



Foundation
for Women's Cancer

سرطانات الفرج والمهبل

دليلك

البحث • التوعية • التواصل • التدقيق

جدول المحتويات

3	المقدمة
4	نظرة عامة حول سرطان الفرج
5	أعراض سرطان الفرج
5	مرحلة سرطان الفرج
7	علاج سرطان الفرج والآثار الجانبية
9	نظرة عامة حول سرطان المهبل
10	أنواع سرطان المهبل
10	أعراض سرطان المهبل
10	مراحل سرطان المهبل
12	علاج سرطان المهبل والآثار الجانبية
14	التقييم والتشخيص الطبي
15	العمل مع فريق العلاج المتابع لحالتك
15	أهمية المشاركة في التجارب السريرية
16	التعايش مع علاج السرطان
18	الجنس والعلاقة الحميمة
20	رسائل الأمل
21	حقائق للمشاركة
23	كيف يمكنك المساعدة





المقدمة

قد يكون التشخيص الجديد لسرطان الفرج أو المهبل أمرًا مرهقًا بالنسبة إليك وإلى أسرتك وأحبائك. تواجه العديد من المريضات سيلاً من الأسئلة والقرارات وعدم اليقين أو في بعض الأحيان الشعور بتبؤد الشخصية بسبب التشخيص بالإضافة إلى كمية المعلومات الجديدة المقدمة. سيعمل فريق من اختصاصيي الرعاية الصحية معك ومع عائلتك طوال عملية العلاج والمراقبة، ويرحبون جميعاً ويتفهمون أي أسئلة قد تكون لديك أنت أو أحبائك. قد يساعدك حضور أصدقائك أو عائلتك عند مناقشة التشخيص والعلاج سواء للحصول على منظور مختلف أو للمساعدة على تتبع المعلومات. كل فرد في الفريق له وظيفة مهمة، ولكن العضو الأكثر أهمية في الفريق هو أنت. لأداء دور فعال أثناء العلاج، يجب أن تحاولي معرفة أكبر قدر ممكن عن السرطان الذي تعاني منه.

السرطان. نأمل أن تساعدك هذه المعلومات على الاستعداد للحدث إلى فريق العلاج المتابع لحالتك والشعور بمزيد من الثقة بشأن خطة علاجك.

سيشرح لك هذا الكتيب أساسيات ما تحتاجين إلى معرفته عن سرطان الفرج أو المهبل. سيُعرفك على الأشخاص الذين قد يكونون جزءاً من فريق العلاج المتابع لحالتك. كما سيحدد أنواع العلاج المختلفة لهذا



سرطان الفرج: نظرة عامة

يبدأ سرطان الفرج في الفرج، الأعضاء التناسلية الخارجية التي تتكون من الشفرين الداخليين والخارجيين ("الشفتين")، والبظر، ومجرى البول مكان خروج البول، وفتحة المهبل وغده، وكذلك منطقة الجلد بين المهبل وفتحة الشرج. وهو نوع نادر من السرطان يمكن أن يرتبط بالتدخين، أو عدوى فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، بالإضافة إلى حالات الفرج المرتبطة بالتهيج والالتهابات المزمنة.



أعراض سرطان الفرج

تقلل الحماية من عدوى فيروس HPV، بما في ذلك التطعيم ضد فيروس HPV، من خطر الإصابة بسرطان الفرج. يمكن أن يؤدي فحص الفرج بحثًا عن أي تغييرات من قبل المرأة في المنزل أو من قبل طبيب أمراض النساء أثناء فحص الحوض السنوي إلى اكتشاف مرض ما قبل التوغل أو سرطان الفرج المبكر. يجب أخذ خزعة من التغييرات المشبوهة أو غير المبررة في الفرج.

تشمل أعراض أو علامات ما قبل السرطان والسرطان ما يأتي:

- الحكة المزمنة (أكثر من أسبوع إلى أسبوعين)
- الجلد الذي يبدو مختلفًا عن المعتاد - ألوان مختلفة (أحمر، وردي، أسود، أبيض)، بالإضافة إلى الظلال (إما أفتح أو أغمق)
- نتوء أو كتلة، يمكن أن تكون حمراء أو وردية أو بيضاء، وقد تتميز بسطح يشبه الثؤلول أو سطح قايين
- ألم أو حرقان
- النزيف أو الإفرازات غير المرتبطة بالدورة الشهرية الطبيعية
- قرحة أو جرح مفتوح (خاصة إذا استمر لمدة شهر أو أكثر)
- زوائد تشبه القرنييط

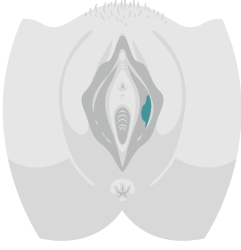
مراحل سرطان الفرج

بوجه عام، تنقسم السرطانات إلى مراحل، وهي فئات أو مراحل تشير إلى مدى انتشار الخلايا السرطانية وكذلك لتقدير مخاطر تكرار المرض. يتم اكتشاف تلك المراحل في التصوير و/أو الجراحة و/أو الخزعات، ولا تماثل درجة السرطان، والتي تشير إلى مدى عدوانية الخلايا السرطانية التي تظهر تحت المجهر.

مراحل سرطان الفرج

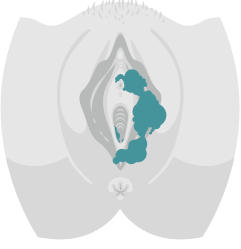
المرحلة الأولى

يقتصر السرطان على الفرج أو العجان - المنطقة الواقعة بين فتحة الشرج والفرج.



