



دليل مرضى الأورام السرطانية

نحن بجانبك في أوقات الحاجة

فهرس المحتويات

4	كلمة المدير العام
5	مقدمة
7	الاستحقاقات
8	الاستحقاقات بحسب السلة الحكومية
19	الاستحقاقات بحسب كلاليت موشلام
24	استحقاقات عامة
27	الخدمات المتوفرة لخدمتكم خلال فترة العلاج
33	التأقلم العاطفي مع مرض السرطان
39	الاحتفاظ بالخصوبة
45	التعامل مع الأعراض والظواهر الجانبية
63	الحمية الغذائية كتحضير للعلاج وخلال العلاج
69	عملية الشفاء
75	نصائح وقواعد الحذر في البحث عن معلومات طبية على الانترنت
81	قاموس مصطلحات تتعلق بالأورام السرطانية
91	الجمعيات والمنظمات

رأيكم يهمننا

ركزنا في هذه الكراسة معظم المعلومات التي قد تحتاجون إليها خلال المرض وعملية الشفاء. ونحن كمنظمة تعمل بشكل مستمر على تحسين مستوى خدماتها فإنه من المهم بالنسبة لنا أن نعرف رأيكم في كراسات "كلاليت لمعلوماتك". شاركونا حول أي من الأقسام كان مفيداً بالنسبة إليكم، ما هو أكثر ما أثار اهتمامكم، هل هناك مواضيع بحثتم عنها ولم تجدوها في هذه الكراسة أو أية أمور أخرى.

الرجاء ارسال ملاحظتكم إلى عنوان البريد الالكتروني clalit4u@clalit.org.il

المتعالجون الكرام

يهمنا ان تعلموا بأنكم لستم وحدكم.
نحن هنا كي نتأكد أنه بحورتكم جميع المعلومات التي تحتاجونها.
نحن هنا من أجلكم، ولكي نعطيكم جميع الاجابات، حتى قبل ان تسألوا، وان نعرض عليكم جميع الحقوق التي تستحقونها، حتى لو لم تع رفوا بوجود هذه الحقوق.
نحن هنا في اللحظات التي تحتاجون فيها للمعرفة أكثر من أي وقت مضى، وللتوجيه والارشاد وسنقوم بكل ما يمكن للتخفيف عنكم.
كلايت لمعلوماتكم - لأنكم تستحقون!

مع تحياتنا وتمنياتنا لكم بالشفاء التام،

ايلي ديبس

مدير عام كلايت

مقدمة

نبذة عن مرض السرطان وعن كراسة المعلومات:

السرطان هو مرض يصيب خلايا الجسم، والتي تعتبر حجر البناء المكون لأنسجة الجسم. تتجدد معظم الخلايا في اجسادنا من خلال الإنقسام، وهذا الامر يحصل بشكل منتظم ومراقب دون علاقة بشكل ووظيفة هذه الخلايا. في حالات معينة تواصل الخلايا انقسامها دون حاجة، ونتيجة لذلك، تنشأ تكوينات من الخلايا تدعى أوراماً.

هناك أورام حميدة وأورام خبيثة.

في الاورام الحميدة لا تنتشر الخلايا إلى أعضاء اخرى في الجسم، ولكنها اذا واصلت النمو في موضعها الاصلي، يمكنها أن تسبب ضغطاً على الأعضاء القريبة منها.

في المقابل، يتكون الورم الخبيث من خلايا ذات قدرة على الانتشار. هذه الخلايا يمكنها أن تنتشر إلى أعضاء أخرى في الجسم من خلال الدورة الدموية او عبر الجهاز الليمفاوي وتقوم بتدميرها. عندما تصل هذه الخلايا إلى موقع جديد، يمكنها أن تواصل الانقسام وتخلق اوراماً جديدة تسمى اورام ثانوية، أو فرعية.

من المهم أن نعرف ان هناك أكثر من 200 نوع مختلف من السرطان، لكل منها اسم، وطريقة تصرف وعلاج خاصة به.

تظهر معطيات تسجيل السرطان في وزارة الصحة أنه في كل سنة يشخص في البلاد حوالي 30 ألف مريض جديد بالسرطان. هذه الأرقام تدعو إلى القلق ولكن الاخبار السارة هي أنه بفضل البحوث المتقدمة، وتحسين وسائل التشخيص المبكر وازدياد الوعي لأهمية الطب الوقائي - ارتفع بشكل كبير عدد الأشخاص الذي يشفون من المرض وطراً تحسن ملموس على جودة حياة المتعالجين.

نحن في كلاليت نؤمن أنه من واجبنا وحقنا أن نقف إلى جانبكم في الظروف القاسية التي تعيشونها وأن نساعدكم بكل من اوتينا من قدرة.

نحن نعلم أنه خلال فترة المرض ستكون لديكم أسئلة كثيرة وستحتاجون لمعلومات كثيرة في مواضيع مختلفة. من أجل التخفيف عنكم ومساعدتكم في التغلب على المرض واجتياز عملية الشفاء بالشكل الأفضل، ركزنا من أجلكم في هذه الكراسة معلومات شاملة ومفصلة والتي نؤمن بانكم ستحتاجونها في مراحل المرض المختلفة.

لخدمتكم موقع انترنت خاص:

www.clalit.co.il/he/info/clalit4you/Pages/default.aspx



الاستحقاقات

استحقاقات السلة
استحقاقات موشلام
استحقاقات عامة

استحقاقات السلة

يحق لمؤمني كلاليت الذين أصيبوا بالسرطان اختيار المؤسسة الطبية العامة التي سيتلقون فيها العلاج. للمزيد من التفاصيل حول الاستفادة من هذا الحق، يرجى التوجه إلى العيادة الرئيسية أو إلى مركز خدمات المؤمّنين على الرقم 2700* من أي هاتف.

إسترجاع النفقات

من أجل الحصول على الاسترجاع المالي، يجب تقديم المستندات الطبية اللازمة كما هو مفصل في كل بند، كذلك يجب إرفاق فواتير ضريبية/ وصولات أصلية.

المكوث في فندق

المريض الذي يحتاج إلى العلاج الإشعاعي أو العلاج الكيماوي في الإطار الإسعافي في مستشفى عام، والذي يسكن على مسافة تزيد عن 30 كم من مكان تقديم العلاج، يحصل على مساهمة في تكاليف المكوث في فندق تبلغ 70% من التكاليف الفعلية التي لا تتجاوز تسعيرة الاسترجاع. للحصول على الاسترجاع يجب تقديم تقرير طبي من معهد الأورام ومصادقة المدير الطبي في اللواء. لا يعطى استرجاع مقابل مصاريف السفر في الأيام التي حصل فيها على مصاريف مبيت، باستثناء السفر لتلقي العلاج المذكور أعلاه في اليوم الأول والعودة إلى بيته في اليوم الأخير. للحصول على استرجاع مقابل السفريات انظر التفاصيل في اسفل الصفحة وفي الصفحة التالية.

المُرافق

يحق لمرافقي المرضى الذين يحتاجون علاجاً إشعاعياً / كيميائياً الحصول من كلاليت على مساهمة في نفقات المكوث في الفندق. يمنح استرجاع نفقات مكوث المرافق بحسب توصيات معهد الأورام بشأن الحاجة لوجود مرافق، بمصادقة من المدير الطبي في اللواء. نسبة الاسترجاع تبلغ % 50 من التكاليف الفعلية التي حصل عليها المريض ولا تتجاوز تسعيرة الاسترجاع.

المعيشة والمبيت

المريض الذي يحتاج إلى العلاج الإشعاعي أو العلاج الكيماوي في الإطار الإسعافي في مستشفى عام، والذي يسكن على مسافة تزيد عن 30 كم من مكان تلقي العلاج. يحصل على مساهمة في مصاريف الإقامة والمبيت في غير فندق أو سكن وحتى سقف تسعيرة الارجاع. للحصول على استرجاع مالي، يجب تقديم تقرير طبي من معهد الأورام ومصادقة المدير الطبي في اللواء وتصريح من المريض. يمنح استرجاع نفقات السفر فقط عن الأيام التي لا تمنح فيها تكاليف المكوث والمبيت. باستثناء سفر الحصول على العلاج المذكور في اليوم الأول وسفر العودة إلى البيت في اليوم الأخير. للحصول على استرجاع مقابل السفريات انظر التفاصيل في اسفل الصفحة وفي الصفحة التالية.

المكوث في سكن متعاقد مع كلاليت

المعالج الذي يحتاج إلى تلقي علاجات إشعاعية / كيميائية في إطار مستشفى عام ويسكن على بعد يزيد عن 30 كم من مكان تلقي العلاج، ويتواجد قرب سكن متعاقد مع كلاليت، يحصل على نموذج التزام بالدفع للمكوث في السكن المتعاقد معه بموافقة المدير الطبي للواء. عندما يكون المسكن مغلقاً يحصل المعالج على استرجاع نفقات السفر في نهايات الأسبوع من وإلى بيته. وبشرط أن لا يكون اللواء قد أصدر نموذج التزام للسكن مقابل الايام التي مكث فيها المريض في منزله. للحصول على استرجاع مقابل السفريات انظر التفاصيل في اسفل الصفحة وفي الصفحة التالية.

