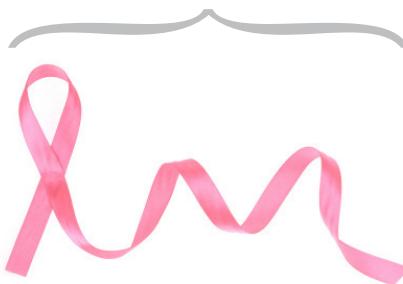


# لحة سريعة عن سرطان الثدي

يعتبر سرطان الثدي الأكثر شيوعاً بين النساء مقارنةً بأنواع السرطان الأخرى حيث تشير الدراسات إلى إن سرطان الثدي يعد المسبب الأول لوفيات النساء من السرطان، ولكن تشير التقارير العالمية إلى أن تسعه من بين عشرة نساء يمكن أن يصلن لحالة الشفاء والاستمرار في حياتهن بشكل طبيعي في حال الكشف المبكر عن المرض.

وفي فلسطين تأتي حالات سرطان الثدي في المرتبة الأولى من بين السرطانات التي تصيب الإناث بنسبة .٤٥٪.

35.4%



وللكشف المبكر يجب على المرأة عمل الفحوصات الدورية من الفحص الذاتي الشهري والفحص السريري وفحص الأشعة وعمل الخزعة إذا لزم الأمر.





## مَقْوِماتُ بَجَاعِ الْعَلَاجِ:

الإكتشاف المبكر للمرض.



العلاج المبكر للمرض.



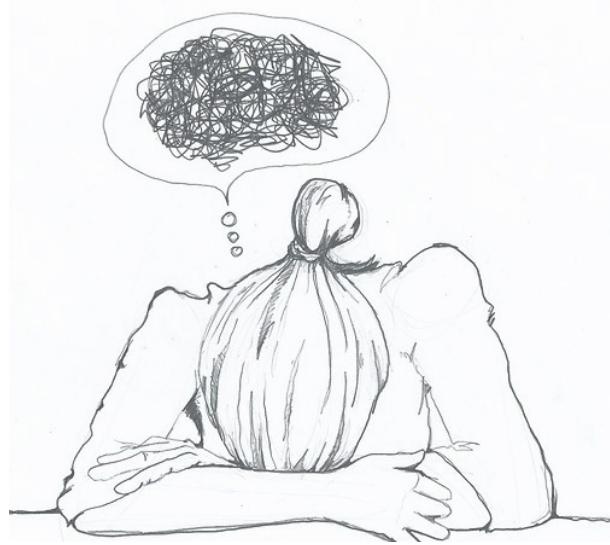
الدعم النفسي للمربيضه.



# التأثير النفسي على المريضة عند إكتشاف الإصابة بسرطان الثدي

ما هي ردود فعل المريضة عند إكتشاف المرض؟

- تشعر المريضة ببداية الصدمة ويتطور الشعور للإكتئاب والإحباط أو الغضب.
- تتواجد أفكار سلبية لدى المريضة من مثل الأفكار حول الموت، أو فقدان أنوثتها، وقدرتها على الإنجاب بحكم أن الثدي يعتبر إجتماعياً رمزاً للأأنوثة والجمال.
- قد تشعر المريضة بالإنكار، وعدم المعرفة، وتهمل متابعة الفحوصات.
- الشعور بالترابي واللامبالاة، وكأن شيئاً لم يحصل.





## عزيزي

- إن ردود الفعل هذه طبيعية ومتوقعة بل ضرورية حيث تساعد جسدك ونفسك على التعامل مع الوضع الجديد ... إقبليها.
- إن معرفه حقيقة المرض تزيد من الشعور بالسيطرة ... لا تبقي في عتمة الغموض.

# كيف يجب أن تتعامل مع المعلومات الجديدة عن حالتك الصحية؟

- إستمعي للمعلومات من مصادرها الصحيحة وبطريقة موضوعية قدر الإمكان.
- كوني فعالة ومبادرة ومشاركه أكثر في السؤال والحصول على المعلومات وإتخاذ القرارات .... فهذا سيشعرك بقوة وسيطرة أكبر.
- أكتبى أو سجلي على دفترك الأسئلة والملاحظات وكل ما يخطر ببالك وإنعرضيها على الطاقم المعالج.
- إتذدي قرارك بنفسك فهذا جسدك ... فالميل لتسليم أمور مرضك للأخرين طبيعي لكنه لا يخدم مقاومة المرض.
- شعورك بأنك شريكة طببك في العلاج وسيطرتك على مساره، سيساهم في إنجاح العلاج بشكل كبير.





