



مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



كل ما يهمك بخصوص  
سرطان الثدي  
-رفيق الرحلة-

What You Need to Know  
About Breast Cancer

## الهدف من هذا الكتيب

تجميع المعلومات الطبية والغير طبية من الأقسام  
المسؤولة عن علاج سرطان الثدي، حيث يسهل  
عليك فهم المرض وخيارات العلاج المقدمة  
بطريقة مختصرة ومبسطة. ونأمل أن تكوني جزء  
فعال من الفريق المعالج لهدف تسهيل اتخاذ  
القرارات عليك ومناقشة الخيارات المتاحة لك.  
يمكنك احضار هذا الكتيب لزياراتك للعيادات بحيث  
يسهل عليك أخذ الملاحظات.  
تتوفر العديد من الكتيبات على مكتبة مدينة  
الملك فهد الإلكترونية وتطبيق الهاتف الذكي بحيث  
يمكنك قراءتها وتحميلها.

## كيف يتم اكتشاف سرطان الثدي؟

❧ وجود أعراض لدى المريضة مثل الإحساس بكتلة أو

تغيير في شكل الحلمة.

❧ اكتشاف التغييرات من خلال برنامج الفحص المبكر

بأشعة الماموغرام.

❧ اكتشاف التغييرات في الثدي بعد عمل أشعة لأسباب

أخرى.



## كيف يتم التحقق من التشخيص؟

باستخدام ما يعرف بالتقييم الثلاثي

(١) الفحص السريري

(٢) أشعة للثدي

(٣) أخذ العينات النسيجية من الكتلة المحسوسة أو

التغييرات المكتشفة عن طريق الأشعة

## ماذا يحدث بعد التشخيص؟

✂ عند تشخيص سرطان الثدي نحتاج إلى معرفة مرحلة المرض وتفاصيل الورم البيولوجية وتأثر العقد اللمفاوية في الإبط.

✂ لتحديد مرحلة المرض واكتشاف انتشاره، يتم عمل أشعة لباقي الجسم للتأكد من سلامته وذلك بإجراء أشعة مقطعية للجسم وقد يتم عمل أشعة رنين مغناطيسي لتحديد تفاصيل محددة أو ما يراه الطبيب المعالج مناسباً

✂ تقرير الأنسجة ويوضح نوع ودرجة الورم. ويوضح وجود المستقبلات الهرمونية والبيولوجية من عدمها.

✂ تحديد انتشار الورم السرطاني للعقد اللمفاوية يتم عن طريق الفحص السريري لمنطقة الإبط مع احتمالية عمل أشعة لمنطقة الإبط مع أو بدون رشفة بالإبرة أو بإجراء جراحي لأخذ العقدة اللمفاوية الحارسة وفحصها كاملة.

## ما هو الهدف من العلاج؟

علاج شفائي ❌

علاج تلطيفي ❌

## ماهي الخيارات العلاجية لأورام الثدي؟

تنقسم الخيارات إلى علاج جهازى دوائى أو علاج موضعي

### العلاج الجهازى الدوائى

- العلاج الكيمايى والهرمونى، والبيولوجى، والمناعى، وغيرها.
- قد تكون علاج تمهيدى اى ما قبل الجراحة أو تعزيزى اى ما بعد الجراحة أو تلطيفى

### العلاجات الموضعية

- الجراحة للثدى والإبط والعلاج الإشعاعى

## مما يتكون الفريق الطبي المعالج؟

<ul style="list-style-type: none"><li>• جراحة الثدي والأورام</li><li>• طب الأورام</li><li>• الطب الإشعاعي</li></ul>	<b>الفريق الطبي الأساسي</b>
---	-------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"><li>• جراحة التجميل والترميم</li><li>• طب النساء وخفض الخصوبة</li></ul>	<b>الفريق الطبي المساند</b>
---	-------------------------------------

يتم إخبارك بنتيجة مناقشة حالتك في مجلس الأورام بعد اجتماع جميع التخصصات ومناقشة حالتك الخاصة بتفاصيلها.