السفر في المواصلات العامة/سيارة خصوصية

المريض الذين يسافرون بالمواصلات العامة أو بسيارة خصوصية لتلقي علاج في إطار إسعافي أو مكوث اختياري من أجل الحصول على علاجات إشعاعية أو كيميائية، يحق لهم استرجاع 100% حسب تسعيرة المواصلات العامة.

- الحصول على الاسترجاع يجب الحصول على موافقة من معهد علم الأورام مع ذكر مواعيد العلاج.
- المؤمن الذي أجريت له زراعة نخاع عظم وينتقل من بيته إلى المستشفى لغرض تلقي علاجات متعلقة بالزراعة ، والعودة إلى بيته بعد تلقي العلاج. يحق له استرجاع مالي لمدة ستة أشهر من موعد الزراعة بنسبة 100% بحسب تسعيرة المواصلات العامة.
- يجب الحصول على موافقة من معهد علم الأورام مع ذكر مواعيد العلاج.
- المرضى الذين يسافرون للعلاج بواسطة القطار لتلقي العلاجات المذكورة يحصلون على استرجاع بنسبة 100% بحسب تسعيرة القطار. يجب الحصول على مصادقة من معهد الأورام مع الإشارة إلى مواعيد العلاج وبطاقة السفر في القطار بحيث يتطابق تاريخ السفر مع تاريخ إجراء العلاج.

السفر في المواصلات العامة/سيارة خصوصية للمرافق

- في الحالات التالية، يمنح استرجاع مقابل السفر بالمواصلات العامة أو السيارة الخصوصية للمرافق، بهدف تلقي العلاج في إطار إسعافي أو مكوث اختياري (مخطط مسبقاً) بوجود مصادقة من المدير الطبي في اللواء أو من ينوب عنه حول الحاجة لوجود مرافق:
- مرافق المريض الذي ينتقل من بيته إلى المستشفى أو معهد الأورام السرطانية لتلقي العلاج الكيماوي/الإشعاعي والعودة إلى بيته بعد العلاج.
- تبلغ نسبة استرجاع التكاليف 50% من التكاليف الفعلية للمرافق بحسب لائحة أسعار المواصلات العامة. يجب الحصول على مصادقة من معهد الأورام السرطانية مع الإشارة إلى مواعيد العلاج.
- مرافق لمريض يتعالج بعد زراعة نخاع عظم، ينتقل من بيته إلى المستشفى لتلقي علاجات متعلقة بالزراعة والعودة إلى بيته بعد العلاج.
- نسبة استرجاع التكاليف تبلغ 50% من التكاليف الفعلية للمرافق بحسب لائحة أسعار المواصلات العامة. يجب الحصول على مصادقة من معهد الأورام السرطانية مع الإشارة إلى مواعيد العلاج.
- مرافق لمريض يسافر في القطار للعلاجات المذكورة، يحصل على استرجاع بنسبة 50% بحسب تسعيرة القطار. يجب الحصول على مصادقة من معهد الأورام السرطانية مع الإشارة إلى تواريخ العلاج وتذكرة سفر في القطار، بحيث يتطابق تاريخ السفر مع تاريخ الحصول على العلاج.

السفر في سيارة الأجرة أو سيارة الإسعاف

- يمنح استرجاع تكاليف مقابل تلقي العلاج في إطار العيادات الخارجية أو المكوث الاختياري في الحالات التالية:
- 1. مريض بالسرطان يسافر من بيته إلى المستشفى/المعهد الطبي بغرض تلقي علاج إشعاعي/كيميائي، ثم يعود إلى بيته بعد تلقي العلاج.
- 2. من تلقى علاج زراعة نخاع شوكي وينقل من بيته إلى المستشفى لتلقي علاجات متعلقة بالزراعة، والعودة إلى بيته بعد تلقي العلاج - يعطى استرجاع التكاليف حتى موعد أقصاه 6 أشهر من موعد الزراعة.
- أ. استرجاع مقابل السفر في سيارة إسعاف (حسب لائحة أسعار نجمة داوود الحمراء) لتلقي العلاج في إطار مكوث اختياري.
- مريض يسافر في سيارة إسعاف من بيته إلى المستشفى يمنح استرجاع تكاليف بنسبة 100% ، بموافقة مسبقة من المدير الطبي للواء (الاسترجاع مقابل السفر إلى المستشفى فقط).
- مريض يسافر في سيارة إسعاف من المستشفى إلى بيته يمنح استرجاع تكاليف بنسبة 50% ، بموافقة مدير العيادة.
- ب. استرجاع تكاليف مقابل السفر في سيارة أجرة لتلقي العلاج في إطار مكوث اختياري: السفر في سيارة أجرة من بيت المريض إلى المستشفى ثم العودة لبيت المريض يمنح استرجاع تكاليف بنسبة 50% من التكاليف الفعلية، بموافقة مدير العيادة.

ج. استرجاع تكاليف السفر بسيارة أجرة/ سيارة إسعاف (بحسب لائحة أسعار نجمة داوود الحمراء) لتلقي العلاج في إطار اسعافي: السفر في سيارة أجرة / سيارة اسعاف من بيت المريض إلى المستشفى والعودة لبيت المريض يمنح استرجاع بنسبة 50% من التكاليف الفعلية، بموافقة مدير العيادة. لاسترجاع التكاليف وفق البنود أ - ج يجب إرفاق فاتورة ضريبية - وصل أصلي / وصل أصلي ومصادقة من معهد الأورام السرطانية مع الاشارة إلى مواعيد تلقي العلاج. ◀ النقل في سيارة إسعاف خصوصية (غير نجمة داوود الحمراء) يصادق عليه في حالات أن سيارة الإسعاف الخصوصية تعمل بمصادقة وإشراف وزارة الصحة.

رسوم فصلية

المتعالجين من مرض السرطان معفيون من تسديد الرسوم الفصلية لزيارة الطبيب الاخصائي، واخصائي التغذية، والمعاهد والعيادات الخارجية في المستشفيات.

التوجه لغرف الطوارئ

المتعالجين من مرض السرطان الذين يتوجهون إلى الطوارئ لعلاج مرض السرطان، معفيون من الدفع عن زيارة الطوارئ. من أجل الحصول على نموذج 17 مقابل زيارة الطوارئ يجب التوجه للعيادة الرئيسية مع تقرير زيارة الطوارئ.

التوجه لمراكز طب الطوارئ (مرام) المتعاقد معها

مريض السرطان الذي يتوجه لمراكز الطوارئ (مرام) لعلاجات تتعلق بالسرطان، معفي من الدفع مقابل الزيارة في حال تم الزامه بالدفع، عليه التوجه للعيادة الرئيسية من أجل الحصول على استرجاع. يمنح الاسترجاع بعد ابراز فاتورة ضريبية - وصل أصلية / وصل أصلي وتقرير زيارة المركز. قائمة مراكز طب الطوارئ (مرام) المتعاقد معها يمكن الاطلاع عليها على موقع الانترنت الخاص بكلاليت.

شعر مستعار (باروكة)

يحق لمريض خضع لعلاج كيماوي أو علاج إشعاعي، استرجاع ثمن شراء شعر مستعار. يجب ذكر اسم المؤمن على الفاتورة الضريبية / الوصل الأصلي. يعطى استرجاع بنسبة 33% من التكاليف الفعلية، على أن لا تتجاوز تسعيرة الاسترجاع.

جهاز نطق الكتروني بعد الاستئصال التام للحنجرة

الجهاز الناطق "الكترولرينكس" يساعد في النطق. الجهاز مخصص للمرضى الذين أجريت لهم عملية استئصال تام للحنجرة، وبحسب تعريف الطبيب المعالج هم غير ملائمين لزراعة عضو اصطناعي للكلام بسبب وضعهم الجسماني أو بسبب علاج ورمي.

يعطى استرجاع بنسبة 100% من المصاريف الفعلية على ألا تزيد عن تسعيرة الاسترجاع. للحصول على الاسترجاع يجب تقديم مصادقة من معالجة النطق اللوائية. وفاتورة ضريبية / وصل الأصلي تحمل اسم المريض واسم الجهاز. يمنح الاستحقاق عن تكلفة الجهاز والبطاريات والمعدات القابلة للاستنفاد.

تركيب عضو اصطناعي للنطق كإضافة لاستئصال لسان المزمار بعد استئصال تام للحنجرة

المتعالجين الذين أجريت لهم عملية استئصال تام للحنجرة، يحق لهم الحصول على جهاز اصطناعي. يشمل الاستحقاق المعدات القابلة للاستنفاد والمرافقة وصمام النطق. للحصول على الاستحقاق يجب الحصول على تصريح مسبق من معالجة النطق اللوائية.

المعدات المرافقة بعد الاستئصال التام للحنجرة

تمنح المعدات المرافقة للمتعالجين الذين أجريت لهم عملية استئصال تام للحنجرة. تشمل المعدات المرافقة للعضو الاصطناعي للكلام أو المعدات للمرضى الذين لا يستعينون بالعضو الاصطناعي للنطق ما يلي:

- ◀ غطاء للاستحمام.
- ◀ صمامات خاصة بعد استئصال الحنجرة (لبينة مع زاوية يمكن ملاءمتها).
- ◀ أربطة لتثبيت الصمامات.
- ◀ أغطية إغلاق.
- ◀ مصافي للصمام.
- ◀ بيت للمصفاة ثابتة.
- ◀ ملقط طويل.
- ◀ فرشاة لتنظيف الصمام.
- ◀ مصباح للرأس.
- ◀ ضمامات كبيرة، مع حواف مثبتة.
- ◀ مرآة مكبرة.
- ◀ محوّل لدرجة الحرارة والرطوبة.
- ◀ صمام نطق للتحدث بدون يدين.