# من يجب أن تشركه في مواجهة الأزمة؟

## أسرتك وأصدقائك:

١. الأسرة القريبة والزوج والأبناء هم شركاؤك في معرفة تفاصيل مرضك فلا تجعليه سرا عنهم.
٢. إختاري من ترتاحين له من الأسرة الممتدة والصديقات وشاركيهم بما تمررين به بالقدر الذي يناسبك.
٣. شاركي الزوج والأولاد بما يدور في تفكيرك ومشاعرك. هذا سيقربهم إليك ويسعّرهم بالشراكه والاستعداد الأكبر للمساعدة الأكبر.
٤. شاركي الزوج والأولاد مشاعر الخوف والقلق والإحباط وهذا يساعدهم على فهم تصرفاتك وتقبلها بشكل أفضل.
٥. شاركي الأسرة بحقيقة وطبيعة المرض وما يتربّ عليه من أحاسيس وسلوكيات مما يساعدهم على مساندتك وتقبل حالتك.
٦. المشاركه تخفف عنك العبء وترى أن يكون الحمل على فرد واحد في الأسرة.



## عزيزي:

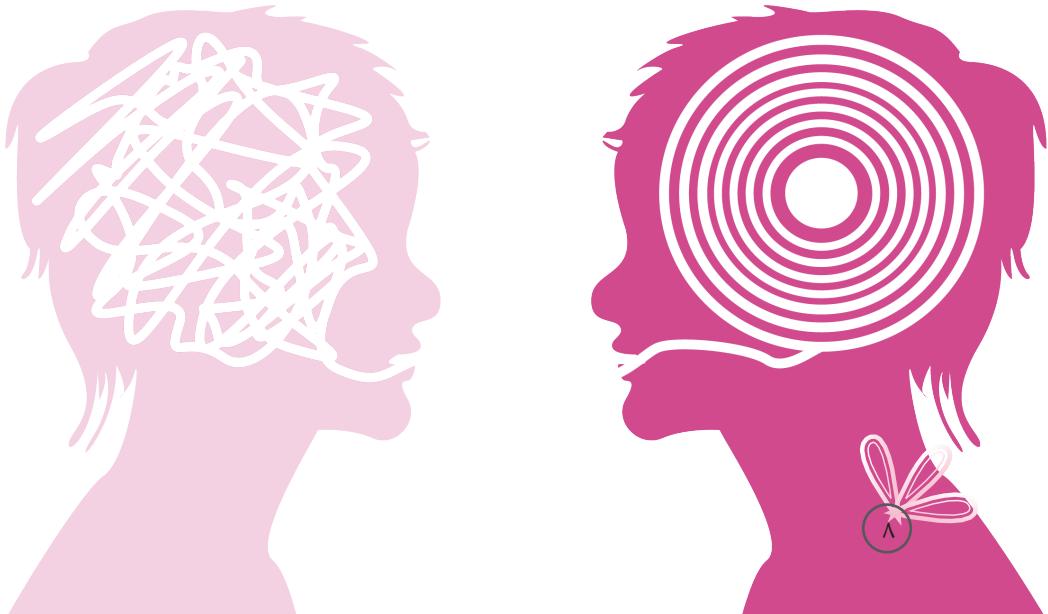
أحياناً ولظروف خاصة لا تكون الأسرة و/أو الأصدقاء أفضل من يقدم لك الدعم. شاركي طبيبك وحاولي التواصل مع مرشدة نفسية أو الممرضة المختصة لدعمك.