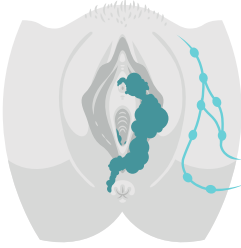
المرحلة الثانية

انتشر السرطان إلى مجرى البول أو فتحة الشرج أو المهبل.



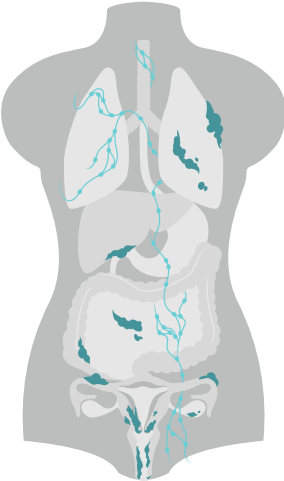
المرحلة الثالثة

انتشر السرطان إلى الغدد الليمفاوية.



المرحلة الرابعة

انتشر السرطان بعيدًا عن الفرج إلى أجزاء أخرى من الجسم.



علاج سرطان الفرج والآثار الجانبية

الجراحة

والورم المصلي والمضاعفات الأخرى المرتبطة باستئصال الغدد الليمفاوية بالكامل. إذا لم ينتشر السرطان إلى هذه الغدد الليمفاوية، فمن غير المرجح أن ينتشر إلى الغدد الليمفاوية الأخرى.

بناءً على مدى الجراحة التي أجريت لك، قد يُوصى بإجراء جراحة إعادة البناء. وهذا شيء يجب مناقشته مع فريق العلاج المتابع لحالتك إذا كنت قد خضعت لعملية استئصال جزئي أو جذري للفرج.

الآثار الجانبية للجراحة

- من الطبيعي الشعور بعدم الراحة بعد الجراحة. غالبًا ما يمكن التحكم فيه بالأدوية. أخبري فريق العلاج المتابع لحالتك إذا كنت تعانيين من الألم. تتمثل الآثار الجانبية المحتملة الأخرى في:
- الغثيان والقيء
- العدوى أو الحمى
- مشكلات الجروح
- أنيميا
- تورم ناتج عن الوذمة اللمفية، عادة في الساقين
- جلطات الدم (في الساقين أو الرئتين أو القلب - أي النوبة القلبية أو الذبحة الصدرية، أو الدماغ - أي السكتة الدماغية)
- صعوبة التبول أو الإمساك
- ألم (وخز أو إحساس يشبه الصدمة) أسفل الساقين وأو ضعف الساقين

معظم هذه الآثار الجانبية مؤقتة. تأكدي من التحدث إلى أعضاء فريق العلاج المتابع لحالتك حول أي آثار جانبية تعانيين منها. يمكنهم مساعدتك على إيجاد طرق لإدارتها.

غالبًا ما يكون الاستئصال الجراحي (الإزالة) مناسبًا للمريضات المصابات بسرطان الفرج - مع علاج إضافي مثل الإشعاع أو العلاج الكيميائي الذي يتم إعطاؤه بناءً على المرحلة.

يوجد العديد من العمليات الجراحية لعلاج سرطان الفرج:

- إزالة السرطان وحافة الأنسجة السليمة (الاستئصال): قطع السرطان وما لا يقل عن 4/3 بوصة (2 سم) من الأنسجة الطبيعية ("الحافة") حوله بالكامل.
- إزالة جزء من الفرج (استئصال الفرج الجزئي): إزالة الجزء السطحي من الفرج.
- إزالة المزيد من الفرج (استئصال الفرج الجذري): إزالة الأجزاء السطحية والعميقة من الفرج. قد يتضمن هذا الأمر إزالة أجزاء من الفرج بالقرب من الورم أو ربما الفرج بالكامل، بما في ذلك البظر والعجان.
- إزالة الغدد الليمفاوية (استئصال الغدد الليمفاوية الإربية الفخذية): إزالة الغدد الليمفاوية في الفخذ التي تتلقى تدفق السائل الليمفاوي من الفرج. يمكن أن يتم ذلك بالشق نفسه الذي يتم إجراؤه في عملية استئصال الفرج الجذري أو من خلال شقوق منفصلة.
- خزعة الغدد الليمفاوية الحارسة (SLNB): هذا إجراء جديد نسبيًا يتضمن تحديد واستئصال الغدد الليمفاوية التي تصب فيها القنوات القريبة من الورم. تؤدي إزالة هذه الغدد الليمفاوية المحددة، بدلاً من جميع الغدد الليمفاوية الموجودة في الفخذ، إلى تقليل خطر أو شدة الوذمة الليمفاوية

العلاج الإشعاعي

معظم هذه الآثار الجانبية مؤقتة. تأكدي من التحدث إلى أعضاء فريق العلاج المتابع لحالتك حول أي آثار جانبية قد تعاني منها. يمكنهم مساعدتك على إيجاد طرق لإدارتها.

العلاج الكيميائي

يتمثل العلاج الكيميائي في أدوية تستخدم لقتل الخلايا السرطانية. عادة ما يتم حقن العلاج الكيميائي في الوريد، ولكن في بعض الأحيان يمكن إعطاؤه على شكل حبوب. قد يوصى بالعلاج الكيميائي لبعض النساء المصابات بسرطان الفرج المتقدم.

الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي

كما تستجيب كل مريضة للعلاج الكيميائي بشكل مختلف. قد تعاني بعض المريضات من آثار جانبية قليلة جدًا بينما تعاني أخريات من آثار جانبية عديدة. معظم الآثار الجانبية مؤقتة. تشمل:

- الغثيان
- فقدان الشهية
- تقرحات الفم
- زيادة فرصة الإصابة
- التعرض للنزيف أو الكدمات بسهولة
- القئ
- تساقط الشعر
- إرهاق

تأكدي من التحدث إلى أعضاء فريق العلاج المتابع لحالتك حول أي آثار جانبية تعاني منها. يمكنهم مساعدتك على إيجاد طرق لإدارتها.