يعطى استرجاع تكاليف بنسبة 100% من التكاليف الفعلية، على أن لا تتجاوز تسعيرة الاسترجاع. يجب تقديم تصريح من معالجة النطق اللوائية وفاتورة ضريبية / وصل أصلي تحمل اسم المريض وتفاصيل المعدات.

جهاز الكترولرينكس، صمام للكلام/التنفس - للأوضاع الأخرى

جهاز معد للمعالجين الذين لم يمروا باستئصال حنجرة كامل، لمن يتنفسون عبر العنق عن طريق القصبة الهوائية - المعالجون الذين يعانون من أمراض عصبية عضلية، أو عصبية، وأمراض الرئة وأمراض عنقية انسدادية، لمن يتنفسون اصطناعيا عن طريق القصبة الهوائية. يعطى عن هذه الخدمة استرجاع تكاليف بنسبة 50% من التكاليف الفعلية، على أن لا تتجاوز تسعيرة تكاليف الاسترجاع. للحصول على هذا الاستحقاق يجب الحصول على موافقة أخصائي أذن وحنجرة، مع الإشارة إلى اسم المتعالج واسم الجهاز مع فاتورة ضريبية/ وصل أصلي.

استرجاع مقابل علاجات الأسنان لمريض سرطان قبل العلاج الكيماوي/الإشعاعي.

العلاج الوقائي والتأهيلي الذي يقدم لمرضى السرطان قبل العلاج الكيماوي أو العلاج الإشعاعي، يمكن الحصول عليه منذ لحظة تشخيص المرض حتى البدء بتلقي العلاج الكيماوي/الإشعاعي.

العلاجات الوقائية تشمل:

التصوير، القلع، سد الثقوب، إزالة التكلس.

العلاجات التأهيلية تشمل:

أسنان اصطناعية، تيجان من الراتنج (مؤقتة)

العلاج التقويمي لا يشمل التيجان الخزفية.

- ◀ يمكن الحصول على العلاج في عيادات "كلايت سمايل" بخصم مقداره 50% من تسعيرة "كلايت سمايل" مقابل العلاجات التي تشتمل عليها السلة الطبية.

- ◀ إذا تلقى المريض علاج أسنان بشكل خاص يحق له الحصول على استرجاع بنسبة 50% من التكاليف بحسب تسعيرة "كلايت سمايل".
 - ◀ إذا تلقى المريض علاج أسنان في مستشفى عام يحق له الحصول على استرجاع بنسبة 50% من التكاليف الفعلية، على أن لا تتجاوز تسعيرة وزارة الصحة.
- للحصول على استرجاع التكاليف عليكم التوجه إلى العيادة الرئيسية مع إرفاق تقرير طبي، وبرنامج علاج الأسنان، وموافقة طبيب معتمد من كلايت وفاتورة ضريبية/ إيصال أصلي.

معالجة الأسنان بعد تلقي علاج كيميائي/ إشعاعي

العلاج الوقائي والتأهيلي الذي يعطى لمرضى السرطان بعد علاج كيميائي أو إشعاعي.

العلاجات الوقائية تشمل:

الصور، القلع، سد ثقوب الأسنان، إزالة التكتل.

العلاجات التأهيلية تشمل:

الأسنان الاصطناعية، تيجان الراتنج (مؤقتة).

لا يشمل العلاج التقويمي التيجان الخزفية.

يعطى استرجاع تكاليف بنسبة 100% بحسب تسعيرة "كلايت سمايل".

يمكن في عيادات "كلايت سمايل" تلقي العلاجات المشمولة في السلة الصحية مجاناً (العلاجات غير المشمولة ملزمة بالدفع).

عند تلقى المريض علاج أسنان بشكل خاص، يحق له استرجاع التكاليف الفعلية، على أن لا تتجاوز تسعيرة "كلايت سمايل".

عند حصول المريض على علاج أسنان في مستشفى عام، يحق له استرجاع التكاليف الفعلية، على أن لا تتجاوز تسعيرة وزارة الصحة.

الحالات التي يسمح لها الحصول على استحقاق مقابل الخدمة:

1. المرضى الذين تلقوا العلاج الكيماوي/ الإشعاعي يحق لهم الحصول على علاج وقائي وتأهيلي بالراتنج، خلال مدة لا تزيد عن سنتين بعد انتهاء العلاجات.
 2. المرضى الذين تلقوا علاجاً بالإشعاع في منطقة الرأس والعنق يحق لهم الحصول على علاج تقويمي ووقائي بالراتنج، بدون تقييد من حيث الوقت بعد انتهاء العلاجات.
 3. المرضى الذين أجري لهم استئصال ورم من منطقة الفكين يحق لهم الحصول على علاج وقائي وتأهيلي.
- للحصول على الاسترجاع يجب التوجه للعيادة الرئيسية مصطحبين التقرير الطبي، برنامج علاج الأسنان، موافقة من طبيب معتمد من كلايت وفاتورة ضريبية - وصل أصلية / وصل أصلي.

حفظ الخصوبة

تمنح الخدمة عند وجود خشية من الاضرار بالخصوبة في المستقبل نتيجة الاصابة بمرض خبيث، أو بعد عملية جراحية أو بعد العلاجات الكيماوية.

سحب وتجميد بويضات، كما في طريقة "البلورة"

تقدم الخدمة للنساء والبنات أو المراهقات المفترض أن يحصلن على علاج كيماوي أو اشعاعي يمكن أن يضر بخصوبتهن الطبيعية في المستقبل، وحتى انجاب طفلين. ستمول كلاليت الخدمة حتى وصول المتعالجة لسن 52 و/أو حتى انجابها لطفلين. تمنح الخدمة بموافقة مسبقة من المدير الطبي في اللواء أو من ينوب عنه.

حفظ البويضات المجمدة لمدة 5 سنوات

تقدم الخدمة للنساء والبنات أو المراهقات المفترض أن يحصلن على علاج كيماوي أو اشعاعي يمكن أن يضر بخصوبتهن الطبيعية في المستقبل، وحتى انجاب طفلين. ستمول كلاليت الخدمة حتى وصول المتعالجة لسن 52 و/أو حتى انجابها لطفلين. تمنح الخدمة بموافقة مسبقة من المدير الطبي في اللواء أو من ينوب عنه.

اعادة بويضات محفوظة في التجميد في تجويف الرحم، بما فيها الاذابة

تقدم الخدمة للنساء والبنات أو المراهقات المفترض أن يحصلن على علاج كيماوي أو اشعاعي يمكن أن يضر بخصوبتهن الطبيعية في المستقبل، وحتى انجاب طفلين. ستمول كلاليت الخدمة حتى وصول المتعالجة لسن 52 و/أو حتى انجابها لطفلين. تمنح الخدمة بموافقة مسبقة من المدير الطبي في اللواء أو من ينوب عنه.

سحب أنسجة من المبيض باستخدام المنظار

تقدم الخدمة للنساء والبنات أو المراهقات المفترض أن يحصلن على علاج كيماوي أو اشعاعي يمكن أن يضر بخصوبتهن الطبيعية في المستقبل، وحتى انجاب طفلين. تقدم الخدمة بموافقة من المدير الطبي في اللواء. لا يمكن سحب أنسجة من المبيض وسحب بويضات لدى نفس المرأة. عند سحب أنسجة من المبيض وتوفر إمكانية استخراج بويضات منها - يحق للمرأة اما تجميد أنسجة المبيض أو تجميد البويضات (مخصبة، غير مخصبة أو كلاهما).

تجميد أنسجة المبيض

تقدم الخدمة للنساء والبنات أو المراهقات المفترض أن يحصلن على علاج كيماوي أو اشعاعي يمكن أن يضر بخصوبتهن الطبيعية في المستقبل، وحتى انجاب طفلين. تقدم الخدمة بموافقة من المدير الطبي في اللواء. لا يمكن سحب أنسجة من المبيض وسحب بويضات لدى نفس المرأة. عند سحب أنسجة من المبيض وتوفر إمكانية استخراج بويضات منها - يحق للمرأة اما تجميد أنسجة المبيض أو تجميد البويضات (مخصبة، غير مخصبة أو كلاهما). التجميد من أجل حفظ الخصوبة تستمر لمدة 10 سنوات من تاريخ تنفيذها.

زراعة أنسجة مبيض حفظت مجمدة

تمنح هذه الخدمة بتوفر جميع الشروط التالية:

1. للنساء اللواتي جمدن أنسجة مبيض وفق التوجيهات المشمولة في السلة الحكومية.
2. الزراعة مخصصة من أجل ولادة الطفل الأول والثاني للزوجين الذين ليس لهما أطفال من زواجهم الحالي وكذلك للمرأة بدون أطفال والمعنية بتنشئة عائلة وحيدة الوالدين.

