כל מה שרצית לדעת על הסרטן ולא העזת לשאול

האגודה למלחמה בסרטן

החוברת מבוססת בחלקה על תרגום חוברת "After Diagnosis"
באדיבות ארגון הסרטן האמריקאי (American Cancer Society)

התכנים המופיעים בחוברת זו נועדו לספק מידע בלבד ואינם בגדר עצה רפואית, חוות דעת מקצועית או תחליף להתייעצות עם מומחה בכל תחום. במקרה של בעיה רפואית כלשהי יש לפנות לרופא/ה.

עדכון ועריכה: מחלקת הדרכה והסברה, האגודה למלחמה בסרטן
© מחלקת הסברה והדרכה, פברואר 2014

תוכן עניינים

מבוא 6
מהו סרטן? 7
האם כל הגידולים הם סרטניים? 7
האם קיימים סוגים שונים של סרטן? 7
באיזו מהירות מתפתח גידול סרטני? 8
האם לוקמיה היא סוג של סרטן? 8
האם ייתכן שאדם יחלה בסרטן בלי שיידע על כך? 8
מדוע החוקרים לומדים על מחלת הסרטן באמצעות ניסויים בבעלי חיים? 8
האם סרטן הוא מחלה של מבוגרים בלבד? 8

גורמי סיכון למחלת הסרטן
מה הגורמים למחלת הסרטן? 9
האם הסרטן עובר בתורשה? 9
האם פציעות עלולות לגרום לסרטן? 10
האם עישון גורם לסרטן? 10
האם עישון סיגריות דלות ניקוטין (לייט) מפחית את הסיכון לחלות בסרטן? 10
האם עישון מקטרות וסיגרים גורם לסרטן? 10
האם עישון נרגילה מסוכן כמו עישון סיגריות? 11
מהי סיגריה אלקטרונית? 11
מהו הסיכון הבריאותי אליו נחשפים מעשנים פסיביים? 12
מהו הסיכון לחלות בסרטן ריאה עקב שאיפת אוויר מזוהם בעיר? 12
האם צריכת אלכוהול מופרזת מעלה את הסיכון לחלות בסרטן? 12
האם סוגי מזון מסוימים עלולים לגרום לסרטן? 13
האם עודף משקל גורם לסרטן? 13
מה הקשר בין פעילות גופנית לבין מחלת הסרטן? 13
האם קרינה גורמת לסרטן? 14
האם קרינה מטלפונים סלולאריים ומאנטנות סלולאריות גורמת לסרטן? 15
מהן המלצות האגודה למלחמה בסרטן בנוגע לשימוש בטלפונים סלולאריים? 15
האם דאודורנטים, צבעי שיער, הסרת שיער לצמיתות ותאורה מלאכותית גורמים לסרטן? 15
האם ישנן עבודות הגורמות לעובדים בהם לחלות בסרטן? 16

האם מחלת סרטן עלולה להיגרם על ידי וירוס? 16
האם טיפולי פוריות מעלים את הסיכון לחלות בסרטן? 16
האם יש קשר בין איידס לבין מחלת הסרטן? 16
האם מחלת סרטן היא מחלה מדבקת? 17
האם אישיות האדם או מצבי מתח בהם הוא נתון עלולים לגרום לסרטן? 17

עובדות ונתונים אודות מחלת הסרטן

כמה חולי סרטן יש בישראל? 18
האם חלה עלייה במספר המחלימים ממחלות הסרטן? 18
האם ישנם סוגי סרטן השכיחים יותר במקומות מסוימים בעולם? 19

מניעת סרטן ואבחון מוקדם

האם ניתן להפחית את הסיכון לחלות בסרטן ? 20
האם ישנו חיסון נגד סרטן? 20
האם ניתן לגלות סרטן בשלב מוקדם, לפני שמופיעים סימני מחלה? 20
מדוע אבחון מוקדם חשוב כל כך? 21
מהן ההמלצות לאבחון מוקדם של מחלות הסרטן המקובלות בישראל? 21
מהם הסימנים המחייבים פנייה לרופא לצורך בירור? 22
מדוע אנשים החושדים כי חלו בסרטן מהססים ומשהים את פנייתם לרופא? 22
כמה זמן ניתן לחכות מרגע הופעת סימן חשוד כלשהו ועד להתייעצות עם רופא? 23
כיצד מאבחנים את מחלת הסרטן? 23
האם כל גוש או בליטה בלתי רגילים בגוף פירושם מחלת סרטן? 23
האם טחורים הם סימן לסרטן? 23
האם כאב הוא סימן מוקדם לסרטן? 23

הטיפולים כנגד מחלת הסרטן

האם ניתן לרפא את מחלת הסרטן? 24
מה מסייע להחלמה ממחלת הסרטן? 24
כיצד נקבע אופן הטיפול? 24
האם אפשר לבלום או לעכב את התפשטות המחלה, במקרה שלא ניתן לרפאה? 24
מהן אפשרויות הטיפול במחלת הסרטן? 24
מהו טיפול באמצעות ניתוח (כירורגיה)? 25
מהו טיפול כימי (כימותרפיה)? 25
מהו טיפול ביולוגי? 26

מהו טיפול בקרינה (רדיותרפיה)? 26
מהו טיפול אימונולוגי? 26
מהו טיפול הורמונאלי? 27
מהו טיפול בתסמינים (סימפטומים)? 27
האם הטיפול במחלת הסרטן קשה? 27
האם מחלת הסרטן גורמת לכאבים? 27
האם הטיפול בכאב בטוח ויעיל? 28
מהם ניסויים קליניים? 28
מהי רפואה משלימה? 28
מהו טיפול חלופי (אלטרנטיבי)? 29
האם בעתיד ניתן יהיה למנוע ולרפא את כל סוגי הסרטן? 29

דרכי התמודדות עם המחלה

האם חולים רוצים לדעת את הפרטים אודות מחלתם או שהם מעדיפים להכחיש את קיומה? 30
כיצד מגיבים אנשים שנודע להם כי חלו בסרטן? 30
מהו תפקידו של התא המשפחתי בעת אבחון מחלת הסרטן אצל אחד מבני המשפחה? 31
מה לומר לילדים? 31
האם מחלת הסרטן נתפסת כעונש? 32
האם גישה חיובית משפיעה על יכולת ההתמודדות עם המחלה? 32

הקשר עם הרופא ועם הצוות הרפואי

כיצד לבסס קשר עם הרופא ומדוע הוא חשוב? 33
אלו שאלות כדאי לשאול את הרופא? 33
מהי חוות דעת נוספת ומדוע כדאי להיעזר בה? 34
אלו אנשי מקצוע ושירותים קיימים בבית החולים? 35
אלו אנשי מקצוע ושירותים קיימים במסגרת קופת החולים בקהילה? 35

פרויקטים ושירותי האגודה למלחמה בסרטן למען חולי סרטן, מחלימים, בני המשפחות והציבור הרחב

36

מבוא

לאנשים רבים יש אמונות ושברי מידע בלתי מבוססים לגבי מחלת הסרטן, ואלה עלולים להשפיע על יכולתם להתמודד עם אבחון המחלה והטיפול בה.

השאלות והתשובות השכיחות המובאות להלן נועדו להביא בפניך* את העובדות לגבי מחלת הסרטן, סוגי הטיפול בה וכיצד ניתן להתמודד ולחיות עם המחלה.

*** הכתוב מנוסח בלשון זכר, אך מתייחס לנשים ולגברים כאחד, חולים ומטפלים.**

מהו סרטן?

סרטן הוא שם כולל לקבוצת מחלות המאופיינות על ידי גידול בלתי מרוסן של תאים, שהם מבנים זעירים מהם מורכבים האיברים והרקמות בגוף. אלה נראים ומתפקדים באופן שונה, אולם מתחדשים בצורה דומה, על ידי חלוקה, בכדי לרפא או לבנות רקמות שניזוקו. לרוב, חלוקת התאים הרגילה הינה סדורה ומבוקרת. בתאים סרטניים, לעומת זאת, תהליך זה יוצא מכלל בקרה והם ממשיכים להתחלק ולהתרבות ללא הפסקה. מחקרים מדעיים מצטברים מצביעים על קשר בין מחלת הסרטן לבין החומר הגנטי העובר בתורשה. תהליך זה מתייחס לשתי קבוצות גנים: גנים מדכאי סרטן, השומרים עלינו מפני מחלת הסרטן, וגנים אונקוגניים (מחוללי סרטן), המצויים בגוף בדרך כלל במצב "רדום". כשהגנים האונקוגניים "מתעוררים" בתא, כתוצאה מחשיפה לגורמי סיכון לסרטן, כגון עישון, חשיפה לא מבוקרת לשמש וכדומה, הם הופכים את התא התקין לסרטני.

האם כל הגידולים הם סרטניים?

לא. ישנם שני סוגי גידולים: שפירים וממאירים. גידול שפיר זהו גידול ממוקם שהתאים בו אינם מתפשטים לחלקי גוף אחרים, אולם, אם הם ממשיכים לגדול באתר המקורי, הם עלולים לגרום ללחץ על האיברים סביבם. גידול ממאיר זהו גידול סרטני המורכב מתאים בעלי יכולת התפשטות לחלקי גוף אחרים, אשר ללא טיפול הם עלולים לחדור לרקמות אחרות בגוף ולהרוס אותן.

לעיתים, תאים סרטניים מתנתקים מהגידול הראשוני בו הם החלו ומתפשטים, באמצעות כלי הדם או מערכת הלימפה, לאיברים סמוכים או רחוקים יותר בגוף. שם הם יכולים להמשיך ולהתחלק, וליצור גושים חדשים הקרויים "גידולים משניים" או "גרורות". קביעת סוג הגידול נעשית על ידי בדיקות מיקרוסקופיות של התאים, לעיתים גם יבוצעו בדיקות דם לגילוי סמנים בדם העלולים להצביע על קיומו של גידול סרטני.

האם קיימים סוגים שונים של סרטן?

כיום מוכרים בעולם המדע והרפואה למעלה מ-200 סוגי גידולים סרטניים, הנבדלים באיברים בהם הם מתפתחים, בסוג התאים המאפיין אותם, בקצב ההתפתחות שלהם, בתופעות הגופניות שהם גורמים ועוד.

הטיפולים וסיכויי ההחלמה משתנים מחולה לחולה. חשוב לציין בהקשר זה, כי אבחון מוקדם ככל הניתן של המחלה משפר עד מאד את סיכויי

ההחלמה, כמו גם את יעילות הטיפולים. הנקבעים בהתאם למועד גילוי המחלה ולמצב בריאותו הכללית של המטופל.

באיזו מהירות מתפתח גידול סרטני?

למחלות סרטן אין אופן גדילה אחיד. ישנם גידולים סרטניים המתפתחים במהירות, בעוד סוגים אחרים מתפתחים באיטיות.

האם לוקמיה היא סוג של סרטן?

כן. זוהי מחלה שבה תאי דם לבנים מתרבים ללא בקרה ופיקוח.

האם ייתכן שאדם יחלה בסרטן בלי שיידע על כך?

מצב כזה אפשרי. למשל, כאשר הגידול הסרטני קיים, אך עדיין לא התפשט לרקמות אחרות, כך שבשלב זה האדם אינו מרגיש כי הוא חולה. עם זאת, ישנם סוגי גידולים סרטניים אותם ניתן לגלות עוד בטרם הופיעו תסמינים כלשהם באמצעות בדיקות שונות.

מדוע חוקרים לומדים על אופי מחלת הסרטן באמצעות ניסויים בבעלי חיים?