التشخيص الخاص فيك وخطة العلاج المقترحة

حسب توصية مجلس الأورام:

ترتيب مسار العلاج

---

---

---

---

---

العلاج الجهازي الدوائي

---

---

---

---

---

## العلاج الموضوعي

---

---

---

---

---

---

---

## ملاحظاتك

---

---

---

---

---

---

---



## العلاج الجهازي الدوائي

سيكون طبيب الأورام وفريقه مسؤول عن توضيح الخطة العلاجية وإعطائك تفاصيل علاجك ويمكنك الرجوع للمكتبة الإلكترونية للاستفادة من معلوماتها.

## ما هي أنواع وبروتوكولات العلاج الكيميائي؟

### العلاج التمهيدي أو التعزيزي

يعتمد على معطيات كثيرة من ضمنها تفاصيل تشخيص الانسجة ومرحلة المرض.

من ضمن البروتوكولات المناسبة للعلاج التمهيدي أو التعزيزي:

بروتكول AC-T وهو من جزئين 

بروتكول FEC/D وهو من جزئين 

بروتكول TC 

بروتكول AC 

بروتكول CAF وهو أكثر البروتوكولات أماناً للمصابة 

الحامل

## العلاج التلطيفي

في الغالب يعطى نوع واحد من الأدوية أو مجموعة.


## ماهي الآثار الجانبية المتوقعة للعلاجات الكيماوية؟

تشمل الأعراض الجانبية وليس محدودة بـ:

 التعب وهي محتملة من غالب المرضى.

 المشاكل الهضمية مثل الغثيان والقيء والاسهال.

 الحساسية المفاجئة.

 تساقط الشعر وعادة يبدأ مع الجلسة الثانية ويستمر

إلى نهاية العلاج ويبدأ الشعر في النمو مرة أخرى بعد ٦

أسابيع من توقف العلاج.

- ✂ التنميل في الأطراف واعتلال الأعصاب الطرفية.
- ✂ ضعف عضلة القلب أو تأثر وظائف الكلى.
- ✂ انخفاض الخصوبة وقلة الإنجاب مستقبلا بسبب الأثر السلبي على المبيض. ونسبة كبيرة من السيدات يحدث لهم انقطاع الطمث وخاصة في عمر فوق الأربعين.
- ✂ كذلك العلاجات الكيماوية والبيولوجية قد تتسبب في حدوث تشوهات للأجنة ونادرا قد تتسبب في نشوء أورام الدم.

## ما هو العلاج الهرموني؟

العلاجات الهرمونية فعالة فقط في الأورام ذات المستقبلات الهرمونية ER PR وتعمل عبر تقليل هرمون الأستروجين أو تثبيط المستقبلات الهرمونية على الخلايا السرطانية. قد تستخدم ك:

- ❧ علاج تمهيدي قبل العملية neoadjuvant
- ❧ علاج تعزيزي بعد الجراحة adjuvant لمدة من ٥ إلى ١٠ سنوات (الخيار الأرجح)
- ❧ علاج تلطيفي palliative لمرضى المرحلة الرابعة في الأورام ذات المستقبلات الهرمونية.

## كيف بالإمكان منع المبيض من إفراز الأستروجين؟

- ❧ إبرة هرمونية شهرية لإيقاف نشاط المبيض.
- ❧ الجراحة باستئصال المبيض.
- ❧ العلاج الإشعاعي.



## ما أنواع العلاج الهرموني؟ وماهي الآثار الجانبية المتوقعة؟

<p>مثل دواء ليتروزول، مناسب لمن هم في سن انقطاع الطمث أو مع إيقاف نشاط المبيض في صغيرات السن.</p>	<b>مجموعة مضادات التحلق AI</b>
<p><b>الآثار الجانبية</b></p> <p>آلام المفاصل جفاف الجلد ارتفاع نسبة الدهون والكوليسترول في الدم</p>	
<p><b>الآثار الجانبية</b></p> <p>انقطاع الدورة الشهرية. تغيرات مزاجية. زيادة احتمالية الإصابة بالجلطات الوريدية. التهبات الحرارية والتعرق وجفاف الجلد. الماء الأبيض في عدسة العين. نمو بطانة الرحم الذي قد يتطور الى نمو غير طبيعي ونادرا ما يتسبب في سرطان بطانة الرحم.</p>	<b>عقار التاموكسيفين</b>

## ماهي أنواع العلاجات البيولوجية والمناعية؟

✂ من أشهر الأدوية البيولوجية هي مضادات مستقبلات HER2 ومن ضمنها التراستوزوماب " الهيرسبتن " والبيرتوزوماب.

