

كل ما أردت معرفته عن السرطان ولم تجرؤ على السؤال

כל מה שרצית לדעת על הסרטן ולא העזת לשאול



التحديث والإعداد: أور طال حوري، قسم الإرشاد والإعلام، جمعية مكافحة السرطان
تعريب: أورينتاتسيا - القدس
مراجعة وتدقيق باللغة العربية
السيد فاتن غطاس - مدير الجمعية في المجتمع العربي

أعدّ مضمون هذه الكراسة بغية توفير المعلومات فقط، وهو ليس بمثابة نصيحة طبية، رأيًا مهنيًا أو
بديلًا عن استشارة أخصائي في أي مجال.
في حال مواجهة مشكلة طبية ما، يجب التوجه للطبيب/ة.

© جميع الحقوق محفوظة، قسم الإرشاد والإعلام ، أيلول 2010.

تستند هذه الكراسة جزئيًا إلى ترجمة الكراسة After Diagnosis بإذن من American Cancer Society.

الفهرس

- 6 ----- مقدمة
- 7 ----- ما هو السرطان
- 7 ----- هل جميع أنواع الأورام هي سرطانية؟
- 8 ----- هل هنالك أنواع مختلفة من السرطان؟
- 8 ----- بأي سرعة يتطور الورم؟
- 8 ----- هل اللوكيميا هو نوع من السرطان؟
- 8 ----- هل من الممكن أن يصاب شخص ما بالسرطان من غير أن يعرف ذلك؟
- 8 ----- لماذا يتعلم الباحثون عن مرض السرطان بواسطة تجارب على الحيوانات؟
- 9 ----- ما هي أسباب مرض السرطان؟
- 9 ----- هل ينتقل السرطان بالوراثة؟
- 9 ----- هل يمكن أن تسبب الجروح السرطان؟
- 10 ----- هل السرطان هو مرض يصاب به البالغون فقط؟
- 10 ----- هل يسبب التدخين السرطان؟
- 10 ----- هل يقلل تدخين السجائر منخفضة النيكوتين (لايت) من خطر الإصابة بالسرطان؟
- 11 ----- هل يسبب تدخين الغليون والسيجار السرطان؟
- 11 ----- هل يسبب تدخين الأرجيلة السرطان؟
- 12 ----- ما هو الخطر الصحي الذي يتعرض له المدخنون السليبيون؟
- 12 ----- ما هو خطر الإصابة بسرطان الرئتين جراء استنشاق الهواء الملوث في المدن؟
- 12 ----- هل يؤدي استهلاك الكحول الزائد إلى ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان؟
- 13 ----- هل من شأن أنواع غذاء معينة أن تسبب السرطان؟
- 13 ----- هل يسبب الوزن الزائد السرطان؟
- 13 ----- ما العلاقة بين النشاط الجسدي وبين السرطان؟
- 14 ----- هل تسبب الأشعة السرطان؟
- 15 ----- هل تسبب الأشعة المنبعثة من الهواتف الخليوية والهوائيات الخليوية السرطان؟
- 15 ----- ما هي توصيات جمعية مكافحة السرطان بالنسبة لاستخدام الهواتف النقالة؟
- 16 ----- هل ثمة أنواع عمل من شأنها أن تسبب تطور السرطان؟
- 16 ----- هل يمكن أن يسبب فيروس ما السرطان؟
- 16 ----- هل تسبب علاجات الإخصاب ارتفاعاً في مستوى خطر الإصابة بالسرطان؟
- 16 ----- هل هنالك علاقة بين الإيدز وبين السرطان؟
- 17 ----- هل السرطان معدد؟
- 17 ----- هل تسبب شخصية الإنسان أو أوضاع التوتر التي يتعرض لها السرطان؟

عدد من المعطيات الهامة حول مرض السرطان

- 17 ----- ما هو عدد مرضى السرطان في إسرائيل؟
- 18 ----- هل طرأ ارتفاع على عدد الأشخاص الذين يشفون من السرطان؟
- 18 ----- هل ثمة أنواع سرطان تنتشر بشكل أكبر في أماكن معينة في العالم؟

هل يمكن خفض خطر الإصابة بالسرطان؟

- 19 ----- ما هي التوصيات المتعلقة بخفض خطر الإصابة بالسرطان؟
- 19 ----- هل يوجد تطعيم ضد السرطان؟
- 20 ----- هل يمكن اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة، قبل أن تظهر أعراض المرض؟
- 20 ----- لما يعتبر الاكتشاف المبكر هامًا إلى تلك الدرجة؟
- 20 ----- ما هي التوصيات في إسرائيل بالنسبة للاكتشاف المبكر؟
- 21 ----- ما هي العلامات التي تقتضي التوجه إلى الطبيب للاستيضاح؟
- 22 ----- لماذا يتردد الأشخاص الذين يشكون بأنهم أصيبوا بالسرطان ويؤجلون توجههم إلى الطبيب؟
- 22 ----- كم من الوقت يمكن الانتظار منذ ظهور علامة مشبوهة وحتى استشارة الطبيب؟
- 22 ----- كيف يتم تشخيص المرض؟
- 23 ----- هل كل كتلة أو نتوء غير اعتيادي في الجسم يعني السرطان؟
- 23 ----- هل الباسور هو علامة لوجود سرطان؟
- 23 ----- هل الألم هو علامة مبكرة لوجود السرطان؟

كيف تتم معالجة أمراض السرطان؟

- 24 ----- هل يمكن الشفاء من السرطان؟
- 24 ----- ما الذي يساعد على الشفاء من السرطان؟
- 24 ----- كيف يتم تحديد طريقة العلاج؟
- 24 ----- هل يمكن صد أو إعاقة انتشار المرض في حال تعذر الشفاء منه؟
- 24 ----- ما هي إمكانيات علاج مرض السرطان؟
- 25 ----- ما هو العلاج عن طريق الجراحة؟
- 25 ----- ما هي المعالجة الكيميائية؟
- 26 ----- ما هي المعالجة البيولوجية؟
- 26 ----- ما هي المعالجة بالأشعة؟
- 26 ----- ما هي المعالجة المناعية؟

- 27 ----- ما هي المعالجة بالهورمونات؟
- 27 ----- ما هي معالجة الأعراض؟
- 27 ----- هل علاج مرض السرطان صعب؟
- 27 ----- هل يسبب مرض السرطان الألم؟
- 28 ----- هل يعتبر علاج الألم آمناً وفعالاً؟
- 28 ----- ما هي التجارب الإكلينيكية؟
- 29 ----- ما هو الطبّ المكمل؟
- 29 ----- ما هو العلاج البديل؟
- 29 ----- هل سيكون من الممكن في المستقبل الوقاية من جميع أنواع السرطان والشفاء منها؟

طرق التعامل مع المرض

- 30 ----- هل يريد المرضى أن يعرفوا أو أنهم ينكرون إصابتهم بالسرطان؟
- 30 ----- كيف يكون رد فعل الأشخاص الذين يتم إبلاغهم بأنهم مصابون بمرض السرطان؟
- 31 ----- ما هو دور العائلة أثناء اكتشاف مرض السرطان؟
- 31 ----- ما الذي يتعين قوله للأطفال؟
- 32 ----- هل يعتبر السرطان عقاباً؟
- 32 ----- هل يؤثر التوجه الإيجابي على القدرة على التعامل مع المرض؟

العلاقة مع الطبيب ومع الطاقم الطبي

- 33 ----- العلاقة مع الطبيب
- 33 ----- أسئلة للطبيب
- 34 ----- الحق في الحصول على رأي طبي إضافي
- 35 ----- أي مهنيين وخدمات تتوفر في المستشفى؟
- 35 ----- أي مهنيين وخدمات تتوفر في إطار صندوق المرضى في المجتمع؟

36 خدمات جمعية مكافحة السرطان لمرضى السرطان والجمهور بشكل عام

مقدمة

يحمل الكثير من الناس معتقدات ومعلومات جزئية وغير مثبتة حول مرض السرطان يمكنها أن تؤثر على قدرتهم على التعامل مع تشخيص المرض وعلاجه. إن الأسئلة والإجابات الأكثر انتشاراً المعروضة هنا معدة لتعرض عليك* الحقائق المتعلقة بمرض السرطان، أنواع علاجه وكيفية التعامل والعيش معه.

*يأتي النص بصيغة المذكر، لكنه يشير إلى النساء والرجال على حد سواء، المرضى والمعالجون.

← ما هو السرطان؟

السرطان هو اسم شامل لمجموعة من الأمراض تتميز بوجود ورم خارج عن السيطرة في الخلايا، وهي بنيات صغيرة تتركب منها الأعضاء والأنسجة في الجسم. وتعمل هذه الخلايا بشكل مختلف، لكنها تتجدد بطريقة متشابهة، عن طريق الانقسام، من أجل معالجة الأنسجة المتضررة أو بناءها. عادة ما يكون انقسام الخلايا العادية منتظماً ومضبوطاً. مقابل ذلك، العملية في الخلايا السرطانية تخرج عن السيطرة، وهي تواصل الانقسام والتكاثر من دون توقف. وتشير الأبحاث العلمية المتقدمة اليوم إلى علاقة بين مرض السرطان وبين المادة الجينية المنقولة بالوراثة. وتُنسب هذه العملية لمجموعتين من الجينات: الجينات المثبطة للسرطان، وهي جينات تقينا من السرطان، والجينات المكوّنة للسرطان الموجودة عادة في حالة "سبات".

عندما "تستيقظ" الجينات المكوّنة للسرطان في الخلية، نتيجة للتدخين، التعرض غير المراقب للشمس وما شابه ذلك، فإنها تحوّل الخلية الطبيعية إلى خلية سرطانية.

← هل جميع الأورام هي سرطانية؟

لا. ثمة نوعان من الأورام: الأورام الحميدة والأورام الخبيثة.

الورم الحميد - هو الورم الذي لا تنتشر خلاياه إلى أجزاء أخرى من الجسم. ولكن، إذا استمرت هذه الخلايا في النمو في الموقع الأصلي، فإنها قد تؤدي إلى ضغط على الأعضاء المحيطة بها.

الورم الخبيث - هو الورم السرطاني المركب من خلايا لديها القدرة على الانتشار إلى أجزاء أخرى من الجسم. ومن دون تلقي العلاج، يمكن لهذه الخلايا أن تخترق الأنسجة الأخرى وأن تدمرها.

تفصل هذه الخلايا، أحياناً، عن الورم الأولي وتنتشر، بواسطة الأوعية الدموية أو الجهاز الليمفاوي، إلى أعضاء بعيدة في الجسم، حيث يمكنها مواصلة الانقسام في تلك المواقع الجديدة، وتكوين كتل جديدة تسمى "أورام ثانوية" أو "نقيلات".

يتم تحديد نوع الورم بواسطة فحوص مجهرية تُجرى على خلايا الورم، ويتم دعم ذلك أحياناً بفحوص دم لاكتشاف علامات يمكنها أن تشير إلى الشك بوجود سرطان.

← هل هنالك أنواع مختلفة من السرطان؟

هنالك اليوم أكثر من 200 نوع معروف من الأورام السرطانية. وتختلف الأورام فيما بينها من ناحية الأعضاء التي تتطور بها، نوع الخلايا التي يميزها، وتيرة تطورها، الأعراض الجانبية التي تسببها وسن المريض. يتفاوت العلاج واحتمالات الشفاء كثيراً لدى كل مريض. وفي هذا السياق، هنالك أهمية لاكتشاف المرض المبكر ولتشخيصه الدقيق، كذلك يتغير العلاج وفق مواعيد اكتشاف المرض ووضع المريض العام.