בעלי חיים משמשים כמודלים ראשונים לחקר מחלות, תורמים להבנה טובה יותר שלהן ולפיתוח תרופות ואמצעי טיפול חדשים. תגליות רפואיות חשובות התגלו או אושרו בעקבות ניסויים בבעלי חיים, והביאו להצלת חייהם של אנשים רבים. עם זאת, המגמה היא להימנע ככל האפשר מביצוע ניסויים בבעלי חיים. השימוש בבעלי חיים לצורך ניסויים מחייב עמידה בכללי טיפול והחזקה שלהם על פי נהלים מוסכמים בעולם.

האם מחלת הסרטן היא מחלה של מבוגרים בלבד?

נתונים סטטיסטיים מוכיחים כי כ-60 אחוזים מכלל חולי הסרטן הינם בגילאי 65 ומעלה. עם זאת, ידוע שגידולים סרטניים מסוימים מופיעים לפני גיל 40, וגם בגיל הילדות והנעורים. כך למשל, גידול באשך ומחלת סרטן ע"ש הודג'קין (לימפומה) לרוב מאובחנים אצל מטופלים מתחת לגיל 30. סוגים שונים של סרטן הדם (לוקמיות), גידולי מוח ומחלות סרטן נוספות, מופיעים אף הם בגיל הילדות והינקות. נתונים אלה לא נועדו לגרום דאגת יתר, אלא לעורר מודעות לצורך בייעוץ רפואי כאשר מתעוררות בעיות בריאותיות לא שגרתיות, כאשר התופעות אינן חולפות, או שהן חולפות ומופיעות שוב.

גורמי סיכון למחלת הסרטן

מהם הגורמים למחלת הסרטן?

ברוב המקרים, גורמי המחלה אינם ידועים. ישנם גידולים סרטניים בהם הגורם למחלה הוא רקע גנטי, נטייה משפחתית או חשיפה לגורמי סיכון שונים. לדוגמה, עישון קשור לכ-30% מכלל מקרי המוות מסרטן. מלבד סרטן הריאה, קשור עישון מוצרי טבק לסוגי סרטן אחרים: סרטן הפה והלוע, סרטן הגרון, הושט, שלפוחית השתן, הכליה, הלבלב, השד, צוואר הרחם ועוד. חשיפה לא מבוקרת לשמש עלולה לגרום לסרטן העור, כמו גם לנזקים בריאותיים נוספים. שתייה מופרזת של משקאות אלכוהוליים קשורה בהתפתחות סרטן הפה והלוע, סרטן הושט, הגרון, הכבד, השד ועוד. כאשר אדם מעשן וצורך אלכוהול הוא מכפיל את הסיכון שלו לחלות במחלות סרטן אלו. חשיפה לחומרים שונים בתעשייה, כמו אזבסט, עלולה לגרום לסוג מסוים של סרטן ריאות. מחקרים שפורסמו בשנים האחרונות ציינו כי אורח חיים בריא המשלב תזונה נכונה, שמירה על משקל גוף תקין וביצוע פעילות גופנית, מפחית את הסיכון לחלות בסרטן.

האם מחלת הסרטן עוברת בתורשה?

נמצא כי חלק מהגידולים הסרטניים הינם בעלי נטייה תורשתית, כגון סרטן השד, השחלות, המעי הגס, הערמונית, סרטן עור מסוג מלנומה ועוד. אנשים שבמשפחתם אובחנו מחלות אלו נמצאים בסיכון גבוה לחלות בהן, ומומלץ כי ישקלו לפנות לייעוץ גנטי. יש לציין, כי רק בחמישה עד עשרה אחוזים ממחלות הסרטן התגלו עד כה גורמים גנטיים. עם זאת, יש לדעת, כי גם כשמתגלה גורם גנטי, עדיין אין הכרח שהמחלה תתפתח. הימצאות קשר גנטי משפחתי מעלה את הסיכון של בני המשפחה הבריאים לחלות בסרטן, ביחס לאוכלוסייה הכללית, ועליהם להקפיד על ביצוע בדיקות המעקב המומלצות להם.

אנשים בעלי היסטוריה משפחתית של מחלת סרטן המעוניינים לקבל ייעוץ בנושא יכולים לפנות לאחד המכונים הגנטיים בארץ. רשימה מפורטת של מכונים אלה, כמו גם חוברת העוסקת בתסמונות סרטן תורשתיות ניתן למצוא באתר האגודה באינטרנט וכן לקבל ללא תשלום בפנייה בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

האם פציעות עלולות לגרום לסרטן?

פציעות, חתכים או שברים בעצמות אינם גורמים למחלת סרטן. עם זאת, קורה לעיתים נדירות שבמהלך בדיקה רפואית של פציעה או שבר, מתגלה באקראי גידול כלשהו (סרטני או שפיר) שלא נגרם על ידי הפציעה עצמה. ייתכן, כמובן, שעצם בה קיים גידול סרטני הינה רגישה יותר לשברים.

האם עישון גורם לסרטן?

כיום ברור לחלוטין שעישון סיגריות הינו הגורם העיקרי לסרטן ריאות. שיעור התמותה מסרטן ריאות בקרב מעשנים קבועים גבוה פי 10 עד 20 מאשר בקרב לא מעשנים. שיעור התמותה בקרב אנשים המעשנים שתי חפיסות ליום ויותר, גבוה פי 20 מאשר בקרב הלא מעשנים. מחקרים הוכיחו ששיעור הופעת גידולים סרטניים באזור הראש והצוואר (כולל ושט, גרון, לשון, בלוטות הרוק, שפתיים, פה ולוע), שלפוחית השתן, הכליות, צוואר הרחם, שד, לבלב, ומעי גס גבוה יותר בקרב מעשנים. בישראל כ-90% מכלל מקרי סרטן הריאה בגברים, מופיעים אצל מעשנים, ויותר מ-50% אצל מעשנות. העישון עלול לגרום למוות בטרם עת, למחלות לב, למחלות כלי דם ולנזק גופני חמור.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברת מידע בנושא נזקי עישון אותה ניתן למצוא באתר האגודה באינטרנט וכן לקבל ללא תשלום בפנייה בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

האם עישון סיגריות דלות ניקוטין (לייט) מפחית את הסיכון לחלות בסרטן?

סיגריות דלות ניקוטין אינן מפחיתות את הסיכונים הבריאותיים הקשורים בעישון, ואין להן כל יתרון בריאותי על פני סיגריות רגילות. בסיגריות דלות ניקוטין נמצאים כל אותם חומרים רעילים המצויים בסיגריות רגילות, הגורמים להעלאת הסיכון למחלות סרטן ואחרות. מעשני סיגריות דלות ניקוטין צורכים כמות רבה יותר של סיגריות ביום, שואפים עמוק יותר את העשן בכדי לפצות על תכולת ניקוטין קטנה יותר, ובסופו של דבר שואפים יותר ניקוטין וחומרים רעילים אחרים המצויים בסיגריה.

האם עישון מקטרות וסיגרים גורם לסרטן?

עישון סיגרים ומקטרות עלול לגרום לגידולים סרטניים בחלל הפה והלוע, הלשון, השפתיים, הגרון והוושט. בנוסף, הוא מעלה את הסיכון לחלות בסרטן הלבלב, שלפוחית השתן והריאות.

האם עישון נרגילה מסוכן כמו עישון סיגריות?

בזמן עישון נרגילה המעשן שואף לריאותיו את עשן הטבק לאחר שעבר דרך צינורית ומים הקיימים בגוף הנרגילה. עשן הנרגילה מכיל כמויות משמעותיות של זפת (המכונה גם טאר או עיטרן), ניקוטין ומתכות כבדות, הגורמים נזקים חמורים לבריאות המעשן. בדומה לעישון סיגריות, עישון נרגילה גורם לחשיפה לחד תחמוצת הפחמן (פוגע באספקת החמצן לגוף), עלול לגרום למחלות לב וכלי דם וסרטן מסוגים שונים. בניגוד לעישון סיגריה, משך החשיפה לחומרים המצויים בנרגילה הוא ממושך בכל סבב של עישון, מכיוון שעישון נרגילה יכול להימשך 45 דקות וגם יותר. כמו כן, הנרגילה מועברת מפה לפה ומגבירה את הסיכון לחלות במחלות מדבקות באמצעות רוק (כגון הרפס שפתיים, שחפת ומחלת הנשיקה). תפיסה מוטעית היא שעשן הנרגילה מזיק פחות מכיוון שהוא "מדולל" דרך המים בצינורית אותה מעשנים. מעבר העשן דרך המים אולי מפחית את תחושת הצריבה בגרון בהשוואה לעישון סיגריות, אך הוא אינו מנטרל את השפעת החומרים המזיקים הקיימים בו ואת ספיגתם בגוף.

מהי סיגריה אלקטרונית?

סיגריה אלקטרונית דומה בצורתה לסיגריה הרגילה והמוכרת, המדמה את פעולת העישון. היא נבדלת מהסיגריה הרגילה בכך שאינה מכילה עלי טבק או תהליך של בעירה. ישנם שני סוגי סיגריות אלקטרוניות: כאלו שמכילות ניקוטין וכאלו ללא ניקוטין. בבדיקות שנערכו לסיגריות האלקטרוניות על ידי מינהל המזון והתרופות האמריקאי (ה-FDA) נמצאו חומרים רעילים ואף מסרטנים. נמצא גם שבקרת האיכות על תהליכי הייצור אינה מספקת או שאינה קיימת כלל. סכנה נוספת האורבת למשתמשים בסיגריה אלקטרונית היא העובדה שלא ניתן לדעת האם הסיגריה מכילה ניקוטין (גם כאשר היצרן מציין שהמוצר אינו מכיל ניקוטין). משרד הבריאות יצא באזהרה מפורשת מפני השימוש בסיגריות אלקטרוניות אשר תרומתן לגמילה מעישון לא הוכחה ואשר עלולות להוות, במקרים מסוימים, סכנה בריאותית של ממש.

בינואר 2013 פורסם דו"ח הועדה לנושא הסיגריה האלקטרונית מטעם משרד הבריאות בראשה עמד ד"ר ישי לב, שקבעה **לאסור על ייצור, ייבוא ושיווק של סיגריות אלקטרוניות בישראל בהוראת שעה שתהיה תקפה ל-5 שנים.** בתקופת תוקפה של הוראת השעה יש להמשיך ולעקוב אחרי ההתפתחויות המדעיות בעולם (בדבר הסיכונים ומידת הבטיחות של השימוש, וכן האם יש למוצר תועלת בגמילה מעישון), ולקבל החלטה האם

להפוך את הוראת השעה לקבועה או לשנות אותה בהתאם לממצאים.

המלצות הועדה התבססו על הממצאים הבאים:

- אין הוכחות מספיקות לגבי בטיחות השימוש בסיגריה אלקטרונית - הן למשתמש והן לסביבתו (עישון במקומות ציבוריים).
- אין הוכחות מספקות לגבי יעילות השימוש בסיגריה אלקטרונית לצורך גמילה מעישון.
- קיימת סכנה של שימוש בסיגריות אלקטרוניות כ"מוצר כניסה" לעישון סיגריות (נפוץ בקרב צעירים שלא עישנו בעבר).
- סיגריות אלקטרוניות מסייעות לפרסם ושיווק של עישון.

בהתאם להמלצות אלו ולהתייחסויות הציבור הרחב, ישקול משרד הבריאות כיצד לפעול בעתיד בנושא זה.

מהו הסיכון הבריאותי אליו נחשפים מעשנים פסיביים?