تجميد وجبة حيوانات منوية وحفظها لسنة وحدة، حتى خمس قوارير اختبار

تمنح الخدمة للمتعالج الذي هناك خشية للاضرار بجودة حيواناته المنوية (من العلاج الكيماوي، الاشعاعي، الجراحات وغيرها)، بتوصية من الطبيب المعالج وخاضعة لقرار مدير بنك الحيوانات المنوية. تمنح الخدمة من أجل انجاب الطفل الأول والثاني.

تعرف وجبة الحيوانات المنوية ككمية قذف واحدة (على الرغم من أن هذه الكمية تقسم تقنياً لعدة حصص عند التجميد) والتي تزيد عن 2 سم مكعب، في الحالات التي تكون فيها الكمية أقل من 2 سم مكعب، أو جودة العينة منخفضة، أو عدد الخلايا المنوية قليل (أقل من 20 مليون) أو كانت حركتها متدنية (أقل من 60%) تشمل الوجبة كميتان من القذف. في الحالات الشاذة من الانخفاض الحاد في تركيز الخلايا المنوية وجودتها، يجب الحصول على مصادقة من قبل مركز الخصوبة اللوائي.

يقدم نموذج التزام بالدفع لحفظ حتى 5 وجبات من الخلايا منوية.

حفظ وجبة خلايا منوية لكل سنة إضافية، حتى 5 قوارير اختبار

تمنح الخدمة للمتعالج الذي هناك خشية للاضرار بجودة حيواناته المنوية (من العلاج الكيماوي، الاشعاعي، الجراحات وغيرها)، بتوصية من الطبيب المعالج وخاضعة لقرار مدير بنك الحيوانات المنوية. تمنح الخدمة من أجل انجاب الطفل الأول والثاني.

تعرف وجبة الحيوانات المنوية ككمية قذف واحدة (على الرغم من أن هذه الكمية تقسم تقنياً لعدة حصص عند التجميد) والتي تزيد عن 2 سم مكعب، في الحالات التي تكون فيها الكمية أقل من 2 سم مكعب، أو جودة العينة منخفضة، أو عدد الخلايا المنوية قليل (أقل من 20 مليون) أو كانت حركتها متدنية (أقل من 60%) تشمل الوجبة كميتان من القذف.

المصادقة على حفظ الخلايا المنوية لفترة تزيد عن 5 سنوات تحتاج لفحص جديد لجودة الخلايا المنوية لدى المتعالج. تتم المصادقة على الحفظ لفترة 5 سنوات إضافية في الحالات التي يوجد فيها ضرر بجودة الخلايا المنوية.

يجب تجديد الموافقة كل 5 سنوات، في الحالات المسجلة في الارشادات الطبية يمكن اصدار نموذج 17 لحفظ حتى 5 وجبات من الخلايا المنوية، لفترة تصل حتى 5 سنوات.

لفترة تزيد عن 5 سنوات يجب الحصول على موافقة من لجنة الخصوبة اللوائية.

خدمات وعلاجات

ليمفا برس

يقدم العلاج بجهاز ليمفا برس لتحسين التصريف الليمفاوي للأشخاص الذين يعانون من مشكلة مزمنة في التصريف الليمفاوي.

مقابل هذا الجهاز تفرض رسوم اشتراك شخصية لمرة واحدة بنسبة مقدارها 33% من التكاليف الفعلية للجهاز، على أن لا تتجاوز تسعيرة الاسترجاع. للحصول على الاسترجاع يجب الحصول على موافقة الجهة المهنية المؤهلة في المنطقة، مرفقة بوصل أصلي/ بفاتورة ضريبية يظهر فيه/ها اسم المعالج واسم الجهاز. المؤمن الذي حصل على استرجاع مقابل شراء هذا الجهاز، لا يحق له تلقي علاجات لتحسين التصريف الليمفاوي من أي نوع كانت، أو استرجاع مالي مقابل هذه العلاجات. المعالج الذي تلقى علاجاً بواسطة التصريف الليمفاوي من أي نوع كان، لا يحق له الحصول على دعم مالي من الصندوق مقابل شراء الجهاز.

فيزيوتراپيا في حالات التورم الليمفاوي

يقدم العلاج في حالات الاضطراب المزمن في التصريف الليمفاوي الاستحقاق حتى 25 علاجاً في السنة التقويمية بتصريح جهة مهنية معتمدة من كلاليت. المؤمن الذي حصل على علاج بواسطة جهاز ليمفا برس لا يحق له الحصول على علاج بواسطة التصريف الليمفاوي في نفس الوقت، والعكس صحيح. المؤمن الذي حصل على اشتراك في شراء ليمفا برس لا يحق له الحصول على علاج تصريف ليمفاوي من أي نوع كان. تمنح الخدمة بموافقة الجهة المهنية المؤهلة في المنطقة.

استشارة وراثية في مجال الأورام

الهدف: اكتشاف طفرة جينية تسبب متلازمة سرطان وراثية، والتي قد تؤثر بشكل حاسم على إمكانية منع و/أو اكتشاف مبكر لأمراض السرطان التي قد تظهر لدى أحد أفراد عائلة المتعالج وأقاربه. تقدم الخدمة بمصادقة المدير الطبي في اللواء أو من ينوب عنه.

فحص وجودة طفرات سرطانية من أجل ملائمة العلاج

1. طفرة كارس - KARS و NARS

فحص جزيئي لتشخيص طفرات في جين KARS و NARS والذي يتم من أجل تشخيص مرضى سرطان القولون المرشحين للعلاج باستخدام سيتوكسيماب Cetuximab أو بانتيموماب (Panitumumab)، والمرضى المرشحين للحصول على علاج أولي لأمراض النقيلية. الجهة التي بإمكانها التوصية بإجراء الفحص هي مدير مركز الأورام لمرضى سرطان القولون. تقدم الخدمة بموافقة جهة مهنية معتمدة من كلاليت.

2. فحوصات جزيئية لتشخيص طفرات في جين BRAF

فحص جزيئي للتعرف على طفرات في جين BRAF من أجل فحص الملائمة للعلاج (VEMURAFENIB) لمرضى سرطان الجلد المتقدم - النقيلي أو غير القابل للعلاج بالجراحة.

الجهة التي بإمكانها التوصية بإجراء الفحص هي الأخصائي المعالج للأورام السرطانية. تقدم الخدمة بموافقة جهة مهنية مؤهلة من كلاليت

3. فحوصات جزيئية لتشخيص طفرات في جين EGFR

فحص جزيئي لتشخيص وجود طفرات في جين EGFR من أجل تشخيص سرطان الرئة المتقدم الموضوعي او الثقيلي من نوع (NSCLC)، والمرشحين لعلاج أولي بواسطة (GEFITINIV) أو بواسطة (ERLOTINIV). الجهة التي بإمكانها التوصية بإجراء الفحص هي الأخصائي المعالج للأورام السرطانية. تقدم الخدمة بموافقة جهة مهنية معتمدة من كلاليت.

فحوصات ONCOTYPE

1. فحص - ONCOTYPE DX COLON

فحص يزود الطبيب المعالج بأداة بتخطيط العلاج الدوائي لمرضى القولون - المرحلة الثانية، والذين هم في خطر متدني من عودة المرض (Low risk) الجهة التي بإمكانها التوصية بإجراء الفحص هي مدير مركز علم الأورام لمرضى سرطان القولون. الجهة التي تصدر الموافقة هي مدير دائرة الطب في قسم المجتمع.

2. فحص - ONCOTYPE DX تتم المصادقة على الفحص بتوفر المعايير التالية:

- ◀ نساء يعانين من سرطان ثدي منتشر بحجم يزيد عن 5 سم.
 - ◀ يشكل الورم مستقبلات للأستروجين ولأو البروجسترون.
 - ◀ عدم وجود أورام خبيثة في العقد اللمفاوية.
 - ◀ نساء من المتوقع حصولهن على علاج بوسائل هرمونية - تاموكسيبين.
- الجهة التي بإمكانها التوصية بإجراء الفحص هي مدير مركز علم الأورام لمریضات سرطان الثدي أو طبيب كبير ينوب عنه.
- الجهة التي تصدر الموافقة هي مدير دائرة الطب في قسم المجتمع، بعد الحصول على موافقة الجهة الموصية.

3. فحص - PROSIGNA تتم المصادقة على الفحص بتوفر المعايير التالية:

- ◀ النساء بعد انقطاع الطمث مع سرطان الثدي في مرحلة II، I، وحجم الورم أقل من 5 سم.
 - ◀ يشكل الورم مستقبلات للأستروجين ولأو البروجسترون.
 - ◀ لا يشكل الورم مستقبلاً لهرمون 2 (HER2).
 - ◀ وجود 0-3 عقد لمفاوية مصابة.
 - ◀ سيكون من حق المتعاجة إجراء فحوص (PROSIGNA) أو فحص ONCOTYPE (فحص واحد منهما فقط)
- الجهة التي بإمكانها التوصية بإجراء الفحص هي مدير مركز علم الأورام لمریضات سرطان الثدي أو طبيب كبير ينوب عنه.
- الجهة التي تصدر الموافقة هي مدير دائرة الطب في قسم المجتمع، بعد الحصول على موافقة الجهة الموصية.