← بأي سرعة يتطور الورم؟

لا يوجد لمرض السرطان نمط نمو موحد. هنالك أنواع سرطان تتطور بسرعة، وأنواع أخرى تتطور ببطء.

← هل اللوكيميا هو نوع من السرطان؟

نعم. هي مرض تتكاثر فيه خلايا الدم البيضاء من دون ضبط أو إشراف.

← هل يمكن أن يصاب شخص ما بالسرطان دون أن يعرف؟

هذا الوضع ممكن. مثلاً، عندما يكون الورم السرطاني موجوداً لكنه لم ينتشر إلى الأنسجة الأخرى.

لم تظهر، في هذه المرحلة، بعد علامات المرض. وعلى الرغم من ذلك، ثمة أنواع سرطان يمكن اكتشافها بواسطة فحوص مختلفة قبل ظهور العلامات.

← لماذا يتعلم الباحثون عن مرض السرطان بواسطة تجارب على الحيوانات؟

تشكل الحيوانات نماذج أولية لبحث الأمراض، وهي تساهم في فهمنا بشكل أفضل وفي تطوير أدوية ووسائل علاج حديثة. وقد ظهرت اكتشافات طبية هامة أو تم التصديق عليها في أعقاب إجراء تجارب على الحيوانات، مما أدى إلى إنقاذ حياة العديد من الأشخاص. وعلى الرغم من ذلك، التوجه العام هو الامتناع بقدر الإمكان عن إجراء تجارب على الحيوانات.

يقتضي استخدام الحيوانات من أجل إجراء التجارب تطبيق قواعد رعاية وعناية بها وفق إجراءات متفق عليها في العالم.

← ما هي أسباب مرض السرطان؟

إن أسباب المرض غير معروفة بشكل عام. هنالك أنواع من السرطان سببها خلفية وراثية، ميل عائلي أو تعرض لعوامل خطر مختلفة. مثلاً، يسبب التدخين سرطان الرئة، سرطان الفم، سرطان المريء وغير ذلك، وهو بمثابة سبب هام للموت من أمراض السرطان الأخرى. يمكن أن يسبب التعرض غير المراقب للشمس تطور سرطان الجلد. ومن شأن التعرض للمواد المختلفة في الصناعة، مثل مادة الأسبست، أن يسبب نوعاً معيناً من سرطان الرئتين. وقد بيّنت أبحاث نشرت في السنوات الأخيرة أن من شأن أسلوب الحياة الذي يدمج التغذية الصحيحة، المحافظة على وزن جسم سليم والنشاطات الرياضية أن تقلل من خطر الإصابة بجزء من أمراض السرطان.

← هل ينتقل السرطان بالوراثة؟

تميل أنواع معينة من السرطان للانتقال بالوراثة، مثل سرطان الثدي، سرطان المبيض، سرطان القولون، سرطان الجلد من نوع ميلانوما، سرطان البروستاتا وغير ذلك. ويعتبر الأشخاص الذين اكتشف في عائلاتهم أنواع السرطان هذه في خطر عال للإصابة بالمرض. وفي حالة كهذه يجب التفكير في الحصول على استشارة وراثية. تجدر الإشارة إلى أنه حتى الآن تم اكتشاف وجود عوامل وراثية لدى 10-5 بالمئة فقط من أمراض السرطان. وعلى الرغم من ذلك، من الجدير أن نعرف أنه عندما يتم الكشف عن عامل وراثي هذا لا يعني أن المرض سيتطور حتماً. يزيد العامل الوراثي من خطر الإصابة بالسرطان، مقارنة بالآخرين. وهكذا، يجب على الشخص الذي يتبين وجود عامل وراثي لديه أن يكون ضمن متابعة دقيقة جداً.

الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من مرض السرطان والمعنيين في الحصول على استشارة حول الموضوع، يمكنهم التوجه إلى أحد المعاهد الوراثية في البلاد. ويمكن الحصول على قائمة بهذه المعاهد من "تليميداع" جمعية مكافحة السرطان على الهاتف 1-800-36-36-55

← هل يمكن أن تسبب الجروح السرطان؟

لا تسبب الإصابات، الجروح أو كسور العظم السرطان. وعلى الرغم من ذلك، قد يتبين في أحيان نادرة، عن طريق الصدفة خلال الفحص الطبي للجرح أو للكسر، وجود سرطان لم يأتي نتيجة للإصابة نفسها. ومن الممكن، بالطبع، أن تكون العظمة التي يوجد فيها ورم سرطاني حساسة أكثر للكسور.

← هل السرطان هو مرض يصاب به البالغون فقط؟

تثبت المعطيات الإحصائية أن نحو 60 بالمئة من مرضى السرطان كافة هم في سن 65 عامًا فما فوق. وبالرغم من ذلك، من المعروف أن أنواعًا مختلفة من السرطان تظهر قبل سن 40 عامًا وكذلك لدى الأطفال والشبيبة. وهكذا على سبيل المثال، ينتشر ورم الخصيتين ومرض هودجكين (ليمفومة) لدى الأشخاص دون سن 30 عامًا. وتظهر أيضًا أنواع مختلفة من اللوكيميا، أورام المخ وأمراض سرطان أخرى في سن الطفولة والرضاعة.

لا يهدف عرض هذه المعطيات التسبب في القلق الزائد، وإنما إثارة الوعي لضرورة استشارة طبيب عند ظهور مشاكل صحية غير اعتيادية، عندما لا تختفي الظواهر، أو أنها تختفي وتعود لتظهر من جديد.

← هل يسبب التدخين السرطان؟

من الواضح اليوم تمامًا أن التدخين هو المسبب الرئيسي لسرطان الرئة. إن نسبة الوفيات من سرطان الرئة لدى المدخنين الدائمين هي أعلى بـ 10 وحتى 20 ضعفًا مما هي لديه لدى غير المدخنين. ونسبة الوفيات لدى الأشخاص الذين يدخنون علبتين في اليوم أو أكثر تزيد عن 20 ضعفًا مما هي لديه لدى غير المدخنين. وأثبتت الأبحاث أن نسبة سرطان الرأس والعنق (بما فيها المريء، الحلق، اللسان، غدد اللعاب، الشفاه، الفم والبلعوم) المثانة، الكلى، عنق الرحم، الثدي، البنكرياس والقولون هي أعلى بكثير لدى المدخنين.

في إسرائيل، يظهر أكثر من 85% من جميع حالات سرطان الرئة لدى الرجال لدى المدخنين، وأكثر من 50% لدى المدخنات. ومن شأن التدخين أن يؤدي إلى الموت المبكر، أمراض قلب وأمراض في الأوعية الدموية وأضرار جسدية جدية.

← هل يقلل تدخين السجائر منخفضة النيكوتين (لايت) من خطر الإصابة بالسرطان؟

لا تقلل السجائر منخفضة النيكوتين من الأخطار الصحية المرتبطة بالتدخين، وليس لديها أي أفضلية صحية مقارنة بالسجائر العادية. وتحتوي هذه السجائر على جميع المواد السامة الموجودة في السجائر العادية، والتي تسبب زيادة خطر الإصابة بأمراض السرطان والأمراض الأخرى.

يستهلك الأشخاص الذين يدخنون السجائر منخفضة النيكوتين عددًا أكبر من

السجائر في اليوم ويستنشقون الدخان بشكل أعمق من أجل التعويض عن كمية النيكوتين القليلة، وهم، في نهاية المطاف، يستنشقون كمية أكبر من النيكوتين والمواد السامة الأخرى الموجودة في السجارة.

← هل يسبب تدخين الغليون والسيجار السرطان؟

قد يسبب تدخين السيجار والغليون سرطان تجويف الفم، اللسان، الشفتين، الحلق، المريء والبلعوم. إضافة إلى ذلك، فإنه يزيد من خطر الإصابة بسرطان البنكرياس، المثانة والرئة.

← هل يسبب تدخين الأرجيلة السرطان؟

تبين من خلال ابحاث جديدة أجريت لفحص مركبات دخان الأرجيلة وجود كمية كبيرة من المواد السامة المسرطنة والتي تتسبب بأضرار خطيرة لصحة المدخن ومن بينها:

- الزفت (القار او القطران)، بنزوفيران، ارسان، الكروميوم والرصاص - وهي مواد قد تؤدي الى الإصابة بأمراض مختلفة مثل سرطان الرئة والفكين والشفاه والمثانة.
- النيكوتين - والذي قد يؤدي الى الإدمان
- أول أكسيد الكربون (CO) - والذي قد يؤدي إلى أضرار في تزويد أنسجة الجسم المختلفة بالأكسجين ويساهم في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والرئتين.
- مدخو الأرجيلة المعتادون على التدخين في جماعات ونقل الخرطوم من فم الى فم معرضون لخطر الإصابة بأمراض معدية تنتقل بواسطة اللعاب كمرض هربس (حلا شفيوي)، السل (الدرن)، ومرض القبل وغيرها.
- مدخو الأرجيلة معرضون لخطر الإصابة بمرض الأكرزيما، وهو مرض جلدي يظهر على أصابع اليد التي تمسك بخرطوم الأرجيلة.
- تدخين الأرجيلة خلال الحمل يتسبب بأضرار للجنين. الأطفال الذين يولدون لأمهات دخن الأرجيلة خلال الحمل خرجون الى العالم أصغر حجماً ويعانون من مشاكل كثيرة في التنفس مقارنة بأمهات لم يدخن الأرجيلة خلال فترة الحمل. نقص الوزن عند الولادة قد يؤثر سلباً على تطور الطفل ووضعه الصحي.

← ما هو الخطر الصحي الذي يتعرض له المدخنون السليبيون؟

تثبت الأبحاث بشكل متزايد أن تعرض "غير المدخنين" لدخان سجاائر المدخنين، يزيد من خطر إصابتهم بسرطان الرئة وبأمراض القلب بنسبة ما يقارب 20-30 بالمئة، سنويا في اسرائيل يموت حوالي 1500 انسان من التدخين السليبي.

← ما هو خطر الإصابة بسرطان الرئتين جراء استنشاق الهواء الملوث في المدن؟

ليس هنالك إثبات بعد على أن تلوث الهواء في المدينة يسبب سرطان الرئة. وتقدر نسبة حالات الموت من السرطان، الناجمة عن مسرطنات بيئية، مثل تلوث الهواء، المبيدات، الأشعة غير المؤينة وما شابه ذلك، بنحو 2 بالمئة، مقابل 30 بالمئة نسبة الموت من السرطان الناجم عن التدخين.

← هل يؤدي استهلاك الكحول الزائد إلى ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان؟

إن الإفراط في تناول الكحول يشكل عامل خطر جدي للإصابة بالسرطان وبالموت.

أمراض السرطان التي تبين أنها ذات صلة بالإفراط بتناول الكحول هي: سرطان الفم والبلعوم، سرطان المريء، سرطان الحلق، سرطان الكبد، سرطان الثدي، سرطان القولون، سرطان المستقيم، وسرطان المبيض. وقد تم مؤخراً تحديد المشروبات الكحولية على أنها مسرطنة بشكل أكيد لدى البشر، وهي ترفع من خطر الإصابة بأمراض أخرى، لا سيما أمراض الكبد.

