

# طرق العلاج المختلفة

## لسرطان الثدي



المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي  
Breast Cancer Foundation of Egypt  
مشهرة برقم ٥٨٤٠ لسنة ٢٠٠٤ بوزارة التضامن الاجتماعي

## مقدمة

عند إصابة أي سيدة بمرض سرطان الثدي، يختلف العلاج من سيدة إلى أخرى تبعاً للحالة الصحية، حيث قد تحتاج بعض السيدات إلى إجراء جراحة وعلاج كيميائي وعلاج بالإشعاع وعلاج هرموني كجزء من العلاج الكلي. في حين قد تحتاج بعضهن إلى جراحة وعلاج إشعاعي فحسب حيث أن كل سيدة تعتبر حالة خاصة مختلفة عن الأخرى.

ومن خيارات العلاج بعد الجراحة، العلاج الكيميائي، والعلاج الإشعاعي والعلاج الهرموني. وسيقوم الجراح بمناقشة خيارات العلاج معك، حيث تتحدد خطة العلاج وفقاً لنتائج تحليل الورم.

يمكنك طرح بعض الأسئلة على الطبيب حتى تشعرى بالإطمئنان والراحة وقد تتضمن مايلي:



- لماذا هذا النوع من العلاج الأفضل بالنسبة لي؟
- هل هناك خيارات أخرى؟
- ماهى النتائج السلبية لهذا النوع من العلاج؟
- هل هناك أى آثار للعلاج على المدى الطويل؟
- كيف سيؤثر هذا العلاج على حياتى اليومية فيما بعد؟
- أين يمكننى تلقى العلاج؟

سيكون فريق العلاج قادرا على الإجابة على كل استفساراتك وشرح كل ما هو غامض بالنسبة لطبيعة العلاج. اتصلى بالمؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي للحصول على أى معلومات إضافية.

ويتضمن فريق العلاج على:

- الطبيب الجراح.
- طبيب علاج الأورام.
- طبيب العلاج الإشعاعي.

### العلاج الكيميائي لسرطان الثدي



**س: ما هو العلاج الكيميائي؟**  
يستخدم فيه الأدوية المضادة للسرطان للقضاء على الخلايا السرطانية. ويعطى العلاج الكيميائي عن طريق حقن الوريد أو أقراص (عن طريق الفم). وبالنسبة للحقن فيؤخذ على عدة جلسات ويتبعه فترة نقاهة بدون علاج لعدة أسابيع لكي يرتاح الجسم وعادة ما تتراوح فترة العلاج ما بين أربعة إلى ستة أشهر.

**س: ماهي فوائد العلاج الكيميائي؟**  
يساعد العلاج الكيميائي بشكل كبير في تقليل فرصة ارتداد الإصابة بالسرطان مرة أخرى للسيدات اللاتي تتزايد لديهن احتمالات عودة الإصابة به.

**س: ماهي الآثار الجانبية التي قد أتعرض لها؟**  
تتوقف الأعراض الجانبية على مجموعة العلاجات الكيميائية المختلفة التي تأخذها السيدة فتختلف الآثار الجانبية لكل نوع علاج عن آخر كما تختلف من كل سيدة لأخرى.

**ومن الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً: ( يمكنك الإستعانة بكتاب التغذية أثناء العلاج من المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي للتغلب على كثير من تلك الآثار)**

**نقص المناعة:** يخفض العلاج الكيميائي من إنتاج كرات الدم البيضاء (خلايا جهاز المناعة) مما يجعل الجسم أكثر عرضة للعدوى بأي مرض. لذلك استشيرى طبيبك إذا كانت درجة حرارتك أعلى من ٣٨ أو إذا شعرتي فجأة بالتعب. وقبل البدء في العلاج يجرى تحليل دم لمعرفة عدد كرات الدم حيث إذا مازالت نسبة كرات الدم البيضاء منخفضة سيتم تأجيل العلاج.

- الكدمات أو النزيف: استشرى الطبيب إذا لاحظت أي منها.
- الأنيميا (انخفاض عدد كرات الدم الحمراء): قد تشعرين بالتعب وعدم القدرة على التنفس لذلك يمكن زيادة خلايا الدم الحمراء من خلال إتباع نظام غذائي صحي.
- الغثيان والتقيؤ: تناولى أقرص منع التقيؤ التي نصحك بها الطبيب وإن لم تشعرى بتحسن، استشرى الطبيب.
- الإمساك: أكثرى من تناول السوائل والأطعمة الغنية بالألياف.
- التهاب الفم.
- فقدان الشهية.
- فقدان الشعر.
- انقطاع الطمث المبكر (الخصوبة): إذا كنت تقتربين من سن انقطاع الطمث فمن المحتمل أن يسبب العلاج الكيميائي انقطاع الطمث نهائياً.

يؤثر العلاج الكيميائي على الناس بطرق مختلفة، فبعض الناس يستطيعوا أن يعيشوا حياة طبيعية أثناء فترة العلاج ولكن الكثير من الناس يشعرون بتعب شديد ويزاولون أعمالهم ببطيء، لذا اعلمي بقدر استطاعتك ولا ترهقي نفسك .