✂ الأدوية البيولوجية تكون داعمة للعلاج الهرموني مثل مجموعة CDK4/6i

✂ الأدوية المناعية تضاف لبروتوكول العلاج الكيميائي لأورام السرطان الثلاثي السلبي.

✂ وغيرها المستجد في علم الادوية والأورام.



ما هو العلاج الجهازي الدوائي الذي تقرر إعطائك إياه  
وعدد الجرعات؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## العلاج الموضعي

تنقسم إلى الجراحة والعلاج الاشعاعي

### ما هي أنواع جراحات الثدي؟

✂ جراحة المحافظة على الثدي وتتم بالاستئصال

الجزئي للثدي

✂ استئصال الثدي كاملا مع او بدون الجلد والحلمة.

✂ عمليات الجرح الخفي

### عمليات الجرح الخفي

الهدف هو تحديد الجرح الجراحي في منطقة يصعب التعرف عليها بعد الشفاء والهدف هو تحسين المظهر من دون تعريض الجراحة لمضاعفات إضافية. أسألي الجراح ان كان موقع الورم يسهل هذه العملية.



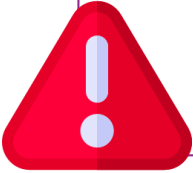
## ما هي أنواع جراحات منطقة الإبط؟

✂️ تشريح وتنظيف العقد اللمفاوية في منطقة الإبط.

✂️ أخذ عينة من العقدة اللمفاوية الحارسة في الإبط

وعمل ما يلزم.

يمكنك الاطلاع على المضاعفات المحتملة وكيفية  
العناية بالأنبوب الجراحي والجرح من أحد الكتيبات  
المتوفرة على المكتبة الإلكترونية وتطبيق الهاتف  
الذكي



اطلبي من الجراح استخدام هذه المساحة  
لرسم الجراحة المقررة وتوضيحها



## ما هو العلاج الإشعاعي؟

استخدام أشعة سينية عالية الطاقة لعلاج السرطان. سواء سرطان الثدي أو أماكن انتشاره لبعض الأعضاء.

### من أين أبدأ؟

✂ مقابلة استشاري علاج الأورام بالإشعاع

✂ موعد تصوير مقطعي (محاكاة)

✂ يتم العلاج الإشعاعي بجلسات يومية طوال أيام

الاسبوع ما عدا الجمعة والسبت. أو أثناء تعطيل

الجهاز أو أثناء فترة الصيانة.

يتوفر كتيب تفصيلي عن العلاج الإشعاعي مع شرح

للأعراض الجانبية وكيفية تجنب أو التخفيف من

حدوثها والتعامل معها









## الخدمات الطبية المساندة

### ترميم وتجميل الثدي

يمكنك الاطلاع على الكتيب المتوفر بحيث توجد عدة رسومات توضيحية وشرح مفصل للمضاعفات المتوقعة.

### ما هو الوقت المناسب لعملية ترميم الثدي؟

ترميم بالتزامن مع عملية استئصال الثدي وهو ما

يعرف بالترميم المباشر

ترميم مؤجل

### ما هي خيارات عمليات ترميم الثدي؟

الحشوات

الأنسجة الذاتية



كيف يتم استخدام أنسجة الجسم في ترميم

الثدي؟

استخدام أنسجة البطن ❌

استخدام أنسجة الفخذ ❌

استخدام أنسجة الأرداف ❌

استخدام عضلة الظهر ❌

كيف يتم ترميم الثدي بواسطة الحشوات؟

تتضمن عملية الترميم بواسطة الحشوات على مرحلتين

لأغلب النساء

❌ غالباً ما يتم إجراء المرحلة الأولى خلال عملية

الاستئصال حيث يقوم جراح الترميم بوضع ممدد

الأنسجة تحت عضلة الصدر ويتم ملئ الممدد (البالون)