إن تناول الكحول المصحوب بتدخين السجاائر يزيد بعدة أضعاف من خطر الإصابة بالسرطان.

يوصى بالتقليل من استهلاك الكحول، وفي كل حال، عدم تناول أكثر من وجبة واحدة في اليوم. الوجبة اليومية معرفة بأنها علبة أو قنينة بيرة (330 مل) أو كأس نبيذ (200 مل) أو كأس من المشروبات الروحية (40-30 مل).

← هل يمكن أن تسبب أنواع غذاء معينة السرطان؟

يبدو أن للغذاء الذي نتناوله دور هام في زيادة خطر تطور السرطان أو التقليل منه. الغذاء الفقير بالفيتامينات، الغني بالدهون، خاصة الدهون الحيوانية المشبع، يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون. ومن شأن استهلاك كمية كبيرة من الملح والغذاء المدخّن أن يسبب سرطان المعدة. وبالمقابل، الأغذية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن يمكنها أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان. إن المعادن، مثل الكالسيوم، والفيتامينات، خاصة الفيتامينات A، C، E و السيلينيوم تعمل كحامية من السرطان.

التوصيات الغذائية الرئيسية هي الإكثار من تناول الخضار والفاكهة الطازجة (خاصة الصفراء، البرتقالية والخضراء منها)، التقليل من تناول الدهون وزيادة استهلاك الألياف الغذائية، خاصة تلك الألياف الموجودة في الخضار والفاكهة، الحبوب والبقوليات الكاملة، القمح، حبوب الصباح، الأرز، الفاصوليا، البازيلا، العدس، الحمص، فول الصويا وغير ذلك.

← هل يسبب الوزن الزائد السرطان؟

تشير الأبحاث المختلفة إلى أن الاستهلاك المتزايد للدهن، وخاصة الغذاء الغني بالسعرات الحرارية، السمنة الزائدة وقلة النشاط الرياضي يمكنها أن تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، مثل سرطان القولون، الثدي والبروستاتا. لذلك، يوصى بالمحافظة على وزن جسم سليم وممارسة النشاط الجسدي.

← ما العلاقة بين النشاط الجسدي وبين السرطان؟

لم تعد بعد الآن أهمية النشاط الجسدي في تحسين جودة الحياة موضع شك. وأثبت العديد من الأبحاث وجود علاقة وطيدة بين أسلوب الحياة النشط، الذي يدمج فيه التغذية المتوازنة، وبين تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، الأوعية الدموية والسكري، وأمراض مختلفة من السرطان، مثل: سرطان الثدي، القولون والبروستاتا، وكذلك سرطان البنكرياس، الكلى، الرحم والمريء.

يشير العديد من الأبحاث إلى أن للنشاط الجسدي علاقة أيضاً بالوقاية من عودة المرض بعد أن ظهر، زيادة القدرة على الأداء اليومي، إطالة الحياة وتحسين جودتها بشكل خاص. كذلك تبين أن الأشخاص الذين يحافظون على إطار نشاط جسدي منتظم يشددون أيضاً على تغذية وأسلوب حياة صحي.

للحصول عل تفاصيل إضافية تتعلق بأهمية النشاط الجسدي للناس بشكل عام ومرضى السرطان بشكل خاص يمكن التوجه إلى "تليميداع" جمعية مكافحة السرطان على الهاتف رقم 1-800-36-36-55، أو إلى موقع الجمعية على الإنترنت: www.cancer.org.il

← هل تسبب الأشعة السرطان؟

الأشعة هي عبارة عن إحدى طرق انتشار (نقل) الطاقة. هناك أنواع مختلفة من الأشعة، تتميز عن بعضها بأنواع الجزيئات التي تكونها.

في الأشعة المؤينة، هناك انبعاث إلكترونات من الذرات أو الجزيئات. وتسبب هذه الأشعة تغييرات في مبنى نواة الخلية مما يؤدي إلى تكون خلايا غير طبيعية وإلى خطر تطور مرض السرطان. تتضمن مصادر الأشعة المؤينة المواد المشعة (مثل الرادون)، الأجهزة التي تبعث أشعة مثل جهاز الرنتغن أو مسرعات الجزيئات وأشعة UV الموجودة في ضوء الشمس.

إن التعرض غير المراقب لهذه الأشعة هو المسبب الرئيسي لظهور سرطان الجلد على أنواعه. وهذا صحيح في الأساس بالنسبة للأشخاص الذين لديهم بشرة فاتحة، أو نمش أو العديد من الشامات. لذلك يوصى بالامتناع عن التعرض لأشعة الشمس في ساعات اليوم الحارة، بين الساعات 10:00 - 16:00 والتشديد على وضع قبعة، ونظارات شمسية، حماية الجسم بملابس ملائمة، التواجد في الظل، دهن مناطق الجلد المكشوفة بمستحضرات الوقاية من الشمس والتشديد على الشرب.

الأشعة غير المؤينة - هي أشعة إلكترومغناطيسية في أطوال موجات فوق البنفسجي. مصادر هذه الأشعة هي في الأساس مصادر ضمن نطاق الترددات المنخفضة، التي تعمل به شبكة الكهرباء وأجهزة كهربائية أخرى، ومصادر ضمن نطاق أمواج الراديو التي يعمل فيه جهاز الراديو، التلفزيون، الهواتف الخلوية وغير ذلك. مصدر آخر لهذه الأشعة هو جزء من نطاق الضوء المرئي، مثل أشعات الليزر، الأشعة دون الحمراء، وضمن نطاق الأشعة فوق البنفسجية. إننا معرضون، عملياً، كل يوم وفي كل مكان للأشعة غير المؤينة. ليست هنالك إثباتات بعد على العلاقة بين الأشعة غير المؤينة وبين السرطان، أو على أنها تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان، ولكن يوصى باتخاذ الحيطة والمحافظة على بعد ملائم من مصدر الطاقة.

لمزيد من المعلومات يمكن التوجه لموقع وزارة جودة البيئة في: www.sviva.gov.il

[sviva.gov.il](http://www.sviva.gov.il)

لـ "تليميداع" جمعية مكافحة السرطان على الهاتف 1-800-36-36-55

أو لموقع جمعية مكافحة السرطان www.cancer.org.il

← هل تسبب الأشعة المنبعثة من الهواتف الخلوية والهوائيات الخلوية السرطان؟

نُشرت مؤخرًا نتائج الجزء الإسرائيلي من بحث دولي أجري في عدد من الدول في العالم. ويظهر من نتائج البحث أنه تم العثور على علاقة واضحة بين استخدام الهواتف الخلوية المتواصل وبين ارتفاع في خطر تطور أورام في غدد اللعاب. ويبرز الخطر بشكل خاص لدى الأشخاص الذين يتيلون من وقت المكالمات ومن عددها، ولدى الأشخاص الموجودين في مناطق فيها عدد أقل من الهوائيات نسبيًا - الأمر الذي يزيد من الأشعة المنبعثة من الجهاز. تدعم نتائج البحث الادعاء بأنه يجب اتخاذ الحيطة فيما يتعلق باستخدام الهواتف الخلوية وتقييد استعمال الأطفال لها.

← ما هي توصيات جمعية مكافحة السرطان بالنسبة لاستخدام الهواتف النقالة؟

توصي جمعية مكافحة السرطان بالتصرف وفق مبدأ "الحيطة الوقائية" واتخاذ الخطوات التالية:

- استخدام السماعات السلكية خلال مكالمات الهاتف الخليوي. هنالك أهمية مضاعفة لاستخدام جهاز التحدث عن بعد خلال قيادة السيارة، من ناحية الأمان خلال القيادة ومن ناحية تقليل التعرض للأشعة على حد سواء.
- الامتناع بقدر الإمكان عن حمل الهاتف الخليوي بشكل ملتصق بالجسم. ثمة أبحاث أشارت إلى العلاقة بين حمل الجهاز على الجسم وبين تضرر الخصوبة.
- يجب تركيب الهوائية خارج السيارة وليس داخلها في الجهاز الخليوي الثابت في السيارة.
- في المناطق التي يكون فيها الاستقبال ضعيفًا، يجب التقليل من استخدام الهاتف الخليوي.
- تقييد استخدام الأطفال للهواتف الخلوية، نظرًا لكونهم حساسين للعوامل البيئية.

← هل ثمة أنواع عمل يمكنها أن تسبب تطور السرطان؟

الأشخاص الذين يعملون في أنواع معينة من الصناعة، لا سيما صناعة الأسبست، الوقود، المواد الكيميائية المختلفة، البلاستيك والخشب وفي مناجم المواد المختلفة، معرضون لخطر متزايد للإصابة بالسرطان. ويمكن خفض هذا الخطر بواسطة اتخاذ إجراءات وقائية يلتزم بها المصنع، وخضوع العمال لمتابعة طبية دورية. ويمكن الحصول على استشارة في هذا الشأن من قبل أخصائيين في مجال الصحة المهنية.

← هي يمكن أن يسبب فيروس ما السرطان؟

هنالك أنواع معروفة من السرطان التي تسببها الفيروسات. يوجد لفيروس التهاب الكبد B وفي الأساس C علاقة بسرطان الكبد؛ فيروس البابيلوما له علاقة بسرطان عنق الرحم، سرطان الفم وأنواع مختلفة ونادرة من سرطان الدم. ورغم ذلك، فإن مرض السرطان غير معد، وليس هنالك أي تخوف من التواصل مع مرضى السرطان.

← هل تسبب علاجات الإخصاب ارتفاعا في مستوى

خطر الإصابة بالسرطان؟

ليست هنالك حتى يومنا هذا أي دلائل علمية تدعم بشكل قاطع الادعاء بأن علاجات الإخصاب تزيد من مستوى خطر الإصابة بالسرطان، وهنالك حاجة لأبحاث إضافية تدعم هذه الفرضية. ومع ذلك، يجب على كل امرأة تفكر في تلقي علاج إخصاب استشارة الطبيب المعالج.

← هل هنالك علاقة بين الإيدز وبين السرطان؟

يوجد لدى مرضى الإيدز احتمال كبير بالإصابة بعدد من أنواع السرطان. الأنواع الرئيسية هي ساركومة كابوزي وليمفومة لاهودجكينية (NHL). هنالك خطر منخفض للإصابة بأمراض سرطان أخرى، مثل الليمفومة من نوع هودجكين وسرطان عنق الرحم.

← هل السرطان معد؟

السرطان هو مرض غير معد! وقد يكون التخوف من العدوى نابغاً عن عدم المعرفة، لذلك خشي الناس على مدى سنوات طويلة من الاقتراب من المرضى. ويشعر مرضى السرطان أحياناً، وفي هذه الأيام أيضاً، أن الناس يبتعدون عنهم عندما يعرفون عن مرضهم. من الأهمية بمكان معرفة أن المرض غير معد، وأن مريض السرطان يحتاج إلى دعم، مخالطة ومواصلة العلاقة مع محيطه.