### س: هل العلاج الكيميائي ضار؟

ج: يعتبر العلاج الكيميائي لمرضى السرطان غير ضار لأنه يستخدم في القضاء على الخلايا السرطانية وعلى الرغم من أن له تأثير ضار قليلاً على الخلايا الطبيعية فإنها سرعان ما تتمثل للشفاء. في بعض الأحيان تكون الجراحة غير كافية لذلك لابد أن يتبعها علاج كيميائي، ومن المهم للغاية أنه إذا بدأت السيدة مرحلة العلاج الكيميائي أن تستكمل الجلسات. ويمثل العلاج الكيميائي رحلة شاقة بالنسبة لأي امرأة ولكن منافعها أكثر من مخاطرها فقد يساعد العلاج الكيميائي بشكل كبير في تقليل فرصة ارتجاع السرطان مرة أخرى لمن تتزايد لديهن نسبة الخطر في عودة السرطان. وسيطلعك الطبيب على أهميته وفقاً لحالتك.

### س: أنا أعرف بعض الأشخاص تلقوا علاج كيميائي وإشعاعي، لماذا أنا الوحيدة التي أتلقى العلاج الكيميائي فقط؟

هناك عدة عوامل تحدد اختيارات العلاج مثل حجم الورم، سرعة اكتشافه، مكانه، درجة المرض وما إذا كانت قد أصيبت الغدد الليمفاوية أم لا، ومدى استجابة الخلية السرطانية لهرمون الإستروجين. كما يتوقف العلاج الكيميائي على طبيعة حالة كل سيدة، فبعض السيدات

لا يتلقين علاج كيميائي بعد الجراحة والبعض يتلقى العلاج الكيميائي والإشعاعي وفي بعض الأحيان يكون أحدهما. يستطيع الطبيب أن يخبرك بمعلومات أكثر عن حالتك الصحية.  
**س: لقد توقفت عندي الدورة الشهرية منذ أن تلقيت العلاج الكيميائي، فهل ستعود مرة أخرى؟**

يكون لبعض أنواع العلاج الكيميائي تأثير على المبايض وتمنع نزول الحيض. وهناك إمكانية عودة الدورة الشهرية مرة أخرى حيث يعتمد على السن، فالسيدة الأصغر عمراً لديها احتمال أكبر في عودة الدورة الشهرية لها أما السيدة التي اقتربت من سن انقطاعها فإن الإحتمال الأكبر هو توقف الدورة الشهرية، وأحياناً ينقطع في كلا الحالتين. وتتمثل الأعراض التي تصاحب انقطاع الدورة الشهرية في السخونة، العرق، جفاف المهبل، الأرق، جفاف الجلد وأيضاً تتعرض السيدة لمشاكل نفسية مثل تعكر المزاج، فقدان التركيز، قلة الثقة بالنفس.

وبالنسبة للسيدات التي يعود لديهن الطمث مرة أخرى يكون ذلك في خلال ثلاثة إلى ستة أشهر بعد توقف العلاج الكيميائي. إذا لم يعود خلال هذه الفترة وبشغلك هذا الأمر، إذن استشرى طبيبك لعمل تحليل دم لمعرفة نسبة هرمونات الأئوثة وهذا سيحدد ما إذا كان سيعود الحيض أم لا.

### **س: هل سيؤثر العلاج الكيميائي على خصوبتي؟**

عادة ما قد يؤدي العلاج الكيميائي إلى عدم الخصوبة بالرغم من أنه وضع مؤقت لعدد من الناس. وإذا كان عمرك اقترب من سن انقطاع الدورة الشهرية فتزداد مخاطر تأثر الخصوبة. إذا كان الأمر يشغلك، فاستشرى طبيبك من الممكن الإختيار من أنواع العلاج الكيميائي التي لها تأثير أقل في إحداث فقدان الخصوبة.

### **س: هل يمكن أن يحدث لي حمل أثناء فترة العلاج الكيميائي؟**

على الرغم من أن العلاج الكيميائي يمنع نزول الدورة الشهرية فإنه يمكن حدوث حمل. وحيث أنه لا يمكنك تناول حبوب منع الحمل إذا كنت مريضة بسرطان الثدي، لذا لا بد من استخدام وسائل العزل الأخرى مثل الواقي الذكري. يجب استشارة طبيبك المعالج عن الفترة الواجب انتظارها قبل الانجاب.



## العلاقات الجنسية

أنه من الطبيعي الشعور بعدم الرغبة في ممارسة الجنس أثناء تلقي العلاج الكيميائي لذا من الضروري التحدث مع زوجك بشأن ما تشعرين به، وبشكل عام معظم أدوية العلاج الكيميائي ينتهي أثرها على الجسم في خلال ٧٢ ساعة الأولى بعد كل جرعة لذا من غير المستحب ممارسة الجنس في هذه الفترة.