متابعة مریضات سرطان الثدي

تشتمل الخدمة على: (1) فحص جراح الثدي عند الحاجة (2) فحص طبيب النساء مرتين في السنة لنفي احتمال الإصابة بمرض السرطان (Cancer Peritoneal) (3) تصوير الثدي بالأشعة و US (الإولتراساوند) مرة واحدة في السنة على الأقل (4) فحص MRI مرة واحدة في السنة (5) اولتراساوند والفحص الجيني مرتين في السنة (6) فحص أعراض السرطان بحسب تقدير الطبيب المعالج والمتابع للمریضة.

تقدم الخدمة في مركز ميراف للنساء ضمن خطر كبير لحمل المرض BRCA . يتم استصدار نموذج الالتزام بالدفع في مركز المراقبة الخاص بمستشفى تل هشومير.

غذاء خاص (طبي)

غذاء خاص (طبي) يقدم لمرضى السرطان حيث:

1. المرشحون لاجراء عملية جراحية (لمدة 7 أيام قبل العملية) في الجهاز الهضمي أو منطقة الرأس والعنق.
 2. لتغذية كبار السن من سن 19 فما فوق مع قسرة معوية، وحالات التغذية طويلة الأمد لمرضى يحصلون على التركيبات كتغذية حصرية.
- يفحص مدير العيادة ويصادق على ملائمة الغذاء المطلوب للتشخيص ولسن المريض. يمكن شراء الغذاء من الصيدلية بوصفة طبية تعطى من قبل الطبيب وبدفع سقف الدفعات الشهري (يحدد سقف الدفعات الشهري من قبل وزارة الصحة من حين لآخر)

أخصائية تغذية

علاج الحمية الذي سببه مشكلة طبية يتطلب تحويلة من طبيب. في الحالات التي يتطلب الوضع الطبي ذلك، يقوم طبيب العائلة أو طبيب مختص بتحويلكم. علاج الحمية مشمول في سلة الخدمات وهو غير مرهون بالدفع الفصلي بالنسبة لمرضى السرطان.

الاستحقاق هو حتى 14 علاج في السنة في الحالات التالية:

- أ. خلال العلاج الكيماوي/الإشعاعي المكثف.
- ب. خلال العلاج الكيماوي/الإشعاعي الذي فيه BMI أقل من 22 .

بعد حصولكم على تحويل لأخصائية التغذية، عليكم التوجه إلى العيادة أو الاتصال بمركز خدمات المؤتمنين على الرقم 2700 * وتحديد موعد للتشخيص.

تقييم نفسي للعلاج الداعم

تقييم نفسي أولي لبناء برنامج للعلاج الداعم بعد مرض جسدي حاد أو مزمن.

- ◀ في المجال النفسي التأهيلي - يقدم التشخيص من أجل تقييم تعامل المريض نفسياً مع لاعاقه الجسدية لديه مثل: استيعاب الاعاقه، الاستجابة للعلاج وتأهيل موارد نفسية والحصول على مصادر الدعم.
 - ◀ في المجال النفسي الطبي: يقدم التشخيص من أجل تقييم تعامل المريض نفسياً مع الأعراض المرافقة للحالة الصحية الجسدية لديه مثل: استيعاب المرض والتعامل معه، الاستجابة للعلاج، الموارد النفسية والحصول على مصادر الدعم.
- للحصول على الخدمة يجب الحصول على تحويلة من الطبيب أو الاخصائي النفسي المعالج وكذلك الحصول على مصادقة من الاخصائي النفسي الرئيسي في اللواء.

العلاج النفسي الداعم الشخصي نتيجة مرض جسدي

علاج نفسي داعم للمساعدة في التعامل مع مرض جسدي صعب أو مزمن.

- عدد العلاجات يحدد بحسب التوصية الواردة في التشخيص ولا يزيد عما هو مفصل أدناه:
1. حتى 6 علاجات للحالات الطبية الحادة
 2. حتى 12 علاجاً للحالات الطبية المزمنة

3. حتى 15 علاجاً للحالات التأهيلية.

للحصول على الخدمة يجب الحصول على تحويلة من الطبيب أو الاخصائي النفسي المعالج وكذلك الحصول على مصادقة من الاخصائي النفسي الرئيسي في اللواء.

هوسبيس - بدون دفع

يحق للمرضى المحتضرين الحصول على المكوث العلاجي في المؤسسات التي اعترف بها على أنها هوسبيس. في الحالات المعترف بأنها تتطلب علاجاً داعماً للمحتضرين. تقدم الخدمة في المستشفيات التالية: شيبا في رمات غان، هداسا هار هتسوفيم في القدس، ونوف هدار في حيفا. تقدم الخدمة بموجب تحويلة من الطبيب المعالج، دون دفع اشتراك ذاتي.

وحدة العلاج المنزلي

تقدم الخدمة للمرضى والذين ملتزمون بمنزلهم بسبب وضعهم الصحي او المرضى المحتضرين المعنيون بالحصول على علاج طبي في المنزل من قبل طواقم وحدة العلاج المنزلي، والمنتشرين في الوية كلاليت. هذه الطواقم تشمل: طبيب، ممرضة وعاملة اجتماعية. تقدم التحويلة للوحدة من قبل طبيب العائلة او من قبل ممرضة التواصل والاشراف في المستشفى.

خدمات العمل الاجتماعي في المجتمع

تساعد العاملات الاجتماعيات في العيادات كلاليت المرضى وابناء عائلاتهم في التعامل مع الناحية الشعورية، والعائلية والمجتمعية المرافقة للحالة الصحية، بما فيها تقديم معلومات حول الحقوق العامة المتعلقة بحالة المريض.

* بعد مرور خمس سنوات من موعد الشفاء، يجب فحص استحقاقك في مكتب العيادة.

استحقاقات كلاليت موشلام

الخدمة	تفاصيل عن التغطية	ما المطلوب من أجل الحصول على الاستحقاق
<p>رزمة الخدمات الداعمة لمرضى السرطان تشمل على: عمليات جراحية، العلاجات الخاصة، استرجاع تكاليف التشخيص ومعالجة المرض، وخدمات مرافقة مهنية للمريض.</p>	<p>لمؤمني كلاليت موشلام بلاتينوم</p> <ul style="list-style-type: none"> ● استرجاع مالي بنسبة 75% من التكاليف الفعلية، حتى 40000 ش.ج. مقابل العمليات الجراحية الخاصة في البلاد. ● استرجاع مالي بنسبة 75% من التكاليف الفعلية، حتى 100000 ش.ج. مقابل العمليات الجراحية الخاصة خارج البلاد. ● استرجاع مالي بنسبة 75% من التكاليف الفعلية، حتى 10000 ش.ج. مقابل التكاليف المتعلقة بعلاج المرض وتشخيصه، مثل: الاستشارة الطبية، العلاج النفسي، الطب المكمل، تجهيزات مساندة (حسب القائمة). ● استشارة تغذية، الحفاظ على المريض من قبل جهة مؤهلة، تكاليف سفر مقابل العلاجات التي يستحقها المريض حسب السلة، أو العلاجات التي تشمل عليها التغطية. ● مرافقة طبية خاصة بواسطة طاقم متعدد التخصصات يضم: ممرضة متخصصة في الأورام، عاملة اجتماعية وطبيب أورام، يرافق المعالج وعائلته في مراحل المرض وعلاجه. <p>بدفع مساهمة شخصية قدرها 500 ش.ج.</p>	<p>تقديم التغطية مشروط بعضوية مدتها سنة واحدة في برنامج البلاتينوم، بشرط عدم مرور سنتين على تشخيص المرض.</p> <p>تمنح الاسترجاعات مقابل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● فاتورة ضريبية + إيصال أصلي. ● تقرير مرضي يفصل نوع المرض وتاريخ تشخيصه لأول مرة. ● عند إجراء عملية جراحية خصوصية يجب إرفاق المستندات التالية: <ol style="list-style-type: none"> 1. فاتورة وإيصال أصلي عن أجر الطبيب وأجر المستشفى. 2. تقرير مرضي إن وجد. 3. مستند من شركة التأمين، في حالة تفعيل تأمين إضافي. 4. تقرير تسريح من المستشفى / التقرير الطبي. <p>للحصول على استرجاع مقابل التجهيزات المساندة، يجب تقديم توصية طبية تبرر الحاجة إلى استخدام هذه التجهيزات.</p> <p>للحصول على استرجاع تكاليف السفر، يجب تقديم التقرير العلاجي الذي من أجله تم السفر.</p> <p>أنظر للتعليمات الإضافية الموجودة على ظهر نموذج استرجاع تكاليف الطب المرفق بكتيب النماذج.</p> <p>خدمة المرافقة الطبية الخاصة يقدمها معهد مور على هاتف رقم: 1700-50-77-88</p>