מחקרים רבים מוכיחים שחשיפתם של אנשים שאינם מעשנים לעשן סיגריות מעלה את הסיכון שלהם לחלות בסרטן ריאה כמו גם במחלות לב בשיעור של כ-30-20 אחוזים.

מהו הסיכון לחלות בסרטן ריאה עקב שאיפת אוויר מזוהם בעיר?

לא קיימת עדיין הוכחה כי זיהום אוויר עירוני גורם לסרטן ריאה. סך כל התמותה ממחלות סרטן הנגרמת עקב מסרטנים סביבתיים, כגון זיהום אוויר, חומרי הדברה, קרינה לא מיוננת וכדומה, מוערכת בכ-2 אחוזים בלבד, לעומת 30 אחוז תמותה מסרטן הנגרמת כתוצאה מעישון.

האם צריכת אלכוהול מופרזת מעלה את הסיכון לחלות בסרטן?

צריכת אלכוהול מופרזת מהווה גורם סיכון משמעותי לתחלואה ותמותה מסרטן. מחלות סרטן שנמצאו קשורות לשתייה מופרזת של אלכוהול הן: סרטן הפה והלוע, סרטן הוושט, סרטן הגרון, סרטן הכבד, סרטן השד, סרטן המעי הגס, סרטן החלחולת וסרטן השחלה. לאחרונה הוגדרו משקאות אלכוהוליים כמסרטנים ודאיים בבני אדם, והם מעלים את הסיכון גם למחלות אחרות, בעיקר למחלות כבד. שתיית אלכוהול המתלווה לעישון סיגריות מגבירה פי כמה את הסיכון לחלות בסרטן. מומלץ להמעיט בצריכת אלכוהול, ובכל מקרה, להגביל אותה למנה אחת ביום. מנה יומית

מוגדרת כפחית או בקבוק בירה (330 מ"ל), כוס יין (200 מ"ל) או כוסית משקה חריף (30-40 מ"ל).

לאגודה למלחמה בסרטן עלון בנושא אלכוהול וסרטן אותו ניתן למצוא באתר האגודה באינטרנט וכן לקבל ללא תשלום בפנייה בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

האם סוגי מזון מסוימים עלולים לגרום לסרטן?

למזון שאנו צורכים יש, כנראה, תפקיד חשוב בהעלאת הסיכון למחלת הסרטן או בהפחתתו. תזונה דלה בויטמינים, עתירת שומנים, בייחוד שומן רווי מן החי, מעלה את הסיכון לחלות בסרטן המעי הגס. צריכה גבוהה של מלח ומזון מעושן קשורה להתפתחות גידול סרטני בקיבה. לעומת זאת, מזונות המכילים ויטמינים ומינרלים עשויים להפחית את הסיכון לחלות בסרטן. למינרלים, כמו סידן, ולויטמינים, במיוחד לויטמינים A,C,E וסלניום, עשויה להיות השפעה מגנה מפני מחלות סרטן. ההמלצות התזונתיות העיקריות הן: להרבות באכילת ירקות ופירות טריים (במיוחד צהובים, כתומים וירוקים), להפחית בצריכת שומן, ולהגביר צריכת סיבים תזונתיים, במיוחד אלה הנמצאים בירקות, פירות, דגנים וקטניות מלאים (כגון חיטה מלאה, דגני בוקר, אורז מלא, שעועית, אפונה, עדשים, חומוס, פולי סויה ועוד).

האם עודף משקל גורם לסרטן?

מחקרים שונים מצביעים כי צריכה מוגברת של שומן, ובעיקר תזונה עתירת קלוריות, השמנת יתר ופעילות גופנית מועטה, עלולים להגביר את הסיכון לחלות בסרטן, כמו סרטן המעי הגס, השד והערמונית. לכן, ההמלצה היא לשמור על משקל גוף תקין ולעסוק בפעילות גופנית.

מה הקשר בין פעילות גופנית לבין מחלת הסרטן?

חשיבותה של הפעילות הגופנית לשיפור איכות החיים אינה מוטלת עוד בספק. מחקרים רבים הוכיחו כי קיים קשר הדוק בין אורח חיים פעיל, המשלב פעילות גופנית סדירה, תזונה מאוזנת ושמירה על משקל גוף תקין, לבין הפחתת הסיכון לחלות במחלות לב, כלי דם וסוכרת ובמחלות סרטן שונות, כגון סרטן השד, המעי הגס והערמונית, כמו גם סרטן הלבלב, הכליה, הרחם והוושט. מחקרים רבים מצביעים על כך שפעילות גופנית קשורה גם למניעת חזרתה של מחלת סרטן אצל מחלימים, מסייעת להם בשיפור התפקוד היומיומי, בהארכת משך החיים ושיפור איכותם.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברת בנושא פעילות גופנית לציבור הרחב, כמו גם לחולים ולמחלימים, אותה ניתן למצוא באתר האגודה באינטרנט וכן לקבל ללא תשלום בפנייה בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה בטל. 1-800-599-995.

האם קרינה גורמת לסרטן?

קרינה הינה אחת הצורות של התפשטות (העברת) אנרגיה. קיימות קרינות מסוגים שונים, הנבדלות זו מזו על פי סוגי החלקיקים המרכיבים אותן. בקרינה מיננת נוצרת פליטת אלקטרונים מאטומים או מולקולות. קרינה זו גורמת לשינויים במבנה גרעין התא, להיווצרות תאים בלתי תקינים ולהעלאת הסיכון למחלת סרטן. עם מקורות הקרינה המיננת נמנים חומרים רדיו אקטיביים (כמו גז רדון), מכשירים פולטי קרינה, כגון מכשיר רנטגן או מאיצי חלקיקים, וקרינת ה-UV הקיימת באור השמש. חשיפה בלתי מבוקרת לקרינה זו היא הגורם העיקרי להתפתחות סרטן העור לסוגיו. הדבר נכון בעיקר לגבי אנשים בעלי עור בהיר, או בעלי נמשים ונקודות חן רבות. לכן, מומלץ להימנע מחשיפה לקרינת השמש בין השעות 10:00-16:00, להקפיד לחבוש כובע, להרכיב משקפי שמש, להגן על הגוף בביגוד מתאים, לשהות בצל, למרוח את אזורי העור הגלויים במסנני קרינה ולהקפיד על שתייה.

קרינה בלתי מיננת זו קרינה אלקטרומגנטית באורכי גל ארוכים. מקורות קרינה זו הם בעיקר מקורות בתחום התדרים הנמוכים, בו פועלת רשת החשמל ומתקנים חשמליים אחרים, ומקורות בתחום תדרי הרדיו בהם פועלים מכשירי רדיו, טלוויזיה, טלפונים סלולאריים ועוד. מקור נוסף הוא חלק מתחום האור הנראה, כגון לייזרים, אינפרא אדום וחלק מתחום האולטרה-סגול. למעשה אנו חשופים יום-יום בכל מקום לקרינה בלתי מיננת. אין עדיין הוכחות ברורות לקשר ישיר בין קרינה בלתי מיננת לבין סרטן, או לכך שהיא מעלה את הסיכון למחלת הסרטן, אולם מומלץ לנקוט בכללי הזהירות המונעת ולשמור על מרחק הולם ממקור האנרגיה.

למידע נוסף בנושא זה ניתן לפנות לאתר המשרד להגנת הסביבה באינטרנט, ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995 או לאתר האגודה למלחמה בסרטן: www.cancer.org.il.

האם קרינה משלפונים סלולאריים ומאנטנות סלולאריות גורמת לסרטן?

לפני כשנתיים פורסמו תוצאות החלק הישראלי במחקר בינלאומי שנערך במספר מדינות בעולם. מתוצאות המחקר עלה כי נמצא קשר מובהק בין שימוש מתמשך בטלפונים סלולאריים לבין עלייה בסיכון להתפתחות גידולים בבלוטות הרוק. הסיכון בולט בעיקר בקרב אנשים שמאריכים בזמן השיחות ובמספרן, ואלו הנמצאים באזורים בהם יש, יחסית, מעט אנטנות - עובדה המגבירה את הקרינה הנפלטת מהמכשיר. ממצאי המחקר מחזקים את המלצות האגודה הקוראות לציבור לנקוט בכללי הזהירות המונעת (להלן) בעת שימוש בטלפונים סלולאריים ולהגביל את השימוש בהם בקרב ילדים.

מהן המלצות האגודה למלחמה בסרטן בנוגע לשימוש בטלפונים סלולאריים?

האגודה למלחמה בסרטן ממליצה לנהוג לפי "עיקרון הזהירות המונעת" ולנקוט באמצעים הבאים:

- עת שיחה בטלפון סלולארי יש להשתמש באוזנייה לא אלחוטית. בזמן נהיגה יש חשיבות כפולה לשימוש בדיבורית, הן מבחינת הבטיחות בנהיגה והן מבחינת צמצום הקרינה.
- יש להימנע ככל האפשר מנשיאת טלפון סלולארי צמוד לגוף. יש מחקרים שהצביעו על קשר בין נשיאת המכשיר על הגוף לבין פגיעה בפוריות.
- במכשיר סלולארי קבוע ברכב יש להתקין את האנטנה מחוץ לרכב, לא בתוכו.
- באזורים בהם הקליטה חלשה, יש להמעיט בשימוש בטלפון סלולארי.
- יש להגביל את השימוש בטלפונים סלולאריים בקרב ילדים.

האם דאודורנטים, צבעי שיער, הסרת שיער לצמיתות ותאורה מלאכותית גורמים לסרטן?

לא נמצאו הוכחות מדעיות לכך ששימוש בחומרים אלו מגביר את הסיכון לחלות בסרטן.

לאגודה חוברת בנושא סרטן וסביבה אותה ניתן לקבל בפנייה בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995 או באתר האגודה באינטרנט: www.cancer.org.il

האם ישנן עבודות העלולות לגרום לעובדים בהם לחלות בסרטן?

אנשים המועסקים בתעשיות מסוימות, בעיקר בתעשיית האזבסט, הדלק, הכימיקלים השונים, הפלסטיק, העץ ומכרות חומרים שונים, נמצאים בסיכון גבוה יותר משאר האוכלוסייה לחלות בסרטן. ניתן להפחית את הסיכון על ידי נקיטת אמצעי הגנה בהם מחויב המפעל וביצוע מעקב רפואי תקופתי של העובדים.

בנושא זה ניתן להתייעץ עם מומחים לבריאות תעסוקתית של קופת החולים בה הנך חבר או בפנייה לאתר האינטרנט של המוסד לבטיחות ולגיהות, האחראי על בטיחות ובריאות במקום העבודה: www.osh.org.il

האם מחלת סרטן עלולה להיגרם על ידי וירוס ?

ידועים מספר וירוסים העלולים לגרום לסוגי סרטן שונים, כגון וירוס הפטיטיס B ו-C הקשורים לסרטן כבד; וירוס הפפילומה (VPH) קשור לסרטן צוואר הרחם, לסרטן הפה ולסוגים שונים ונדירים של סרטן הדם. עם זאת, חשוב לציין כי מחלות סרטן אינן מידבקות ואין כל חשש ממגע עם חולי סרטן.

האם טיפולי פוריות מעלים את הסיכון לחלות בסרטן?

נכון להיום, לא נמצאו עדויות מדעיות התומכות באופן חד משמעי בטענה כי טיפולי פוריות מעלים את רמת הסיכון לחלות בסרטן, ונדרשים מחקרים נוספים לביסוס השערה זו. יחד עם זאת, על כל אישה השוקלת קבלת טיפולי פוריות להיוועץ ברופא המטפל.