يستخدم العلاج الإشعاعي (يُسمى أيضًا العلاج بالإشعاع) الأشعة السينية عالية الطاقة، أو أنواعًا أخرى من الإشعاع، لقتل الخلايا السرطانية أو منعها من النمو. يتم استخدام الإشعاع بشكل متكرر في المراحل الأكثر تقدمًا من المرض (المرحلة الثانية - الرابعة أ).

بالنسبة إلى النساء اللاتي يُعالجن من سرطان الفرج، يمكن توصيل الإشعاع بعدة طرق.

- الإشعاع الخارجي: يستخدم جهازًا يوجه الإشعاع نحو البطن بالكامل أو الحوض فقط، بناءً على موقع السرطان. يتم إجراء هذا عادةً كل يوم من أيام الأسبوع لبضع دقائق ويجب أن يكون مشابهاً لإجراء فحص بالأشعة السينية أو التصوير المقطعي المحوسب.
- الإشعاع الداخلي (يُسمى أيضًا العلاج الإشعاعي الموضعي): يتضمن وضع حبيبات مشعة في المهبل أو الفرج أو الأنسجة المحيطة لفترة زمنية محددة.
- شعاع البروتون: يستخدم العلاج بالبروتون، والذي يُسمى أيضًا العلاج بحزمة البروتون، البروتونات بدلاً من الأشعة السينية لعلاج السرطان.

يحدد مدى السرطان ما إذا كان سيتم استخدام كلا نظامي التوصيل هذين، وبأي ترتيب.

الآثار الجانبية للإشعاع

تعتمد الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي على الجرعة المستخدمة وجزء الجسم الذي يتم علاجه. تشمل الآثار الجانبية الشائعة ما يأتي:

- أنيميا
- دم في البول أو البراز
- إسهال
- جفاف الجلد واحمراره في المنطقة المعالجة
- شعور بعدم الراحة عند التبول
- إرهاق
- تضيق المهبل
- ألم أثناء الجماع



سرطان المهبل: نظرة عامة

يبدأ سرطان المهبل في المهبل، الذي يتمثل في القناة التي تقع بين الأعضاء التناسلية الخارجية (الفرج، بما في ذلك "الشفتان" ومجرى البول حيث يخرج البول) إلى الرحم. تظهر معظم هذه السرطانات على سطح المهبل (الظهارة الحشفية) وعادة ما تصيب النساء في سن من 50 إلى 70 سنة. سرطان المهبل الأولي هو أحد أندر أنواع السرطانات النسائية، حيث إن الخلايا السرطانية الموجودة في المهبل تنشأ في أغلب الأحيان من الرحم أو الفرج أو أعضاء أخرى.

نظرًا إلى أن العديد من سرطانات المهبل مرتبطة بفيروس الورم الحليمي البشري (HPV) يمكن الوقاية من سرطان المهبل من النوعين 16 و18 عن طريق لقاحات فيروس HPV التي يمكنها أيضًا منع سرطان عنق الرحم.

أنواع سرطان المهبل

- هناك أربعة أنواع من سرطان المهبل، بناءً على مكان بدء السرطان.
- يمثل سرطان الخلايا الحرشفية المهبليّة النوع الأكثر شيوعًا ويشير إلى الخلايا الرقيقة المسطحة التي تبطن سطح المهبل.
- يبدأ سرطان الغدة المهبليّة في الخلايا الغدية على سطح المهبل التي تفرز السوائل.
- يتطور الورم الميلانيني المهبلي من الخلايا المنتجة للصبغة في المهبل.
- يتطور الورم اللحمي المهبلي في النسيج الضام أو الخلايا العظمية الكامنة وراء الجدران المهبليّة.

أعراض سرطان المهبل

قد لا يسبب سرطان المهبل، خاصة في المراحل السابقة للسرطان والمراحل المبكرة، أي أعراض، لذا فإن الفحص الروتيني للمهبل والخزعة إذا لزم الأمر هما أساس التشخيص.

- تشمل العلامات الشائعة لسرطان المهبل الأكثر تقدمًا ما يأتي:
- نزيف مهبلي غير عادي (أي بين فترات الحيض، بعد الجماع، نزيف جديد بعد انقطاع الطمث)
- ألم (المهبل، الفرج، أسفل البطن/الحوض، الظهر أو الخصرة)
- مشكلات في التبول أو حركات الأمعاء
- إفرازات مهبليّة مائية
- نتوء أو كتلة في المهبل



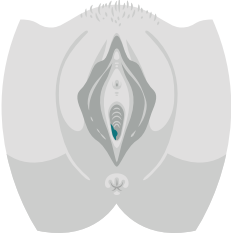
مراحل سرطان المهبل

بوجه عام، تنقسم السرطانات إلى مراحل، وهي فئات تشير إلى مدى انتشار الخلايا السرطانية وكذلك لتقدير مخاطر تكرار المرض. يتم اكتشاف ذلك في التصوير و/أو الجراحة و/أو الخزعات، ولا يماثل درجة السرطان التي تشير إلى مدى عدوانية الخلايا السرطانية التي تظهر تحت المجهر.

مراحل سرطان المهبل

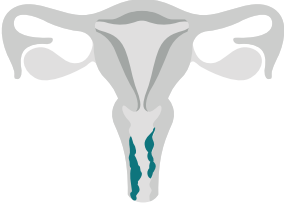
المرحلة الأولى

هذا السرطان موجود في جدار المهبل فقط.