بواسطة محلول ملحي ببطء وعلى مدى أسابيع أو

أشهر قليلة حتى الوصول للحجم المطلوب

تبدأ الخطوة الثانية الوصول للحجم المطلوب ويتم فيها استبدال الممدد بزرعة السيليكون الدائمة

## كيف يتم إعادة ترميم الحلمة والهالة؟

عقب تعافي الثدي الذي تم ترميمه يتم إعادة ترميم الحلمة في عملية خارجية وتحت التخدير الموضعي باستخدام أنسجة الثدي يستخدم الوشم الطبي لترميم الهالة بحيث تكون مطابقة للون الطبيعي للمريضة

## هل سيكون الثدي المرمم مشابها للثدي الآخر؟

تهدف العملية إلى ترميم الثدي بحيث يكون مشابه قدر الإمكان للثدي الآخر في الحجم والشكل

❧ قد يلجأ الجراح إلى "تكبير"، "تصغير" أو "شد" الثدي  
الآخر من أجل تحقيق التناسق بين الثديين، العملية  
تتم بعد عملية الترميم.

❧ حقن الدهون الذاتية هو إجراء آمن يتم فيه شفط  
الدهون من مناطق الزيادة وتصفيتها وإعادة حقنها  
في أحد الثديين من أجل تحقيق التناسق

ملاحظاتك:

---

---

---

---

---

---

---

---

## الحفاظ على الخصوبة

معظم أدوية وعلاجات علاج السرطان تؤثر سلبا على عمل المبيض والخصوبة بشكل كبير.

ولا يعنى أن الفرد، الذي يخضع للعلاجات المرتبطة بالسرطان، بالضرورة أنه يجب عليه الامتناع عن التخطيط لبدء أسرة بعد الانتهاء من العلاج. لذا تتوفر خيارات مختلفة لكل من النساء والرجال الذين يعانون من السرطان قبل بدء العلاج.

## هل هناك طرق للحفاظ على الخصوبة؟

❧ يمكن للمرأة تجميد بويضاتها غير المخصبة إذا لم تكن متزوجة أو تجميد البويضات المخصبة إذا كانت متزوجة. (ينبغي أن يكون هناك وقت كافي قبل بدء علاج السرطان أسبوعين على الأكثر).

🎀 تجميد المبيض بالكامل أو جزء منه في حالة الحاجة

لبدء العلاج بشكل سريع.

لذا من الضروري أن يطرح المرضى أسئلة على فريق رعاية

مرضى السرطان حول خصوبتهم وقدرتهم على الإنجاب

قبل وبعد الانتهاء من علاج السرطان.

ماهي فرص الحمل بعد الانتهاء من العلاجات

المرتبطة بالسرطان؟

تعتمد بشكل كبير على عمر السيدة ووقت تجميد

البويضات أو الأجنة بشكل كبير ولكنه بشكل عام يصل

بين ٣٠% إلى ٤٠%، ولا يتسبب الحمل في رجوع مرض

السرطان أو أن يكون السرطان سببا في تشوهات الأجنة كما

أثبتت الدراسات الطبية الحديثة.

## ماذا عن انقطاع الطمث أثناء وبعد العلاج الكيماوي أو الإشعاعي وما هو العلاج؟

قد تؤدي علاجات السرطان إلى نقص هرمون الأستروجين في  
الدم بسبب تأثيرها المباشر على عمل المبيض  
وقد تمرى بمرحلة انقطاع الطمث إذا لاحظت بعض هذه  
التغيرات:

❌ الهبات الساخنة.

❌ مشاكل الأعضاء التناسلية والبولية.

❌ تغيرات في المزاج.

❌ مشاكل النوم.



## ماهي طريقة التعامل مع انقطاع الطمث من علاج

### السرطان؟

❧ إذا كنتِ تعانين من أي أعراض انقطاع الطمث أثناء رعاية السرطان، فتحدثي مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك أيضاً التحدث مع طبيب أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية المتخصصين في صحة المرأة.