האם יש קשר בין איידס לבין מחלת הסרטן?

חולי איידס נמצאים בסיכון גבוה לחלות במספר מחלות סרטן, כאשר העיקריים הם קפושי סרקומה ולימפומה שאינה הודג'קין (NHL), ובסיכון נמוך לחלות במחלות סרטן כמו לימפומה מסוג הודג'קין, סרטן כבד, סרטן ריאות, סרטן המעי הגס ומספר שוגים של סרטן עור.

האם מחלת סרטן היא מחלה מדבקת?

מחלת סרטן אינה מחלה מדבקת! ייתכן שהחשש מהידבקות נובע מחוסר ידע, ולכן במשך שנים רבות אנשים פחדו לבוא במגע עם חולי סרטן. גם כיום, חולי סרטן חשים לעיתים שאנשים מתרחקים מהם כאשר נודע להם כי הם חולים בסרטן. חשוב לדעת ולהפנים כי מחלת סרטן אינה מדבקת, וכי חולה סרטן זקוק וראוי לכל התמיכה מהסביבה, למגע אנושי ולהמשך הקשר עם קרוביו, חבריו ובני משפחתו.

האם אישיות האדם או מצבי מתח בהם הוא נתון עלולים לגרום לסרטן?

אין הוכחה מדעית מוצקה לכך שתכונות אופי עלולות לגרום למחלת סרטן. גם אין הוכחה מדעית לכך שסיכוייהם של אנשים הנמצאים בלחץ או במתח לחלות בסרטן גבוהים יותר מאלו של אנשים רגועים. כמו-כן, לא הוכח עדיין כי מצבי לחץ גורמים להתפשטות מהירה יותר של מחלת סרטן קיימת. לחץ ומתח נפשי עלולים לגרום לנזק למערכות שונות בגופנו ולבעיות רפואיות אחרות באופן כללי, לא בהכרח דווקא למחלות סרטן. ככלל, למען בריאותך, יש לשאוף להפחתת המתח והלחץ הנפשי ככל שניתן.

עובדות ונתונים אודות מחלת הסרטן

כמה חולי סרטן יש בישראל?

כיום חיים בישראל למעלה מ-200,000 חולי סרטן ומחלימים. מדי שנה מתגלים בישראל כ-28,000 חולי סרטן חדשים, מהם כ-400 ילדים. על פי נתוני רישום הסרטן הלאומי במשרד הבריאות, ארבעת סוגי הסרטן השכיחים בישראל (בהתאם לשיעור החולים) הם: סרטן השד, סרטן המעי הגס, סרטן הערמונית וסרטן הריאות.

האם חלה עלייה במספר המחלימים ממחלות הסרטן?

ההתקדמות המדעית בחקר הסרטן הביאה לכך שכיום ניתן לרפא חולי סרטן רבים. כיום, אחד מכל שני חולי סרטן נרפא מהמחלה, בהשוואה לאחד מכל ארבעה בשנות החמישים. סיכויי הריפוי תלויים במידה רבה בסוג הגידול הסרטני ובשלב בו התגלתה המחלה. ככל שהמחלה מתגלה בשלב מוקדם יותר סיכויי הריפוי טובים יותר. האמצעים החדשים לאבחון ולטיפול, התרופות החדישות והאפשרויות המתקדמות בתחום הכירורגיה, תורמים רבות להארכת חייהם של חולים, שבעבר נחשבו כחשוכי מרפא. כך לדוגמה, אבחון בשלב מוקדם של סרטן השד או מלנומה (סרטן ממאיר של העור) מאפשר סיכויי ריפוי בשיעור של 90 אחוזים יותר. לוקמיה לסוגיה, המופיעה בגיל הילדות, או מחלת הודג'קין, הן דוגמאות למחלות בהן סיכויי הריפוי השתפרו במידה ניכרת בשנים האחרונות, עד לכ-80 אחוזים ויותר, בהתאם לסוג המחלה ולשלב בו אובחנה. במחלות סרטן אחרות הושגו שיפורים משמעותיים בתוחלת החיים של החולים הודות לטיפולים חדשניים שהוכנסו לשימוש בשנים האחרונות. כיום ישנם מקרים בהם ניתן לראות במחלת הסרטן כמחלה כרונית, מתמשכת, שניתן לשלוט בה ולהמשיך בחיי היומיום.

בפנייה בשיחת חינם ל'טלמידע' של האגודה למלחמה בסרטן ניתן לקבל מידע נוסף בנושא זה, כמו גם חוברות העוסקות בהרחבה בנושאי שמירה על אורח חיים בריא, מניעת סרטן, אבחון מוקדם, מחלימים מסרטן ועוד. טל. 1-800-599-995 או באתר האינטרנט של האגודה בכתובת: www.cancer.org.il.

האם ישנם סוגי סרטן השכיחים יותר במקומות מסוימים בעולם?

סרטן השד, סרטן המעי הגס, סרטן הערמונית וסרטן ריאה שכיחים יותר בארצות מפותחות, בעוד שסרטן השד נדיר למדי בקרב נשות המזרח הרחוק. סרטן הקיבה נפוץ ביפן יותר מאשר בארצות מערביות אחרות. סרטן הכבד, סרטן הרחם וסרטן הקיבה שכיחים ביותר בארצות מתפתחות.

מניעה ואבחון מוקדם של מחלות הסרטן

האם ניתן להפחית את הסיכון לחלות בסרטן?

כיום ידוע שניתן להפחית את הסיכון לחלות בסרטן. לשם כך מומלץ לנקוט בצעדים הבאים:

- הימנעות מוחלטת מעישון לסוגיו ומשהייה במחיצת מעשנים.
- הפחתת הכמות הכוללת של הקלוריות בתפריט, והימנעות מהשמנה.
- צמצום צריכת שומנים במזון, במיוחד שומנים רוויים מהחי.
- הקפדה על ביצוע פעילות גופנית מבוקרת וקבועה.
- צריכת פירות וירקות (במיוחד ירוקים וצהובים, כמו: כרוב, כרובית, ברוקולי).
- צריכה מוגברת של מזון עשיר בסיבים.
- צריכה מועטה של מזונות מעושנים וממולחים.
- להרבות בשתיית מים ולהימנע ממשקאות מתוקים וממותקים.
- להגביל את צריכת האלכוהול (ראו פירוט בעמ' 12).
- הימנעות מחשיפה לשמש והקפדה על כל כללי "חכם בשמש" של האגודה למלחמה בסרטן: הימנעות משהייה בשמש בין השעות 10:00-16:00, הקפדה על לבוש מתאים בזמן יציאה לשמש, חבישת כובע, הרכבת משקפי שמש, שהייה בצל ומריחת מסנן קרינה.

האם ישנו חיסון נגד סרטן?

ישנם חיסונים מוכרים נגד נגיף הפפילומה האנושי (HPV), הניתנים בזריקה ומטרתם להגן מפני פגיעתם של ארבעת זני הנגיף הנפוצים: זן 6 ו-11, הגורמים ליבלות באזור איברי המין בכ-90% מהמקרים (וכמעט שאינם מעורבים בהתפתחות סרטן), וזן 16 ו-18 המעורבים בכ-70% ממקרי סרטן צוואר הרחם. וירוס הפפילומה נחשד גם כקשור להתפתחות גידולים סרטניים באזור הראש והצוואר. חיסון זה נכלל בסל הבריאות בישראל (לשנת 2013) לנערות בכיתה ח'. כיום, אין חיסון אחד העמיד בפני כל מחלות הסרטן, אולם ההתקדמות הרבה בחקר מחלות הסרטן עשויה להוביל למציאת פתרונות נוספים בתחום הטיפול, המניעה והאבחון המוקדם.

האם ניתן לגלות סרטן בשלב מוקדם, לפני שמופיעים סימני מחלה?

בהחלט כן. כיום ניתן לגלות בשלב מוקדם חלק ממחלות הסרטן, כגון סרטן השד וסרטן המעי הגס והחלחולת. גילוי בשלב מוקדם משפר את סיכויי ההחלמה, יעילות הטיפול, איכות ומשך החיים.

מדוע אבחון מוקדם חשוב כל כך?

ברוב המקרים, גידול סרטני מתפתח באיטיות רבה. ראשיתו בגוש קטן של תאים שאינו גורם לשום תופעות. עם הזמן, עלול הגוש לגדול ולחדור לרקמות שמסביבו, ואף להתפשט לאיברים מרוחקים. ככל שמצליחים לאתר את הגידול בשלביו הראשונים, סיכויי ההחלמה טובים יותר, ולכן יש חשיבות רבה לגילוי מוקדם של המחלה. בקופות החולים יש תוכניות לגילוי מוקדם של סרטן השד, סרטן המעי הגס, סרטן צוואר הרחם, סרטן העור וסרטן הערמונית, בקהל הרחב ובקבוצות הסיכון.

מהן ההמלצות לאבחון מוקדם של מחלות סרטן המקובלות בישראל?

ההמלצות העיקריות לגילוי מוקדם של סרטן בישראל מתייחסות למחלות הסרטן השכיחות בארץ. המועצה הלאומית לאונקולוגיה בישראל ממליצה על הבדיקות הבאות:

סרטן השד - חשוב שכל אישה מגיל 20 תלמד להכיר את שדיה, כך שתוכל לאתר כל שינוי שחל בהם, ולפנות בהקדם לרופא כדי לברר את טיבו. כמו כן, מומלץ לבצע אחת לשנה בדיקת שד על ידי רופא מומחה. לנשים בגילאי 50-74 מומלץ לבצע אחת לשנתיים בדיקת ממוגרפיה. לנשים בסיכון גבוה, להן קרובת משפחה מדרגה ראשונה (אם, אחות, בת) שחלתה בסרטן השד, מומלץ לבצע בדיקת ממוגרפיה החל מגיל 40 אחת לשנה. לנשים בריאות הנושאות מוטציה גנטית לסרטן השד ולנשים נוספות הנמצאות בסיכון, בהתאם להתוויות סל הבריאות, מומלצת בדיקת MRI לסריקה תקופתית.

סרטן המעי הגס - לגברים ולנשים בגילאי 50-74 מומלץ לבצע אחת לשנה בדיקת דם סמוי בצואה. בישראל פועלת תוכנית לאומית לגילוי מוקדם של סרטן המעי הגס, במסגרתה נערך זימון אישי של מבוטחים על ידי קופות חולים. אנשים בסיכון גבוה, להם קרוב משפחה מדרגה ראשונה (הורים, אח, ילד) שחלה במחלה - חייבים להיות במעקב קבוע ולהתייעץ עם רופא המשפחה לגבי בדיקות לאבחון מוקדם המתאימות להם, כגון קולונוסקופיה.

סרטן הערמונית - אין המלצה לבדיקות שגתיות לגילוי מוקדם. מומלץ להיוועץ עם הרופא המטפל ולשקול את היתרונות והחסרונות שבביצוע בדיקת האבחון עבורך.

סרטן צוואר הרחם - לנשים מגיל 25 עד גיל 65 מומלץ לבצע, אחת לשלוש שנים, בדיקות משטח צוואר הרחם (PAP SMEAR).

מהם הסימנים המחייבים פנייה לרופא לצורך בירור?

