

لمحة 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 تسعة من بين عشرة نساء يمكن أن يصلن لحالة الشفاء والاستمرار في حياتهن بشكل طبيعي في حال الكشف المبكر عن المرض.

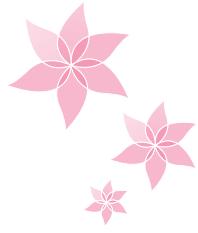
وفي فلسطين تأتي حالات سرطان الثدي في المرتبة الأولى من بين السرطانات التي تصيب الإناث بنسبة ٣٥,٤٪.

35.4%



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





مقومات نجاح العلاج:

الإكتشاف المبكر للمرض.



العلاج المبكر للمرض.



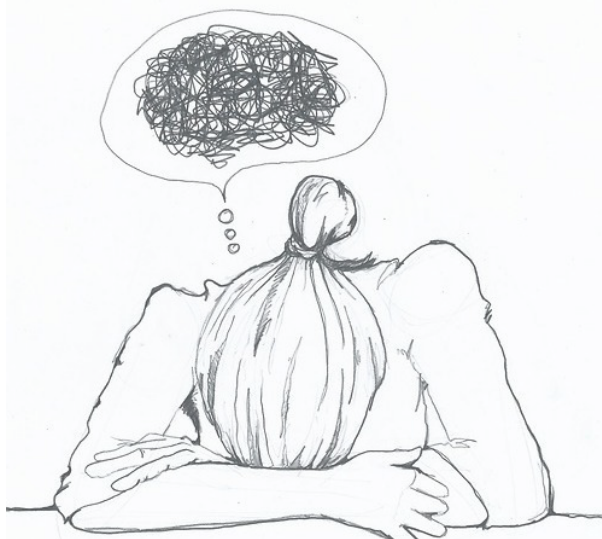
الدعم النفسي للمريض.



الآثر النفسي على المريضة عند إكتشاف الإصابة بسرطان الثدي

ما هي ردود فعل المريضة عند إكتشاف المرض؟

- تشعر المريضة بداية بالصدمة ويتطور الشعور للإكتئاب والإحباط أو الغضب.
- تتوارد أفكار سلبية لدى المريضة من مثل الأفكار حول الموت، أو فقدان أنوثتها، وقدرتها على الإنجاب بحكم أن الثدي يعتبر اجتماعياً رمزاً للأنوثة والجمال.
- قد تشعر المريضة بالإنكار، وعدم المعرفة، وتهمل متابعه الفحوصات.
- الشعور بالتراخي واللامبالاة، وكأن شيئاً لم يحصل.





عزيزتي

- إن ردود الفعل هذه طبيعية ومتوقعة بل ضرورية حيث تساعد جسدك ونفسك على التعامل مع الوضع الجديد ... إقبلها.
- 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 ومشاركة أكثر في السؤال والحصول على المعلومات وإتخاذ القرارات فهذا سيشعرك بقوة وسيطرة أكبر.
- أكتبي أو سجلي على دفترك الأسئلة والملاحظات وكل ما يخطر ببالك وإعرضيها على الطاقم المعالج.
- إتخذي قرارك بنفسك فهذا جسدك ... فالميل لتسليم أمور مرضك للآخرين طبيعى لكنه لا يخدم مقاومة المرض.
- شعورك بأنك شريكة طبيبك في العلاج وسيطرتك على مساره، سيساهم في إنجاح العلاج بشكل كبير.



من يجب أن تشاركه في مواجهة الأزمة؟

أسرتك وأصدقائك:

١. الأسرة القريبة والزوج والأبناء هم شركائك في معرفة تفاصيل مرضك فلا تجعله سرا عنهم.
٢. إختاري من ترتاحين له من الأسرة الممتدة والصديقات وشاركيهم بما تمرين به بالقدر الذي يناسبك.
٣. شاركي الزوج والأولاد بما يدور في تفكيرك ومشاعرك. هذا سيقربهم إليك ويشعرهم بالشراكة 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 يترتب عليه من أحاسيس وسلوكيات مما يساعدهم على مساندتك وتقبل حالتك.
٦. المشاركة تخفف عنك العبء وتمنع أن يكون الحمل على فرد واحد في الأسرة.



عزيزتي:

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





ماذا تحتاج المريضة من الأسرة والأصدقاء

١. تحتاج المريضة لمن يصغي لها، ولأفكارها وأحاسيسها مهما كانت صعبه.
٢. تحتاج المريضة للشعور بحرية التعبير عن أفكارها ومخاوفها.
٣. تحتاج المريضة لسماع التجارب والأمثلة المشجعة، من أناس قاوموا المرض وتغلبوا عليه.
٤. تحتاج المريضة لأسرة وأصدقاء عندهم الاستعداد للتواجد معها ومن أجلها عاطفياً وعملياً.
٥. تحتاج المريضة لمن يرافقها ويساندها في مراحل إجراء الفحوصات والعلاج.
٦. المريضة تحتاج إلى إسناد مستمر وطويل الأمد، وأن لا تقتصر المساعدة فقط على فترة إكتشاف المرض.
٧. المريضة بحاجة 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 بالحقائق كما تعرفينها.
٣. مسموح أن نقول للأبناء أنه ليس لدينا إجابات واضحة. إن كانت هذه هي الحقيقة.
٤. من الممكن أن تخفي بعض المعلومات لكن لا تخبري محيطك بمعلومات غير صحيحة للحفاظ على الثقة والتواصل المنفتح.
٥. إمنحي الأبناء الفرصة ليسألوا ويتحدثوا عن كل ما يخطر ببالهم حتى لو كانت أشياء صعبة.
٦. يجب الحفاظ على الأمل والتمسك به حين نتحدث مع الطفل عن المرض لكن بدون تشويه للحقيقة.
٧. إختاري مستوى الحديث مع الطفل بما يتناسب مع جيله ومدى نضجه (ممكن إستشاره ذوي الخبرة في إختيار أسلوب الحديث مع الطفل).