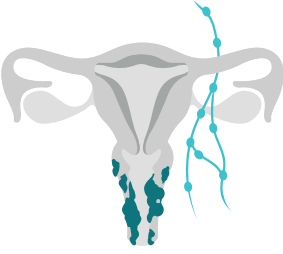
المرحلة الثانية

انتشر السرطان إلى الأنسجة الموجودة أسفل المهبل أو بجواره مباشرة.



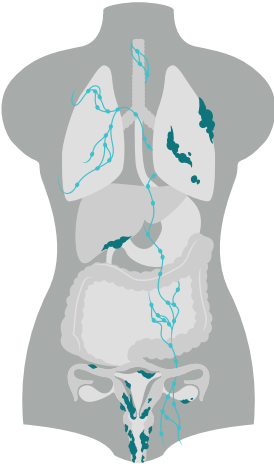
المرحلة الثالثة

انتشر السرطان إلى الغدد الليمفاوية أو جدران الحوض.



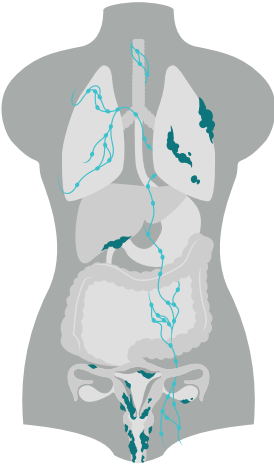
المرحلة الرابعة أ

انتشر السرطان أيضًا إلى المثانة أو المستقيم أو الحوض.



المرحلة الرابعة ب

انتشر السرطان خارج المهبل إلى مناطق مثل الرئتين.





علاج سرطان المهبل والآثار الجانبية

الجراحة

- تُستخدم الجراحة في المقام الأول لعلاج سرطان المهبل في المراحل المبكرة التي تقتصر على المهبل أو، في حالات مختارة، الأنسجة القريبة، وقد يتبعها العلاج الإشعاعي لضمان تعقيم الحوض من الخلايا السرطانية. تشكل الأورام الكبيرة تحديًا بسبب وجود العديد من الأعضاء المهمة في الحوض.

هناك العديد من العمليات لعلاج سرطان المهبل:

- إزالة الأورام أو التقرحات الصغيرة: تتم إزالة السرطان الموجود على سطح المهبل فقط مع جزء صغير من الأنسجة السليمة المحيطة للتأكد من استئصال جميع الخلايا السرطانية.
 - إزالة المهبل (استئصال المهبل): قد تكون إزالة جزء من المهبل (استئصال المهبل الجزئي) أو المهبل والأنسجة الأساسية (استئصال المهبل الجذري) ضرورية لإزالة السرطان بأكمله. بناءً على مدى انتشار السرطان (انظر القسم السابق حول تحديد المرحلة)، قد يكون من الضروري إجراء استئصال الرحم (إزالة الرحم والمبيضين) والغدد الليمفاوية القريبة في الوقت نفسه.
- من الطبيعي الشعور بعدم الراحة بعد الجراحة. غالبًا ما يمكن التحكم فيه بالأدوية. أخبري فريق العلاج المتابع لحالتك إذا كنت تعاني من الألم. تتمثل الآثار الجانبية المحتملة الأخرى في:
- الغثيان والقيء
 - العدوى أو الحمى
 - مشكلات الجروح
 - أنيميا
 - تورم ناتج عن الوذمة اللمفية، عادة في الساقين
 - جلطات الدم (في الساقين أو الرئتين أو القلب - أي النوبة القلبية أو الذبحة الصدرية، أو في المخ - أي السكتة الدماغية)

- صعوبة التبول أو الإمساك
- ألم (وخز أو إحساس يشبه الصدمة) أسفل الساقين و/أو ضعف الساقين
- معظم هذه الآثار الجانبية مؤقتة. تأكدي من التحدث إلى أعضاء فريق العلاج المتابع لحالتك حول أي آثار جانبية قد تعاني منها. يمكنهم مساعدتك على إيجاد طرق لإدارتها.
- أنيميا
- دم في البول أو البراز
- إسهال
- جفاف الجلد واحمراره في المنطقة المعالجة
- شعور بعدم الراحة عند التبول
- إرهاق
- تضيق المهبل
- ألم أثناء الجماع
- معظم هذه الآثار الجانبية مؤقتة. تأكدي من التحدث إلى أعضاء فريق العلاج المتابع لحالتك حول أي آثار جانبية قد تعاني منها. يمكنهم مساعدتك على إيجاد طرق لإدارتها.

العلاج الإشعاعي

يستخدم العلاج الإشعاعي (يُسمى أيضًا العلاج بالإشعاع) الأشعة السينية عالية الطاقة، أو أنواعًا أخرى من الإشعاع، لقتل الخلايا السرطانية أو منعها من النمو. يتم استخدام الإشعاع بشكل متكرر في المراحل الأكثر تقدمًا من المرض (المرحلة الثانية - الرابعة أ).

بالنسبة إلى النساء اللاتي يُعالجن من سرطان المهبل، يمكن توصيل الإشعاع بعدة طرق.