- שינויים בהרגלי היציאות (שלשולים שאינם חולפים, עצירות ממושכת).
- דם בצואה.
- קשיים והפרעות במתן שתן.
- הימצאות דם בשתן.
- גוש או התעבות בגוף.
- התקשות או גוש בשד, הפרשה מהפטמה, או ציור ורידים מוגבר בשד.
- פצע שאינו מגליד לאחר מספר שבועות.
- שינויים בגודל, בצורה ובצבע של שומות קיימות.
- שיעול או צרידות הנמשכים מעבר ל-3 שבועות.
- בעיות עיכול או קשיים בבליעה.
- דימום מהנרתיק לאחר גיל המעבר או בין מחזורי וסת.
- ירידה לא מוסברת במשקל.
- כאב לא מוסבר או כאב שנמשך למעלה מ-4 שבועות.
- עייפות מתמשכת.
- קוצר נשימה.
- הקאת דם.
- כיב בפה או על הלשון הנמשך יותר מ-4 שבועות.
- תפיחות מתמשכת בבטן.
- הזעת יתר בלילה.

חובה לפנות לרופא לצורך בירור כאשר תופעות אלו אינן חולפות מאליהן תוך פרק זמן קצר או שהן נעלמות ומופיעות שוב.

מדוע אנשים החושדים כי חלו בסרטן מהססים ומשהים את פנייתם לרופא?

ברוב המקרים, הדבר נובע מכך שרבים אינם יודעים כי מחלת סרטן ניתנת לריפוי אם היא מתגלה בשלביה המוקדמים. ישנם אנשים הפוחדים כל כך מהמחלה עד שהם מעדיפים להישאר במצב של אי וודאות. זוהי טעות חמורה, שכן זמן יקר מתבזבז, המחלה ממשיכה להתפתח בגוף ומצב המטופל הולך ומחמיר. דחיית פנייה מיידית לרופא עלולה לעיתים למנוע את האפשרות להחלמה מלאה.

כמה זמן ניתן לחכות מרגע הופעת סימן חשוד כלשהו ועד להתייעצות עם רופא?

אין להמתין כלל! ככל שמגיעים מוקדם יותר לרופא - כך טוב יותר. אם לא מדובר בגידול סרטני (וקרוב לוודאי שאין זה סרטן), ניתן יהיה להירגע לאחר ביצוע בדיקה רפואית. במקרים שאכן ישנו חשד לקיומו של גידול סרטני - מהירות הפנייה לרופא ואבחון המחלה מעלים את סיכויי הריפוי, משפרים את יעילות הטיפול ועשויים להציל חיים.

כיצד מאבחנים את מחלת הסרטן?

קיימות מספר בדיקות המסייעות לצוות הרפואי לאבחן כי אכן מדובר במחלת סרטן:

- בדיקה גופנית על ידי רופא.
- בדיקות הדמיה שונות: צילומי רנטגן, אולטרה סאונד, הדמיית תהודה מגנטית (MRI - Magnetic Resonance Imaging), בדיקת טומוגרפיה ממוחשבת (C.T - Computerized Tomography), בדיקת פליטת פוזיטרונים ממוחשבת (PET-CT) ועוד.
- מיפויים רדיואקטיביים (כגון מיפוי עצמות).
- ציטולוגיה: שאיבת תאים מאזור הגידול על ידי מחט עדינה ולקיחתם לבדיקת מעבדה (F.N.A - Fine Needle Aspiration).
- ביופסיה: לקיחת דגימת רקמה מאזור הגידול לבדיקה פתולוגית במעבדה בכדי לאבחן את סוג הגידול ואופיו.
- בדיקות דם שונות, כגון בדיקות לאיתור סמנים מולקולאריים המעידים על קיומם של תאים סרטניים בגוף.

האם כל גוש או בליטה בלתי רגילים בגוף פירושם מחלת סרטן?

בדרך כלל לא, אך הקביעה הסופית תבוצע רק על ידי רופא.

האם טחורים הם סימן לסרטן?

לא. אולם טחורים עלולים להסוות התפתחות גידול סרטני. לכן, בדיקה ומעקב רפואי חשובים במקרים אלה.

האם כאב הוא סימן מוקדם למחלת סרטן?

לא בהכרח. בשלבים מוקדמים של מחלת סרטן לרוב לא מופיע כאב.

הטיפולים כנגד מחלת הסרטן

האם ניתן לרפא את מחלת הסרטן?

בהחלט כן. בכל יום צוותים רפואיים מצליחים לרפא חולי סרטן באמצעות שימוש במכלול הטיפולים הקיימים כיום (פירוט בהמשך). עם זאת, אפשרויות הריפוי תלויות בסוג המחלה ובשלב בו התגלתה.

מה מסייע להחלמה ממחלת הסרטן?

אבחון מוקדם וטיפול יעיל.

כיצד נקבע אופן הטיפול?

אופן הטיפול במחלה תלויה בסוג הגידול, במיקום בו הוא החל, בשלב בו אובחנה המחלה, בגיל החולה ובמצב בריאותו הכללית.

האם אפשר לבלום או לעכב את התפשטות המחלה, במקרה שלא ניתן לרפאה?

ברוב המקרים, ניתן לבלום או לעכב את התפשטות המחלה, לפרקי זמן ממושכים.

מהן אפשרויות הטיפול במחלת הסרטן?

מטרתו העיקרית של הטיפול במחלת הסרטן היא לרפא את החולה, במידת האפשר, או לשלוט על התפתחות המחלה, ככל הניתן. לעיתים, הטיפול נועד להקל על תסמיני המחלה ולשפר את איכות החיים של המטופל.

החולה זכאי לקבל הסבר מלא על הטיפול הניתן לו - המטרות, התוצאות הצפויות, תופעות לוואי הכרוכות בטיפול והשפעתו על איכות חיין, כפי שמופיע בחוק זכויות החולה, וחשוב לדרוש את מימושו.

אפשרויות הטיפול כיום הן:

- טיפול באמצעות ניתוח (כירורגיה)
- טיפול כימי (כימותרפיה)
- טיפול בקרינה (רדיותרפיה)
- טיפול אימונולוגי
- טיפול ביולוגי או מולקולארי
- טיפול הורמונאלי
- טיפול בתופעות לוואי
- שילוב של כמה טיפולים יחדיו.

מהו טיפול באמצעות ניתוח (כירורגיה) ?

ניתוח להסרת הגידול הסרטני הוא אחת הדרכים המקובלות ביותר בטיפול כנגד מחלת הסרטן. כיום ניתן לבצע ניתוחים מורכבים, הדורשים התמחות מיוחדת המשלבים התמחויות שונות. כגון כירורגיה אונקולוגית (המתמחים בניתוחי גידולים סרטניים), גינקו-אונקולוגים (מומחים לטיפול בגידולים סרטניים במערכת המין הנשית), אורו - אונקולוגים (המתמחים בטיפול בגידולים סרטניים בדרכי השתן ומערכת המין הגברית), אונקולוגיה אורתופדית (המתמחה בטיפול בגידולים סרטניים בעצמות ומערכת השלד) ועוד. המצב דומה בתחומי התמחות נוספים. למשל, כירורגיה פלסטית כוללת היום התמחויות בשחזור השד, שחזורים בחלל הפה ועוד. זכותו של כל חולה לקבל חוות דעת נוספת לפני הסכמתו לביצוע טיפול כירורגי. זכות זו מעוגנת בחוק.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברות המספקות מידע מקיף על המחלות וסוגי הטיפולים השונים. לקבלת מידע ללא תשלום פנו בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה בטל. 1-800-599-995.

מהו טיפול כימי (כימותרפיה)?

תרופות כימיות ניתנות במטרה להרוס את התאים הסרטניים. כיום נמצאות בשימוש למעלה מ-40 תרופות כימיות שונות בעלות הרכב והשפעה שונים. מקובל לשלב טיפול במספר תרופות שונות בכדי להגיע לתוצאות הטובות ביותר. התרופות ניתנות בחלקן דרך הפה, אך ברוב המקרים הטיפול ניתן באמצעות עירוי לוריד. במקרים רבים, הטיפול הכימי גורם לתופעות לוואי, בשל נזק מסוים וזמני לתאים הבריאים בגוף.

תופעות לוואי שכיחות:

- בחילות והקאות
- ירידה בספירת דם
- פצעים בפה
- נשירת שיער
- שלשולים

חולים המקבלים טיפולים כימיים נמצאים תחת מעקב רפואי ומקבלים הסבר מהצוות המטפל כיצד לנהוג בכדי למנוע או להפחית את תופעות הלוואי. חשוב לדעת, שהיום ניתן לטפל בהצלחה בחלק ניכר מתופעות הלוואי של הטיפול הכימי. תופעות הלוואי בדרך כלל זמניות וצפויות לחלוף עם תום הטיפול.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברות המספקות מידע מקיף על טיפול הכימי. לקבלת חוברת ללא תשלום ניתן לפנות ל"טלמידע"® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

מהו טיפול ביולוגי?

בטיפול ביולוגי נעשה שימוש במטרה להרוס תאים סרטניים על ידי עצירת גדילתם והתפתחותם או על ידי עידוד המערכת החיסונית לתקוף אותם. קיימים מספר סוגים של טיפולים ביולוגיים כגון נוגדנים חד שבטיים, מעכבי גדילה, טיפול באמצעות חיסונים (אימונותרפיה) ועוד.

מהו טיפול בקרינה (רדיותרפיה)?

טיפול זה מבוסס על מתן קרני אנרגיה בעלות עוצמה גבוהה לאזור הגידול הסרטני, הגורם להרס התאים הסרטניים תוך גרימת נזק מועט ככל האפשר לתאים בריאים. טיפול בקרינה ניתן כטיפול יחיד או בשילוב טיפולים אחרים. כמחצית מהחולים בסרטן עוברים טיפול בקרינה כחלק מהטיפול במחלתם. הטיפול אינו כרוך בכאב, אך גורם לתופעות לוואי שונות, כגון עייפות, הפחתה בערכי ספירת הדם, פריחה ואדמומיות בעור, ותופעות שונות הקשורות באזור המוקרן, כגון שלשולים, בחילות והקאות בזמן טיפול בקרינה לאזור הבטן.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברות המספקות מידע מקיף על דרכי התמודדות עם הטיפול בקרינה בהתאם לאזור הטיפול. לקבלת חוברת ללא תשלום ניתן לפנות ל"טלמידע"® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

מהו טיפול אימונולוגי?

טיפול אימונולוגי נועד לחזק את המערכת החיסונית על ידי מתן תרופות המבוססות על חומרים המיוצרים באופן קבוע על ידי הגוף עצמו, אך בכמויות מזעריות. כיום קיים המידע הדרוש על מנת לייצר חומרים אלה באופן מסחרי ולהשתמש בהם למטרת ריפוי.

התרופות הידועות בקבוצה זו הן אינטרפרון ואינטרלוקין. שתיהן משמשות לטיפולים במחלות סרטן שונות, כגון לוקמיה, סרטן עור מסוג מלנומה, גידולים בכליות ועוד. במקרים אלה הטיפול יעיל יותר כאשר הוא ניתן בשילוב שיטות נוספות.

מהו טיפול הורמונאלי?

חלק מהגידולים הסרטניים מושפעים ממנגנון ההורמונים בגוף, כגון סרטן השד וסרטן הערמונית. טיפול הורמונאלי אינו מתאים לכל החולים, וניתן רק כאשר הוכח כי הוא תורם לעיכוב המחלה או למניעת חזרתה.

מהו טיפול בתסמינים (סימפטומים)?

מטרת טיפול זה היא לשלוט בתופעות הנגרמות לחולה כתוצאה מהמחלה ו/או הטיפולים, ולהקל עליו, כגון טיפול בבחילות, בהקאות ובכאבים. כיום ישנן תרופות חדישות ויעילות ואין לחשוש משימוש בהן, כשהן ניתנות בפיקוח רפואי מתאים.