* خاضع لقوانين كلاليت موشلام وبلاتينوم. الرسوم صحيحة حتى تاريخ كانون الأول 2016

الخدمة	تفاصيل عن التغطية	ما المطلوب من أجل الحصول على الاستحقاق
تجهيزات داعمة لمرضى السرطان	<p>لمؤمنى كلاليت موشلام بلاتينوم</p> <p>في إطار الرزمة الداعمة لمرضى السرطان: استرجاع مالي بنسبة 75% من التكاليف الفعلية حتى 10000 ش.ج، مقابل التجهيزات الداعمة حسب القائمة المنشورة في موقع كلاليت موشلام (على رابط معلومات إضافية المتعلق بهذه الخدمة).</p>	<p>الحصول على التغطية - بعد مرور سنة على الاشتراك في برنامج بلاتينوم وبشرط عدم مرور سنتين على تشخيص المرض.</p> <p>تمنح الاسترجاعات بتقديم فاتورة ضريبية + إيصال أصلي.</p> <p>يجب إرفاق الطلب بتوصية طبية حول الحاجة لتجهيزات الدعم، وتقرير مرضي يفصل نوع المرض وتاريخ تشخيصه لأول مرة.</p> <p>أنظر التفاصيل الإضافية المتعلقة بنموذج الاسترجاع الطبي المرفق في كتيب النماذج.</p>
عمليات جراحية خارج البلاد	<p>لمؤمنى كلاليت موشلام</p> <p>إضافة إلى استحقاقات السلة الصحية: عند إجراء عملية جراحية لإنقاذ المريض في الخارج، وفي حالة عدم وجود بديل لها في البلاد - استرجاع مالي قدره \$100000.</p> <p>لمؤمنى كلاليت موشلام بلاتينوم</p> <p>1. استرجاع تكاليف يصل إلى 200% لتغطية المصروفات الطبية من سعر العملية الجراحية المساوي للآحة أسعار وزارة الصحة.</p> <p>2. استرجاع تكاليف الرحلة الجوية الطبية، على أن لا تتجاوز \$10000 .</p> <p>3. تغطية تكاليف مكوث المرافق حتى مبلغ قدره \$120 لليوم الواحد لمدة 45 يوم.</p>	<p>لإجراء عملية جراحية منقذة للحياة في الخارج - يجب الحصول على موافقة المدير الطبي لكلاليت موشلام والتنسيق معه.</p> <p>فترة تأهيل مدتها 24 شهرا.</p> <p>مقابل عملية جراحية خاصة في الخارج في إطار بلاتينوم، ينبغي تقديم فاتورة ضريبية أصلية وتقرير طبي من المستشفى يثبت إجراء العملية/العلاج فيها. يجب التأكد من كون المستندات مترجمة إلى العبرية/الإنجليزية بشكل رسمي.</p> <p>أنظر التفاصيل الإضافية على ظهر نموذج استرجاع تكاليف الطلب المرفق بكتيب النماذج.</p>

* خاضع لقوانين كلاليت موشلام وبلاتينوم. الرسوم صحيحة حتى تاريخ كانون الأول 2016

الخدمة	تفاصيل عن التغطية	ما المطلوب من أجل الحصول على الاستحقاق
فحص قولون بالمنظار	لمؤمنني كلاليت موشلام زهاف بدفع رسوم اشتراك شخصية قدرها 500 ش.ج، لدى مزودي الخدمة المتعاقدين مع كلاليت.	فترة تأهيل من 6 شهور ينبغي الحصول على تحويلة من طبيب معلومات عن مزود الخدمة الأقرب من مكان سكنك، موجودة على موقع موشلام على العنوان: mushlam.clalit.co.il أو على هاتف رقم 2700 *
عملية جراحية خصوصية في البلاد	لمؤمنني كلاليت موشلام زهاف عملية جراحية خصوصية مع جراح متعاقد مع موشلام؛ يمكن إجراء عملية جراحية خصوصية بواسطة طبيب متعاقد معنا. تجرى العملية في مستشفى خصوصي بدفع رسوم اشتراك شخصية منخفضة تحدد حسب نوع العملية، والجراح، والمستشفى الخصوصي الذي أجرى العملية. مؤمنني كلاليت موشلام بلاتينوم عملية بواسطة جراح متعاقد مع موشلام؛ يمكن إجراء عملية جراحية في مستشفى خصوصي بواسطة طبيب متعاقد مع موشلام. تجرى العملية الجراحية بدفع رسوم اشتراك شخصية منخفضة تحدد حسب نوع العملية، والجراح، المستشفى الخصوصي الذي أجرى العملية. دفع 25% من رسوم الاشتراك الشخصية في موشلام زهاف على أن لا تتجاوز 2000 ش.ج.	فترة مؤهلة مدتها 12 شهرا.

* خاضع لقوانين كلاليت موشلام وبلاتينوم. الرسوم صحيحة حتى تاريخ كانون الأول 2016

الخدمة	تفاصيل عن التغطية	ما المطلوب من أجل الحصول على الاستحقاق
استشارة طبيب أخصائي	<p>مؤمنو كلاليت موشلام زهاف</p> <p>حتى 3 استشارات في السنة التقويمية، بدفع رسوم اشتراك شخصية قدرها 150 ش.ج لاستشارة لدى شبكة أطباء موشلام. (باستثناء الخدمات الطبية الخاصة هدا سا - يكون الاشتراك الشخصي 250 ش.ج. للاستشارة).</p> <p>مسلك استرجاع لدى طبيب غير متعاقد مع موشلام (وموجود في قوائم كلاليت موشلام):</p> <p>استرجاع 80% من التكاليف الفعلية حتى 600 ش.ج للاستشارة. إضافة إلى ذلك، مؤمنو كلاليت موشلام بلاتينوم يحق لهم الحصول على استرجاع إضافي مقابل الاستشارات، في إطار الرزمة الداعمة لمرضى السرطان: ارجاع مالي بنسبة 75% من التكاليف الفعلية، حتى 10.000 ش.ج، مقابل النفقات المتعلقة بعلاج وتشخيص المرض.</p>	<p>فترة تأهيل من 6 أشهر</p> <p>للحصول على ارجاع التكاليف ينبغي إرسال فاتورة ضريبية + إيصال أصلي.</p> <p>أنظر التفاصيل الإضافية على ظهر نموذج استرجاع تكاليف الطلب المرفق بكتيب النماذج.</p>
رأي طبي ثاني خارج البلاد	<p>مؤمنو كلاليت موشلام زهاف</p> <p>استرجاع 75% من التكاليف، حتى 1000 \$ للاستشارة.</p>	<p>فترة التأهيل: 6 أشهر</p> <p>يطلب الحصول على موافقة مسبقة من المدير الطبي لكلاليت موشلام.</p> <p>للحصول على الاسترجاع ينبغي إرسال فاتورة ضريبية / إيصال أصلي.</p> <p>أنظر التفاصيل الإضافية على ظهر نموذج استرجاع تكاليف الطلب المرفق بكتيب النماذج.</p>
شعر مستعار لمرضى السرطان	<p>مؤمنو كلاليت موشلام زهاف</p> <p>استرجاع 85% من التكاليف الفعلية، حتى 1,460 ش.ج.</p>	<p>فترة تأهيل من 6 أشهر خاضعة للمصادقة الطبية.</p> <p>للحصول على الاسترجاع ينبغي إرسال:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. موافقة طبية وفاتورة أصلية لقسم الدعاوى في كلاليت موشلام. 2. فاتورة أصلية أو صورة لفاتورة موقعة من العيادة، يشار فيها إلى وجود الأصل في العيادة، وإلى قيمة الاسترجاع الذي تمنحه كلاليت.
فحص CT للرئتين	<p>مؤمنو كلاليت موشلام زهاف</p> <p>رسوم اشتراك شخصية قدرها 350 ش.ج لمزودي الخدمة المتعاقدين مع موشلام.</p>	<p>يمكن الحصول على الخدمة بشكل فوري في إطار مزودي الخدمة المتعاقدين مع كلاليت موشلام. معلومات عن مزود الخدمة الأقرب إلى مكان سكنك يمكن الحصول عليها عبر موقع موشلام على عنوان: mushlam.clalit.co.il أو على هاتف رقم 2700 *</p>