- **الإشعاع الخارجي:** يستخدم جهازًا يوجه الإشعاع نحو البطن بالكامل أو الحوض فقط، بناءً على موقع السرطان. يتم إجراء هذا عادةً كل يوم من أيام الأسبوع لبضع دقائق ويجب أن يكون مشابهاً لإجراء فحص بالأشعة السينية أو التصوير المقطعي المحوسب.
- **الإشعاع الداخلي** (يُسمى أيضًا العلاج الإشعاعي الموضعي): يتضمن وضع حبيبات مشعة في المهبل أو الفرج أو الأنسجة المحيطة لفترة زمنية محددة.
- **شعاع البروتون:** يستخدم العلاج بالبروتون، والذي يُسمى أيضًا العلاج بحزمة البروتون، البروتونات بدلاً من الأشعة السينية لعلاج السرطان.

يحدد مدى السرطان ما إذا كان سيتم استخدام كلا نظامي التوصيل هذين، وبأي ترتيب.

الآثار الجانبية للإشعاع

تعتمد الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي على الجرعة المستخدمة وجزء الجسم الذي يتم علاجه. تشمل الآثار الجانبية الشائعة ما يأتي:

العلاج الكيميائي

يتمثل العلاج الكيميائي في أدوية تستخدم لقتل الخلايا السرطانية. عادة ما يتم حقن العلاج الكيميائي في الوريد، ولكن في بعض الأحيان يمكن إعطاؤه على شكل حبوب. في الوقت الحالي، من غير المعروف ما إذا كان العلاج الكيميائي فعالاً بالنسبة إلى النساء المصابات بسرطان المهبل.

الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي

كما تستجيب كل مريضة للعلاج الكيميائي بشكل مختلف. قد تعاني بعض المريضات من آثار جانبية قليلة جدًا بينما تعاني أخريات من آثار جانبية عديدة. معظم الآثار الجانبية مؤقتة. تشمل:

- الغثبان
- فقدان الشهية
- تقرحات الفم
- زيادة فرصة الإصابة
- التعرض للتنظيف أو الكدمات بسهولة
- القيء
- تساقط الشعر
- إرهاق

تأكدي من التحدث إلى أعضاء فريق العلاج المتابع لحالتك حول أي آثار جانبية تعاني منها. يمكنهم مساعدتك على إيجاد طرق لإدارتها.



التقييم والتشخيص الطبي

للعثور على طبيب أورام نسائية في منطقتك،
سجلي الدخول على موقع مؤسسة سرطان النساء
(www.foundationforwomenscancer.org) وأدخلي
رمزك البريدي في قسم "البحث عن طبيب
أورام نسائية".

خلال فترة علاجك، ستواصلين مع العديد من
اختصاصيي الرعاية الصحية - يُشكل هؤلاء
الاختصاصيون فريق العلاج المتابع لحالتك.
سيتعاونون مع بعضهم ومعك لتوفير الرعاية
الخاصة التي تحتاجين إليها.

إذا تم الاشتباه في الإصابة بسرطان
المهبل أو الفرج أو تم تشخيصه، فمن
المهم طلب الرعاية أولاً من طبيب
أورام نسائية - الأطباء الذين يتمتعون
بتدريب متخصص في علاج السرطانات
النسائية والذين يمكنهم إدارة رعايتك
بداية من التشخيص حتى الانتهاء
من العلاج. استخدمنا أداة البحث عن
أخصائي للعثور على طبيب أورام نسائية
في منطقتك.

أهمية المشاركة في التجارب السريرية

يتوفر العديد من خيارات العلاج في الوقت الحالي لأن المريضات اللاتي تم تشخيص إصابتهن بأحد السرطانات النسائية كن على استعداد للمشاركة في التجارب السريرية السابقة. تم تصميم التجارب السريرية لاختبار بعض أحدث العلاجات الواعدة للسرطان. يُرجى العلم أنه قد يكون من الصعب العثور على تجربة سريرية للأمراض النادرة مثل سرطان الفرج والمهبل. للحصول على مزيد من المعلومات حول التجارب السريرية المتاحة للتسجيل، يُرجى زيارة www.clinicaltrials.gov.

العمل مع فريق العلاج المتابع لحالتك

خلال فترة علاجي، ستتواصلين مع العديد من اختصاصيي الرعاية الصحية. يُشكل هؤلاء الاختصاصيون فريق العلاج المتابع لحالتك، سيتعاونون مع بعضهم ومعك لتوفير الرعاية الخاصة التي تحتاجين إليها. قد يتضمن فريق العلاج المتابع لحالتك بعضًا من اختصاصيي الرعاية الصحية المدرجين أدناه.

ممرضات الأورام المتخصصات في رعاية مريضات السرطان. يمكن لممرضة الأورام العمل معك في العديد من جوانب رعايتك، بدءًا من مساعدتك على فهم تشخيصك وعلاجك وصولاً إلى توفير الدعم العاطفي والاجتماعي.

الأخصائيون الاجتماعيون المدربون مهنيًا في مجال الاستشارات والمساعدة العملية وبرامج الدعم المجتمعي والرعاية المنزلية والنقل والمساعدة الطبية والتأمين وبرامج الاستحقاق. إنهم داعمون مفيدون جدًا، وخاصةً عندما يتم تشخيصك لأول مرة ولا تعرفين ما يجب عليك فعله بعد ذلك.

مرشدو المريضات الذين يثقون المريضات حول المرض ويعملون كداعمين لهن ويقدمون الرعاية إليهن خلال علاج السرطان.

أطباء الأورام النسائية هم أطباء أمراض النساء والتوليد المعتمدون الذين حصلوا على ثلاث إلى أربع سنوات إضافية من التدريب المتخصص في علاج السرطانات النسائية من برنامج زمالة معتمد من المجلس الأمريكي لأمراض النساء والتوليد. يمكن لأطباء الأورام النسائية الإشراف على رعايتك بداية من التشخيص وحتى إكمال العلاج.