**س: أعانى من انخفاض عدد كرات الدم البيضاء بعد تلقي العلاج الكيميائي، فهل هناك نظام غذائي محدد يجب أن اتبعه ؟**

انخفاض عدد كرات الدم البيضاء هي واحدة من أكثر الأعراض الجانبية شيوعا واحداثا للقلق المصاحبة للعلاج الكيميائي. تتسبب معظم أنواع العلاج الكيميائي في انخفاض عدد كرات الدم البيضاء بعد أسبوع من تلقي العلاج ولكن عادة ما تعود الكرات الدم البيضاء إلى طبيعتها قبل موعد الجلسة التالية لهذا السبب يوجد فاصل زمني قد يصل إلى أسابيع بين كل جلسة علاج كيميائي وأخرى حتى تتزايد كرات الدم البيضاء مرة أخرى.

وعلى الرغم من أنه لا يوجد طعام أو شراب يساعد في زيادة عدد كرات الدم البيضاء فإنه من الضروري الإلتزام بنظام غذائي صحي، ولكن عندما تنخفض عدد كرات الدم البيضاء لايد من تجنب بعض أنواع الطعام وتعديل النظام الغذائي لتقليل خطر العدوى. تجنبي السلطة والفواكه التي لا تقشر والزبادي والأيس كريم كامل الدسم والبيض غير المطهى أو أي غذاء قد يحتوى على نسبة عالية من البكتريا . ويجب أيضا طهى الأكل جيدا بالإضافة إلى تجنب إعادة تسخينه. وفي كل الأحوال استشرى طبيبك إذا كنت في حاجة إلى تغيير نظام غذائك إلى هذه الطريقة.

### العلاج الكيمايى للسرطان وسقوط الشعر

#### س: ماهى الأثار الجانبية للعلاج الكيمايى على شعرى؟

يدمر العلاج الكيمايى الخلايا السرطانية عن طريق مهاجمتها وإعاقة نموها، كما يمكن أن يؤثر أيضا على الخلايا الطبيعية فى الجسم بما فى ذلك الخلايا الخاصة ببصيلات الشعر وبالتالي يودى إلى تساقط الشعر. وسيعود الشعر للنمو مرة أخرى بمجرد توقف العلاج الكيمايى.

لا تتسبب كل أنواع العلاج الكيمايى فى تساقط الشعر حيث تحدث أحيانا لبعض الأشخاص حالة صلح كامل أو جزئي ولكنه يكون مؤقتا. كما تودى بعض عقاقير العلاج الكيمايى إلى سقوط الشعر فى أجزاء أخرى من الجسم مثل شعر الحواجب والرموش وشعر الصدر عند الرجال والشعر الموجود فى منطقة الإبطين وشعر العانة. وتعتمد كمية الشعر المتساقط فى حالة سقوطه على العقار نفسه أو على مجموعة العقاقير التى تتناولها المريضة وعلى كمية الجرعة نفسها وعلى طريقة تفاعل الجسم مع العقار.

وإذا حدث سقوط للشعر فغالبا ما يحدث هذا خلال أسابيع قليلة بعد البدء فى العلاج الكيمايى ولكن فى بعض الحالات القليلة يحدث التساقط خلال بضعة أيام. أما بالنسبة لبعض الأشخاص يمكن أن يصبح الشعر خفيفا وجافا ومقصفا وللبيض الآخر يمكن أن يستمر تساقط الشعر على مدار أسبوعين حتى يصبح الرأس أصلعا بالكامل. وفى بعض الأحيان، يسقط الشعر بسرعة فى مدة تتراوح بين يوم إلى يومين بمجرد بدء التساقط وهذا قد يسبب صدمة للمريضة.

#### س: كيف سأتكيف مع سقوط شعرى؟

يرى كثيرا من الناس أن شعرهم يمثل جزءا مهما جدا من مظهرهم، وبالتالي فإن سقوط الشعر يصيبهم بمشاعر حادة من الغضب والاكتئاب. أثناء خضوعك للعلاج ومحاولة التعايش مع التغييرات الكثيرة التى طرأت على حياتك سيكون سقوط الشعر بمثابة عامل ملح يذكرك بإصابتك بالسرطان ويشعرك بالضعف وبأنك محط أنظار الناس. وهذه كلها مشاعر طبيعية وستحتاج لبعض الوقت حتى تستطيعين التأقلم مع مشكلة تساقط الشعر.

ربما تترددى فى بداية الأمر فى مواجهة الآخرين واستئناف الحياة الإجتماعية بصورة عادية لكن كلما زاد احتكاكك مع الآخرين كلما زادت ثقتك بنفسك وساعدتك هذه الثقة على التأقلم مع الوضع الجديد. يقلق المرضى من أن رؤية الأطفال لهم وهم بدون شعر سيثير خوفهم وذعرهم لكن فى واقع الأمر الأطفال يتقبلون مثل هذه التغييرات ببساطة وسهولة.

