



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دليل

حملة #اسألي - واعرفي



www.zahra.org.sa



@zahra_ksa

ماهي جراحة سرطان الثدي ؟

هي إحدى خيارات علاج سرطان الثدي و والي تتضمن إزالة خلايا السرطان من خلال عملية جراحية بالعادة تستخدم مع أنواع أخرى من العلاج مثل العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي والعلاج الهرموني

ماهي الأنواع المختلفة ؟

- **استئصال جزئي:** يتم فيه إزالة الورم مع جزء صغير من نسيج الثدي.
- **استئصال كامل للثدي:** يزال فيه كامل نسيج الثدي وقد يشمل الغدد اللمفاوية القريبة.
- **إزالة الغدد اللمفاوية:** جراحة لاستئصال العقد اللمفية المجاورة للثدي للتأكد من عدم انتشار السرطان خارج الثدي
- **ترميم الثدي:** جراحة اختيارية بعد الاستئصال لإعادة بناء وقد تكون مباشرة بعد الجراحة أو بوقت لاحق

ما الأعراض الجانبية الشائعة للعلاج الجراحي؟

- **تجمع السوائل في منطقة الجراحة :** بعد العملية ممكن يصير تجمع للسوائل في منطقة الجرح ولنتفادى هذي المشكلة يتركب جهاز تصريف مؤقت يساعد تصريف السوائل.
- **الألم :** طبيعي أنك تحسین بألم في منطقة الجراحة بالعادة يكون لأيام قليلة وراح يوصفون لك مسكنات لتخفيفه.
- **تيبس الكتف والذراع:** احرصي على التمارين الرياضية و العلاج الطبيعي الي راح تساعدك انك تتحركين بدون ما تحسین بثقل في كتفك.

- **تورم الذراع:** أحيانا بعد الجراحة ممكن تلاحظين تورم غير طبيعي في الذراع القريبة من منطقة الثدي هذا التورم يسمى الوذمة اللمفاوية ويكون بسبب احتباس السوائل في الجسم مهم تعرفين انه ممكن يظهر بعد فترة من الجراحة او ما يظهر أبداً ويمكن تقليل خطر الإصابة بالتمارين والعلاج الطبيعي.

كم أحتاج وقت عشان أتعافى بعد الجراحة؟

الجرح يلتئم بالغالب خلال 6 إلى 8 أسابيع لكن الشعور بالراحة الكاملة في منطقة الثدي أو الذراع ممكن يأخذ وقت أطول خصوصا لو كانت الجراحة تحت الإبط

متى أرجع لحياتي الطبيعية؟

ياذن الله، خلال أسابيع قليلة تقدرين ترجعين لأغلب أنشطتك اليومية لكن تذكرى أن كل جسم يختلف عن الثاني ونوع الجراحة يلعب دور في سرعة تعافيك. **«ممكن تحسين بتييس أو شوية عدم راحة لما تحركين ذراعك أو تسوين بعض الحركات هذا طبيعي جداً وراح يتحسن مع الوقت إن شاء الله»**

نصيحة مهمة:

- لا ترفعين شي ثقيل
- لا تسوقين
- لا تضغطين على نفسك أو تحاولين تسوين كل شيء بيوم واحد
- جسمك يحتاج راحة وطاقة عشان يتعافى لا تستعجلين
- ***لا تنسين ان الغذاء المتوازن يساعد على التئام الجرح وتعافى الجسم بشكل أفضل***

كيف أعني بالجرح بعد العملية ؟

- غسلي يدينك قبل لمس الجرح أو تغييره.
- لا تزيلين الضمادة إلا إذا طلب منك الطبيب.