❧ مع الهبات الساخنة يمكنك دائماً عدم التعرض للأماكن الساخنة ومراعاة اللبس المناسب للهبات الساخنة وتناول فيتامينات مثل فيتامين E

❧ الهبات الساخنة قد تكون بشكل أكبر وحاد مع استخدام عقار التاموكسيفين أو بشكل أقل مع عقار الليتروزول المستخدمين في علاج سرطان الثدي، يمكن لطبيبك المعالج صرف أدوية مساعدة بعد

التأكد من عدم تعارضها مع أدوية علاج سرطان  
الثدي.

يمكن للطبيب صرف أدوية مساعدة لأعراض انقطاع  
الطمث مثل أدوية مساعدة للنوم أو مضاد اكتئاب

ملاحظاتك:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## تغذيتك مهمة

### ما هو الدعم الغذائي العلاجي؟



التغذية الصحية الجيدة هي جزء مهم من العلاج  
والمحافظة على صحتك ما بعد العلاج.

النصائح الغذائية لمرضى السرطان حسب العلاج الموصوف،  
وسوف يتم تحديد موعد مع أخصائية التغذية لشرح كل  
النقاط المتعلقة بحالتك.

## الخرافات الغذائية المرتبطة بالسرطان

ما هو نوع الغذاء الذي يفضل اتباعه أثناء العلاج من السرطان؟

لا يوجد نظام غذائي مناسب للجميع يمكن للفريق الطبي الخاص بك مساعدتك في اكتشاف خطة تناسبك.

## هل يغذي السكر الورم؟

ينصح الالتزام بنظام صحي واختيارك للسكريات من المصادر الطبيعية مثل الفواكه والابتعاد عن السكريات المكررة مثل الموجودة في المشروبات المحلاة.

## هل فاكهة القشطة تحارب الورم؟

لا توجد أدلة علمية موثوقة تثبت أن فاكهة القشطة تحارب الأورام حتى يومنا هذا. يجب أن تتحدث مع طبيبك قبل تناولها.



هل أحتاج إلى تجنب أطعمة الصويا إذا كان لدي ورم مرتبط  
بالأستروجين؟

لا يوجد ما يقلق لاستخدام الصويا ومنتجاته إذا كان لديك  
ورم مرتبط بالأستروجين.

هل تناول الأطعمة العضوية أفضل؟

لا يوجد دليل على أن الأغذية العضوية توفر فوائد صحية  
أكثر من الأطعمة المزروعة بشكل تقليدي ما هو مهم  
خاصة لدى محاربي الأورام هو المحتوى الغذائي العام  
للطعام.

## هل يوجد علاقة بين اللحوم الحمراء والسرطان؟

يوجد هناك أدلة محدودة محتملة في علاقة اللحوم الحمراء مثل (لحم البقر، الغنم وغيرها) والإصابة بالأورام. وقد لوحظ ارتباط بين استهلاك اللحوم الحمراء وأورام القولون والبنكرياس والبروستاتا. لذا يفضل التقليل من استهلاك اللحوم الحمراء في نظامنا الغذائي.

## ماذا عن اللحوم المصنعة والسرطان؟

هناك أدلة كافية لارتباط استهلاك اللحوم المصنعة وأورام القولون وسرطان المعدة، لذا ينصح بالابتعاد عنها.



## هل هناك فوائد لفيتامين ب ١٧ أو أميغدالين؟

لا يوجد حتى الآن أي دراسة علمية محكمة تدعم الادعاءات بفوائد فيتامين ب ١٧ في محاربة السرطان وبل يوجد أعراض جانبية خطيرة للتسمم بالسيانيد بسبب احتوائه عليه.

## الدعم الديني والروحي

ما حكم استئصال أجزاء الجسم المصابة بالسرطان: إن لم  
يمكن العلاج منها والنجاة إلا بالاستئصال؟



يعتبر الاستئصال دواءً ناجحاً لشفاء  
المريض، ونجاته من خطر هذه الأورام  
-بإذن الله تعالى- فيجوز فعله لمكان  
الحاجة الداعية إلى ذلك، والتي قد تبلغ  
إلى مقام الضروريات.