## إرشادات عملية للتأقلم مع مشكلة تساقط الشعر وطرق العناية بفروة الرأس:

- هناك بعض النصائح العملية التي تساعدك على التأقلم مع تساقط الشعر وربما لن تساعدك هذه النصائح في القضاء على المشكلة ولكنها حتماً ستجعل حياتك أسهل خلال هذه الفترة:
- يمكن أن تختاري قصّة لشعرك قبل البدء في العلاج. حيث سيساعدك الشعر القصير في التقليل من كمية الشعر المتساقط وعليه سيقال من ثقل الشعر المشدود إلى فروة الرأس. وإذا كنت ممن يفضلون الشعر الطويل واعتادوا عليه ربما تجددين من المناسب لكي قص الشعر مدّرجاً بأطوال مختلفة ليتاح لكي الوقت الكافي للوصول إلى الطول الجديد للشعر الذي يناسبك.
- استخدمي مستحضرات العناية بالشعر خفيفة المفعول مثل الشامبوهات الخاصة بالأطفال والشامبوهات خفيفة التركيب لتجنب جفاف الشعر وفروة الرأس.
- استخدمي فرشاة الشعر برفق باستخدام فرشاة ناعمة على سبيل المثال كالتي تستخدم في تصفيف شعر الأطفال خاصة إذا شعرت بأن فروة رأسك أصبحت حساسة واستخدمي مشطاً واسع الأسنان.
- في أثناء النوم، يفضل ارتداء شبكة خاصة بالشعر أو غطاء رأس خفيف أو عمامة حول الرأس وذلك حتى يتجمع فيها الشعر المتساقط.
- تجنبي التعرض للحرارة الشديدة الناتجة عن استخدام مجففات الشعر أو بكرات تصفيف الشعر الساخنة حيث أن الحرارة ستسبب في جفاف الشعر بشدة وتقصّفه.
- تجنبي تصفيف الشعر على شكل ضفائر أو ربطه برباط شعر ضاغط حيث سيؤدي ذلك إلى تلف وتقصّف شعرك.
- تدليك فروة الرأس برفق سيحسن من تدفق الدم إلى بصيلات الشعر.
- استخدمي صبغات وألوان الشعر المصنوعة من مواد طبيعية فقط.
- عند الإعتناء بجلد وفروة الرأس استخدمي الكريمات غير المعطرة أو الزيوت الطبيعية.
- تجنبي استخدام مزيلات العرق في منطقة الإبطين إذا كنت قد فقدت الشعر في هذه المنطقة. ويمكنك استبدالها ببودرة الأطفال أو مزيلات رائحة العرق المصنوعة من مواد طبيعية.

سيزيد من حالة الشعر سوءاً تناولك لغذاء غير صحي وتعرضك للقلق لذلك فعليك تناول الغذاء الصحي الجيد مع الإكثار من الخضروات والفاكهة وكل هذه الإجراءات ستساعدك في الحفاظ على شعرك في صورة جيدة.



## س: ما الوسائل التى أتبعها للحفاظ على مظهرى؟

### غطاء الرأس:

من الطرق الجيدة لإخفاء تساقط الشعر هى إرتداء قبعة أو غطاء للرأس أو عمامة أو شعر مستعار (باروكة) . وترتدي بعض السيدات حجابا للرأس أو عمامة عند الخروج من المنزل بطبيعة الحال لكن ربما تفكرين فى شعرك المتساقط بشكل أكثر عندما تكونين بين الأهل والأصدقاء.

### الشعر المستعار ووصلات الشعر:

إن ارتداء شعر مستعار أو وصلات شعر هى وسيلة عملية للتغلب على مشكلة سقوط الشعر سواء كنت داخل البيت أم خارجه وإليك بعض النصائح المفيدة:

- تفضل بعض السيدات اختيار الشعر المستعار الذى ستستخدمه قبل أن يسقط الشعر بالفعل بحيث تستطيع السيدة اختيار اللون والشكل الذى يناسبها. الجيد فى هذه الفكرة هو أنك إذا فقدت شعرك بصورة أسرع من المتوقع ستكونين جاهزة بالبديل.
- اختاري نفس كثافة الشعر الذى كنت تتمتعين بها من قبل.

- اختاري نفس لون شعرك أو درجة افتح بقليل حيث أن تغيير لون الشعر إلى درجة أفتح سيكون غير ملحوظ بشكل عام.
- ربما تسبب البطانة الداخلية للباروكة أو الشعر المستعار فى تهيج فروة الرأس لذلك فمن الأفضل إرتداء غطاء خفيف للرأس مصنوع من القطن أو طاقية تغطى فروة الرأس تحت الشعر المستعار. يمكنك الحصول عليهما من المكان الذى سوف تقومين بشراء الشعر المستعار منه.

المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي لديها عدد محدود من ( الباروكات ). الرجاء الاتصال بالمكتب للاستعلام.

## س: كيف سيبدو شعرى عندما يبدأ فى النمو مرة أخرى؟

عندما يبدأ شعرك فى النمو مرة أخرى سيكون فى أول الأمر خفيفا جدا ولكن ستزداد كثافته بعد ذلك وربما تجدين أن شعرك الجديد أكثر تموجا أو أن خصلات الشعر نفسها أرفع مما كانت عليه فى السابق أو ربما يكون لون الشعر مختلفا.

