بعد تشخيص سرطان الغدد الليمفاوية (اللمفومة)

سرطان الغدد الليمفاوية هو سرطان يبدأ في الغدد الليمفاوية وخلايا أخرى من الجهاز اللمفاوي (جزء من الجهاز المناعي للجسم). ويؤثر في الغالب على خلايا الدم البيضاء، والتي هي أول دفاع للجسم ضد الالتهابات والأمراض. إذا تم إخبارك بأنك مصاب بسرطان الغدد الليمفاوية، فمن المحتمل أنك قد أجريت بالفعل فحوصات تصويرية وأشعة سينية واختبارات دم وخزعة (اختبار يأخذ جزء من الأنسجة أو نخاع العظام للتحقق من السرطان). وربما تم إجراء اختبارات أخرى على الخلايا السرطانية للتحقق من وجود بعض البروتينات والتغيرات الجينية التي تسمى المؤشرات الحيوية. كما قد يكون لديك إجراءات أخرى لمعرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر. وتساعد هذه الاختبارات طبيبك على معرفة نوع سرطان الغدد الليمفاوية الذي تعاني منه، وما هي مرحلته، وما هو العلاج الذي قد يساعد.

أنواع سرطان الغدد الليمفاوية

هناك نوعان رئيسيان من سرطان الغدد الليمفاوية. ويؤثر كل نوع على أنواع مختلفة من خلايا الدم البيضاء. كما أن لهما علاجات مختلفة.

- **اللمفومة اللاهودجكينية:** الأكثر شيوعًا
- **اللمفومة الهودجكينية:** أقل شيوعًا بكثير

سيعتمد علاجك (وكيف يعمل هذا العلاج) على نوع ومرحلة سرطان الغدد الليمفاوية. وستعتمد خيارات العلاج الخاصة بك أيضًا على صحتك وتفضيلاتك الشخصية. يمكن لطبيبك أن يخبرك المزيد عن نوع سرطان الغدد الليمفاوية الذي تعاني منه.

علاج سرطان الغدد الليمفاوية

هناك العديد من الطرق لعلاج سرطان الغدد الليمفاوية. وفي كثير من الأحيان، هناك حاجة إلى أكثر من نوع واحد من العلاج.

اللمفومة اللاهودجكينية
يمكن مراقبة بعض الأورام بطيئة النمو، وقد لا تحتاج إلى بدء العلاج على الفور.

يمكن إجراء الجراحة في بعض الأحيان لإزالة الورم. وقد يشمل العلاج بعد الجراحة (أو إذا لم تكن الجراحة خيارًا آمنًا) العلاج الكيميائي والعلاج المناعي والعلاج الموجَّه بالإشعاع أو بدونه. قد يكون زرع الخلايا الجذعية خيارًا آخر.

اللمفومة الهودجكينية
غالبًا ما يتم علاج سرطان الغدد الليمفاوية الهودجكينية بالإشعاع والأدوية مثل العلاج الكيميائي. وفي بعض الأحيان، يتم إعطاء العلاج المناعي أو الخلايا الجذعية.

تأكد من طرح الأسئلة التالية:

- ما نوع سرطان الغدد الليمفاوية الذي أعاني منه؟
- أين يقع سرطان الغدد الليمفاوية في جسدي؟
- ما هي مرحلة الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية الذي أعاني منه، وماذا يعني ذلك؟
- ماذا عرفت أيضًا من نتائج اختباراتي؟
- هل سأحتاج إلى المزيد من الاختبارات؟
- ما هي خياراتي العلاجية؟ برأيك ما هو الخيار الأفضل بالنسبة لي ولماذا؟
- ما هو الهدف من العلاج؟
- هل هناك تجارب سريرية لنوع سرطان الغدد الليمفاوية الذي أعاني منه؟

ما يمكن توقعه أثناء العلاج

سيقوم فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك بشرح خطة العلاج الخاصة بك. قد يشمل هذا الفريق أطباء وممرضات وغيرهم من العاملين في مجال الرعاية الصحية، اعتمادًا على نوع العلاج الذي تحتاجه. على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى علاج إشعاعي، فستعمل مع طبيب اختصاصي معالجة الأورام بالإشعاع. وسيخبرك بما يمكن توقعه قبل وأثناء وبعد العلاج الإشعاعي. إذا كنت بحاجة إلى أنواع أخرى من العلاج، فسيقوم فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك بشرح كيفية إعطائها لك، ومساعدتك في الاستعداد لها، وتتبع أدائك، ومساعدتك في إدارة أي آثار جانبية. وقد تخضع أيضًا لاختبارات دم أو فحوصات تصويرية أو اختبارات أخرى في أوقات معينة لمعرفة مدى نجاح علاجك.

ليس كل من يخضع لعلاج سرطان الغدد الليمفاوية لديه نفس الآثار الجانبية. على سبيل المثال، تختلف الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي عن الآثار الجانبية للإشعاع. وقد يكون للأشخاص الذين يتلقون نفس العلاج آثار جانبية مختلفة. ومع ذلك، فإن العديد من الأشخاص الذين يتلقون علاج سرطان الغدد الليمفاوية لديهم خطر أكبر للإصابة بالعدوى لأن الجهاز المناعي يضعف. لذا قد يُطلب منك توخي الحذر الشديد لتجنب الجراثيم التي تسبب العدوى، مثل الابتعاد عن الحشود أو ارتداء قناع أو غطاء للوجه.