← هل تسبب شخصية الإنسان أو أوضاع التوتر التي يتعرض لها السرطان؟

ليس هنالك إثبات علمي راسخ على أن الميزات الشخصية يمكنها أن تسبب السرطان. كذلك ليس هنالك إثبات علمي على أن احتمالات إصابة الأشخاص الموجودين في ضغط أو توتر بالسرطان أعلى من احتمالات الأشخاص الهادئين. ليس هنالك إثبات بعد على أن أوضاع التوتر تسبب انتشار المرض بشكل أسرع. ومن شأن الضغط والتوتر النفسي أن يلحق الضرر بأجهزة الجسم المختلفة وأن سببا مشاكل طبية وليس بالضرورة السرطان. وبشكل عام، يجب التطلع للتقليل من التوتر والضغط النفسي بقدر الإمكان وذلك من أجل المحافظة على الصحة.

عدد من المعطيات الهامة حول مرض السرطان

← ما هو عدد مرضى السرطان في إسرائيل؟

يعيش في إسرائيل اليوم ما يزيد عن ٢٠٠,٠٠٠ مريض بالسرطان. ويتم كل عام اكتشاف ما يقارب ٢٧,٠٠٠ مريض جديد بالسرطان، من بينهم ٤٠٠ طفل. ووفقاً للسجل الوطني للسرطان في وزارة الصحة، ثمة أربعة أنواع سرطان منتشرة في إسرائيل (وفق نسبة المرضى) وهي: سرطان الثدي، سرطان القولون، سرطان البروستاتا وسرطان الرئة لدى الرجال العرب سرطان الرئة هو في المكان الأول.

← هل طرأ ارتفاع على عدد الأشخاص الذين يشفون من السرطان؟

أدى التقدم في بحث السرطان إلى إمكانية شفاء العديد من المرضى حالياً. ويشفى اليوم مريض سرطان من بين كل مريضين من المرض، مقارنة بمريض من بين كل أربعة في خمسينات القرن الماضي. وتتعلق احتمالات الشفاء إلى حد كبير بنوع السرطان، وبالمرحلة التي تم اكتشاف المرض بها. **كلما تم اكتشاف المرض أبكر كانت احتمالات الشفاء أفضل.**

إن الوسائل الحديثة المستخدمة في التشخيص والعلاج، الأدوية الحديثة والإمكانيات المتطورة في مجال الجراحة تساهم كثيراً في إطالة حياة المرضى، الذين اعتبروا في الماضي غير قابلين للشفاء.

وهكذا على سبيل المثال، فإن التشخيص المبكر لسرطان الثدي أو الميلانوما (سرطان خبيث في الجلد) يوفر احتمالات شفاء بنسبة تزيد بـ ٩٠ بالمئة.

اللوكيميا على أنواعها، التي تظهر في جيل الطفولة، أو مرض هودجكين هي بمثابة أمثلة على أمراض تحسنت فيها احتمالات الشفاء إلى حد كبير في السنوات الأخيرة، وتصل إلى ما يقارب ٨٠ بالمئة وحتى أكثر، وفق نوع السرطان والمرحلة التي تم اكتشافه بها. وفي أنواع السرطان الأخرى، تم تحقيق تحسن ملموس على متوسط عمر المرضى نتيجة للعلاجات الحديثة التي أدخلت للاستعمال في الأعوام الأخيرة. ويوجد اليوم العديد من الحالات التي يمكن اعتبار مرض السرطان فيها كمرض مزمن، متواصل يمكن السيطرة عليه ومواصلة الحياة اليومية.

يمكن الحصول على معلومات إضافية من «تليميداع» جمعية مكافحة السرطان وكذلك على كراسة تناول موضوع الاكتشاف المبكر بتوسع، على الهاتف: 1-800-36-36-55 وكذلك في موقع الإنترنت www.cancer.org.il

← هل ثمة أنواع سرطان تنتشر بشكل أكبر في أماكن

معينة من العالم؟

ينتشر سرطان الثدي، سرطان القولون وسرطان الرئة بشكل أكبر في الدول المتطورة، في حين يندر وجود سرطان الثدي لدى النساء في الشرق الأقصى. وينتشر سرطان المعدة في اليابان أكثر مما هو في الدول الغربية. وينتشر سرطان الرحم وسرطان المعدة بشكل أكبر في الدول النامية.

هل يمكن خفض خطر الإصابة بالسرطان؟

← ما هي التوصيات المتعلقة بخفض خطر الإصابة بالسرطان؟

من المعروف اليوم أنه يمكن خفض خطر الإصابة بالسرطان. ومن أجل ذلك، يوصى باتخاذ التدابير التالية:

- الامتناع كلياً عن التدخين على أنواعه وعن المكوث وسط مدخين.
- خفض كمية السعرات الحرارية من قائمة الطعام، وتجنب عن السمنة.
- تقليل استهلاك الدهون في الغذاء، لا سيما الدهون الحيوانية المشبعة.
- التشديد على النشاط الجسدي المراقب والثابت.
- تناول الفاكهة والخضار (خاصة الخضراء والصفراء منها، مثل: الملفوف، القرنبيط، البروكلي).
- زيادة استهلاك الغذاء الغني بالألياف.
- خفض استهلاك الأغذية المدخنة والمملحة.
- تناول كميات قليلة من الكحول (أنظروا التفصيل في الصفحة 11).
- الامتناع عن التعرض للشمس بين الساعات 10:00 - 16:00 والتشديد على ارتداء الملابس الملائمة خلال المكوث في الخارج في هذه الساعات، بما في ذلك وضع قبعة، نظارات شمسية، التواجد في الظل ودهن مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس.

← هل يوجد تطعيم ضد السرطان؟

صادقت الـ FDA (إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية) مؤخراً على نوعي تطعيم ضد فيروس البابيلوما البشري (HPV) يعطيان حقناً ويقيان من أربعة أنواع من HPV الشائعة. فيروس HPV من نوع 6 و 11 اللذين يسببا تطور ثآليل في منطقة الأعضاء الجنسية في 90% من الحالات، وهما غير ضالعين تقريباً في تطور سرطان، و HPV من نوع 16 و 18 الضالعين في نحو 70% من حالات سرطان عنق الرحم. ويشتهر بفيروس HPV بأنه السبب وراء ارتفاع عدد حالات سرطان الرأس والعنق. تتوفر التطعيمات في البلاد أيضاً، ضمن نطاق التأمين المكمل في صناديق المرضى. لا يوجد اليوم تطعيم واحد يقي من جميع أمراض السرطان، ولكن التقدم الكبير في بحث أمراض السرطان من شأنه أن يؤدي إلى العثور على حلول إضافية في مجال الوقاية والاكتشاف المبكر.

← هل يمكن اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة، قبل أن تظهر أعراض المرض؟

يمكن اكتشاف عدد من أنواع السرطان في مرحلة مبكرة جداً. ومن شأن الاكتشاف في مرحلة مبكرة أن يؤدي عادة إلى زيادة احتمال بالشفاء الكامل وإلى متوسط عمر عادي.

← لماذا يعتبر الاكتشاف المبكر هاماً إلى تلك الدرجة؟

يتطور الورم السرطاني، في معظم الحالات، ببطء شديد، وهو يبدأ برأس صغير من الخلايا لا يسبب أي أعراض. ومع مرور الوقت، يمكن للورم أن يكبر وأن يخترق الأنسجة المحيطة به، وحتى أن ينتشر إلى أعضاء بعيدة. كلما نجحنا في العثور على الورم في مراحله الأولى، كانت احتمالات الشفاء أفضل. لذلك ثمة أهمية كبرى للاكتشاف المبكر للمرض. يوجد في صناديق المرضى برامج للاكتشاف المبكر عن سرطان الثدي، سرطان القولون، سرطان عنق الرحم، سرطان الجلد وسرطان البروستاتا، لدى الجمهور عامة ولدى مجموعات الخطر.

← ما هي التوصيات في إسرائيل بالنسبة للكشف المبكر؟

التوصيات الرئيسية للكشف المبكر عن السرطان في إسرائيل هي لأمراض السرطان المنتشرة في البلاد. ويوصي المجلس الوطني لطب الأورام في إسرائيل بالخضوع للفحوص التالية التي تتيح الاكتشاف المبكر لـ:

سرطان الثدي - من الأهمية بمكان أن تتعرف كل امرأة من سن 20 على ثدييها ليتسنى لها العثور على كل تغيير يطرأ عليهما والتوجه في أقرب وقت للطبيب، من أجل استيضاح كنهه. كذلك يوصى بالخضوع لفحص ثدي من قبل طبيب مختص مرة في السنة.

للنساء في سن 50-74، يوصى بالخضوع لفحص مموغرافيا مرة في السنتين. ويوصى للنساء في مجموعة الخطر العالي، وهن النساء اللاتي أصيبت إحدى قريباتهن العائلية من الدرجة الأولى (أم، أخت، بنت، عمه خالة) بسرطان الثدي بالخضوع لفحص المموغرافيا مرة في السنة ابتداء من سن 40.

سرطان القولون - للرجال والنساء من سن 50-74 يوصى بإجراء فحص الدم الخفي في البراز مرة في السنة.

بدأ مؤخراً عمل برنامج وطني في إسرائيل للاكتشاف المبكر عن سرطان القولون، حيث يتم من خلاله استدعاء المؤمنين شخصياً من قبل صناديق المرضى. ويجب على الأشخاص في مجموعة الخطر العالي، الذين أصيب أحد أقربائهم من الدرجة الأولى (أحد الوالدين، أخ، ابن) بالمرض التواجد ضمن متابعة مستمرة واستشارة طبيب مختص، بالنسبة للفحوص وللتشخيص المبكر الملائم لهم، مثل: تنظير القولون.

سرطان البروستاتا - للرجال فوق سن 50 عاماً الموجودين ضمن مجموعة الخطر العالي، يوصى بأن يخضع الأشخاص الذين أصيب أحد أقربائهم من الدرجة الأولى (أب، أخ) بسرطان البروستاتا قبل وصوله سن 70 عاماً لفحوص مدمجة مرة في السنة تتكون من فحص دم ل-PSA، فحص مستقيمي وفحص ألتراساوند. الأشخاص غير الموجودين في مجموعة الخطر العالي، يوصى باستشارة الطبيب والتفكير في إيجابيات وسلبيات إجراء فحص التشخيص المبكر لسرطان البروستاتا.

سرطان عنق الرحم - يوصى بأن تخضع النساء من سن 20 مرة في السنة لفحوص مسحة عنق الرحم (SMEAR PAP).

← ما هي العلامات التي تقتضي التوجه إلى الطبيب للاستيضاح؟

- تغيرات في عادات التبرز (إسهال غير عابر، إمساك متواصل)، أو دم في البراز.
- صعوبات واضطرابات في التبول أو دم في البول.
- تصلب أو كتلة في الثدي، إفراز من الحلمة، أو رسم أوردة متزايد في الثدي.
- جرح لا يلتئم، تغيرات في شكل ولون شامات قائمة.
- سعال متواصل أو بحة متواصلة.
- مشاكل في الهضم أو صعوبة في البلع.
- نזف غير طبيعي (مثلاً، من المهبل أو الأنف).
- هبوط غير مفسر في الوزن.
- ألم.
- تعب متواصل.
- تغيرات في مبنى الجلد وفي الإحساس به.
- فرط التعرق في الليل.

يجب التوجه للطبيب للاستيضاح في حال عدم اختفاء تلك الظواهر من تلقاء نفسها خلال فترة قصيرة أو في حال اختفائها وظهورها مرة أخرى.