وبمجرد وصول الشعر للطول المناسب لتصفيفه كما تحبين ستجدين أنك لم تعودى فى حاجة إلى ارتداء الشعر المستعار أو أى شىء آخر كنت تستخدمينه لإخفاء رأسك. كما ستبتح السيدة التى كانت معتادة على الشعر الطويل عن تسريحة تناسب شعرها القصير.

### علاج سرطان الثدي بالإشعاع



**س: ما هو العلاج بالإشعاع للسرطان؟**  
معالجة السرطان عن طريق استخدام أشعة قوية للقضاء على الخلايا المسببة للسرطان بينما تسبب أقل ضرر ممكن للخلايا السليمة. ويستخدم العلاج بالإشعاع لاستكمال علاج سرطان الثدي بعد إجراء الجراحة. في بعض الأحيان تبدأ السيدة العلاج بالإشعاع قبل العملية الجراحية أو بدلا منها في أحيان أخرى.

**س : لماذا قد أتلقي العلاج بالإشعاع؟**  
وذلك في حالة:

- 1- إذا تم استئصال جزء من الثدي، تتم معالجة الجزء المتبقى منه بالأشعة للتقليل من خطر انتشار السرطان من جديد في هذه المنطقة.
- 2- إذا تم استئصال الثدي بالكامل، يتم معالجة جدار القفص الصدري بالإشعاع عندما يرى الطبيب المعالج أن هناك خطورة من وجود بقايا خلايا سرطانية لم يتم استئصالها والتي من الممكن أن تؤدي إلى إعادة إنتشار السرطان لاحقا.
- 3- إذا تم استئصال جزء من الغدة الليمفاوية التي تحتوى على خلايا متسرطنة أو إذا لم يتم استئصال أى جزء من الغدة الليمفاوية يمكن تعريض المنطقة للعلاج عن طريق الأشعة.

**س: متى أتلقي العلاج؟**

لا يتم البدء فى العلاج بالأشعة حتى تلتئم أنسجة الثدي وتشفى من أي جروح بعد فترة من ٣ إلى ٧ أسابيع من إجراء الجراحة. وتستغرق فترة علاج سرطان الثدي بالأشعة خمسة أسابيع بمعدل ٥ أيام في الأسبوع وتستغرق كل مرة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة.  
ولا تقلقي من العلاج الإشعاعي فإنه لا يعنى أنك أصبحت مشعة فلا توجد أية خطورة من اختلاطك مع الآخرين بعد فترة العلاج بما فى ذلك الأطفال.

## س: كيف أستعد للعلاج؟

خلال زيارتك الأولى لقسم العلاج بالإشعاع، سيطلب منك إجراء أشعة مقطعية بأشعة اكس أو الاستلقاء تحت سيميولتر للأشعة لمسح المناطق التي يجب علاجها. وللتأكد من دقة العلاج يتم وضع علامات على جسمك لمساعدة الطبيب أو فني الأشعة في تحديد الأماكن التي ستعرض للإشعاع في كل مرة .

قد تشعرين بعدم الراحة عند وضع هذه العلامات على جسمك لكن يجب أن تظل موجودة طوال فترة العلاج. وجدير بالذكر أن منطقة الصدر كلها تتعرض للعلاج الإشعاعي وفي بعض الحالات، تخضع السيدة لجرعة زائدة من الأشعة تسمى بالجرعات المنشطة أو المقوية في منطقة الصدر حيث كانت توجد الخلايا السرطانية.

## س: كيف تكون جلسات العلاج؟

في بداية كل جلسة من جلسات العلاج بالإشعاع سيجعلك فني الإشعاع تجلسين بعناية على السرير الخاص بذلك وسيأكد من أنك في وضع مريح. وخلال العلاج، ستكونين بمفردك في الغرفة في حين يمكنك التحدث مع الطبيب أو فني الإشعاع الذي سيشرف عليك من الغرفة المجاورة. واعلمي أن العلاج بالإشعاع غير مؤلم ولكن عليك الإستلقاء لبضع دقائق أثناء العلاج.

## وضع الجلوس أثناء تلقي العلاج:

عند الخضوع لجلسة علاج بالإشعاع سيطلب منك تثبيت ذراعك في وضع معين مما يساعد على عمل جهاز الإشعاع بكفاءة وفاعلية. وفي بعض الأحيان، يمكن أن يسبب الإشعاع تيبس للعضلات والكتفين فإذا لم تتمكني من تحريك كتفك بصورة عادية سيكون من المؤلم بل ومن الصعب إعطائك العلاج اللازم. لذلك سيقوم الطبيب أو فني العلاج الطبيعي بتعليمك بعض التمرينات التي تسهل عليك تثبيت ذراعك في الوضع المناسب أثناء العلاج.