قد يتم علاجي أيضًا بواسطة:

أطباء الأورام الطبية المتخصصون في استخدام العلاج الدوائي (العلاج الكيميائي) لعلاج السرطان.

أطباء الأورام الإشعاعية المتخصصون في استخدام العلاج الإشعاعي لعلاج السرطان.

التعايش مع علاج السرطان

قد تغير تجربة تشخيص إصابتك بأحد السرطانات النسائية والخضوع لعلاج السرطان الطريقة التي تشعرين بها تجاه جسديك، وستؤثر في حياتك من نواح كثيرة. قد تواجهين آثارًا جانبية عديدة أو آثارًا جانبية قليلة نسبيًا. وقد يساعدك الوعي بالآثار الجانبية المحتملة للعلاج على توقعها والتخطيط لطرق التعامل معها.

للوجات والوجبات الخفيفة في منزلك، عند الحاجة. تأكدي من فحص تعداد الدم لديك لاستبعاد فقر الدم كسبب قابل للعلاج للإرهاق. توجد أيضًا أدوية لتخفيف الإرهاق.

مواجهة العالم

قد تغير تأثيرات السرطان وعلاج السرطان مظهرك. وقد تبدلين مرهقة وشاحبة وبطيئة الحركة وقد تضطرين إلى مواجهة تساقط الشعر المؤقت. وقد تشعرين بالخل بسبب هذه التغييرات. قد يساعدك تخيل كيف قد تشعرين إذا رأيت صديقة أو أختًا تبدو مثلك. وتذكري أن العديد من الأشخاص يحبونك ولا يحكمون عليك عندما يلاحظون هذه التغييرات.

الإرهاق

يغض النظر عن العلاج الموصوف، من المحتمل أن تعاني من الإرهاق والمواعيد الطبية المتكررة والأوقات التي لا تشعرين فيها بتحسّن كافٍ للقيام بالمهام في المنزل. ستحتاجين إلى الاعتماد على العائلة والأصدقاء للمساعدة في بعض الأشياء التي تقومين بها عادةً. وقد ترغبين في التفكير في توظيف شخص ما للمساعدة على الأعمال المنزلية حتى شعري بتحسّن كافٍ لتدبر الأمور مرة أخرى.

إذا كنتِ تعلمين أنك لن تحصلي على دعم في المنزل، فتحدثي بصراحة إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك في أقرب وقت ممكن حتى يمكن استكشاف البدائل. نظرًا إلى أهمية اتباع نظام غذائي مغدّ، تأكدي من طلب المساعدة على الحفاظ على اختيارات صحية

في غضون أسابيع قليلة من الجراحة، وعادةً ما يمكن للمريضات القيادة معظم الأيام أثناء العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي. تأكدي من سؤال فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتكِ عن القيادة.

ممارسة التمارين الرياضية

قد تجدين خلال فترة العلاج أن صعود الدرج إلى غرفة نومكِ يشكل تحدّيًا، حتى لو كنتِ قد عملتِ بجد خلال حياتكِ البالغة للحفاظ على لياقتكِ البدنية. إنه أمر محبط أن تضطري إلى تقليل روتين لياقتكِ البدنية أو إيقافه، ولكنه طبيعي. إذا كنتِ قد خضعتِ لعملية جراحية، فاطلبي من الطبيب المتابع لحالتكِ إرشادات محددة حول التمارين الرياضية. أثناء العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي، اضبطي تمارينكِ الرياضية وفقًا لما تشعرين به. يجب أن تتجنبي الإفراط في بذل المجهود أو التعرض للجفاف. على مدار الأسابيع والأشهر التي تلي الانتهاء من علاج السرطان، يمكنكِ العودة إلى مستوى لياقتكِ البدنية السابق.

تسهيلات العمل

ربما ستحتاجين إلى الابتعاد عن العمل بعض الشيء خلال الشهر الأول أو الثاني من العلاج. تحدثي إلى المشرفين عليكِ في العمل ومع فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتكِ لوضع خطة واقعية للتغيب عن العمل والعودة إليه. وتذكري أن تخبري المشرف على عملكِ بأن أي خطة يجب أن تكون مرنة لأن احتياجاتكِ قد تتغير مع تقدم العلاج. كما يقدم قانون الإجازة العائلية والطبية (FMLA) بعض الحماية إلى العاملين وأفراد الأسرة الذين يجب أن يكونوا بعيدين عن العمل لأسباب صحية.

الأسرة والصداقات والاستمتاع بالوقت

بغض النظر عن نوع العلاج الذي تتلقيه، قد تعانين من آثار جانبية قد تؤثر في شعورك تجاه المشاركة في المناسبات الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة. تحدثي إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتكِ إذا كانت هناك مناسبات خاصة قادمة مثل حفل زفاف أو تخرج. قد يكون من الممكن تعديل أوقات علاجكِ حتى تشعرين بأفضل حال ممكن في هذه الأيام الخاصة. لا تترددي في التخطيط للأنشطة التي تستمتعين بها. قد تضطرين إلى إلغاء المناسبة أو المغادرة مبكرًا قليلًا، لكن الأوقات الجيدة ستساعدكِ على إيجاد القوة للأيام الصعبة. عادةً ما يكون من الصعب على الأطفال الصغار فهم ما تمرين به. يتوفر المستشارون لمساعدتكِ على الإجابة عن الأسئلة ومساعدة أطفالكِ على التكيف. كما أنها فكرة جيدة أن تطلبي من العائلة والأصدقاء مساعدتكِ على الحفاظ على الروتين الطبيعي لأطفالكِ.