المرجع: قرار مجمع الفقه الإسلامي بدورته الـ(١٨) في  
(ماليزيا) من ٢٤ إلى ٢٩ جمادى الآخرة ١٤٢٨هـ،

## ما حكم ارتداء الشعر المستعار، أو التبرع بالشعر؟



قد أجاب الشيخ بن عثيمين رحمه الله أن ارتداء الشعر المستعار (الباروكة) لا يدخل ضمن الوصل المحرم الذي يصل الشعر بالشعر؛ ولكنها بمنزلة الخمار لأنها توضع على الرأس وضعاً، ويكون الشعر تحتها.

## ما حكم ترميم الثدي وما يشمله من إجراءات تجميلية؟

جاء في السنة ما يدل على جوازه، كما روى الترمذي عن عرفجة بن أسعد أنه أصيب أنفه يوم الكلاب في الجاهلية (يوم وقعت فيه حرب في الجاهلية) فاتخذ أنفاً من ورق (أي فضة) فأتتن عليه فأمره النبي صلى الله عليه وسلم أن يتخذ أنفاً من ذهب.

## ما هو رأي الشرع في حفظ البويضات وتلقيحها؟



قرار هيئة كبار العلماء رقم (٢٤٥) وتاريخ ٨ جمادى الأولى ١٤٤٠هـ. أجاز تجميد البويضات غير الملقحة لمريضات السرطان وذلك لزرعتها بعد شفائها لتصبح قادرة على الإنجاب بعد العلاج، لكن يحرم زراعة ما جُمّد من البويضات والمبيض في غير من أخذ منها وذلك لما يُفرض إليه من اختلاط الأنساب، وهناك تفاصيل ذكرت في القرار يستلزم مراجعة قسم الإرشاد الديني والروحي بالمدينة.

## ما علاقة السحر والعين بالعلاج الطبي؟



السحر أخبر عنه الله سبحانه والعين أخبر عنها النبي صلى الله عليه وسلم، وإن وقعتا فهما مرضان روحيان والعلاج منهما يكون بالقرآن وبما ورد من الأدعية في الأحاديث النبوية الصحيحة ولا يمنع من التداوي الطبي، بل التداوي الطبي لا يتعارض مع التداوي الروحي.



## ماذا عن الصلاة والصيام وأداء الواجبات الدينية خلال فترة

### العلاج؟



الصلاة لا تسقط عن المسلم بحال من الأحوال ولا يجوز له تأخيرها عن وقتها وإن خاف فوات وقتها لسبب أخذ العلاج

جاز له أن يجمع الصلاتين (الظهر والعصر) (المغرب والعشاء) في وقت الأولى منهما وإن كان لم يدخل وقت الأولى منهما فيمكن أن يجمعها مع الأخرى منهما.

وأما من فات عليه صلوات بسبب فقدته للوعي ومن العلماء من يرى أن الإغماء إذا كان ثلاثة أيام أو أقل: قضى، وإن كان أكثر من ذلك لم يقض. وهو اختيار الشيخ ابن باز رحمه الله.

أما إذا غاب عن الوعي باختياره، كمن أخذ البنج أو المادة المنوومة لإجراء عملية مثلا، فهذا يلزمه القضاء، ورجحه الشيخ ابن عثيمين رحمه الله.

## هل هناك حكم شرعي للوصية وتصفية الحقوق؟

ثبت في الصحيحين عن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه قال: " ما حق امرئ مسلم له شيء يريد أن يوصي فيه يبيت ليلتين، إلا ووصيته مكتوبة عنده " هذا في حق الصحيح المعافى فكيف بمن دونه؟

والوصية لمعرفة حقوق العباد عليك ولمعرفة حقوقك لدى العباد ولما تريد أن يكون بعد وفاتك من أوقاف وغيرها.  
الوصية سنة نبوية تسن أن تكتب في حق كل مسلم كما تقرأ بالنص السابق.