## س: هل هناك أعراض جانبية للعلاج بالإشعاع؟

يتسبب العلاج بالإشعاع في ظهور بعض الأعراض الجانبية مثل احمرار والتهاب الجلد والغثيان والإرهاق. وستختفي هذه الأعراض تدريجيا مع إنتهاء جلسات العلاج ولكن ربما يستمر إحساسك بالإرهاق لبضعة أشهر.

كما سيؤدى أيضا العلاج بالإشعاع جعل خلايا الصدر صلبة. ومع مرور بضعة أشهر أو سنوات ربما يصغر حجم الثدي. و في بعض الأحيان القليلة، سنتترك الأشعة بعض العلامات الحمراء على الجلد الناتجة عن تمزق بعض الشعيرات الدموية الصغيرة. كما في البداية ستجد بعض السيدات أن شكل الثدي جيد ومقبول ولكن مع نهاية جلسات العلاج ولمدة



من ثلاثة إلى أربعة أسابيع من الإنتهاء من العلاج يمكن أن يصبح الجلد ملتهبا قليلا وبه بعض السخونة والألم وعليه قد يصبح لون الجلد داكنا. وفي بعض الحالات النادرة يلهتج الجلد ويتشقق مع فقدان الطبقة الخارجية له وتصبح المنطقة لونها أحمر فاتح وغير ملتئمة.

### الأعراض طويلة المدى:

يمكن أن يؤدي العلاج بالأشعة في بعض الحالات إلى أعراض جانبية طويلة المدى مثل ألم في الأعصاب وشعور بالطنين في الأذن أو شعور بالوخز أو الضعف والتنميل في الذراع واليد. ومن الأعراض الجانبية النادرة والناجمة عن تأثير الأشعة على الرئة هي ضيق التنفس وضعف في الضلوع بالمناطق التي تم معالجتها ولكن هذه الأعراض طويلة المدى نادرة الحدوث. إذا كنت قلقة من تأثير الأشعة عليك واحتمال حدوث بعض الأعراض الجانبية فتحدثي مع طبيب الإشعاع المعالج. وإذا شعرت بأية آلام في ذراعك أو ضلوعك أو بضيق في التنفس بعد الإنتهاء من العلاج بالأشعة استشيري الطبيب على الفور. ولا تقلقي فلن تتسبب الأشعة في احتراق الجلد.

### تنبيهات:

لا تستخدمى بودرة التلك أو الكريمات أو الصابون المعطر أو مزيلات ومضادات العرق بأنواعها على الجلد في المناطق التي تم علاجها بالإشعاع. استشيرى الطبيب قبل استخدام أى شئ على هذه الأماكن، ربما ينصح باستخدام نوع معين من الكريم الذى يقوم بحماية الجلد الحساس لبعض السيدات.

### العلاج الهرموني لسرطان الثدي

#### س: ماهو العلاج الهرموني بعد سرطان الثدي؟

يعتمد اثنان من كل ثلاث حالات من سرطانات الثدي فى نموها على هرمون الإستروجين الأنثوى، وهذه السرطانات أو الأورام تتكون من خلايا متجاوبة مع هرمون الإستروجين أو البروجستيرون، لذلك فالحد من إفراز هرمون الإستروجين داخل الجسم يمكن أن يساعد على تجنب تكرار الإصابة بسرطان الثدي.

#### س: كيف أعرف ما إذا كان سرطان الثدي لى متجاوب مع الإستروجين؟

سيقوم الطبيب بأخذ عينة من الورم وتحليلها، فإذا ثبت أنه متجاوب مع الإستروجين فسوف يصف لك نوع العلاج المضاد للهرمون الذى تحتاجين إليه، أما إذا كانت النتيجة سلبية فليس هناك حاجة للعلاج الهرموني مالم يكن هناك سبب خاص يستدعى ذلك.

#### س: ما فائدة العلاج الهرموني طالما قد قمت بالجراحة؟

- 1- يقلل من خطر تكرار الإصابة بسرطان الثدي فى المرحلة المبكرة.
- 2- يقلل كذلك من حالات الإصابة بالسرطان فى الثدي الأخر.

#### س: ما هى أنواع العلاج الهرموني وكيف تعمل؟

**1- مضادات الإستروجين:** يعتبر التاموكسافين هو الأكثر شيوعا، وهو يعمل من خلال وقف عمل مراكز الجذب فى الخلايا السرطانية للإستروجين، ولقد استخدم التاموكسافين بنجاح كبير لأكثر من ٣٠ عاما.

**2- الأروماتيز:** وهى الأناستروزول أو الليتروزول، حيث يعملان على منع إفراز الإستروجين من مصادر أخرى غير المبايض. وتعتبر مناسبة للنساء اللاتى انقطع عنهن الطمث، أما إذا احتاج بعضهن إلى الأروماتيز مع وجود الطمث، فيجب استئصال المبايض لديهن من أجل وقفها عن إفراز الإستروجين.

**٣- استئصال المبايض:** وهو شكل من أشكال العلاج الهرموني التي يمكن استخدامها دون اللجوء إلى استخدام الأروماتيز ويتم ذلك إما عن طريق الجراحة لإزالة المبايض أو عن طريق الإشعاع أو الحقن لوقف عمل المبايض ومنعها من إفراز الإستروجين.