القيادة

بالنسبة إلى كثير من الناس، تمثل القيادة جزءًا لا غنى عنه تقريبًا من حياة البالغين. يجب ألا تقودي السيارة إذا كنتِ تتناولين أدوية تسبب النعاس، مثل مسكنات الألم المخدرة وبعض أدوية الغثيان. يمكن لمعظم المريضات البدء في القيادة مرة أخرى





الجنس والعلاقة الحميمة

يمكن لبعض علاجات السرطانات النسائية أن تسبب آثارًا جانبية قد تؤدي إلى تغيير الطريقة التي تشعرين بها تجاه جسديك أو تجعل من الصعب عليك الاستمتاع بالعلاقات الحميمة أو الجنسية. تعتمد الآثار الجانبية التي تواجهينها على دورة العلاج الخاصة بك. قد تواجهين بعضًا منها أو لا تواجهين أيًا منها على الإطلاق. وقد يساعدك الوعي بالآثار الجانبية المحتملة على توقعها وتعلم طرق التعامل معها.

تشمل الآثار الجانبية المحتملة ما يأتي:

التغيرات النشاط الجنسي غير مريح. قد يساعدك استخدام المزلقات المهبلية المتاحة من دون وصفة طبية على الشعور بمزيد من الراحة. قد يوصي فريق العلاج المتابع لحالتك أيضًا بموسع مهبلي.

انخفاض الرغبة الجنسية. قد يتسبب التوتر والإرهاق الذي قد تشعرين به أثناء علاج السرطان في فقدان الاهتمام بالجنس لفترة من الوقت.

تساقط الشعر. يمثل تساقط الشعر أحد الآثار الجانبية الشائعة للعلاج الكيميائي، وعادة ما يكون مؤقتًا. ومع ذلك، قد يكون من الصعب قبوله. إذا كنتِ تعانيين من تساقط الشعر، فقد تختارين ارتداء شعر مستعار أو أوشحة أو أعطية رأس أخرى جذابة.

التغيرات المهبلية. قد تتسبب بعض أشكال العلاج، مثل استئصال الرحم والعلاج الإشعاعي، في جفاف المهبل وقصره وتضييقه. يمكن أن تجعل هذه

نصائح للتكيف

حوّلي تركيزك إلى العلاقة الحميمة. الجماع هو جزء واحد فقط من العلاقة الحميمة. قد تجدين أن التلامس والتقبيل والعناق أمر مُرضٍ بالقدر نفسه.

تحلي بالصبر مع نفسك. تفهمي أن العودة إلى العلاقة الجنسية قد تستغرق وقتًا. يمكن لفريق العلاج المتابع لحالتك أن يخبرك إذا كان يجب عليك الانتظار لممارسة الجنس بعد العلاج والمدة التي يجب عليك انتظارها. قد يستغرق الأمر وقتًا أطول قبل أن تشعر بالاستعداد عاطفيًا. امنحي نفسك الوقت الذي تحتاجين إليه.

كوني متفتحة العقل. قد يساعدك التمتع بعقل منفتح وروح الدعابة حول طرق تحسين حياتك الجنسية أنتِ وزوجك على العثور على ما هو الأفضل بالنسبة إليكما.

تحدثي إلى فريق العلاج المتابع لحالتك. يمكنهم تقديم المشورة بناءً على حالتك الفردية، لذا من المهم جدًا أن تحدثي إليهم بصراحة. قد ترغبين في طرح الأسئلة الآتية:

- كيف سيؤثر علاجي في حياتي الجنسية؟
- هل ستكون هذه الآثار مؤقتة؟
- هل هناك خيارات علاجية أخرى قد تخفف من هذه الآثار؟
- هل لديكم اقتراحات حول كيفية التعامل مع آثار العلاج على حياتي الجنسية؟

تواصل مع زوجك. يمكن أن يجهد السرطان كلا الزوجين في العلاقة. قد يكون من الصعب التحدث عن الآثار الجنسية والعاطفية التي يخلقها السرطان على علاقتك. لكن قد تجدين أن من الأسهل التعامل مع التحديات إذا تحدثتِ عنها. كوني مستعدة لمشاركة مشاعرك والاستماع إلى ما يقوله زوجك.



رسائل الأمل

عندما تخضعين للعلاج من السرطان، تحلي بالصبر مع نفسك.

تفهمي أن العودة إلى حياتك الكاملة سيستغرق وقتًا.

يمكن لفريق العلاج المتابع لحالتك أن يرشدك خلال الفترة الصعبة التي سوف تواجهينها إذا عرفوا ما يزعجك.

تحديثي بصراحة عن الأشياء التي تزعجك.

امنحي نفسك الوقت الذي تحتاجين إليه.

مجموعات الدعم هي مورد آخر جيد. يمكن للأشخاص الذين يواجهون موقفًا مشابهًا لموقفك أن يجتمعوا معًا لمشاركة تجاربهم وتقديم النصائح والدعم العاطفي إلى بعضهم. للعثور على خدمات الدعم في منطقتك، تحدثي إلى أحد أعضاء فريق العلاج المتابع لحالتك أو اتصلي بالموارد الموجودة في الصفحة الآتية. تذكر، أنت محاطة بفريق رعاية صحية مخلص، لذلك دعينا نكون إلى جانبك.

يمكن أن تكون التوجيهات الطبية المسبقة أداة مفيدة لتوضيح رغباتك في الرعاية الطبية. نشجع المريضات وعائلاتهن على إكمالها. فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك متاح للتوجيه في هذا الأمر.

غذي روح الأمل. الأمر متروك لك لتولي مسؤولية رد فعلك حتى عندما تواجهين السرطان المجهول. يساعدك الأمل على رؤية الجوانب الإيجابية من الحياة.