## ماذا تحتاج المريضة من الأسرة والأصدقاء

١. تحتاج المريضة ملئ يصغي لها، ولأفكارها وأحساسها مهما كانت صعبه.
٢. تحتاج المريضة للشعور بحرية التعبير عن أفكارها ومخاوفها.
٣. تحتاج المريضة لسماع التجارب والأمثله المشجعة، من أناس قاوموا المرض وتغلبوا عليه.
٤. تحتاج المريضة لأسرة وأصدقاء عندهم الاستعداد للتواجد معها ومن أجلها عاطفياً وعملياً.
٥. تحتاج المريضة من يرافقها ويساندتها في مراحل إجراء الفحوصات والعلاج.
٦. المريضة تحتاج إلى إسناد مستمر وطويل الأمد، وأن لا تقتصر المساعدة فقط على فترة إكتشاف المرض.
٧. المريضة بحاجه لشركاء على مدار رحله العلاج وحتى ما بعد العلاج



## كيف أشارك الأبناء؟

١. شاركي الأبناء بالحقائق حول المرض فالمعرفة تمنع الخيال المخيف.
٢. شاركي الأبناء بالحقيقة كما تعرفينها.
٣. مسموح أن تقول للأبناء أنه ليس لدينا إجابات واضحة. إن كانت هذه هي الحقيقة.
٤. من الممكن أن تخفي بعض المعلومات لكن لا تخربi محطيك بمعلومات غير صحيحة للحفاظ على الثقة والتواصل المفتوح.
٥. إمنحي الأبناء الفرصة ليسألوa ويتحدثوا عن كل ما يخطر ببالهم حتى لو كانت أشياء صعبة.
٦. يجب الحفاظ على الأمل والتمسك به حين تتحدث مع الطفل عن المرض لكن بدون تشويه للحقيقة.
٧. إختاري مستوى الحديث مع الطفل بما يتناسب مع جيله ومدى نضجه (ممكن استشارة ذوي الخبرة في اختيار أسلوب الحديث مع الطفل).





## كيف ستكون ردود فعل الأبناء؟

١. من الطبيعي أن يشعر الأبناء بالخوف والقلق. لذا يجب أن نعطي شرعية لهذه المشاعر ونشجعهم على التعبير عنها.
٢. يعبر الأطفال عن مشاعرهم بطريقه مختلفه عن الكبار.
٣. الأبناء يعبروا بسلوکهم غير السوي والمزعج أحياناً. من خلال إظهار أي من السلوكيات التاليه: مشاكل سلوكيه، نك، حركه زائده، عصبية، عنف، إنطواء، تبول لا إرادي، تأتاه، تراجع بالدراسة، إضطرابات بالنوم، أحلام مزعجة، صعوبة بالإنفصال عن الأب والأم، الرجوع لتصرفات تجاوزوها مثل التبول اللالإرادي أو النوم في غرفه الأهل.
٤. ممكن أن يصمت الأبناء وأن لا يسألوا. تقبلي ذلك ثم عاودي الحديث معهم في وقت لاحق.



## انتبهي قد تكون ردود فعل البنات لمرض الأم مختلفة قليلاً عن الأولاد:

- قد تشعر البنات في الأسرة بالخوف الزائد بحكم إرتباط سرطان الثدي بالوراثة.
- قلق البنات في جيل المراهقه أكبر بحكم أن نمو الثدي هو محور تفكير ومشاعر المراهقات في هذه المرحلة العمرية.
- البنت قريبه للأم بحكم أنها أنثى مثلها وستصبح أم في المستقبل. هذا الرابط النفسي يجعل البنت حساسه بشكل خاص لمرض أمها.



## عزيزيَّة:

تحبني بشكل بسيط صريح وواضح وافتتحي قلبك فالعلاقة  
النفتحة بين الأم والبنت هامة جداً في مرحلة الرض. إذا لم  
تستطعي فأطلبني من أقرب سيدة في الأسرة أن تقوم بذلك  
كأنّاله مثلاً أو الصديقة.





## كيف تكون ردود فعل الزوج؟

- الزوج يشعر بالقلق والخوف على زوجته حتى لو لم يظهر مشاعره.
- الرجال إجمالاً لا يحسنون التعبير عن مشاعرهم، ولا يتكلمون كثيراً.
- الرجال يميلون للتعبير عن مشاعرهم بالعمل وإدارة ما يلزم عمله في مواجهة الأزمة.
- مساهمه الزوج في إدارة متطلبات المرض والعلاج هامة لكن يمكن تشجيعه أيضاً على التعبير عن مشاعره.
- المشاركة والإنفتاح بين الزوج والزوجة إدراة هامة لحفظ على الزوجية في ظل الأزمة.
- الزوج هو الشريك والمرافق الدائم للعلاج. لذلك فالعلاقة الزوجية الحميمة تخدم العلاج.