**س: لماذا يختلف نوع العلاج من سيدة لأخرى ؟**  
يقوم الطبيب بتحديد نوع العلاج وفقا للحالة حيث:

- قد تكون السيدة غير قادرة على تناول علاج مضاد للهرمونات لأسباب طبية وهنا نلجأ إلى استئصال المبايض إذا كانت متجاوبة مع الإستروجين، كما أن استئصال المبايض يكون أيضا مفيدا للنساء الأكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان المبيض لأنهن يحملن الجينات BRCA1 .
- إذا كان هناك احتمال ضئيل جدا لتكرار الإصابة بسرطان الثدي، نوصى بتناول التاموكسافين.
- المرأة التي لها تاريخ من الإصابة بالجلطات الدموية أو الدماغية، يكون الأناستروزول أكثر ملاءمة لها.

**س: هل هناك آثار جانبية للعلاج الهرموني؟**

### التاموكسافين

تعد الآثار الجانبية للتاموكسافين أكثر شيوعا في النساء الاتى لم ينقطع عنها الطمث. والآثار الجانبية الأكثر شيوعا هي:

- ١- **الاحمرار والعرق:** أحيانا ينخفض الاحمرار تدريجيا خلال الأشهر القليلة الأولى، إلا أن بعض النساء يعانين منه طوال فترة استخدامهن للدواء، ويمكن أن يساعد التقليل من تناول الشاي والقهوة من هذه الأعراض.
- ٢- **الغثيان وعسر الهضم:** من الأعراض الشائعة ويمكن التخفيف من حدتها بتناول العقار أثناء الوجبات أو مع قليل من الحليب أو في الليل، كما أن الغثيان عادة ما يكون شائعا في بداية العلاج غير أنه يتلاشى بعد بضعة أسابيع من استخدام العقار.
- ٣- **زيادة الوزن:** وذلك بسبب احتباس الماء في الجسم.

- ٤- **تغيرات فى الدورة الشهرية:** قد يلاحظ بعض النساء اللاتى لم يبلغن بعد سن اليأس تغيرات فى الدورة الشهرية والتى قد تصبح غير منتظمة أو قد تكون أقصر من العادة أو قد ينقطع الطمث تماما، كذلك فإن بعض النساء يلاحظن زيادة فى الإفرازات المهبلية مصحوبة بحكة فى المنطقة الواقعة حول المهبل.
- ٥- **تضخم الجدار المبطن للرحم:** والذى يؤدى إلى تكوين بعض الزوائد اللحمية الحميدة التى قد تزداد حجما أحيانا وتتطور لتؤدى إلى سرطان الرحم، غير أن فوائد التاموكسافين فى الوقاية من السرطان تفوق عادة مخاطر الإصابة بالسرطان التى قد يسببها، وقد لوحظ أن عددا قليلا جدا من النساء اللاتى استخدمن التاموكسافين أصبن بالفعل بسرطان الرحم.

**إن عقار التاموكسافين يقى من الإصابة بهشاشة العظام، وهو بالقطع لا يزيد من خطر الإصابة بها.**

وكما هو الحال مع أغلب الأدوية لا ينبغى استخدام التاموكسافين أثناء فترة الحمل، كما يجب أن يكون طبيبك على علم بتاريخك المرضى خاصة فيما يتعلق بالجلطات، فقد لا يكون عقار التاموكسافين مناسباً لحالتك.

## الأناستروزول

أظهرت التجارب التى أجريت على الأناستروزول أنه عقار آمن وأن له آثارا جانبية أقل من تلك التى يسببها التاموكسافين، لكن رغم ذلك فإن بعض الأشخاص يعانون من الآثار الجانبية التالية بدرجات متفاوتة :

- ١- **الاحمرار الساخن والعرق:** وهذه عادة ما تكون خفيفة، وقد تختفى بعد فترة من الزمن ولا تمثل مشكلة.
- ٢- **جفاف المهبل:** تتوفر بعض المرطبات أو الملطفات المهبلية التى تساعد على التغلب على هذه المشكلة



- ٣- الغثيان.
- ٤- نحول الشعر.
- ٥- الصداع: من المهم تناول السوائل بكميات وفيرة للتغلب على هذه المشكلة، كما أنه يجب إخبار الطبيب المعالج إذا كنت تعانين من الصداع لأن بإمكانه وصف بعض العلاجات لمساعدتك.
- ٦- الطفح الجلدي.
- ٧- آلام المفاصل وتيبسها.
- ٨- التعب والخمول.
- ٩- زيادة الوزن.
- ١٠- هشاشة العظام: يجب إجراء مسح دوري لكثافة العظام.

ورغم أن هذه القائمة تبدو طويلة لكن من المهم أن نتذكر أن الغالبية العظمى من النساء لا يعانين إلا من آثار جانبية قليلة جدا عند استخدام هذا العقار.