← لماذا يتردد الأشخاص الذين يشكون بأنهم أصيبوا بالسرطان ويؤجلون توجههم إلى الطبيب؟

في معظم الحالات ينبع ذلك من أن الكثير منهم لا يدركون أنه يمكن معالجة مرض السرطان إذا تم اكتشافه في مراحل مبكرة. هنالك أشخاص يخافون من المرض لدرجة أنهم يفضلون عدم اليقين. وهذا هو خطأ فاحش، إذا أنه تتم إضاعة وقت ثمين، يتطور المرض ويتحول الوضع إلى وضع صعب. إن تأجيل التوجه للطبيب يمكنه أحياناً أن يمنع إمكانية الشفاء.

← كم من الوقت يمكن الانتظار منذ ظهور علامة مشبوهة وحتى استشارة الطبيب؟

يجب الامتناع عن الانتظار. كلما وصلتكم مبكراً إلى الطبيب كلما كان أفضل. إذا لم يكن ذلك سرطان (ومن المرجح ألا يكون سرطان)، يمكن الاطمئنان بعد الفحص الطبي. في الحالات التي يوجد بها بالفعل شكّ معقول بوجود سرطان، يمكن لسرعة التوجه للطبيب والتشخيص أن يزيدا من احتمالات الشفاء.

← كيف يتم تشخيص المرض؟

الفحوص التي تساعد في تشخيص ما إذا كان ذلك بالفعل هو سرطان هي:

■ فحص جسدي من قبل طبيب.

■ تصوير رنتغن.

■ وسائل تصوير جديدة: ألتراساوند، تصوير بواسطة الرنين المغناطيسي (MRI-

Magnetic Resonance Imaging)، التصوير المقطعي المحوسب (Tomography

C.T - Computerized) فحوص PET-CT وغير ذلك.

■ فحوص إشعاعية.

■ فحص سيتولوجي: شفط خلايا من منطقة الورم بواسطة إبرة دقيقة لإجراء فحص مخبري (F.N.A-fine needle Aspiration).

■ خزعة: أخذ عينة نسيج من منطقة الورم لإجراء فحص باثولوجي في المختبر. يمكنه أن يحدد نوع الورم.

■ فحوص دم مختلفة، مثل فحص علامات جزيئية تميّز الخلايا السرطانية.

← هل كل كتلة أو نتوء غير اعتيادي في الجسم يعني السرطان؟

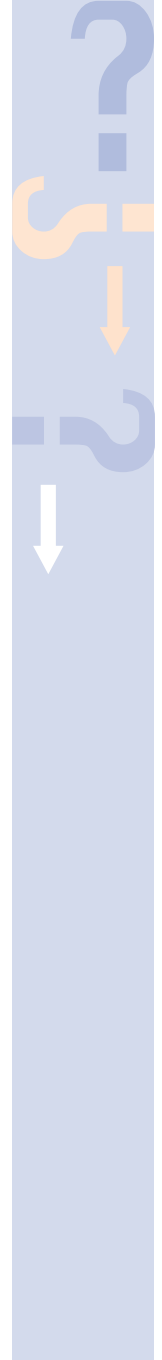
عادة لا، ولكن التحديد النهائي لذلك يجب أن يتم عن طريق طبيب فقط.

← هل الباسور هو علامة لوجود سرطان؟

لا. ولكن يمكن للباسور أن يخفي تطور السرطان. لذلك، فإنه من الأهمية بمكان الخضوع للفحص وللمراقبة الطبية في هذه الحالات.

← هل الألم هو علامة مبكرة لوجود السرطان؟

ليس بالضرورة. لا يسبب المرض أي ألم في المراحل المبكرة في معظم حالات السرطان، لذلك يسمى بالمرض الخبيث.



كيف تتم معالجة أمراض السرطان؟

← هل يمكن الشفاء السرطان؟

من الممكن معالجة السرطان. تتم في كل يوم معالجة مرضى السرطان بواسطة جملة العلاجات المتوفرة للسرطان (التفصيل يأتي لاحقاً). بالرغم من ذلك، تتعلق إمكانيات الشفاء بنوع المرض وفي مرحلة اكتشافه.

← ما الذي يساعد على الشفاء من السرطان؟

تشخيص مبكر وعلاج فعال.

← كيف يتم تحديد طريقة العلاج؟

تعتمد طريقة العلاج على نوع الورم الرئيسي وموقعه، وكذلك على المرحلة التي تم تشخيص المرض فيها، سن المريض وصحته بشكل عام.

← هل يمكن صد أو إعاقة انتشار المرض في حال تعذر الشفاء منه؟

يمكن في معظم الحالات صد أو إعاقة انتشار المرض لفترات زمنية طويلة.

← ما هي إمكانيات علاج مرض السرطان؟

إن الهدف الرئيسي من علاج السرطان هو شفاء المريض، إذا أمكن، أو السيطرة على المرض بقدر الإمكان. وأحياناً يكون العلاج معداً للتخفيف من أعراض المرض. يحق للمريض الحصول على شرح كامل عن العلاج المقدم له - الأهداف، النتائج المتوقعة، الأعراض الجانبية المنوطة بالعلاج وتأثيره على جودة حياته، كما ورد في قانون حقوق المريض، ومن المهم طلب تطبيق ذلك.

الإمكانيات هي:

- علاج عن طريق الجراحة
- المعالجة الكيميائية
- المعالجة بالإشعاع
- المعالجة المناعية
- المعالجة البيولوجية أو الجزيئية
- المعالجة بالهورمونات

- معالجة الأعراض الجانبية
- دمج عدد من طرق العلاج في الوقت نفسه

← ما هو العلاج عن طريق الجراحة؟

إن العملية الجراحية لإزالة الورم هي إحدى الطرق المتعارف عليها لعلاج السرطان. ويمكن اليوم إجراء عمليات مركبة، تتطلب تخصصًا خاصًا. مثلًا، يمكن العثور في العديد من المراكز الطبية اليوم على أخصائي طب نساء وأمراض السرطان، أخصائي المسالك البولية وأمراض السرطان، أخصائي تقويم العظام وأمراض السرطان وأخصائي جراحة وأمراض السرطان.

كذلك الأمر في مجالات التخصص الأخرى. فعلى سبيل المثال، تشمل الجراحة التجميلية اليوم تخصصًا في إعادة بناء الثدي، إعادة بناء تجويف الفم والمزيد من ذلك.

يحق لكل مريض الحصول على رأي طبي إضافي قبل الموافقة على إجراء العلاج الجراحي، وهو حق يكفله القانون.

← ما هي المعالجة الكيميائية؟

تعطى الأدوية الكيميائية من أجل القضاء على الخلايا السرطانية. يوجد اليوم قيد الاستخدام أكثر من 40 دواءً مختلفًا لها تركيب وتأثير مختلف. من المتعارف عليه اليوم دمج أدوية مختلفة في العلاج من أجل الحصول على نتائج أفضل. يعطى قسم من الأدوية عن طريق الفم، ولكن في معظم الأحيان يعطى العلاج عن طريق التنقيط في الوريد.

تسبب المعالجة الكيميائية في الكثير من الأحيان أعراضًا جانبية، بسبب الضرر المؤقت الذي يلحق بالأنسجة السليمة.

الأعراض الجانبية الشائعة هي:

- الغثيان والتقيؤ
- هبوط في تعداد الدم
- تساقط الشعر
- الإسهال

يكون المرضى الذين يتلقون المعالجة الكيميائية ضمن متابعة طبية ويحصلون على شرح من الطاقم المعالج حول كيفية التصرف بغية تقليص الأعراض الجانبية. من المهم معرفة أنه يمكن اليوم معالجة جزء كبير من الأعراض الجانبية للمعالجة الكيميائية بنجاح. وعادة ما تكون هذه الأعراض الجانبية مؤقتة وعابرة مع انتهاء العلاج.

← ما هو العلاج البيولوجية؟

يتم في المعالجات البيولوجية استخدام مواد ينتجها الجسم بشكل طبيعي من أجل القضاء على خلايا الورم السرطاني. ثمة عدد من أنواع المعالجة البيولوجية: مضادات الأجسام الأحادية النسيلة، مثبطات النمو، علاج بواسطة التطعيمات واستخدام الجينات.

← ما هي المعالجة بالأشعة؟

يرتكز هذا العلاج على توجيه أشعة بطاقة عالية على منطقة الورم، الأمر الذي يؤدي إلى القضاء على الخلايا السرطانية وإلحاق ضرر بسيط بقدر الإمكان بالخلايا السليمة. تعطى المعالجة بالأشعة كعلاج منفرد، أو مدمج مع علاجات أخرى. ويخضع ما يقارب نصف مرضى السرطان المشخصين كل سنة لمعالجة بالأشعة كجزء من علاج مرضهم. العلاج غير مؤلم، على الرغم من أنه يؤدي إلى أعراض جانبية مثل التعب، الهبوط في تعداد الدم، احمرار الجلد وأعراض تتعلق بالمنطقة التي تمت معالجتها بالأشعة، مثل الإسهال، الغثيان والتقيؤ عند معالجة منطقة البطن بالأشعة.

أصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسات توفر معلومات شاملة حول سبل التعامل مع المعالجة بالأشعة وفق المنطقة التي تمت معالجتها. للحصول على كراسة مجاناً يمكن التوجه إلى "تليميداع" جمعية مكافحة السرطان على الهاتف رقم: 1-800-36-36-55

← ما هي المعالجة المناعية؟

العلاج معدّ لتقوية جهاز المناعة بواسطة أدوية تركز على مواد ينتجها الجسم بنفسه بشكل دائم، ولكن بكميات صغيرة.

تتوفر اليوم المعلومات الضرورية بغية إنتاج هذه المواد بكميات تجارية واستخدامها للشفاء.

الأدوية المعروفة في هذه المجموعة هي: إنتربرون وإنترلوكين. ويتم استعمال الدوائين لعلاج أمراض السرطان المختلفة، مثلًا اللوكيميا، سرطان الجلد من نوع ميلانوما، أورام في الكلى وغير ذلك. في حالات كهذه، يكون العلاج ناجحًا عند دمجه مع طرق إضافية.

← ما هي المعالجة بالهورمونات؟

تتأثر أنواع معينة من السرطان من آلية عمل الهورمونات في الجسم، مثل سرطان الثدي وسرطان البروستاتا. لا يلائم العلاج بالهورمونات جميع المرضى، وهو لا يعطى إلا إذا أثبت بأنه يساهم في إعاقة تقدم المرض أو للحيلولة دون عودته.

← ما هي معالجة الأعراض الجانبية؟

الهدف من العلاج هو السيطرة على الأعراض التي يسببها المرض أو العلاج، والتخفيف من معاناة المريض. مثلًا: علاج الغثيان، التقيؤ والأوجاع. تتوفر اليوم أدوية حديثة وفعالة ويجب عدم التخوف منها، عندما تعطى تحت إشراف طبي ملائم.

← هل علاج مرض السرطان صعب؟

من الممكن أن يؤدي علاج مرض السرطان إلى الشفاء من المرض، أو السيطرة على أعراضه وإطالة الحياة. وقد يكون علاج المرض صعبًا ومصحوبًا بأعراض جانبية غير لطيفة، ولكن من الممكن أن ينتشر المرض ويتفاقم من دون تلقي العلاج. ومن الممكن اليوم معالجة الأعراض الجانبية والتخفيف من معاناة المريض. يتمتع المريض بحقه الكامل بالحصول على شرح شامل حول العلاج وحول الأعراض الجانبية المتعلقة به، وكذلك بأن يكون شريكًا كاملًا في القرار المتعلق باختيار مسار العلاج.