האם הטיפול במחלת הסרטן קשה?

הטיפול במחלת הסרטן עשוי לרפא את החולה ממחלתו, או לשלוט על תופעות הלוואי שלה ולהאריך את חיי המטופל. הטיפול במחלה עלול להיות מורכב, ארוך, ולעיתים מלווה בתופעות לוואי בלתי נעימות, אך בלעדיו עלולה המחלה להתפשט ולהחמיר. כאמור לעיל, כיום ניתן לטפל בתופעות הלוואי ולהקל על החולה. לחולה יש זכות מלאה לקבל הסבר מלא על הטיפול ועל תופעות הלוואי הקשורות בו, כמו גם להיות שותף מלא בהחלטה על בחירת מסלול הטיפול.

האם מחלת הסרטן גורמת לכאבים?

לרוב, גידולים סרטניים אינם גורמים לכאב. חלק מהם גורמים לכאב רק עם התקדמות המחלה או התפשטותה, ולכן חשוב לגשת לייעוץ רפואי בכל מצב שבו חל שינוי בריאותי, גם אם הוא אינו מלווה בכאב. יש לזכור כי חלה התקדמות רבה בשליטה על כאבם של חולי סרטן, וכיום ניתן למנוע אותם או לשלוט עליהם גם במחלה הנמצאת בשלבים מתקדמים. לחולה החווה כאבים מומלץ לפנות לרופא מומחה לטיפול בכאב או למרפאת כאב ולקבל טיפול מתאים למצבו.

בחוברת "הכאב והטיפול בו" של האגודה למלחמה בסרטן ניתן למצוא מידע נוסף על הטיפול בכאב ועל דרכי ההתמודדות עם התופעה. לקבלת החוברת ללא תשלום ניתן לפנות בשיחת חינם ל"טלמידע"® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

האם הטיפול בכאב בטוח ויעיל?

הטענה כי שימוש במשככי כאבים גורם להתמכרות - אינה נכונה. מחקרים מוכיחים כי כל עוד השימוש בתרופות אלו נעשה תחת פיקוח ובקרה רפואית החולים זוכים בהקלה משמעותית ושיפור איכות חייהם, ואינם מתמכרים להן.

מהם ניסויים קליניים?

ניסויים קליניים מאפשרים לבדוק ולהעריך טיפולים חדשים. מטרת הניסוי הקליני היא לבדוק אם הטיפול החדש משיג תוצאות טובות יותר מהטיפולים המקובלים. ניסויים קליניים אינם מתאימים לכל חולה, שכן הם נועדו לבדוק יעילות של טיפול מסוים בסוג ובשלב מוגדרים של המחלה. הניסויים מותאמים לקבוצות שונות של חולים על פי קריטריונים הנקבעים על ידי עורכיהם. חולה המשתתף בניסוי חייב לקבל הסבר מלא על מטרת הניסוי, על תוצאותיו הצפויות ותופעות הלוואי הכרוכות בו. אחר כך, מביע החולה בכתב את הסכמתו להשתתף בניסוי.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברת "ניסויים קליניים" הכוללת מידע נוסף בנושא זה, על התנהלות הניסויים וכד'. לקבלת החוברת ללא תשלום ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995. באתר האינטרנט של האגודה למלחמה בסרטן קיים מאגר מחקרים קליניים בו מפורטים מחקרים קליניים רבים למחלות הסרטן הנערכים בארץ במרכזים הרפואיים השונים .www.cancer.org.il

מהי רפואה משלימה?

המונח "רפואה משלימה" מתייחס למגוון שיטות שנועדו **להשלים** את הטיפול הרפואי המקובל ולא להחליפו. ההשלמה הינה בהיבטים התומכים בחולה, כגון הקלה על תסמיני המחלה, תמיכה נפשית, דמיון מודרך וכד'. חשוב שהטיפול יינתן על ידי איש מקצוע מיומן ובמקום מאושר לנושא. שיטות טיפול משלים אינן מרפאות את המחלה, אך עשויות לסייע בהקלה על תופעות הלוואי ובשיפור איכות החיים של החולה.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברת "רפואה משלימה". לקבלת החוברת ללא תשלום ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

מהו טיפול חלופי (אלטרנטיבי)?

טיפול חלופי (אלטרנטיבי) הוא טיפול שיעילותו לא הוכחה באופן המדעי המקובל. לעיתים, בשל מצוקה או בהשפעת פרסומות, חולים ובני משפחותיהם פונים לטיפול מסוג זה, שיעילותו לא הוכחה, או שהוא הוכח כבלתי יעיל, אשר לעיתים כרוך בהוצאות כספיות רבות. במקרים קיצוניים יותר, חולים מפסיקים על דעת עצמם את הטיפול המקובל שניתן להם, בעקבות קבלת טיפול חלופי מסוים, וגורמים לעצמם נזק רב.

הרפואה האלטרנטיבית, כשהיא ניתנת כחלופה לרפואה המקובלת, אינה יכולה לרפא סרטן. לכן אין להשתמש בה במקום הטיפול המקובל. הסתמכות על מקסמי שווא עלולה להתגלות כטעות קשה. לחולים ולבני משפחותיהם השוקלים לעבור טיפול חלופי מומלץ להתייעץ בנושא עם הרופא האונקולוג לפני קבלת החלטה בנושא זה.

למידע נוסף ללא תשלום בנושא זה ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

האם בעתיד ניתן יהיה למנוע ולרפא את כל סוגי הסרטן?

עם השנים וההתקדמות הטכנולוגית מצליחים בעולם המדע להגיע להבנה טובה יותר של התהוות הגידולים הסרטניים ולפתח אמצעי טיפול טובים ויעילים יותר, כך שבעתיד נוכל למצוא דרכים למנוע את המחלה ולרפא חולי סרטן שכיום אין בידינו הכלים לרפאם. במקרים רבים הגילוי המוקדם הינו מתפתח לריפוי.

דרכי התמודדות עם מחלת הסרטן

האם חולים רוצים לדעת את הפרטים אודות מחלתם או שהם מעדיפים להכחיש את קיומה?

מחקרים מראים כי מרבית החולים מעוניינים לקבל את המידע המלא אודות מחלתם, הסבר מלא על אופייה, על הטיפולים אותם עליהם לעבור, על תופעות הלוואי הצפויות להם ועל סיכויי הריפוי שלהם. קבלת מידע מלא על המחלה ועל אפשרויות הטיפול בה מסייע לחולים להתמודד טוב יותר עם מצבם. גם במצב מחלה מתקדם יש להסביר ברגישות לחולה על מצבו תוך מתן התקווה כי עם כל מצב ניתן להתמודד, לקבל טיפול, תמיכה וסיוע. בני משפחה סבורים, לעיתים, שהעלמת מידע מסייעת לחולה להתמודד טוב יותר עם מצבו, אך זו טעות. במקרים כאלה עלול להיווצר נתק בין בני הבית כאשר כל אחד מנסה לגונן על האחר, וכל בן משפחה נותר מבודד עם תחושותיו האישיות, במקום לחלוק אותן עם הקרובים אליו. פתיחות ודיון גלוי מסייעים לחולה ולבני משפחתו להתמודד סוב יותר עם המחלה.

כיצד מגיבים אנשים שנודע להם כי חלו בסרטן?

אדם המקבל את הידיעה כי הוא חולה בסרטן עלול לעבור תקופת אבל או עצב עמוק. בדרך כלל, הוא מתאבל על אובדן בריאותו וחש חוסר וודאות בנוגע לעתידו. טבעי להגיב כך. ישנם מקרים בהם מטופלים חשים דיכאון, אך לרוב, עם קבלת ההסבר המלא מהרופא על התוצאות הצפויות של הטיפולים, הרוב מתאוששים, מתחילים בטיפולים ומקיימים אורח חיים רגיל.

כיום בכל מרכז רפואי קיים שירות של עובדים סוציאליים או פסיכו-אונקולוגים, עימם ניתן להתייעץ בסוגיות אלו. תמיד ניתן לקבל תמיכה וייעוץ מהצוות המטפל, הכולל רופאים, אחיות, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ומתנדבים שהתמודדו בהצלחה עם המחלה. במחלקות ובמכונים האונקולוגיים, ההמטולוגיים ובמכוני הקרינה, פועל/ת עובד/ת סוציאלי/ת האחראי/ת על מתן מידע על זכויות המגיעות לחולים, תמיכה נפשית וסיוע. הצוות המקצועי בבתי החולים ובמרכזים הרפואיים פועל בתמיכת האגודה למלחמה בסרטן המסייעת גם בהכשרתם ובעדכונם.

האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מערך תמיכה נרחב עבור החולים ובני משפחותיהם. למידע נוסף פנו בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה בטל. 1-800-599-995.

מהו תפקידו של התא המשפחתי בעת אבחון מחלת סרטן אצל אחד מבני המשפחה?

כשאחד מבני המשפחה חולה, ברוב המקרים, המשפחה כולה מעורבת. כפי שהוזכר קודם (תחת השאלה "האם חולים רוצים לדעת..."), ההמלצה היא לפתח תקשורת כנה ופתוחה בין בני המשפחה ולשתף את כולם, בהתאם לגילם ולקרבתם, במידע אודות המחלה. הפתיחות מאפשרת לחולה להביע את פחדיו ואת תחושותיו, ולחזק את אמונתו ואת יכולתו להתמודד בהצלחה עם מחלתו ועם השלכותיה. לתא המשפחתי תפקיד חשוב בסיוע לחולה במילוי צרכיו היומיומיים, במתן תמיכה רגשית לחולה ובעידודו להמשיך לקיים אורח חיים רגיל ככל האפשר, כולל פעילויות חברתיות שונות. המשפחה יכולה גם לסייע לחולה בקבלת ההחלטות באשר להמשך הטיפול בו. לעיתים, המחלה גורמת לשינויים בתפקוד, המצריכים שינוי באורח חיי המשפחה ובחלוקת תפקידים שונה. הצוותים המטפלים אחראים לכך שבני המשפחה יקבלו את המידע המלא על השירותים הניתנים בבית החולים ובקהילה, העשויים לסייע להם בהתמודדות עם המחלה.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברת המתעדכנת מדי שנה ומפרטת את הזכויות והשירותים הניתנים לחולים ולמחלימים מסרטן אותה ניתן לקבל ללא תשלום בפנייה בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995. כמו כן, ניתן להיעזר בשירות התמיכה הטלפוני של האגודה למלחמה בסרטן 'טלתמיכה' בטל.1-800-200-444 מסייע בתמיכה נפשית ראשונית לחולה ולבני המשפחה.

מה לומר לילדים?

ההחלטה מה לספר לילדים תלויה בגילם וברמת התפתחותם. ילדים חשים כאשר משהו אינו כשורה בבית, והעלמת מידע מהם עלולה לגרום להם לחששות ופחדים הגרועים לעיתים מהעובדות הנכונות על מחלת יקירם. לכן, גישה פתוחה, ישירה וכנה היא הדרך הטובה ביותר.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברת 'מה אספר לילדי על מחלת הסרטן שלי' שנועדה לסייע בנושא זה. ניתן לקבל אותה ללא תשלום בפנייה ל'טלמידע'® בשיחת חינם לטל. 1-800-599-995.

האם מחלת הסרטן נתפסת כעונש?