## كيف يمكن التعامل مع الأنوثة والجنس؟

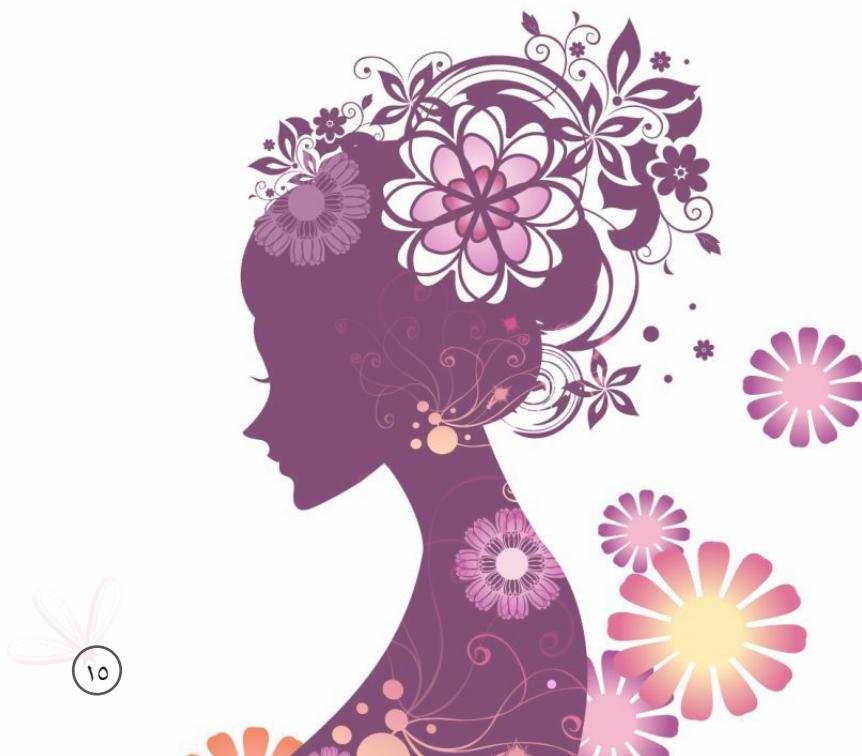
- سرطان الثدي يرتبط بالأنوثة. والمرض يثير قلقاً طبيعياً حول فقدان الأنوثة والجمال.
- تذكرى أن الثدي لا يساوى الأنوثة وفقدانه لا يعني بالضرورة فقدان الأنوثة.
- تذكرى أن الشعر سينمو من جديد بعد إنتهاء العلاج فلا تقلقي لتساقطه.
- العلاج الكيماوى يسبب أعراضًا مثل إنقطاع الدورة الشهرية وجفاف المهبل، ويتسرب في صعوبة ممارسة الجنس. إستشاره الطبيب تساعده على تجاوز هذه الأعراض.
- قضايا الجنس تعتبر من أهم الخصوصيات في حياتنا. والحرج يدفعنا لإخفائها والإحتفاظ بها لأنفسنا. مع ذلك بسبب أهميتها فمن الضروري مشاركة الطاقم الطبى المعالج وإستشارته بقدر ما ممكن.





## كيف ندير نظام الأسرة مع المرض؟

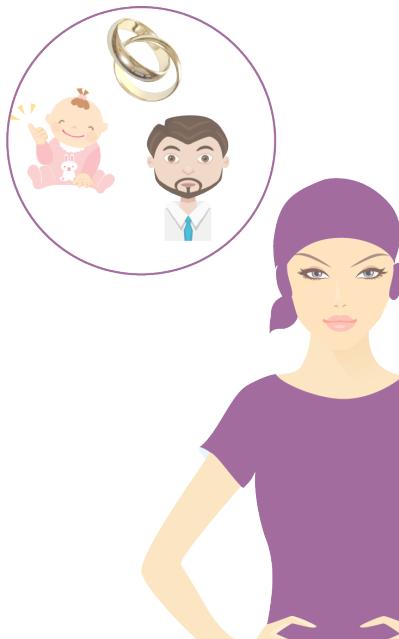
- فترة العلاج الطويلة ستغير بالضرورة أدوار أفراد الأسرة. الأم والأب والابناء.
- مواجهة الأزمة تتطلب مرونة وعليها الحفاظ على روتين الحياة العاديه للأسرة، فكل يجب أن يستمر بحياته وواجباته بما في ذلك نظام الدراسة والنوم وغيرها.
- التغيير في نظام حياة الأسرة وأدوار أفرادها يتم حسب حاجة المريضة ومرحلة العلاج.