تأكد من طرح الأسئلة التالية:

- ما هي الآثار الجانبية التي قد أعاني منها، وماذا يمكنني أن أفعل حيالها؟
- كيف سنعرف ما إذا كان العلاج يعمل؟
- ما هي وتيرة حصولي على العلاج؟ كم سيستمر العلاج؟
- أين سأذهب للحصول على العلاج؟ هل يمكنني القيادة إلى هناك بنفسي؟
- هل سأكون قادرًا على الاستمرار في القيام بأنشطتي المعتادة، مثل العمل والتمرين؟

ما يمكن توقعه بعد العلاج

بعد العلاج، اطلب من طبيب السرطان الخاص بك ملخص العلاج وخطة المتابعة. وهذا ما يسمى بخطة الرعاية للناجين. سيعمل طبيب السرطان الخاص بك مع طبيب الرعاية الأولية الخاص بك للتحقق من صحتك العامة ومساعدتك في إدارة الآثار الجانبية للعلاج. وستخضع لاختبارات منتظمة للتحقق مما إذا كان سرطان الغدد الليمفاوية قد عاد أو إذا بدأ سرطان جديد في جزء مختلف من جسمك.

قد لا يختفي سرطان الغدد الليمفاوية تمامًا بالنسبة لبعض الناس. وقد يستمرون في الحصول على العلاج، وستظل هناك حاجة إلى إجراء اختبارات لمعرفة مدى نجاحه.

الأشخاص الذين أصيبوا بسرطان الغدد الليمفاوية معرضون لخطر الإصابة به مرة أخرى أو الإصابة بأنواع أخرى معينة من السرطان. حتى لو كنت تشعر بتحسن بعد الانتهاء من العلاج، فمن المهم أن تسأل فريق رعاية السرطان عن جدول منتظم لاختبارات المتابعة للتحقق مما إذا كان سرطان الغدد الليمفاوية قد عاد.

تأكد من طرح الأسئلة التالية:

- من أين أحصل على نسخة من ملخص علاجي وخطة المتابعة؟
- ما عدد المرات التي أحتاج فيها إلى رؤية فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بي؟
- متى وكيف ينبغي عليّ الاتصال بهم؟
- هل سأحتاج إلى اختبارات لمعرفة ما إذا كان سرطان الغدد الليمفاوية قد عاد، أو للتحقق من وجود مشاكل بسبب علاجي؟
- هل أحتاج إلى أي اختبارات فحص، مثل التصوير الشعاعي للثدي أو تنظير القولون، للعثور على سرطانات أخرى في وقت مبكر؟
- هل هناك أي آثار جانبية محتملة متأخرة أو طويلة الأجل؟
- أين يمكنني العثور على سجلاتي الطبية بعد العلاج؟

البقاء بحالة صحية

تأكد من إخبار طبيبك أو فريق رعاية السرطان إذا لم تختف أي آثار جانبية للعلاج أو إذا كان لديك أي أعراض جديدة.

هناك أشياء يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك أثناء وبعد العلاج. قد يساعد عدم التدخين في تقليل احتمالية إصابتك بسرطان الغدد الليمفاوية. يمكن أن يساعدك الوصول إلى وزن صحي والبقاء فيه، وتناول الطعام الصحي، والنشاط، وتجنب الكحول أيضًا في الحفاظ على صحتك وتقليل خطر الإصابة بسرطان غدد ليمفاوية آخر أو غيره من أنواع السرطان.

التعامل مع مشاعرك

قد تجعلك الإصابة بسرطان الغدد الليمفاوية تشعر بالخوف أو الحزن أو التوتر. من الطبيعي أن تكون لديك هذه المشاعر، وهناك طرق لمساعدتك على التعامل معها.

- لا تحاول التعامل مع مشاعرك لوحدك. وتحدث عنها، بغض النظر عن ماهيتها.
- لا بأس أن تشعر بالحزن أو الإحباط من حين لآخر، ولكن أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك إذا استمرت لديك هذه المشاعر لأكثر من بضعة أيام.
- استمر في القيام بالأشياء التي تستمتع بها مثل قضاء الوقت في الهواء الطلق أو الذهاب إلى فيلم أو حدث رياضي أو الخروج لتناول العشاء إذا قال طبيبك إنه لا بأس بذلك.
- احصل على المساعدة في المهام مثل الطبخ والتنظيف.

قد ترغب في التواصل مع الأصدقاء أو العائلة أو رجال الدين أو المجموعات الدينية التي تنتمي إليها. ويمكن أن يساعد الإرشاد النفسي أو مجموعة الدعم أيضًا. أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك عن شعورك. فبإمكانهم مساعدتك في العثور على الدعم المناسب.

لمزيد من المعلومات والدعم، قم بزيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/arabic أو اتصل بنا على **1-800-227-2345** نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

American Cancer Society®

BBB ACCREDITED CHARITY bbb.org/charity

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. ARA082602 Rev. 1/25