חלק מהחולים נוטים להסביר את עובדת היותם חולים בסרטן כעונש על התנהגותם בעבר. להאשמה עצמית מעין זו אין כל בסיס והיא אינה תורמת דבר. להיפך. היא עלולה לגרום להם לתחושות רעות ולהפחית מיכולתם להתמודד עם מחלתם ועם הטיפולים ותופעות הלוואי שלהם. השאלה השכיחה "למה אני?" מטרידה אנשים רבים המצויים במצבי מחלה ושכול שונים. חבל להניח לתחושות אשמה או חרטה לגזול אנרגיה וכוחות הנחוצים לחולה להתמודד עם מחלתו. מומלץ להתייעץ עם הצוות הרפואי והפרא-רפואי בכדי לקבל סיוע בהתמודדות עם רגשות אלה.

האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מערך תמיכה נרחב לחולים ולבני משפחותיהם. למידע נוסף ניתן לפנות בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

האם גישה חיובית משפיעה על יכולת ההתמודדות עם המחלה?

בהחלט כן. אימוץ גישה חיובית והיאחזות בתקווה לריפוי משפיעות בוודאות על איכות חייו של החולה. עם זאת, לא רצוי להדחיק תחושות עצב או חוסר ודאות שהם טבעיים במצב זה. פתיחות לגבי רגשות אלה מאפשרת דיון וקבלת תמיכה מבני המשפחה והמטפלים. במרכזים רבים בעולם נערכים כיום מחקרים על השפעה של מצבים נפשיים על הגוף. ממחקרים מדעיים עלה כי למצבי לחץ ודחק נפשי יש השפעה מסוימת על תפקוד המערכת החיסונית. מחקרים הבודקים את השפעת המצב הנפשי על מערכת החיסון מצויים בראשית הדרך, ועדיין אין תוצאות חד משמעיות בנושא. יחד עם זאת, מחקרים חדשים מוכיחים כי תוכנית הדרכה מותאמת לחולי סרטן, הכוללת תמיכה פסיכולוגית, ושימוש בכלים של הרפואה המשלימה, כחלק בלתי נפרד מהטיפול הכולל, משפרת את איכות חייהם והישרדותם. במסגרת תוכנית זו נצפה גם צמצום בשיעורי חזרת המחלה. הפחתת רמת החרדה והדיכאון של החולים תרמה לתגובה טובה יותר לטיפולי כימותרפיה.

האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מגוון תוכניות ופרויקטים למען חולים, מחלימים ובני משפחותיהם ברחבי הארץ. למידע נוסף והצטרפות ניתן לפנות ל'טלמידע'® של האגודה למלחמה בסרטן בשיחת חינם לטל. 1-800-599-995.

הקשר עם הרופא ועם הצוות הרפואי

כיצד לבסס קשר עם הרופא ומדוע הוא חשוב?

לעיתים, מטופלים נתקפים חרדה כאשר הם מקבלים את הידיעה על מחלתם. בנסיבות אלה, ייתכן שהמידע שנמסר לחולה על ידי הרופא לא נקלט בשלמותו, למרות שהוא נדרש לעבד את המידע במהירות, ולקבל החלטות מרחיקות לכת באשר לטיפול המוצע לו. בשל קשיים אלה, חשוב מאוד לבסס קשר פתוח ויעיל עם הרופא המטפל. מומלץ שלכל חולה יהיה רופא קבוע, שיתאם בין הגורמים השונים השותפים בטיפול בו ובמעקב אחר מחלתו, ייוועץ במידת הצורך במומחים אחרים, כמו גם יסייע לחולה ולבני משפחתו בהבנת המידע הנמסר לו ומתן הסבר אודות מצבו הרפואי. במקרים רבים רופא זה הינו רופא המשפחה המכיר את המטופל ואת בני משפחתו. ביסוס יחסי אמון ושמירה על קשר פתוח עם הרופא המטפל בחולה ועם אנשי הצוות הרפואי האחרים מעניקים לחולה כמו גם לבני משפחתו תחושת שליטה במצב ויסייעו להם בתהליך ההתמודדות עם המחלה והשלכותיה.

אלו שאלות כדאי לשאול את הרופא?

זכותו של כל חולה לשאול שאלות ולצפות לתשובה ברורה ומובנת, כמו גם לקבל הסבר מלא על מונחים רפואיים שאינם מובנים. כל זאת, בכדי שיוכל לחוש תחושת שליטה ושותפות מלאה ופעילה בטיפול הניתן לו, ולהשתתף בשיקולים בעד ונגד כל החלטה. שותפות זו תחזק את תחושת השליטה של החולה על חייו, על מחלתו ועל החלמתו, ככל הניתן, ותקל על תהליך ההתמודדות עם המחלה. אם החולה אינו מעוניין לקבל מידע מלא על מצבו, חשוב שיבהיר לרופא עד כמה הוא מוכן לדעת. בהתאם לבקשתו, הרופא ימסור את המידע המלא אודות מצבו לבני משפחתו (או לאדם קרוב אחר), כמובן, רק בתיאום עם החולה. יש להבין כי לעיתים הרופא אינו יכול לענות מיד על חלק מהשאלות, שכן לא תמיד יש בידיו את כל תוצאות הבדיקות, וחלק מהתשובות עשויות להתעכב. בחלק מהמקרים החולה אינו זוכר כלל את הנאמר לו בפגישתו עם הרופא, ולכן מומלץ להכין רשימת שאלות מראש ולרשום נקודות חשובות שעלו בשיחה, וכן לצרף בן משפחה או אדם קרוב אחר לפגישה.

להלן שאלות שניתן להציג לרופא בכדי לקבל מידע מפורט על המחלה והטיפול בה:

- מהי סוג המחלה שלי ומהן השלכותיה?
- מהי מטרת הטיפול?
- כמה זמן יימשך הטיפול?
- האם הטיפול עלול לגרום לשינויים באורח החיים?
- מהן תופעות הלוואי הצפויות מהטיפול שאקבל?
- אלו טיפולים מתחום הרפואה המשלימה יוכלו לסייע לי ולהקל על תופעות הלוואי?
- היכן אוכל לקבלם?
- על אלו תופעות לוואי עליי לדווח מיד, ולמי?
- האם אדרש לשנות את אורח חיי ופעילותי היומיומית בביתי ובעבודתי?
- האם יהיה צורך בביקורת רפואית תכופה? אם כן, באיזו תדירות?
- האם עליי לערוך סידורים כספיים מיוחדים?
- האם עליי לשנות את הרגלי התזונה שלי?
- האם הטיפול עלול לפגוע בפוריות?
- מהם סיכויי ההחלמה שלי?

מהי חוות דעת נוספת ומדוע כדאי להיעזר בה?

בחוק זכויות החולה תשנ"ו 1996, פרק ג' נאמר: "המטופל זכאי להשיג מיוזמתו דעה נוספת בעניין הטיפול בו. המטפל והמוסד הרפואי יסייעו למטופל בכל הדרוש למימוש זכות זאת". כאשר הנך עומד לבצע פעולה רפואית כלשהי, ברת השלכות על עתידך, גופך ובריאותך, רצוי לפנות לקבלת חוות דעת רפואית שנייה מרופא מומחה נוסף, המתמחה בטיפול בסוג המחלה בה חלית. כיום, מקובל ומומלץ לפנות לכל רופא מומחה בכדי לקבל חוות דעת כזו. קבלת חוות דעת זו בטרם ביצוע הליך רפואי כלשהו תוכל לשמש בידך ככלי עזר בתהליך קבלת ההחלטה. מומלץ לפנות לקבלת חוות דעת שנייה ממומחה נוסף כאשר בידי החולה מצויים כל המסמכים והאישורים הרפואיים הנוגעים למחלתו. מומלץ לשמור עותקים מכל מסמך רפואי (מכתבים, תוצאות מעבדה, בדיקות הדמיה וכו'). למטופל זכות לבקש מהמרכז הרפואי בו הוא מטופל את כל המסמכים הנוגעים למחלתו.

אלו שירותים ואנשי מקצוע קיימים בבית החולים?

אנשי המקצוע והשירותים הרפואיים העומדים לרשות החולה במסגרת מכון אונקולוגי ו/או מכון המטולוגי הם:

- רופאים מומחים.
- אחיות בעלות הכשרה מיוחדת.
- שירותי רווחה ותמיכה הניתנים על ידי עובדים סוציאליים.
- ייעוץ פסיכולוגי, תזונתי, ריפוי בעיסוק, קלינאי תקשורת ועוד.
- מכונים שונים ומעבדות.
- מתן טיפולים רפואיים, כגון טיפול בקרינה, טיפול כימי וכד'.
- מחלקות אשפוז אונקולוגיות.

רוב הטיפולים בחולי סרטן ניתנים היום במסגרות אמבולטוריות (טיפול יום) שאינן מחייבות אשפוז. ברוב המסגרות האמבולטוריות קיימים צוותי תמיכה רפואיים ועובדים סוציאליים המסייעים למטופלים ולבני משפחותיהם במתן מידע אודות השירותים והטיפולים הניתנים להם. כשהטיפול מורכב או כאשר נדרש מעקב רפואי צמוד בעקבות המחלה ו/או הטיפולים, מופנה החולה לאשפוז במחלקה המתאימה לו. כיום ישנם ברחבי הארץ מסגרות אשפוז מיוחדות לחולים הנמצאים במצב מחלה מתקדם.

אלו אנשי מקצוע ושירותים קיימים במסגרת קופת החולים בקהילה?

- רופאי משפחה.
- אחיות אונקולוגיות בקהילה.
- יחידות להמשך טיפול וטיפול בית, בהתאם לשלב המחלה בו נמצא החולה.
- שירותי רווחה ושיקום.
- ייעוץ פסיכולוגי, תזונתי, ריפוי בעיסוק, קלינאי תקשורת ועוד.

פרויקטים ושירותי האגודה למלחמה בסרטן למען חולי הסרטן והציבור הרחב

כיום חיים בישראל למעלה מ-200,000 חולי סרטן ומחלימים, הנמצאים בטיפול או במעקב. לפי נתוני רישום הסרטן הלאומי במשרד הבריאות, מדי שנה נוספים בארץ כ- 28,000 חולי סרטן חדשים, אך הודות לקידום המחקר ושימת דגש על שיפור אמצעי האבחון, הגילוי המוקדם והטיפול, חל גידול משמעותי במספר הנרפאים מן המחלה ושיפור ניכר באיכות חייהם של המטופלים.

מידע מציל חיים

האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מגוון רחב של שירותי סיוע, תמיכה ומידע, ללא תשלום, לציבור חולי הסרטן בישראל, למחלימים, לבני משפחותיהם וכן לציבור הרחב, בתחומי המניעה והגילוי המוקדם, שבכוחם להציל חיים. חומרי ההסברה מופצים בשפות עברית, רוסית וערבית והם ניתנים לכל דורש, ללא תשלום.

'טלמידע'® בשפה העברית: 1-800-599-995

'טלמידע'® בשפה הערבית: 1-800-36-36-55

'טלמידע'® בשפה הרוסית: 1-800-34-33-44

'טלתמיכה' - מוקד טלפוני לתמיכה נפשית ראשונית בחולי הסרטן ובקרובים המלווים אותם: **1-800-200-444**

מרכז מידע: שירותי מידע מתקדמים, מהימנים ועדכניים, ניתן לפנות למידעניות מומחיות בתחום: **טל. 03-5721608** או **info@cancer.org.il**

אתר האגודה באינטרנט www.cancer.org.il

מידע עדכני ומהימן לציבור הרחב, לחולי סרטן, למחלימים ולאנשי המקצוע. ב**פורומים** הרבים שמתנהלים באתר, על-ידי טובי המומחים בתחום, ניתנים לפונים מענה מיידי ותשובות מקיפות.