كيف ستكون ردود فعل الأبناء؟

١. من الطبيعي أن يشعر الأبناء بالخوف والقلق. لذا يجب أن نعطي شرعيه لهذه المشاعر ونشجعهم على التعبير عنها.
٢. يعبر الأطفال عن مشاعرهم بطريقة مختلفة عن الكبار.
٣. الأبناء يعبروا بسلوكهم غير السوي والمزعج أحياناً. من خلال إظهار أي من السلوكيات التالية: مشاكل سلوكيه، نكد، حركة زائدة، عصبية. عنف، إنطواء، تبول لا إرادي، تأتأه، تراجع بالدراسة، اضطرابات بالنوم، أحلام مزعجة، صعوبة بالإنفصال عن الأب والأم، الرجوع لتصرفات تجاوزوها مثل التبول اللاإرادي أو النوم في غرفة الأهل.
٤. ممكن أن يصمت الأبناء وأن لا يسألوا. تقبلي ذلك ثم عاودي الحديث معهم في وقت لاحق.



إنّبهري 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 قريبة للأم بحكم أنها أنثى مثلها وستصبح أم في المستقبل. هذا الرابط النفسي يجعل البنت حساسه بشكل خاص لمرض أمها.

عزيرتي:

تحدي بشكل بسيط صريح وواضح وإفتحي قلبك فالعلاقة
المنفتحة بين الأم والبنت هامة جداً في مرحلة المرض. إذا لم
تستطعي فأطلبني من أقرب سيدة في الأسرة أن تقوم بذلك
كالخاله 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.
- مساهمة الزوج في إدارة متطلبات المرض والعلاج هامة لكن يمكن تشجيعه أيضاً على التعبير عن مشاعره.
- المشاركة والانفتاح بين الزوج والزوجة أداة هامة للحفاظ 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 يؤثر قلقاً طبيعياً حول فقدان الأنوثة والجمال.
- تذكر أن الثدي لا يساوي الأنوثة وفقدانه لا يعني بالضرورة فقدان الأنوثة.
- تذكر أن الشعر سينمو من جديد بعد إنتهاء العلاج فلا تقلقي لتساقطه.
- العلاج الكيماوي يسبب أعراضاً مثل إنقطاع الدورة الشهرية وجفاف المهبل، ويتسبب في صعوبة ممارسه الجنس. إستشاره الطبيب تساعد على تجاوز هذه الأعراض.
- قضايا الجنس تعتبر من أهم الخصوصيات في حياتنا. والخرج يدفعنا لإخفائها والإحتفاظ بها لأنفسنا. مع ذلك بسبب أهميتها فمن الضروري مشاركة الطاقم الطبي 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 وعلينا الحفاظ على روتين الحياة العادية للأسرة، فكل يجب أن يستمر بحياته وواجباته بما في ذلك نظام الدراسة والنوم وغيرها.
- التغير 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.
- تذكرني أن المرض هو ليس كل ما تملكين فالتعرف والعلاقة لا تبدأ بهذه المعلومة.
- عندما يتكون أساس للعلاقة فيجب أن يكون هناك حوار صريح حول الوضع الحقيقي للمرض كما هو الحال بالنسبة لجميع المعلومات الهامة التي يتبادلها الشاب والفتاة المقدمان على الزواج.
- يحبذ مراجعة الطبيب من قبل الشريكين المحتملين مما يساعد على توضيح الوضع الصحي لهما.





متى نترجه لإستشارة أخصائي نفسي؟

- من الممكن إستشاره إختصاصي إذا ما شعرت المريضة أو أسرتها بحاجة لذلك.
- إذا كان هناك حاجة للإستشارة في حال ظهور أعراض سلوكيه ونفسيه عند الأطفال مثل التبول اللاإرادي، وتراجع في الأداء المدرسي وعنف شديد، ومشاكل في النوم. الضروره 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 المناسبه للتوجه للإستشارة النفسية.



تواصلني ولا تنعزلي ... العلاقة القوية والشراكة
مع كل من يهتم بك طريقك الأنيق 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 وعائلاتهن

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
- تنظيف عنق الرحم واخذ خزعة من عنق الرحم

مركز دنيا التخصصي الاول في فلسطين لتشخيص اورام النساء.
احد مراكز مؤسسة لجان العمل الصحي، هو مركز صحي غير ربحي
يقدم خدمات تشخيصية نوعية لكافة النساء. من خلال اضافة خدمات
للكشف المبكر عن اورام الثدي والنسائية بجودة عالية للمساهمة في التقليل من نسبة الوفيات
من هذا المرض وتحسين جودة الحياة لهن.

مواعيد الدوام في المركز:

الأحد - الخميس: ٨ صباحاً - ٤ بعد الظهر

ملاحظة: احتراماً للأوقاتكن، نرجو حجز موعد مسبقاً

عنواننا:

عمارة الحرجة، فون البسك العربي، الطابق الثاني

رام الله التحتا، رام الله

هاتف: ٢٩٨٧٩٩٥ ٠٢

فاكس: ٢٩٨٧٩٩٦ ٠٢

www.dunya-hwc.org