← هل يسبب مرض السرطان الألم؟

ثمة أنواع من مرض السرطان لا تسبب الألم، وأنواع أخرى تسبب الألم عند تقدم المرض أو تفاقمه فقط. لهذا السبب من المهم التوجه للحصول على استشارة طبية في كل وضع يطرأ فيه تغيير على صحتك، حتى لو لم يكن مصحوبًا بألم. يجدر التذكير أنه تم تحقيق تقدم كبير في السيطرة على الألم لدى مرضى السرطان، ويمكن حاليًا منع ظهور الآلام أو السيطرة عليها أيضًا في الحالات المتقدمة من المرض. ويستطيع

المريض الذي يعاني من الآلام التوجه إلى طبيب أخصائي في علاج الألم أو لعيادة الألم والحصول على علاج ملائم لوضعه.

يمكن العثور على معلومات إضافية حول علاج الألم وحول طرق التعامل مع الظاهرة في نشرة «الألم ومعالجته». للحصول على النشرة مجاناً يمكن الاتصال بمكالمة مجانية بـ «تليميداع» جمعية مكافحة السرطان على الهاتف رقم: 1-800-599-995.

← هل يعتبر علاج الألم آمناً وفعالاً؟

إن الادعاء بأن الاستخدام المفرط بمسكنات الألم يسبب الإدمان هو غير صحيح. وتبين الأبحاث أن مرضى السرطان يمكنهم تناول أدوية مضادة للألم والإحساس بانفراج ملموس من دون إدمان، طالما كان استخدام الأدوية تحت إشراف طبي.

← ما هي التجارب الإكلينيكية؟

تتيح التجارب الإكلينيكية فحص وتقييم علاجات جديدة. إن الهدف من التجربة الإكلينيكية هو فحص ما إذا كان العلاج الجديد يحرز نتائج أفضل من العلاجات المتعارف عليها. لا تلائم التجارب الإكلينيكية كل مريض، إذا أنها معدة لفحص نجاعة علاج معين في نوع معين ومرحلة معينة من المرض. تتم ملاءمة التجارب لمجموعات مختلفة من المرضى وفق معايير يحددها الأشخاص الذين يجرون التجارب. ويجب على المريض المشارك في التجربة أن يحصل على شرح شامل عن هدف التجربة، النتائج المتوقعة والأعراض الجانبية المنوطة بها. بعدها يعبر المريض خطياً عن موافقته على المشاركة في التجربة.

يمكن العثور في الكراسي «التجارب الإكلينيكية» لجمعية مكافحة السرطان على معلومات إضافية حول إجراء التجارب، معلومات بكل ما يتعلق بالأبحاث وأبعادها.

يتم في موقع جمعية مكافحة السرطان على الإنترنت، في قسم «مجمع الأبحاث الإكلينيكية» عرض العديد من الأبحاث الإكلينيكية في مرض السرطان التي تجرى في البلاد في مراكز طبية مختلفة.

← ما هو الطبّ المكملّ؟

الطب المكملّ يشير إلى طرق معدة لاستكمال العلاج المتعارف عليه وليس لاستبداله. ويتطرق الاستكمال إلى الجوانب التي تدعم المريض، مثل التخفيف من الأعراض، الدعم النفسي وما شابه ذلك. من المهم أن يتم إعطاء العلاج من قبل أخصائي ذي خبرة. لا تشفي طرق العلاج المكمل المريض، لكن يمكنها أن تساعد في التخفيف من الأعراض الجانبية وفي تحسين جودة حياة المريض.

← ما هو العلاج البديل؟

العلاج البديل هو علاج أثبتت فعاليته بالطريقة العلمية المتعارف عليها. أحياناً، بسبب الضائقة أو تأثير الدعايات، يتوجه المرضى وأفراد عائلاتهم للحصول على علاج لم تثبت فعاليته، أو أنه تبين أنه غير فعال، يكون في الكثير من الأحيان منوطاً بنفقات مالية كبيرة. وفي حالات متطرفة، يتوقف المرضى عن العلاج المتعارف عليه، بسبب علاج بديل آخر ويلحقون بأنفسهم ضرراً بالغاً. الطب البديل، الذي يُعطى كبديل عن الطب المتعارف عليه، لا يمكنه أن يشفي السرطان. لذلك يجب عدم استعماله عوضاً عن الطب المتعارف عليه. إن الاعتماد على شعوذة زائفة قد يتبين أنه خطأ جسيم.

يوصى بأن يقوم المرضى وأفراد عائلاتهم الذين يفكرون في الخضوع لعلاج بديل باستشارة الطبيب المعالج قبل اتخاذ قرار بهذا الشأن. للحصول على معلومات إضافية مجاناً يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تليميداع" جمعية مكافحة السرطان للحصول على الكراسي "الطب المكملّ والسرطان" على الهاتف رقم 1-800-599-995.

← هل سيكون من الممكن في المستقبل الوقاية من جميع أنواع السرطان والشفاء منها؟

إن من شأن الفهم الأفضل لتكون مرض السرطان أن يؤدي إلى تطوير وسائل علاج أفضل وأنجع، وحتى العثور على طرق للوقاية من المرض. الاكتشاف المبكر في العديد من الحالات هو المفتاح للشفاء.

طرق التعامل مع المرض

← هل يريد المرضى أن يعرفوا، أو أنهم ينكرون إصابتهم بالسرطان؟

تبين الأبحاث أن معظم المرضى يريدون معرفة المرض الذين يعانون منه، ويتوقعون الحصول على شرح شامل عن طبيعته، العلاجات المطلوبة، الأعراض الجانبية المتوقعة واحتمالات الشفاء لديهم. وتساعد المعلومات عن المرض وعن إمكانيات علاجه معظم المرضى في التعامل مع مرضهم بشكل أفضل. ويجب إعطاء المريض شرحًا عن حالته في الأوضاع التي يكون بها المرض متقدمًا أيضًا، بالإضافة إلى منحه الأمل بأنه يمكن الحصول على علاج ومساعدة في كل وضع.

يعتقد أفراد العائلة أحيانًا أن إخفاء المعلومات عن المريض تساعده في التعامل بشكل أفضل مع وضعه. وفي حالات كهذه، قد يحدث اضطراب في العلاقات بين أفراد العائلة حيث يحاول كل فرد حماية الآخر. وهكذا يبقى كل فرد من أفراد العائلة معزولاً مع أحاسيسه بدلاً من مشاركتها. إن من شأن الانفتاح والنقاش الصريح أن يساعد المريض وأفراد العائلة على التعامل مع المرض بشكل أفضل.

← كيف يكون رد فعل الأشخاص الذين يتم إبلاغهم بأنهم مصابون بمرض السرطان؟

قد يمر الشخص الذي يحصل على معلومات حول مرضه في فترة حداد أو حزن عميق. وعادة ما يحيد المريض على فقدان صحته ويشعر باليأس بالنسبة للمستقبل، وهو أمر طبيعي. ثمة حالات يشعر المرضى بها بالاكتئاب، لكن في أغلب الحالات، يتعافى معظمهم من ذلك الوضع لدى الحصول على شرح من الطبيب حول النتائج المتوقعة من العلاجات، وبيدأون في العلاج وينتهجون أسلوب حياة عادي. يوجد في كل مركز طبي خدمة عاملين اجتماعيين أو أخصائيي علم نفس الأورام، الذين يمكن استشارتهم في هذه القضايا. ويمكن دائماً الحصول على دعم واستشارة من الطاقم المعالج، بما في ذلك الأطباء، الممرضات، العاملین الاجتماعيين، أخصائيي علم النفس وكذلك المتطوعين، الذي تعاملوا مع المرض بنجاح.

يوجد في أقسام ومعاهد الأورام والدمويات ومعاهد المعالجة بالأشعة عامل/ى اجتماعي/ة مسؤول عن إعطاء المعلومات حول حقوق المرضى، الدعم النفسي والمساعدة في التعامل، وذلك من خلال المحادثة، بواسطة إنشاء مجموعة دعم وما شابه ذلك.

← ما هو دور العائلة أثناء اكتشاف مرض السرطان؟

في معظم الأحيان تكون العائلة بأسرها مشاركة عندما يكون أحد أفراد العائلة مريضاً. وكما ذكرنا سابقاً (في البند "هل يريد المرضى أن يعرفوا؟")، يوصى بالتواصل بشكل صادق ومنفتح بين أفراد العائلة ومشاركة الجميع، وفق سنهم وقربهم من المريض، بالمعلومات المتعلقة بالمرض. ويسمح الانفتاح للمريض بأن يعبر عن مخاوفه وأحاسيسه، ويعزز إيمانه وقدرته على التعامل بنجاح مع المرض وأبعاده. للعائلة دور هام في مساعدة المريض على تلبية احتياجاته اليومية، في توفير دعم عاطفي وتشجيع المريض على مواصلة أسلوب حياة سليم بقدر الإمكان، بما في ذلك النشاط الاجتماعي. وتستطيع العائلة أيضاً مساعدة المريض في اتخاذ قرارات حول مواصلة العلاج. يؤدي المرض أحياناً إلى تغييرات في الأدوار، مما يقتضي تغيير أسلوب حياة العائلة وتوزيع الأدوار بشكل مختلف. إن الطواقم المعالجة هي مسؤولة عن حصول أفراد العائلة على معلومات مفصلة حول الخدمات التي تعطى في المستشفى وفي المجتمع، والتي من شأنها أن تساعدهم في التعامل مع المرض.

يوجد لدى جمعية مكافحة السرطان كراسة تفصل الحقوق والخدمات لمرضى السرطان وجميع الهيئات التي يمكن الاستعانة بها، "الحقوق والخدمات لمرضى السرطان". ويمكن الحصول على هذه الكراسة مجاناً لدى التوجه إلى "تليميداع" جمعية مكافحة السرطان على الهاتف رقم 1-800-36-36-55.

خدمة هاتفية من جمعية مكافحة السرطان "تليميخا"، على الهاتف رقم 1-800-36-36-55 تساعد في تقديم دعم نفسي أولي للمرضى ولأفراد العائلة.

← ما الذي يتعين قوله للأطفال؟

يتعلق القرار بما يمكن قوله للأطفال بسنهم وبدرجة تطورهم. يشعر الأولاد عادة بوجود أمر غير سوي في البيت، وقد يخلق إخفاء المعلومات لديهم تخوفات تكون في بعض الأحيان أسوأ من حقيقة المرض. لذلك، فإن التوجه المباشر والصادق هو أفضل طريق.

إن كراسة ”ماذا أقول لأطفالي عن إصابتي بمرض السرطان“، التي تصدرها جمعية مكافحة السرطان يمكنها أن تساعد في هذا الشأن. ويمكن الحصول عليها مجاناً في ”تليميداع“ على الهاتف رقم 1-800-36-36-55.

← هل يعتبر السرطان عقاباً؟

ثمة مرضى يميلون إلى تفسير مرض السرطان بأنه عقاب على سلوكهم في الماضي. لا أساس من الصحة لهذا الاتهام الذاتي، وهو لا يساهم بأي شيء. ويمكنه أن يسبب أحاسيس سيئة وإضعاف القدرة على التعامل مع المرض. السؤال الأكثر شيوعاً ”لماذا أنا“ يثير القلق في أوضاع عديدة من المرض والثكل. إنه من غير المجدي السماح للإحساس بالذنب أو الندم باقتطاع قسم من الطاقة والقوى الضرورية للتعامل مع المرض. ومن الجدير استشارة الأخصائيين والحصول على مساعدة في التعامل مع هذه الأحاسيس.