- التزمي بجدول و تعليمات تغيير الشاش المعطاة من الفريق الطبي
- لا تستخدمين كريمات او مراهم بدون استشارة
- عند الاستحمام تجنبي انك تفركين منطقة الجرح
- انتبهي لعلامات العدوى لا سمح الله
- ارتدي حمالة صدر داعمة

الإشاعات المنتشرة عن جراحة الثدي:

- الإشاعة: إذا سويت عملية السرطان راح ينتشر أكثر!
- الحقيقة: الجراحة لا تسبب انتشار لسرطان الثدي بالعكس هي واحدة من أهم الخطوات لعلاج المرض
- الإشاعة: جراحة الثدي تسبب العقم!
- الحقيقة: لا يوجد علاقة بين جراحة الثدي والعقم
- الإشاعة: الجراحة مؤلمة وخطيرة!
- الحقيقة: الجراحة امنة و بتقنيات دقيقة وتخدير متطور
- والألم بعد الجراحة يمكن التحكم به و وصف مسكنات.

طرق التعامل مع أكثر الأعراض الجانبية لعلاجات

سرطان الثدي :

- عند أحساسك بالغثيان أو القيء
- تناولي وجبات صغيرة ومتكررة
- تناولي أطعمة جافة زي البسكوت أو الخبز على الريق أو لما تحسين بالغثيان جربي كمية بسيطة من الزنجبيل
- اشربي رشفات صغيرة من الماء بين فترة وفترة ووقفي قبل الوجبة ب15 دقيقة.
- تجنبي تشمين رائحة الطبخ
- تناولي الطعام دافئ أو بدرجة حرارة الغرفة عشان تقللين من ريحته
- تجنبي انك تستلقين بعد الأكل

• ضعف الشهية

- تناول الطعام كوجبات صغيرة ومتكررة
- اترك وجبات خفيفة صحية قريبة منك ليكون سهل تناولها
- امشي او مارسي بعض الرياضات الخفية قبل وقت الوجبة
- إذا حسيتي ان شهيتك مفتوحة كلي كمية جيدة من الطعام
- بين الوجبات اشربي المكملات الغذائية الغنية بالسعرات الغذائية والبروتين

• في حالة وجود تغير في الطعم بعد العلاج

الكيميائي

- أضيفي توابل وأعشاب في الأكل ليحسن من طعمه
- ضيفي فواكه وليمون في الماء لتعطينه نكهة
- جربي تآكلين بالملاعق البلاستيكية
- تناول الطعام بارد أو بحرارة الغرفة

• في حالة وجود جفاف بالفم

- اشربي كميات قليلة من المشروبات الباردة خلال يومك
- استخدم المصاص عند الشرب
- امتصي قطع من الثلج بين فترة وفترة
- اشربي عصير الليمون الحامض لتحفيز إفراز اللعاب (إذا ما كان يسبب لك تهيج)
- قدمي طعام طري ورطب مع الصلصات

• عند الشعور بالتعب أو الخمول

- امشي ل15 دقيقة
- اشربي كمية كافية من الماء

• عند حدوث تغيرات جلدية في المنطقة المعالجة

(احمرار أو اسمرار أو تقشر)

- حافظي على نظافة جلدك
- استخدمي الكريمات اللي وصفها الدكتور

• تورم في الثدي

- ما يستمر لفترة طويلة و غالبا يختفي بعد انتهاء العلاج

• الشعور بالإرهاق

- خذي قسط كافي من الراحة
- اشربي كميات كافية من الماء
- خليك بغرفة مكيفة جيداً ومهوية

• ألم في المفاصل والعضلات

- مارسي تمارين التمدد
- خذي قسط كافي من الراحة
- الإحساس بالهبات الساخنة
- البسي ملابس من طبقات متعددة عشان تقدرين تخلعينها اذا حسيتي بالهبات الساخنة
- خلي معك مروحة متنقلة

• الإمساك

- اشربي كمية كافية من الماء
- كثري من الألياف الغذائية الموجودة في الحبوب الكاملة والخضار
- زيدي النشاط البدني والمشي
- تناولي المليينات بوصفة طبية فقط
- اشربي المشروبات الساخنة (غير القهوة والشاي)
- تقرحات الفم
- تمضمضي بماء دافئ أو ماء وملح لتقليل التقرحات
- ابتعدي عن الأكل الحامض أو الحار