דף פייסבוק "האגודה למלחמה בסרטן - לחיים בריאים"

הפעילות ברשת החברתית מתמקדת בחשיבות השמירה על אורח חיים בריא, ובהעלאת המודעות לדרכי המניעה של מחלות הסרטן ולאבחון מוקדם במחלות בהן הוא עשוי לשפר משמעותית את שיעורי הריפוי.

תמיכה וליווי לרווחת החולים, המחלימים ובני משפחותיהם

'יד להחלמה' - ארגון הפועל במסגרת האגודה למלחמה בסרטן למען נשים המתמודדות עם סרטן השד. מאות מתנדבות מכל רחבי הארץ, שהחלימו מסרטן השד והוכשרו להושיט יד תומכת לנשים שזה עתה חלו, מלוות אותן בשלבי האבחון והמעקב. טל. 1-800-36-07-07 או בלחיצת כפתור וורוד באתר האגודה למלחמה בסרטן: **www.cancer.org.il**

ארגון בעלי סטומה - האגודה מפעילה את ארגון בעלי הסטומה, באמצעות מתנדבים וצוות מקצועי, אשר מספקים הדרכה, ייעוץ ותמיכה למנותחים ולבני משפחותיהם.

קבוצות תמיכה - האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מגוון רחב של קבוצות תמיכה לחולי סרטן, למחלימים ולבני משפחותיהם בהנחיית אנשי מקצוע בתחום, כגון פסיכו-אונקולוגים. הקבוצות נפתחות במהלך השנה ברחבי הארץ, במרכזי התמיכה ובסניפי האגודה למלחמה בסרטן.

"חזקים ביחד" מרכזי הסיוע והתמיכה של האגודה למלחמה בסרטן - מרכזי סיוע, פעילות ותמיכה קהילתיים לחולי סרטן, למחלימים ולבני משפחותיהם. במרכזים הפרושים ברחבי הארץ מתקיימים פעילויות גוף-נפש מגוונות, הרצאות, סדנאות, קבוצות תמיכה ואירועים חברתיים. **למידע ולהצטרפות פנו בשיחת חינם ל'טלמידע'® של האגודה בטל. 1-800-599-995.**

נופש משפחות בהן ילד חולה סרטן - האגודה למלחמה בסרטן מארגנת מדי שנה נופש משפחתי לכ-120 משפחות בהן יש ילד חולה סרטן. הנופש כולל את כל בני המשפחה, ההורים והאחים, ומאפשר להם "פסק-זמן" משגרת הטיפולים והמחלה, שעות זמן איכות משפחתי מהנות ו"מילוי מצברים" להמשך תהליך ההתמודדות המורכבת.

"תנו לילדים את העולם" לזכרה של מירי שיטרית ז"ל - פרויקט המאפשר לילדים חולי סרטן, שמחלתם נמצאת בשלב מתקדם, לצאת יחד עם בני משפחתם לשבוע של כיף בפארק הילדים באורלנדו. מדובר לעיתים בחוויה האחרונה של המשפחה ביחד.

השלמת חומר נלמד - פרויקט שמטרתו לסייע לילדים חולי סרטן, הנעדרים מבית הספר בשל מחלתם, להשלים את החומר הנלמד באמצעות סטודנטים-חונכים, המלווים אותם באופן אישי. ההשקעה בעתיד הילד מעניקה לו ולהוריו כוח ותקווה.

מחשב לילד חולה סרטן - האגודה למלחמה בסרטן מעניקה מחשבים לילדים חולי סרטן, שאין באפשרות הוריהם לרכוש להם מחשב למטרות לימוד והעשרה.

'בוגרים צעירים - יוצאים לחיים'® - פרויקט תמיכה מיוחד של בני עשרים עד שלושים, שחלו בסרטן והחלימו, או נמצאים לקראת סוף הטיפול. הבוגרים נפגשים במסגרת קבוצות תמיכה שמתקיימות בהנחיית עובדות סוציאליות ומשתתפים בפעילויות פנאי במהלך השנה, כגון טיולי אתגר מיוחדים ושייט מפרשיות להולנד.

'צעדים לאיכות חיים'® - פרויקט המופעל במספר מרכזים רפואיים, שמטרתו לחשוף את חולי הסרטן ליתרונות הבריאותיים הגלומים בפעילות גופנית, המשפרת את יכולת ההתמודדות עם המחלה ואת איכות החיים.

'מחלימים לחיים בריאים'® - סדנאות בפריסה ארצית המלוות מחלימים מסרטן בתהליך חזרתם לשגרת החיים הרגילה, בשיפור איכות חייהם, בהדרכה לחיים בריאים, ובעידוד לחזרה לחיים אישיים וקהילתיים פעילים. המשתתפים נוטלים חלק בסדרת מפגשים בנושאי חזרה לשגרה ולמשפחה, מיניות, פעילות גופנית מותאמת למחלימים מסרטן, תזונה, רפואה משלימה ועוד. המפגשים בהנחיית ובהדרכת אנשי מקצוע מתחום הפסיכו-אונקולוגיה, עו"ס, אחיות, פיזיותרפיסטים, תזונאים ועוד.

"להיראות טוב - להרגיש טוב יותר" - פרויקט במסגרתו קוסמטיקאיות, פיאניות, מאפרים ומעצבי שיער מנחים בהתנדבות סדנאות טיפול, טיפוח ויופי, בכדי לאפשר לחולים בכל שלב של המחלה להיראות טוב ובכך להעלות את מצב רוחם ולשפר את הדימוי העצמי שלהם.

ייעוץ מיני - האגודה למלחמה בסרטן מעניקה ייעוץ מיני לחולי סרטן ולבני זוגם, בנושאים כגון: דימוי הגוף, פוריות, זוגיות ומיניות.

ייעוץ והכוונה בתחום שיקום הדיבור והבליעה - במסגרת שירות זה, הניתן לאנשים שחלו בסרטן הגרון, קלינאית תקשורת מדריכה ומלווה את החולים ואת המחלימים בשיקום הדיבור והבליעה.

ייעוץ מס - האגודה למלחמה בסרטן ולשכת חשבונאים יועצי מס מוסמכים בישראל, מעניקים ייעוץ מס, ללא תשלום, לחולים, מחלימים ובני משפחותיהם.

מעון ע"ש סר צ'ארלס קלור בגבעתיים - משמש כבית בו שוהים חולי סרטן המקבלים טיפולים במכונים האונקולוגיים של בתי החולים הגדולים באזור המרכז. החולים במעון מקבלים הדרכה, הכוונה ומעקב לאחר טיפולי קרינה ו/או טיפולים כימותרפיים.

סיוע חומרי ראשוני לחולי סרטן - חולי סרטן הנמצאים במצוקה כלכלית, בעת שהם מטופלים במכונים האונקולוגיים, מקבלים מהאגודה למלחמה בסרטן סיוע חומרי ראשוני.

טיפול ביתי תומך - האגודה מפעילה טיפול ביתי תומך, המאפשר איכות חיים טובה יותר לחולי סרטן במצב מחלה מתקדם, ואשר מעוניינים להישאר בביתם. הטיפול מיועד גם עבור חולים שמקבלים טיפול אונקולוגי פעיל, הסובלים מתסמינים קשים.

ימי עיון - האגודה מארגנת ימי עיון רבים במהלך השנה, המיועדים לחולי סרטן, למחלימים ולבני משפחותיהם. ימי העיון מתמקדים במגוון רחב של נושאים הקשורים למחלות הסרטן ולהשלכותיהן. תקצירים בכתב וכן הקלטות קוליות של הרצאות מימי העיון מועלים לאתר האגודה.

אבחון מוקדם

הסברה והדרכה - האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מערך הסברה והדרכה מקיף להעלאת המודעות בציבור לחשיבות השמירה על אורח חיים בריא; לדרכי המניעה של מחלות הסרטן; ולאבחון מוקדם במחלות בהן הוא עשוי לשפר משמעותית את שיעורי הריפוי. מערך זה כולל מסעי הסברה במדיה, הפקת חומרי הסברה בשפות שונות, ארגון ימי עיון וכנסים, סדנאות הדרכה, הרצאות והכשרות מקצועיות. פעילויות ההסברה וההדרכה מגוונות וניתנות במסגרות שונות: בבתי-ספר, גני ילדים, מתנ"סים, מקומות עבודה, קופות חולים, בסיסי צה"ל, סניפי האגודה ברחבי הארץ ועוד.

הרצאות בבתי הספר - האגודה למלחמה בסרטן מפעילה מערך סטודנטים-מדריכים המרצים לתלמידים במערכת החינוך ברחבי הארץ, בנושאי נזקי העישון, אורח חיים בריא והחשיפה הבלתי מבוקרת לשמש.

סדנאות לנשים במקומות עבודה ובארגונים שונים - סדנאות לקידום המודעות לחשיבות האבחון המוקדם של סרטן השד ואימוץ אורח חיים בריא המפחית את הסיכון לחלות, מועברות במקומות עבודה ברחבי הארץ על-ידי אחיות בריאות השד.

ניידת הממוגרפיה של האגודה למלחמה בסרטן - כחלק מפרויקט הסריקה הארצי בממוגרפיה, לאבחון מוקדם של סרטן השד שיזמה האגודה למלחמה בסרטן, פועלת ניידת הממוגרפיה שנועדה להגברת שיעורי ההיענות במגזרים שונים באוכלוסייה. הניידת עוברת ברחבי הארץ, כולל באזורי פריפריה המרוחקים ממכוני ממוגרפיה, ובכך מאפשרת לנשים המתגוררות בישובים מרוחקים לעבור את הבדיקה מצילת החיים קרוב לביתן.

תוכניות ושירותים רפואיים - האגודה מסייעת בהפעלת מרפאות לגילוי מוקדם של סרטן השד וסרטן המעי הגס ברחבי הארץ; מממנת תקנים של אנשי מקצוע כגון: אחיות מיוחדות, פסיכולוגים, עו"ס, דיאטניות וכד' במרכזים רפואיים ובקהילה; בטיפול ביתי תומך; בטיפול יום; וכן ברישום ובמעקב טיפולי.

קידום זכויות החולים - האגודה פועלת כ"כלב השמירה" על זכויות החולים ופועלת לקידומן, כגון להרחבת סל התרופות, לחקיקה נדרשת וכד'.

רשימות

רשימות

לקבלת מידע נוסף וחומר הסברה על
מחלות הסרטן ודרכי מניעתן, ללא תשלום:

'טלמידע' : 1-800-599-995

'טלמידע' בשפה הרוסית: 1-800-34-33-44

'טלמידע' בשפה הערבית: 1-800-36-36-55

לשירותי מידע מתקדמים:

מרכז מידע: 03-5721608

info@cancer.org.il

לשירות תמיכה נפשי ראשוני:

'טלתמיכה': 1-800-200-444

לנשים המתמודדות עם סרטן שד:

"יד להחלמה" 1-800-36-07-07

בקרו באתר האינטרנט:

www.cancer.org.il

האגודה למלחמה בסרטן - לחיים בריאים

*לתרומות:

1-800-35-46-46

האגודה למלחמה בסרטן מחלקת הסברה והדרכה
בית מטי, לזכרה של מטילדה רקנאטי
רח' רביבים 7 גבעתיים, ת.ד. 437, מיקוד 53103

© כל הזכויות שמורות, פברואר 2014

פעילות האגודה מתאפשרת הודות לתרומות הציבור, ללא מימון מתקציב משרד ממשלתי כלשהו
* תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרות לצרכי זיכוי במס, עפ"י סעיף 46 לפקודת מס הכנסה

עיצוב: סטודיו ליאת אפל
????????