← هل يؤثر التوجه الإيجابي على القدرة على التعامل مع المرض؟

يؤثر التوجه الإيجابي والأمل بالشفاء قطعاً على جودة حياة المريض. وعلى الرغم من ذلك، من غير المحبذ كبت الإحساس بالحزن أو عدم اليقين، وهما إحساسان طبيعيان في وضع كهذا. يتيح الانفتاح بالنسبة لهذه الأحاسيس النقاش والحصول على دعم من قبل أفراد العائلة والمعالجين.

تجرى اليوم في العديد من المراكز في العالم أبحاث حول تأثير الأوضاع النفسية على الجسم. وأظهرت بعض الأبحاث وجود تأثير معين لأوضاع الضغط والضائقة على وظيفة جهاز المناعة. إن الأبحاث حول تأثير الوضع النفسي على جهاز المناعة هي في مستهل طريقها، ولا تتوفر بعد نتائج قاطعة في هذا الشأن. تبين الأبحاث الجديدة أن برنامج الإرشاد المعد لمرضى السرطان، والذي يشمل دعماً نفسياً واستعمال أدوات من الطب المكتمل، كجزء عضوي من العلاج الشامل، يحسّن من جودة حياتهم وبقائهم على قيد الحياة. ولوحظ أيضاً ضمن إطار هذا البرنامج انخفاض في نسب عودة المرض. وساهم تقليل مستوى الخوف والاكتئاب لدى المرضى في استجابتهم بشكل أفضل للمعالجة الكيميائية.

العلاقة مع الطبيب ومع الطاقم الطبي

← العلاقة مع الطبيب

في أحيان متقاربة، يصاب الناس بهلع عند إبلاغهم بمرضهم. وفي هذه الظروف، لا يتم استيعاب المعلومات التي يقدمها الطبيب بشكل تام، ولكن رغم ذلك، يُطلب من المريض معالجة المعلومات بسرعة، واتخاذ قرارات بعيدة المدى بالنسبة للعلاج. نظرًا لهذه الصعوبات، فإن العلاقة مع الطبيب هي هامة جدًا. ويوصى بأن يكون لكل مريض طبيب ثابت، يقوم بالتنسيق بين الأطراف المختلفة المشاركة في العلاج والمتابعة، يستشير أخصائيين آخرين عند الحاجة، ويساعد المريض في فهم المعلومات. وفي الكثير من الأحيان يكون ذلك طبيب العائلة. وتمنح علاقات الثقة مع الطبيب ومع أفراد الطاقم الآخرين إحساسًا بالسيطرة على الوضع وتساعد في التعامل مع المرض.

← أسئلة للطبيب

يحق لكل مريض طرح الأسئلة، توقع الحصول على إجابات واضحة ومفهومة، وتلقي شرح للمصطلحات الطبية، ليتسنى له أن يكون مشاركًا فعالاً في العلاج، والمشاركة في التفكير في إيجابيات وسلبيات كل قرار. تمنح المشاركة في اتخاذ القرارات المريض الإحساس بالسيطرة على حياته، على مرضه وعلى صحته، بقدر الإمكان، مما يسهل التعامل مع المرض. في حالات معينة، عندما لا يرغب المريض في الحصول على معلومات كاملة عن وضعه، من المهم أن يوضح للطبيب إلى أي حد يريد أن يعرف. ويقوم المريض بإعطاء المعلومات لأفراد العائلة (أو لشخص قريب) بالتنسيق مع المريض فقط. من الجدير الإدراك أن الطبيب لا يمكنه الإجابة فوراً على أسئلة معينة، إذا أنه لا تتوفر لديه دائماً نتائج الفحوص، وقد تتأخر الإجابات على الأسئلة. قد لا يتذكر المريض أحياناً ما قيل في اللقاء مع الطبيب، لذلك يوصى بإعداد قائمة أسئلة مسبقاً وتسجيل النقاط الهامة التي تم التطرق إليها في المحادثة. وهناك مرضى يفضلون اصطحاب أحد أفراد العائلة أو شخص آخر قريب معهم.

الأسئلة التي يمكن عرضها على الطبيب بغية الحصول على معلومات مفصلة عن

المرض وعلاجه هي:

- ما هو المرض وما هي أبعاده؟
- ما الهدف من العلاج؟
- كم من الوقت سيستمر العلاج؟
- هل سيؤدي العلاج إلى تغييرات في أسلوب الحياة؟
- ما هي الأعراض الجانبية المتوقعة من العلاج؟
- ما هي العلاجات من مجال الطب المكمل التي يمكنها أن تخفف من هذه الأعراض الجانبية؟
- أين يمكنني الحصول عليها؟
- ما هي الأعراض الجانبية التي يجب البلاغ عنها فوراً؟
- هل هنالك حاجة لإجراء تغييرات في العمل وفي إدارة البيت؟
- هل ستكون هنالك حاجة إلى مراجعة طبية متكررة؟ إذا نعم، بأية وتيرة؟
- هل هنالك حاجة لترتيبات مالية خاصة؟
- هل يجب تغيير عادات الأكل؟
- هل يضر العلاج بالخصوبة؟
- ما هي احتمالات الشفاء؟

← الحق في الحصول على رأي طبي إضافي

ينص الفصل "ج" من قانون حقوق المريض للعام 1996 على أنه "يحق للمريض الحصول بمبادرة منه على رأي طبي إضافي في مسألة العلاج الذي يحصل عليه. ويساعد المعالج والمؤسسة الطبية المريض في كل ما يلزمه لتحقيق هذا الحق". ومن المفضل أن يتم التوجه للأخصائي الإضافي عندما تتوفر للمريض جميع المستندات والشهادات الطبية المتعلقة بمرضه. ويوصى بالاحتفاظ بنسخ عن كل مستند طبي (رسائل، نتائج مختبر، فحوص تصوير وما شابه ذلك). ويحق للمريض طلب جميع المستندات المتعلقة بمرضه من المركز الطبي الذي يتلقى العلاج فيه.

← أي مهنيين وخدمات تتوفر في المستشفى؟

المهنيون والخدمات الطبية المتوفرة للمريض ضمن إطار معهد الأورام و/ أو معهد

الدمويات هي:

- أطباء أخصائيون
 - ممرضات ذوات تأهيل خاص.
 - خدمة الرفاه والدعم الاجتماعي المقدمة من قبل العاملين الاجتماعيين.
 - خدمة الصحة النفسية.
 - أخصائية في التغذية الصحيحة.
 - معاهد ومختبرات لاحتياجات الغذاء.
 - علاجات طبية، مثل المعالجة بالأشعة، المعالجة الكيميائية وما شابه ذلك.
 - أقسام الاستشفاء لأمراض الأورام
- (لا تتوفر جميع الخدمات المذكورة أعلاه في جميع المستشفيات)

يعطى معظم للعلاجات لمرضى السرطان اليوم ضمن أطر العلاجات النهارية التي لا تستلزم المكوث في المستشفى. ويوجد في معظم أطر العلاجات النهارية طواقم دعم طبي وعاملون اجتماعيون يستطيعون إطلاع المرضى وأفراد عائلاتهم على الخدمات والعلاجات التي تعطى لهم. وعندما يكون العلاج مركباً أو إذا كانت هناك حاجة لمتابعة طبية عن كثب بسبب المرض و/ أو العلاج، يتم توجيه المريض للاستشفاء في الأقسام الملائمة. يوجد في بعض المستشفيات أطر استشفاء خاصة للمرضى في مراحل المرض النهائية.

← أي مهنيين وخدمات تتوفر في إطار صندوق المرضى في المجتمع؟

- طبيب العائلة
- ممرضات متخصصات في الأورام في المجتمع
- وحدات لمواصلة العلاج والعلاج في البيت، في مراحل المرض المختلفة.
- خدمات الرفاه والتأهيل.
- خدمة العلاج النفسي.
- خدمة التغذية.
- خدمة متطوعين.

مشاريع وخدمات جمعية مكافحة السرطان لأجل مرضى السرطان والجمهور بشكل عام

تليميداع

خدمة معلومات هاتفية حول أمراض السرطان وكل ما يتعلق بموضوع الوقاية، التشخيص المبكر، العلاج وتأهيل مرضى السرطان، وكذلك معلومات حول الحقوق والخدمات المقدمة في البلاد. ويمكن أيضاً الحصول على نشرات، كراسات توضيح وملصقات مجاناً.

تليميداع باللغة العبرية: 1-800-599-995

تليميداع باللغة العربية: 1-800-36-36-55

تليميداع باللغة الروسية: 1-800-34-33-44

تليتمixa

خدمة هاتفية لتقديم الدعم النفسي الأولي لمرضى السرطان وأقربائهم، الموجودين في ضائقة نفسية. يدير هذه الخدمة أخصائيون من المجال النفسي الخاص بأمراض الأورام. الهاتف: 1-800-200-400

مجموعات الدعم

تعقد لقاءات مجموعات الدعم لمرضى السرطان ولأفراد عائلاتهم من قبل العاملات الاجتماعيات الإقليميات التابعة للجمعية. وتعقد لقاءات إضافية ضمن إطار معاهد الأورام من قبل طاقم المجال النفسي الخاص بالأورام التي تمويلها الجمعية جزئياً، وفي مراكز الدعم التابعة لجمعية مكافحة السرطان. للحصول على معلومات يمكن الاتصال على الهاتف رقم: 03-5721614.

أقوياء معاً Community Wellness

مراكز للدعم تديرها جمعية مكافحة السرطان وتكون بمثابة بيت لمرضى السرطان ولأفراد عائلاتهم، لتقديم الدعم في المقاومة المشتركة للمرض. وتقدم في المراكز دون مقابل نشاطات متنوعة: مجموعات دعم، ورشات عمل، نشاطات جسدية واجتماعية. تنشط هذه المراكز في حيفا، العفولة وجبعاتايم.

للاتصال:

مركز المساعدة والدعم حيفا - فرع حيفا من جمعية مكافحة السرطان، بيت روزنفيلد، بات غليم. رقم الهاتف: 04-8511712/5/6/7 .
مركز أقوياء معًا، العفولة - بيتبوزنك، هاتف 04-6424862، 04-6591004/5.
مركز أقوياء معًا، جفعاتايم - بيت ماتي، بيت جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل، شارع رفيفيم، 7 جبعاتايم. هاتف: 03-7315097.

"البالغون الشباب يخرجون إلى الحياة"

مشروع دعم خاص للعازبين والعازبات، في سنوات العشرين وحتى الثلاثين من أعمارهم، والذين أصيبوا بالسرطان.
يبدأ البالغون الشباب حياتهم المستقلة في نقطة انطلاق إشكالية، في التعامل مع مرض مزمن، يلتقون في مجموعات دعم وقيمون نشاطات ترفيهية مختلفة، مثل رحلات التحدي الخاصة بمساعدة متطوعين. الهاتف: 03-5721614 .

ياد لهلماه (يد للشفاء)

هو عبارة عن منظمة تديرها جمعية مكافحة السرطان تضم نساء شفين من سرطان الثدي وتلقين تأهيلًا لتقديم دعم للنساء اللاتي أصبن في المرض، وهن بذلك يثبتن أنه في هذا الصراع أيضًا يمكن الانتصار عن طريق توفير دعم نفسي ونصائح عملية نابعة من تجربة شخصية. الهاتف رقم: 07-07-36-800-1.