## ماذا تتوقع النساء غير المتزوجات عند الإصابة بسرطان الثدي؟

- تشعر النساء غير المتزوجات بالقلق وفقدان الأمل حول إمكانية الزواج والإنجاب بعد الإصابة بالمرض.
- على النساء غير المتزوجات أن يعطين أنفسهن الفرصة للتعرف على الشخص المرشح للزواج. وأن لا يفترضن الفشل قبل المحاولة.
- تذكري أن المرض هو ليس كل ما تملكون فالتعرف والعلاقه لا تبدأ بهذه المعلومة.
- عندما يتكون أساس للعلاقة فيجب أن يكون هناك حوار صريح حول الوضع الحقيقى للمرض كما هو الحال بالنسبة لجميع المعلومات الهامة التي يتبادلها الشاب والفتاة المقدمان على الزواج.
- يحبذ مراجعة الطبيب من قبل الشركين المحتملين مما يساعد على توضيح الوضع الصحي لهما.





## متى توجه لاستشارة أخصائي نفسي؟

- من الممكن إستشاره إختصاصي إذا ما شعرت المريضة أو أسرتها بحاجه لذلك.
- إذا كان هناك حاجة للإستشارة في حال ظهور أعراض سلوكيه ونفسيه عند الأطفال مثل التبول اللاإرادوي، وترابع في الأداء المدرسي وعنف شديد، ومشاكل في النوم. الضروريه ملحه أكثر إذا كانت هذه الأعراض تشكل عائقاً في حياتهم اليوميه.
- هناك أيضاً حاجة للإستشاره في حال حصول إضطراب بحياة الأسرة يعيق أدائها ويؤثر على حياة جميع أفرادها.
- يمكن إستشارة الطاقم الطبي المعالج حول العناوين المناسبة للتوجه للإستشارة النفسيه.



تواصلِي ولا تنزعِي ... العلاقة القوية والشراكة  
مع كل من يهتم بك طريقك الأنجع والأقصر  
خلال فترة العلاج والتعافي.





# خدمات مركز دنيا

- الفحص السريري
- الفحص الإشعاعي "الماموغرام"
- فحص الالتراساوند
- الفحص النسائي ومسحة عنق الرحم.
- الفحوصات المخبرية
- مختبر السيتولوجي "الخلايا"
- استشارة أخصائي الأورام
- العلاج الطبيعي لليد بعد عملية استئصال الكتلة او الثدي للتخفيف من المضاعفات.
- العلاج والدعم النفسي لمريضات السرطان وعائلاتهم

## ويتميز مركز دنيا بتقديم الخدمات التالية:

- اخذ خزعة من الثدي بمساعدة الالتراساوند
  - وضع علامة لمساعدة الجراح على تحديد مكان الورم قبل العملية
  - وضع علامة لتحديد مكان الورم قبل العلاج الكيماوي
  - تنظير عنق الرحم واخذ خزعة من عنق الرحم
- 

مركز دنيا التخصصي الاول في فلسطين لتشخيص اورام النساء.  
امد مركز مؤسسة بجان العمل الصحي، هو مركز صحي غير ربحي  
يقدم خدمات تشخيصية نوعية لكافة النساء. من خلال اضافة خدمات  
للكشف البكر عن اورام الثدي والنسائية بجودة عالية للمعاشرة في التقليل من نسبة الوفيات  
من هذا المرض وقياس جودة المياه لهم.

### مواعيد الدوام في المركز:

الاحد - الخميس: ٨ صباحاً - ٤ بعد الظهر

بالمحظة: احتراماً لأوقاتكم، نرجو حجز موعد مسبقاً

### عنواننا:

عملة المرجة، فروج البئر العربي، الطابون الثاني

رام الله التحتا، رام الله

هاتف: ٠٩٩٨٧٩٩٥

فاكس: ٠٩٩٨٧٩٩٦

[www.dunya-hwc.org](http://www.dunya-hwc.org)