### صحة العظام وسرطان الثدي

بعد بلوغ سن ٣٥ عاما تصبح عظامنا أقل قوة، وتزيد هذه الحالة في مرحلة الشيخوخة إلى جانب أن بعض الناس يعانون من ضعف في العظام مما قد يؤدي هذا إلى إصابتهم بهشاشة العظام .

#### س: ما هي هشاشة العظام؟

تعني هشاشة العظام نعومة العظام حيث تتكون العظام من طبقة خارجية سميكة وبداخلها طبقة أخرى رقيقة قوية وتبدو على هيئة قرص من الشمع مزود بدعامة من العظام من الداخل وعندما تصبح دعامة العظام رقيقة تصبح عظامنا أكثر ضعفا وقابلة للكسر بسهولة ويسمى هذا بهشاشة العظام.

#### س: ماهي العلاقة بين سرطان الثدي وهشاشة العظام؟

نتيجة تناول العلاج بعد الإصابة بورم خبيث بالثدي، يحدث قصور في إنتاج المبايض لهرمون الإستروجين مما يؤدي إلى توقف الدورة الشهرية مبكرا وعليه يؤثر الإنخفاض المفاجئ في نسبة الإستروجين في الجسم إلى سرعة تعرض العظام للضعف ثم الإصابة بهشاشة العظام.

كما تؤدي بعض أنواع العلاج الكيميائي إلى منع بناء عظام جديدة إلى جانب انخفاض في كثافة العظام. وأيضا السيدات اللاتي وصلن إلى سن انقطاع الدورة ويتناولن عقار الأناستروزول يكن أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

#### س: كيف أحافظ على صحة عظامي؟

#### أولا: نظام التغذية

لتحقيق نظام غذائي صحي لابد من الحصول على خمس ثمرات من الفواكه والخضروات يوميا بالإضافة إلى تقليل الدهون وتناول كميات مناسبة من البروتين والكربوهيدرات إلى جانب تناول الطعام الغني بالكالسيوم حيث يعتبر الكالسيوم ضروري للتمتع بعظام صحية وسوف تجديه في:

- منتجات الألبان – الجبن – اللبن – الزبادي (خاصة قليلة الدسم) ثلاث مرات يوميا.
- الخضروات ذات الأوراق الخضراء: سبانخ - قرنبيط - خبيزة - جرجير
- الفول والبقوليات: حبوب السمسم- الفول الأخضر
- أسماك زيتية: سردين – تونه - سلمون
- المكسرات والفواكه المجففة: لوز- مشمشية –تين

### من المهم :

- تقليل الكافيين الذي يؤثر على امتصاص الكالسيوم (موجود في القهوة).
- التوقف عن التدخين لأن التدخين له تأثير سلبي على العظام .

ويعتبر فيتامين (د) مهم لإمتصاص الجسم للكالسيوم وأهم مصدر للحصول عليه هو أشعة الشمس من خلال تعريض الوجه واليدين من ١٥ - ٢٠ دقيقة يوميا لأشعة الشمس وهناك مصادر أخرى للحصول عليه مثل الأسماك الزيتية ( تونه - سردين - سلمون ) وصفار البيض.



## ثانياً: الرياضة

ضرورة ممارسة الرياضة مثل المشى، الجرى، القفز، التمرينات ( الأيروبيكس )، اليوجا، والتنس بمعدل ثلاث مرات فى الأسبوع لمدة ٢٠ دقيقة حيث أنها تعطى قوة للعظام.

### س: ماذا أفعل لو أصبت بهشاشة العظام ؟

معظم السيدات لا يكتشفن إصابتهن بهشاشة العظام إلا بعد حدوث كسر. لذلك لابد من المتابعة الدورية مع الطبيب المختص. وفى حالة إصابتك بهشاشة العظام سوف يصف الطبيب الدواء المناسب لزيادة كثافة العظام مما يقلل من خطر الإصابة بالكسور. تناول الدواء فقط ليس كافياً، لكن من المهم إتباع النصائح السابقة للحصول على عظام صحية مع إتباع النظام الغذائي بدقة والتمرينات. ( بعض التغيير فى أسلوب المعيشة يجعل عظامك فى حالة صحية جيدة )

هذه المعلومات منقولة عن:

المؤسسة البريطانية لمساعدة مرضى السرطان ٢٠٠٣ CancerBACUP



للمزيد من المعلومات:

المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

٣٣ شارع القصر العيني - فم الخليج - الدور السابع - شقة ٢٥

الخط الساخن : ١٩٤١٧ - تليفون / فاكس : ٢٣٦٤٤٤٢٢ (٢٠٢) موبايل : ٠١٠٠٣٤٩١١٠٤

البريد الإلكتروني: [info@bcfe.org](mailto:info@bcfe.org) الموقع الإلكتروني: [www.bcfe.org](http://www.bcfe.org)

للتبرع:

البنك التجاري الدولي CIB

حساب رقم ٢٥٩٠٠٠٠٦٩٧ بالجنية المصري

حساب رقم ٢٥٩٠٣٠٠٤٩٣ بالدولار الأمريكي

للتحويلات CIBEEGCX٠٢٥