منظمة المرضى الذين ركبت لهم فتحة تصريف اصطناعية (ستوما)

تدير الجمعية منظمة المرضى الذين ركبت لهم فتحة تصريف اصطناعية في البلاد بواسطة متطوعين وطاقم مهني يوفر الإرشاد، الاستشارة والدعم للذين خضعوا للعملية الجراحية ولأفراد عائلاتهم. رقم الهاتف: 03-5721618

استكمال المادة التي تم تعلمها

هو عبارة عن مشروع مهني وإنساني، يوفر مساعدة في استكمال المواد التعليمية للتلاميذ المرضى بالسرطان في جميع الأجيال عن طريق تمويل وتأهيل معلمين- طلاب في الموضوع. إن الاستثمار في مستقبل الطفل يمنحه ويمنح عائلته قوة لمواصلة التعامل مع مرض السرطان. رقم الهاتف: 03-5719576

طلاب يتطوعون في المجتمع

من خلال التعاون بين جمعية مكافحة السرطان والمنظمة من أجل الجنود، تقدم منحة من قبل صندوق "إمباكت" للطلاب الذين خدموا في الجيش والذين يحملون شهادة مقاتل، الذين يتعهدون بالقيام بنشاطات تطوعية في المجتمع. ويقوم قسم التأهيل والرفاه في جمعية مكافحة السرطان بتوجيه الطلاب نحو عدد من إمكانيات الإدراج لمساعدة مرضى السرطان المتوحدين، الأطفال مرضى السرطان وغير ذلك. يندمج الطلاب، عن طريق مشروع شاحك، الذي تديره إدارة الطلاب، ووزارة استيعاب الهجرة والوكالة اليهودية بالتعاون مع جمعية مكافحة السرطان، في بنية دعم مرضى السرطان. رقم الهاتف: 03-5719576

رحلات استجمام للعائلات التي فيها طفل مريض بالسرطان

في كل سنة، في فترة أيام عيد العرش، تنظم جمعية مكافحة السرطان رحلة استجمام عائلية لما يقارب 120 عائلة فيها طفل مريض بالسرطان. إن الهدف من رحلة الاستجمام هذه توفير الإمكانية بأن تكون العائلة مع بعضها، الخروج من رتابة المرض، التمتع خلال عدة أيام من المرح والترفيه، وشحن البطاريات لمواصلة التعامل مع العلاجات التي يتلقاها الطفل المريض. رقم الهاتف: 03-5719576

حاسوب لكل طفل

تقدم الجمعية حواسيب للأطفال مرضى السرطان، من سن 9 والذين لا يوجد في بيوتهم حواسيب.

"أعطوا الطفل العالم"

مشروع لذكرى المرحومة ميري شيطريت، يتيح إرسال أطفال مرضى السرطان الموجودين في مرحلة متقدمة من المرض، مع عائلاتهم لأسبوع من المرح لكل العائلة في أورانلدو. رقم الهاتف: 03-5721638

نزل على اسم "تشارلز كلور"

تدير الجمعية نزل خاص في جبعاتايم معداً للمرضى الذين يعيشون بعيداً عن مراكز العلاج. ويحصل المرضى في النزل على رعاية مهنية، دعم ومساعدة في أعراض العلاج الجانبية. 03-5721623

الخدمة الداعمة في البيت

خدمة تديرها وتمولها الجمعية في وسط البلاد، تتيح إعطاء علاج طبي ورعاية من قبل ممرضات مهنيات. الهدف من ذلك التخفيف من المعاناة إلى أقصى حد، وتوفير دعم عاطفي وجسدي لتحسين وتعزيز جودة حياة المريض الذي انتهى من مرحلة العلاج العملي وهو معني بالبقاء في البيت مع أفراد عائلته. رقم الهاتف: 03-5303290، 03-5303258

يتم توفير خدمات مشابهة إضافية بدعم جمعية مكافحة السرطان في جميع أرجاء البلاد.

الهوسبيس

هو نزل خاص معد للمرضى الذين يعانون من مرض السرطان المتقدم. أقيم النزل الأول من بينها في تل هشومير بمساعدة جمعية مكافحة السرطان، التي تساهم أيضاً في نشاط بقية الهوسبيسات الموجودة في البلاد. رقم الهاتف: 03-5341137

خدمات الاستشارة

استشارة ضريبية: توفر جمعية مكافحة السرطان، بالتعاون مع محاسبين مستشاري ضرائب مؤهلين في إسرائيل، استشارة ضريبية مجاناً لمرضى السرطان في فروع الجمعية في المدن الرئيسية، بعد الاعتراف بنسب الإعاقة لديهم من قبل مؤسسة التأمين الوطني.

استشارة وتوجيه في مجال تأهيل النطق: أخصائية اتصال ترشد، تشجع وتوجه مرضى السرطان في مجال تأهيل النطق والبلع وتوجههم إلى خدمات التأهيل في المجتمع. رقم الهاتف: 03-5721638.

استشارة جنسية: تعطي لمرضى ولمرضات السرطان ولزوجاتهم/ أزواجهن استشارة في مواضيع مختلفة، مثل: صورة الجسم، الخصوبة، العلاقات الزوجية والجنسانية. يقدم العلاج مجاناً من قبل ممرضة جمعية مكافحة السرطان حاصلة على تأهيل في الموضوع وفق تنسيق مسبق ومن دون حاجة لإحالة طبية. رقم الهاتف: 03-5721643

حلقات الإقلاع عن التدخين

تنظم الجمعية حلقات للإقلاع عن التدخين تشمل سلسلة من اللقاءات الجماعية بإرشاد أخصائيين نفسيين. تكلفة الحلقة مدعومة جزئياً من قبل جمعية مكافحة السرطان. للتسجيل يجب التوجه للهاتف: 03-5721605

محاضرات في المدارس في موضوع أضرار التدخين والشمس

يلقي محاضرون من قبل جمعية مكافحة السرطان محاضرات ويوزعون مواد إرشادية في موضوع أضرار التدخين والشمس لعشرات آلاف الطلاب في المدارس في أرجاء البلاد. لدعوة محاضر يمكن الاتصال بالهاتف رقم: 04-6550655

ورشات عمل لتعزيز الوعي بأهمية التشخيص المبكر لسرطان الثدي

يتيح قسم الإعلام والإرشاد في جمعية مكافحة السرطان لمجموعة من النساء في أطر مختلفة، مثل المراكز الجماهيرية، أماكن العمل، المنظمات النسائية وغير ذلك، المشاركة في ورشات عمل للإرشاد في موضوع سرطان الثدي واكتشافه المبكر، من دون مقابل. رقم الهاتف: 03-5721677

مركز معلومات ومكتبة الجمعية

يمكن للجمهور الواسع وللمختصين الاستفادة من مركز المعلومات الذي يشمل مكتبة تحتوي على مصادر مهنية محدثة، قواعد معلومات محوسبة، دولية، موثوقة ومحدثة. ويمكن الاستعانة بالعاملات بالمختصات من أجل الحصول على المعلومات المركبة التي تحتاج إلى بحث في قواعد المعلومات التي ترتبط بها جمعية مكافحة السرطان. رقم الهاتف: 03-5721608 ، info@cancer.org.il

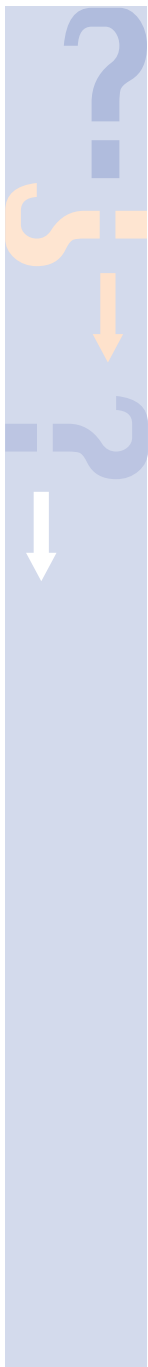
موقع الجمعية على شبكة الإنترنت www.cancer.org.il

يحتوي هذا الموقع على معلومات للجمهور الواسع، لجمهور مرضى السرطان وللمهنيين يتم تحديثها يوميًا ويمكن الحصول على معلومات حول كل ما يتعلق بمرض السرطان. ويستطيع متصفح الموقع الحصول على إجابات من أخصائيين في مجالات مرض السرطان المختلفة، بتعاون جمعية مكافحة السرطان مع الجمعية الإسرائيلية لدراسة الأورام الإكلينيكية والمعالجة الإشعاعية. وأقيمت مؤخرًا هيئة منتديات في مجالات شتى ترتبط بمرض السرطان والتعامل معه. كذلك يمكن مشاهدة برامج، قراءة "قصص نجاح" من قبل الأشخاص الذين شفوا، تصفح مجمع الأبحاث الإكلينيكية التي تجري في البلاد، والتبرع لجمعية مكافحة السرطان، وغير ذلك.

موقع على شبكة الإنترنت للأطفال www.kid.org.il

يوجد لجمعية مكافحة السرطان موقع على شبكة الإنترنت معدّ بأكمله للأطفال ويشمل شرحًا عن الوقاية من أضرار الشمس والامتناع عن التدخين، تشكيلة كبيرة من القصص، الرسوم المتحركة والألعاب التي صممت بشكل خاص وحيكت حول حبكة إطار قصة بعثة مخلوقات فضائية تصل إلى الكرة الأرضية. تتناول الألعاب موضوع الوقاية من أضرار الشمس وأضرار التدخين وهي مصحوبة بموسيقى أصلية. هذا الموقع معد للأطفال من سن 5 وحتى 13 عامًا، وصمم لهدف التوجه للأطفال بلغتهم، ومن أجل توفير تجارب ترفيهية مثيرة بالإضافة إلى تجربة التعلم الممتع حول سبل الوقاية من التعرض للمضر للشمس ولأضرار التدخين. يرافق الموقع سرد، ولا يحتاج إلى القدرة على القراءة وعنوانه بسيط وسهل للتذكر.

أسئلة إضافية



للحصول على معلومات إضافية ومواد إعلامية حول أمراض السرطان وطرق الوقاية منها، من دون مقابل:

"تليميداع": 1-800-599-995

"تليميداع باللغة العربية": 1-800-36-36-55

"تليميداع باللغة الروسية": 1-800-34-33-44



لخدمات المعلومات المتقدمة:

مركز المعلومات والمكتبة: 03-5721608

info@cancer.org.il



لخدمة الدعم النفسي الأولي:

"تليتميخا": 1-800-200-444



للنساء التي يتعاملن مع سرطان الثدي:

"ياد لهعلماه" 1-800-36-07-07



زوروا موقعنا على شبكة الإنترنت:

www.cancer.org.il



للتبرعات:

1-800-35-46-46*



بيت متي، لذكرى متيلدا ركاناتي

شارع ريفيم 7 جفعاتاييم، ص.ب. 437 الرمز البريدي 53103

© جميع الحقوق محفوظة، أيلول 2010

تتم أنشطة الجمعية بفضل تبرعات الجمهور، دون أي تمويل من أي وزارة حكومية. *التبرعات المقدمة لجمعية مكافحة السرطان معترف بها لأغراض الاستحقاقات الضريبية، بموجب المادة 46 من قانون ضريبة الدخل.