط حياة صحي يقلل خطر الإصابة بالمرض.

سيارة الميموغرافيا المتنقلة الخاصة بجمعية مكافحة السرطان

كجزء من مشروع المسح القطري لفحوص الميموغرافيا بهدف التشخيص المبكر لسرطان الثدي، الذي بادرت إليه جمعية مكافحة السرطان، تعمل سيارة الميموغرافيا لزيادة الاستجابة لإجراء الفحص في أوساط الفئات السكانية المختلفة. تشغل هذه السيارة شبكة مستشفيات "أسوتا" وهي تخدم المريضات من كل صناديق المرضى. تنتقل هذه السيارة خلال أيام السنة، في مناطق الضواحي في أنحاء البلاد وتتيح للنساء أن يجتزن الفحص المنقذ للحياة في مكان قريب من منزلهن.

برامج وخدمات طبية

تساعد الجمعية على تفعيل العيادات للكشف المبكر لسرطان الثدي والأمعاء الغليظة في أنحاء البلاد؛ تمول ملاكات لأفراد الطاقم المهني، مثل ممرضات، اختصاصيين نفسيين، عمال اجتماعيين، وخبراء تغذية في المراكز الطبية والمجتمع المحلي، ولمقدمي العلاج المنزلي الداعم، العلاج النهاري وكذلك لتسجيل العلاجات ومتابعتها.

دفع حقوق المرضى قدما

تعمل الجمعية كـ "كلب حراسة" للحفاظ على حقوق المريض ومن أجل دفعها قدما، مثلا، فيما يتعلق بتوسيع سلة الأدوية، سن القوانين الضرورية، وغيرها. أصدرت الجمعية كراسة خاصة تدعى "الحقوق والخدمات للمرضى والمتعافين من السرطان" وهي تعمل على تحديثها سنويا وكذلك منتدي خاص حول الموضوع.

تُقدّم كل نشاطات جمعية مكافحة السرطان - للمرضى والمتعافين وأبنائهم

عائلاتهم في أنحاء البلاد مجانا.



للحصول على معلومات إضافية ومواد توضيحية
حول أمراض السرطان، وطرق الوقاية منها مجاناً
- توجهوا إلى جمعية مكافحة السرطان:



للتبرعات*: 1-800-35-46-46

جمعية مكافحة السرطان

قسم التوعية والإرشاد، ودفع الصحة قدماً
هاتف: 03-5719577، فاكس: 03-7322780،

البريد الإلكتروني: info@cancer.org.il

بيت ماطي، لذكرى متيلدا ريكاناتي
شارع ريفيم 7، ص.ب. 437، جفعتايم، 5310302

© جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل (جمعية
مسجلة)، كانون الثاني 2017

تتم نشاطات جمعية مكافحة السرطان بفضل
تبرعات الجمهور، دون تمويل من ميزانية وزارة
حكومية أيّاً كانت.

* التبرعات لجمعية مكافحة السرطان معترف بها بهدف
الاستحقاقات الضريبية، وفقاً للبند 46 من مرسوم ضريبة الدخل

"تليميداع"® باللغة العربية: 1-800-36-36-55
"تليميداع"® باللغة العبرية: 1-800-599-995
"تليميداع"® باللغة الروسية: 1-800-34-33-44
telemeyda@cancer.org.il

للحصول على خدمات معلومات متقدمة:

مركز المعلومات: 03-5721608
أو info@cancer.org.il

للدعم النفسي الأولي:
"تليتيميخاه"®: 1-800-200-444

للنساء اللواتي يواجهن سرطان الثدي:

"ياد لهلماه" (يد للشفاء)®: 1-800-36-07-07

زوروا موقعنا على الإنترنت:

www.cancer.org.il

جمعية مكافحة السرطان 