إذا كانت لديك معتقدات روحية داخلية، فتواصلي مع مجتمعك الديني ليقدم إليك الدعم الإضافي لمواجهة تحديات الحياة اليومية والعيش.

اطلبي الدعم. يتوفر العديد من الموارد لمساعدتك على التعامل مع المشكلات الجسدية أو الجنسية أو العاطفية التي قد تعانين منها نتيجة الإصابة بالسرطان وعلاجه. يمكن للمستشارين المدربين تدريبًا خاصًا مساعدتك على التعامل مع تأثير السرطان في حياتك.



حقائق للمشاركة

أصبحت معظم حالات سرطان المهبل والفرج قابلة للوقاية الآن.

يساعد تطعيم الأطفال ضد فيروس HPV قبل أن يصبحوا نشطين جنسيًا على تقليل خطر الإصابة بهذه السرطانات.

إجراء اختبارات مسحة عنق الرحم واختبارات فيروس HPV بانتظام على فترات موصى بها أمران مهمان على حد سواء في الوقاية من سرطان المهبل والفرج.

أعراض سرطان المهبل

- نزيف مهبلي غير عادي
- ألم
- مشكلات في التبول أو حركات الأمعاء
- إفرازات مهبلية مائية
- تنوء أو كتلة في المهبل

أعراض سرطان الفرج

- الحكة التي لا تزول
- يبدو الجلد أفتح أو أغمق من العادي؛ يمكن أن يكون أحمر أو وردّيًا
- تنوء أو كتلة، يمكن أن تكون حمراء أو وردية أو بيضاء، وقد تتميز بسطح يشبه الثؤلول أو سطح قايين
- ألم أو حرقان
- النزيف أو الإفرازات غير مرتبطة بالدورة الشهرية الطبيعية
- قرحة أو جرح مفتوح (خاصة إذا استمر لمدة شهر أو أكثر)
- زوائد تشبه القرنبيط مشابه للتآليل التناسلية
- قرحة في منطقة الأعضاء التناسلية

قد تكون هذه الأعراض بسبب السرطان أو مشكلات صحية أخرى. من المهم للمرأة أن ترى طبيبها إذا كانت مصابة بأي من هذه الأعراض. لن تظهر أي أعراض على معظم النساء، لذا فإن الحصول على التطعيمات واختبارات مسحة عنق الرحم المنتظمة بالإضافة إلى اختبارات فيروس HPV عندما يوصى بها هو الأساس للوقاية من سرطان المهبل أو الفرج.

عوامل الخطر

- تنتج جميع حالات سرطان المهبل والفرج تقريبًا عن عدوى مستمرة بفيروس الورم الحليمي البشري، أو HPV.
- يؤدي التدخين إلى إضعاف جهاز المناعة، ويمكن أن يتسبب ضعف جهاز المناعة في الإصابة المستمرة بفيروس HPV.

الحد من المخاطر

- احصلي على التطعيم قبل أن تصبحي نشطة جنسيًا.
- طعمي أطقالك ضد فيروس HPV بداية من سن التاسعة.
- أجري اختبارات مسحة عنق الرحم واختبارات فيروس HPV في الفترات التي يوصي بها مقدم الرعاية الصحية.

إذا كانت نتائج اختبارك إيجابية لسرطان المهبل أو الفرج، فاطلبي الرعاية من طبيب أورام نسائية.



كيف يمكنك المساعدة

زيادة الوعي بشأن السرطانات النسائية.

التبرع لمؤسسة سرطان النساء عبر الإنترنت.

استضافة حدث خاص بك لجمع التبرعات أو إقامة شراكة مع المؤسسة.

تقديم تبرعات مطابقة من خلال صاحب العمل إلى المؤسسة.

تقديم تبرعات من الأسهم أو الأوراق المالية للمؤسسة.

تخصيص تبرع مخطط له للمؤسسة.

تقدم مؤسسة سرطان النساء العديد من الموارد إلى المريضات والمناصرين وعامة الناس، بما في ذلك دورات الناجين في جميع أنحاء الولايات المتحدة والحلقات الدراسية عبر الإنترنت وسلسلة تثقيفية عبر الإنترنت. لتقديم تبرع أو للحصول على معلومات إضافية، يُرجى إرسال رسالة بريد إلكتروني إلى المؤسسة على info@foundationforwomenscancer.org أو الاتصال على الرقم 312.578.1439.

التبرع ومعرفة المزيد

foundationforwomenscancer.org





مؤسسة سرطان النساء (FWC) هي منظمة غير ربحية 501(c)3 مخصصة لزيادة البحث والتثقيف والتوعية حول مخاطر الإصابة بالسرطانات النسائية والوقاية منها والكشف المبكر عنها والعلاج الأمثل لها.

foundationforwomencancer.org
info@foundationforwomencancer.org

الهاتف 312.578.1439
الفاكس 312.235.4059

مؤسسة سرطان النساء
230 W. Monroe, Suite 710
Chicago, IL 4703-60606

@foundationforwomencancer



@GYNCancer



/foundationforwomencancer



Society of Gynecologic Oncology

مؤسسة سرطان النساء هي المؤسسة الرسمية لجمعية علم الأورام النسائية. تمت طباعة هذا الكتيب بفضل الرعاية التثقيفية السخية من شركة Eisai وشركة GSK وشركة Merck وشركة Seagen/Genmab. لا تشمل الرعاية المدخلات التحريرية. طورت مؤسسة سرطان النساء (FWC) المحتوى. حقوق الطبع والنشر لعام 2021 محفوظة لصالح مؤسسة سرطان النساء. جميع الحقوق محفوظة.