* خاضع لقوانين كلاليت موشلام وبلاتينوم. الرسوم صحيحة حتى تاريخ كانون الأول 2016

الخدمة	تفاصيل عن التغطية	ما المطلوب من أجل الحصول على الاستحقاق
نقاهاة بعد تلقي العلاجات السرطانية في المعاهد المتعاقد معها.	مؤمنو كلاليت موشلام زهاف حتى سبعة أيام بدفع رسوم اشتراك شخصية قدرها 1.365 ش.ج.	يمكن الحصول على الخدمة بشكل فوري يمكن الحصول على الخدمة من "شاحر"، مركز الدعم والتعزيز. هاتف 072 - 2427722
فترة نقاهة بعد إجراء عملية جراحية	مؤمنو كلاليت موشلام زهاف حتى ست ليالي، بواسطة مزودي الخدمة المتعاقد معهم، بدفع رسوم اشتراك شخصية تتراوح بين 180 - 220 ش.ج لليوم الواحد. حتى ست ليال استرجاع 75% من التكاليف الفعلية، حتى 550 ش.ج ليلة الواحدة.	فترة تأهيل مدتها 3 أشهر. المؤمن الذي أجريت له عملية جراحية ومكث بعدها في المستشفى 5 ليالي على الأقل. الحالة الصحية التي تستلزم بحسب التوجيهات الطبية المكوث في مؤسسة علاجية أو فترة نقاهة، ولم يمر شهرين على مغادرتها المستشفى. معلومات عن مزودي الخدمة المتعاقد معهم متوفرة على موقع كلاليت موشلام على عنوان: mushlam.clalit.co.il أو على هاتف رقم 2700 *
ممرضة خصوصية بعد العملية	مؤمنو كلاليت موشلام زهاف حتى عشرة أيام بعد العملية الجراحية 85% من التكاليف الفعلية وحتى 436 ش.ج لليوم الواحد. مؤمنو كلاليت موشلام بلاتينوم	فترة تأهيل من 3 أشهر. هذا الاستحقاق ساري لمدة عشرة أيام من بعد إجراء العملية الجراحية وأثناء المكوث في المستشفى فقط. للحصول على استرجاع ينبغي إرسال: 1. فاتورة ضريبية + إيصال أصلي 2. تواريخ استئجار خدمات الممرضة/ 3. تقرير التسريح من المستشفى يشير إلى تاريخ العملية وتاريخ التسريح. أنظر التفاصيل الإضافية على ظهر نموذج استرجاع تكاليف الطلب المرفق بكتيب النماذج.
الطب المكمل	لمؤمني كلاليت موشلام زهاف حتى 20 علاج في السنة التقويمية في شبكة "كلاليت للطب المكمل" بخصم قدره 60% . إضافة إلى ذلك، مؤمنو كلاليت موشلام بلاتينوم يحق لهم الحصول على استرجاع إضافي مقابل تلقي علاجات في إطار الرزمة الداعمة لمرضى السرطان: استرجاع مالي بنسبة 75% من النفقات الفعلية، حتى 10,000 ش.ج مقابل المصروفات المتعلقة بعلاج المرض وتشخيصه.	فترة تأهيل من 3 أشهر في إطار كلاليت للطب المكمل. تفاصيل إضافية على هاتف رقم 2700 *

* خاضع لقوانين كلاليت موشلام وبلاتينوم. الرسوم صحيحة حتى تاريخ كانون الأول 2016

حقوق عامة

من الضروري ان تتعرفوا على الحقوق التي تستحقونها بحسب القانون وغير المتعلقة بالجهاز الصحي. ينصح بالتعرف عليها والاستفادة منها وفقاً لشروط الاستحقاق. مبالغ الاسترجاع المالي المشار إليها في هذا القسم يتم تحديثها من حين لآخر. المعلومات الواردة فيما يلي لا تعتبر بديلاً عن الاستشارة التخصصية.

في هذه الرزمة نضع تحت تصرفكم كراستين اضافيتين: كراسة تفصل الحقوق التي تستحقونها وفقاً للقانون واستثمارات متعلقة بها من أجل تقديم الطلب

مخصصات الإعاقة

مرضى السرطان من جيل 18 وحتى جيل التقاعد، والذين يحصلون على علاجات فعلية، يمكنهم التوجه إلى مؤسسة التأمين الوطني للحصول على نسبة الإعاقة.

إعفاء من ضريبة الدخل

قد تعفيكم سلطات ضريبة الدخل من دفع ضريبة على دخلكم بسبب المرض، شريطة أن تحدد لكم نسبة إعاقة طبية تبلغ 90% فما فوق، طوال الفترة الزمنية التي حصلتكم فيها على الموافقة. المستحقون - من كان دخلهم ملزماً بضريبة حتى مرضهم وتم الاعتراف لهم بنسبة إعاقة طبية كما سيأتي.

مخصصات إصابة العمل

تغطي الاستحقاقات في الحالات التي تحصل فيها الإصابة بالسرطان بسبب العمل، نتيجة التعرض خلال العمل لمواد يعرف أو يشتهر بكونها مسرطنة. العامل الذي تم الاعتراف به كمصاب بالعمل وحصل على نسبة إعاقة - يحق له الحصول على علاج طبي مجاني، وخدمات تأهيل تخصصية، وتعويض عن فقدان القدرة على العمل، وفي حال الوفاة نتيجة للمرض يحق لمن كان يعيّلهم مخصصات «متعلقين بمصاب عمل»

تقاعد الإعاقة

غالبية العاملين الذين خصصوا أموالاً لصندوق التقاعد، يحق لهم كذلك الحصول على معاش تقاعد إعاقة وذلك في حال فقدان القدرة على العمل وهذا بعد أن استغلوا جميع الاجازات المرضية المتراكمة في العمل.

الحق بمخصصات مرضية

ينص قانون مخصصات المرض على أن العامل الذي لا يستطيع الاستمرار بالعمل بسبب حالته الصحية، يحق له الحصول على دفعة مقابل أيام المرض من صاحب العمل بموجب القانون، إلا إذا تقرر غير ذلك باتفاق جماعي أو أمر تمديد يسري عليه.

الاستقالة والإقالة

بند 6 من قانون تعويضات الإقالة ينص على أن العامل الذي يستقيل بسبب حالته الصحية السيئة، ولديه إثباتات بأنه بسبب حالته الصحية، وظروف العمل، وظروف أخرى ذات علاقة، هناك سبب وجيه لاستقالته - يتم التعامل مع استقالته على أنها إقالة ويكون من حقه الحصول على تعويضات الإقالة.

الإقالة خلال فترة المرض

في القانون الإسرائيلي، لا توجد تعليمات محددة تمنع الإقالة بسبب المرض. مع ذلك، إذا قرر مشغل إقالة عامل خلال فترة مرضه، عليه أن يفعل ذلك عن حسن نية، أي ألا تكون هناك علاقة بين الإقالة والمرض، وهذا بحسب قانون العقود.

إقالة تمييزية على خلفية مرض

العامل الذي يتم إقالته من عمله، أو لم تتم ترقيته بسبب مرضه فقط، يحق له رفع دعوى قضائية وفقاً لقانون المساواة في حقوق العمل لذوي محدودية القدرات، والذي يمنع التمييز في شروط العمل/القبول للعمل/الإقالة على خلفية محدودية القدرات، وعليه يمكن القول إنه إذا تمت الإقالة نتيجة للمرض فهي ممنوعة.

انخفاض الأداء الوظيفي

انخفاض الأداء الوظيفي يعطي الحق بالحصول على تسهيلات وإعانات من جهات كثيرة.

الانتقال من مخصصات الإعاقة إلى مخصصات الشيخوخة

الحاصلون على استحقاقات إعاقة عامة يحصلون على استحقاقات الإعاقة العامة حتى جيل التقاعد. بعد جيل التقاعد يبدأون بالحصول على مخصصات الشيخوخة فقط.

مخصصات التمرّض

هناك خمسة شروط تحدد استحقاق المؤمن الحصول على مخصص التمرّض. هذه الشروط مفصلة في كتيب استحقاقات مرضى السرطان بحسب القانون.

توظيف معالج تمرّضي 24 ساعة

تتمتع تصاريح تشغيل العمال الأجانب في فرع التمرّض فقط في حالات حرجة يكون فيها المريض بحاجة لعناية ومساعدة معظم ساعات اليوم في القيام بمعظم نشاطاته اليومية. المعايير مفصلة في كتيب استحقاقات مرضى السرطان بحسب القانون.

الجهات المتوفرة لمنحكم معلومات عامة عن حقوقكم:

العاملون الاجتماعيون

للاستشارة في ما يتعلق بالحقوق العامة يمكنكم التوجه للعاملين الاجتماعيين في معاهد الأورام في المستشفيات. فوظيفتهم هي استيعاب المرضى القادمين إلى المعهد، وتعريفهم بحقوقهم ومساعدتهم في تقديم الاستشارات. كما أنهم مسؤولون عن فحص ما إذا كان المريض يملك معايير الحصول على المساعدات من جمعية مكافحة السرطان.

جمعية مكافحة السرطان

يمكن في جمعية مكافحة السرطان التوجه إلى عاملات اجتماعيات لوائيات للحصول على معلومات عامة. جمعية مكافحة السرطان ودائرة المحاسبين ومستشاري الضرائب يقدمون استشارة مجانية لمرضى السرطان، في مجال الضرائب (فقط في المواضيع المتعلقة بالسرطان). الاستشارة تطوعية، يقدمها مستشارو ضرائب من أعضاء الدائرة، بعد تحديد موعد مسبق. لمعلومات إضافية: تلميداع 1-800-599-995

التأمين الوطني

خدمة معلومات هاتفية لجمهور مؤسسة التأمين الوطني: 6050 * أو 04-8812345 .

وكيل التأمين الخاص بك

في حال كنت تمتلك تأميناً لفقدان القدرة على العمل (سواء عن طريق تأمين المدراء أو تأمين خاص) أو تأمين طبي خاص، نوصي باستشارة وكيل التأمين بأسرع وقت بعد تشخيص مرضك، من أجل معرفة حقوقك بحسب اتفاقية التأمين، وكيفية التصرف من أجل الاستفادة منها.