## الدعم الاجتماعي

### ماهي الخدمة الاجتماعية؟



مهنة إنسانية تهدف إلى مساعدة المريضة على التكيف والتغلب على الصعوبات التي تواجهها سواء كانت نفسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية والاستفادة من الخدمات الصحية والاجتماعية المقدمة إلى أقصى حد ممكن وإزالة العوائق التي تعترض استفادته منها سواء كانت العوائق ذاتية أو خارجية.

## كيفية إخبار شريك الحياة بخبر الإصابة بسرطان

### الثدي؟



من الضروري عند شعورك بالمخاوف من احتمالية إصابتك بسرطان الثدي مناقشة هذه المخاوف مع زوجك حتى يستطيع تقديم الدعم والمساندة النفسية لكي خلال فترة إجراء الفحوصات قبل تشخيصك وإخبارك بالمرض.

ولكن إذا فضلت أن تتابعي الفحوصات حتى تتأكدي من النتيجة فمن المفضل أن تتبعي الخطوات التالية لتوصيل الخبر:

- الجلوس في مكان هادى مع زوجك اخبريه بتدريج بما كنتي تشعري بها والمخاوف التي انتابتك.
- أخبريه كيف كانت زيارتك لموعد الأشعة والتوقعات المحتملة.
- حدثيه عن موعدك مع الطبيب المعالج وما هي النتائج والاجراءات الطبية التي تخضعي لها.
- من الممكن أن يطلع على هذا الكتيب لمعرفة ما تعانيين منه إذا كنت لا تستطيعي اخباره.

عند تلقي خبر الإصابة بالمرض يكون الشخص في حالة من الصدمة غير قادر على استيعاب ما يخبره به الطبيب لذلك تظهر أهمية وجود زوجك أو مرافق معك عند زيارتك لطبيب.

## كيف أخبر أطفالي بأني مصابة بسرطان الثدي؟

➤ قومي بإخبارهم بأن لديك العديد من المواعيد لدى الطبيب وأخبريهم ببعض التفاصيل الصغيرة البسيطة عن المرض والعلاج فهذا يشعرهم بالأمان والراحة.



➤ تواصل معهم وقت التنويم.

➤ عند إجراء العملية الجراحية أخبري

الأطفال بأن هذا جزء من العلاج

وأنت أفضل الآن.

➤ عند جلسات العلاج الكيماوي أخبريهم بالتدرج بأنك

من الممكن ان تفقدي شعرك وتشعري بالتعب

وبأنك سوف تخلدي للراحة كثيرا وخاصة بعد الجرعة

وتحتاجين إلى الهدوء.

➤ أخبريهم بحبك لهم أنك تتحسن عندما يكونوا

سعداء وحولك.

## كيف تتكيف مع التغيير؟


كوني على ثقة أن مشاعر الصدمة والخوف لا تدوم طويلاً  
بحمد الله فسرعان ما يبحث الإنسان عن الحلول. ابدائي  
بتقبل هذه المشاعر وعبري عنها لمن تحبي أن تشاركها  
معه من الأفضل أن تكون مع الأخصائية الاجتماعية فهي  
قادرة على فهم هذه المشاعر ومساعدتك على تجاوز هذه  
المرحلة من العلاج.

تستطعي العودة إلى توازنك بعد معرفة الخطة العلاجية  
ومتابعة نتائجها وخيارات العلاج الأخرى واثارها الجانبية.  
كوني حريصة عند استخدام خيالك ومشاعرك في أن  
تشاهدي نفسك وأنت متعافية وبصحة جيدة مع أولادك  
ومن تحبي وقد تجاوزت هذه التجربة.

## كيف نقوم ببناء عادات صحية إيجابية؟

مارسي نشاط جديد يساعدك على التغلب على 

المشاعر السلبية (القلق، الخوف).

الاسترخاء والتنفس ببطء شديد واستعادة اللحظات 

السعيدة والذكريات الجميلة تساعدك للتغلب على المرض.

اصني لنفسك أهداف بسيطة وقريبة تستطيعين 

تحقيقها أثناء فترة العلاج فهذا يساعدك على التغلب على المرض.

## كيف أتعامل مع الضغوطات وأتخذ القرارات المناسبة؟

تأجيل اتخاذ القرارات مصيرية إلى ما بعد انتهاء فترة 

العلاج.

بناء علاقات قوية مع أفراد الأسرة وقضاء الوقت 

المناسب معهم لا تجهدى نفسك وتتحمل فوق طاقتك.



توزيع مهام الأعمال المنزلية بين أفراد الأسرة فهذا 

يزيد من تماسك الأسرة وتحمل المسؤولية.

كيف تحصل على الخدمات المقدمة من قسم

الخدمة الاجتماعية؟

يبدأ دور الأخصائي الاجتماعي بعد أن يتم تحويل المريض من

الطبيب المعالج إلى الأخصائي الاجتماعي.

يقدم الأخصائي الاجتماعي الدعم النفسي والاجتماعي

للمريضة حتى تصل إلى مستوى عالي من التكيف مع

المرض.

تثقيف المريضة بالموارد المجتمعية التي تستفيد منها

خلال مرحلة العلاج.

يساعدك الأخصائي الاجتماعي على التواصل والمشاركة مع

المجموعات الداعمة والمساندة

شارك في الأعمال الخيرية من خلال التنسيق مع الجمعيات  
المتخصصة فهي تقدم لك الدعم والمساندة

## خدمات وحدة الزائرات

انطلاقاً من دور مركز الأورام وتطبيق رسالته:

تخفيف معاناة مرضى الأورام وعائلاتهم من خلال تقديم الرعاية الطبية المتخصصة والمثلى والثقافة الصحية عن أمراض الدم والأورام.

واستكمالاً لدعم المرضى معنويًا فإن مركز الأورام بالتعاون مع متبرعة يقوم ركن وحدة الزائرات بتوفير احتياجاتهم التجميلية التكميلية كذلك تقديم الدعم النفسي .



يقع الركن في المستشفى الرئيسي في الدور الثالث، جناح ٢ الذي يقع في الجهة الغربية من مركز الأورام.

## الدعم التجميلي التكميلي

• يقدم أنواع مختلفة من الشعر المستعار كنوع من إعانة للمريضات على تخطي مرحلة العلاج الكيميائي بيسر وسهولة بإذن الله علما أن فتوى جواز استخدام الباروكة في مثل هذه الحالات موجودة لدى المسؤولة عن الركن.

الشعر  
المستعار  
(الباروكة)

• يتم توفيرها بمقاسات مختلفة تتناسب مع حاجة كل مريضة

الأجزاء  
التعويضية  
(الحمالات  
الصدرية  
بعد  
العملية  
الجراحية)

• يتم توفيرها بألوان وأنواع مختلفة (وفي حال لم يتمكن من تقديم الدعم التجميلي التكميلي الزائرة سيتم تحويلها لجمعية زهرة لسرطان الثدي).

غطاء  
الشعر

## الدعم النفسي

- يتم تقديم الدعم النفسي المتكامل للزائرة والإجابة عن استفساراتها عن كيفية التأقلم مع الحياة خلال وبعد العلاج وتقديم الدعم المعنوي لها من خلال مساعدة بعض الأخوات المتعافيات من المرض.

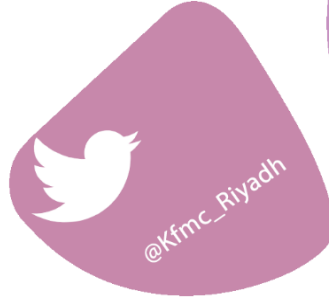
## الأجهزة الرياضية

- أثبتت الدراسات العلمية فائدة الرياضة المنتظمة بواقع ٩٠-١٢٠ دقيقة في الأسبوع فيما يتعلق باستجابة الجسم للعلاج والتخلص من الوهن والخمول وتقليل من انتكاسة المرض بإذن الله

# لأن الوعي وقاية ..

## إدارة التثقيف الصحي

قسم جراحة الأورام بالتعاون مع عدة أقسام  
وأقسام الخدمات المساعدة



HEM1.22.0001330