تفاصيل إضافية

- ◀ موقع مؤسسة التأمين الوطني <http://www.btl.gov.il>
- ◀ موقع سلطة الضرائب (ضريبة الدخل، ضريبة القيمة المضافة، الجمارك): <http://www.mof.gov.il/taxes>
- ◀ جمعية مكافحة السرطان: <http://www.cancer.org.il>

الخدمات المقدمة لكم في فترة العلاج

العيادة الجماهيرية

العيادة الأم:

وفقاً لمفهوم الخدمة لدى كلاليت، تمثل العيادة الأولية وحدة الأساس في تقديم الخدمات المختلفة للزبائن. يحصل كل مريض في كلاليت على طبيب عائلة وعيادة أم يختار الاشتراك فيها. الطاقم متعدد التخصصات الموجود في العيادة الأولية يضم أطباء، وممرضات، وخدمات صيدلة وإدارة. خدمات العمل الاجتماعي، والتغذية والطب الاستشاري - تقدم حسب الحاجة.

طبيب العائلة:

العنوان الطبي في العيادة الأولية.

طبيب العائلة مسؤول عن مجمل العلاجات الطبية سواء في العيادة أو في البيت بحسب الحاجة. طبيب العائلة هو العنوان الأول الذي يجب التوجه إليه. يقوم الطبيب بتوجيه المريض إلى جهات إضافية في المجتمع.

الممرضة في العيادة:

- فيما يلي وظيفة الممرضة في العيادة الأولية، مع التشديد على تلبية احتياجات مرضى السرطان وعائلاتهم:
1. تقديم خدمة التمريض طوال الفترة التشخيصية والعلاجية للمريض وعائلته.
 2. تقديم الاستشارة والخدمة في الحالات الطارئة.
 3. التوجيه للحفاظ على اسلوب حياة صحي ومعالجة الأعراض والطب الوقائي.
 4. تحديد وتشخيص الاحتياجات الخاصة والتوجيه لجهات مختصة مناسبة، مثل: ممرضة الأورام، عامل اجتماعي وغيره.

العاملة الإجتماعية:

العاملة الإجتماعية الطبية تساعد في التعامل مع المرض سواء أكان بالدعم النفسي، أو بالمساعدة في الحصول على مجمل الحقوق او الاتصال بمنظمات مساعدة وجهات أخرى في المجتمع المحلي. في العيادات التي لا توجد فيها عاملة إجتماعية يجب استشارة الطبيب او الممرضة. يمكن استشارة عاملة إجتماعية لوائية (يساعدكم الطبيب أو الممرضة في العيادة على التواصل معها)

أخصائية تغذية:

للعلاج الغذائي الذي يعود لمشكلة طبية، يتطلب الحصول على تحويل من الطبيب/الممرضة. في الحالات الصحية التي تتطلب ذلك، يقوم طبيب العائلة أو طبيب استشاري بتحويلكم. علاجات التغذية لمرضى السرطان متوفرة ضمن سلة الخدمات لمؤمني كلاليت وليس مرهوناً بدفع رسوم الخدمات الفصلية.

المكتب:

في مكتب العيادة تحصلون على متابعة وردود على توجهاتكم بالنسبة لمواضيع مختلفة وتحويل إلى جهات متخصصة في العيادة وخارجها. الخدمة تشمل: دعوة لزيارات العيادة، توجيه الطلبات تحديد موعد دون دور، معالجة التوجهات في مواضيع التصاريح، استفسار عن الاستحقاقات في السلة وموشلام، معالجة الاسترجاعات المالية المتعالجين، اصدار استمارة 17، تركيز موضوع حجز الأدور للطب الاستشاري وغيرها.

اللواء

يوفر اللواء مجموعة من الخدمات لمختلف الاحتياجات المتعلقة بالأورام السرطانية

ممرضة أورام سرطانية لوائية:

تركز ممرضة الأورام السرطانية العناية الداعمة والمرافقة لمرضى الأورام الذين يتم توجيههم الى العلاج وتعمل من خلال التعاون مع المريض وعائلته في اتخاذ القرارات. يتم التحويل بواسطة الممرضة في العيادة الأولية.

قسم استكمال العلاج:

تعمل أقسام استكمال العلاج تعمل في اتجاهين مركزيين:

- ◀ تقديم الخدمات الطبية والتمريضية والتأهيلية في بيت المريض.
 - ◀ تقديم خدمات الدعم المهنية وتنظيمية للمستشفيات، ولطواقم العيادات الرئيسية، والعيادات الاستشارية في المجتمع والمرضى وأفراد عائلاتهم، ولهيات عامة وجهات مختلفة في المجتمع.
- يتم التحويل لقسم استكمال العلاج يتم عن طريق طبيب العائلة وطواقم العيادة الأولية. سيقوم الطاقم بإشراك قسم استكمال العلاج، حسب تعقيد حالة المريض واحتياجاته التي تظهر أثناء العلاج. إمكانية أخرى لتحويل المرضى الى أقسام استكمال العلاج تأتي مباشرة عن طريق اطر علاجية مختلفة، مثل: المستشفيات، مراكز العلاج اليومي ونوادي إعادة التأهيل الصحي.

أهداف أقسام استكمال العلاج في كلاليت:

- ◀ توفير أفضل عناية بيتية ممكنة للمرضى الذين يعانون من مختلف المشاكل الصحية والتمريضية والتأهيلية والتي تحتاج عناية وإشراف مكثف أو متابعة من طاقم متعدد التخصصات، والذي لا يمكن الحصول عليه في العيادة. يقدم العلاج كبديل للعلاجات في المستشفيات العامة ولأو العلاجات المستمرة ولأو التمريضية.
- ◀ يشكل القسم إطاراً مهنيًا تنظيمياً ومساعداً للطواقم ولعائلات المرضى وللهيات المسؤولة في المجتمع المحلي في جميع النواحي المرتبطة بالعلاجات المعقدة للمرضى في بيوتهم.
- ◀ تمكين المرضى المزمنين من الحصول على علاج داعمة في جميع مراحل المرض، في بيئة البيت الطبيعية. الخدمة متوفرة لمؤمني كلاليت المحتاجين لرعاية طبية لا يمكن أن يقدمها طاقم العيادة الأولية ولفترة محدودة، أو لمرضى يحتاجون الى استشارة لمرة واحدة فقط.

مكونات الخدمة في اقسام استكمال العلاج:

طب، تمرير، فيزيوترايبيا، العلاج الوظيفي، خدمات العمل الاجتماعي، التغذية، علاجات النطق والسمع.

يقدم الأخصائيون التاليون خدماتهم في عدة تخصصات:

- ◀ خدمات طب المسنين.
- ◀ خدمات الطب.
- ◀ خدمات التمريض.
- ◀ خدمات القسطرة الوريدية في البيت.
- ◀ خدمات علاج للمرضى الذين يتنفسون اصطناعياً أو يتعالجون بالاكسجين.
- ◀ هوسبيس منزلي لمرضى السرطان وعلاجات ملطفة - داعمة.
- ◀ علاج بيتي للمرضى الذين يحتاجون الى إشراف مكثف.
- ◀ معالجة الاصابات المعقدة وصعبة الشفاء.
- ◀ فحوصات مختبر حتى البيت - لمؤمني كلاليت موشلام، التفاصيل على هاتف رقم 2700 *

خدمات كلاليت

مركز ممرضات الأورام السرطانية *9585 - خدمة هاتفية لمساعدة من يواجهون مرض السرطان بدعم من جمعية مكافحة السرطان

إذا كنتم تواجهون مرض السرطان، أو كنتم تتعافون منه، أو إذا كان أحد أفراد العائلة مريض يخضع للعلاج، وأنتم بحاجة الى دعم أو مساعدة أو تحتاجون لمعلومات - ندعوكم للتوجه إلى الخدمة الهاتفية *9585 وهي خدمة تابعة لمقسم الممرضات في كلاليت وعبره تحصلون على مساعدة هاتفية تخصصية من قبل ممرضات الأورام في مجالات مختلفة من بينها: موازنة الآلام والأعراض، علاج الأعراض الجانبية، المساعدة في تحويل الشخص إلى علاج طبي عاجل والتوجيه إلى مراكز الهوسبيس المنزلية. تعمل الخدمة الهاتفية في المساء وفي الليل وفي نهايات الأسبوع حتى منتصف الليل، عندما تكون العيادات مغلقة.

ساعات العمل:

من يوم الأحد حتى يوم الخميس من 18:00 حتى 24:00

يوم الجمعة وعشيات الأعياد من 13:00 حتى 24:00

أيام السبت والأعياد من 08:00 حتى 24:00

مركز معلومات متخصص في موضوع السرطان على اسم مثير ليزر.

تم إنشاء مركز المعلومات في موضوع السرطان على اسم مثير ليزر في مركز دفيدوف في المركز الطبي رابين، بهدف تلبية الحاجة لإيجاد معلومات تخصصية وموثوقة ومحدثة لمرضى السرطان وأبناء عائلاتهم. طاقم المركز جاهز لمساعدتكم في البحث عن معلومات محددة حسب طلبكم، وبالتالي مساعدتكم على فهم حالتكم الصحية بشكل أفضل.

في مركز المعلومات يمكن الحصول على معلومات وإجابات حول مواضيع مثل: الأمراض الخبيثة، خيارات العلاج المتوفرة وتأثيراتها، طرق لمواجهة الأعراض الجانبية، التجارب السريرية، التعامل النفسي مع المرض، حقوق المرضى، الجمعيات الداعمة وغيرها.

يشرف على المعلومات عالمة متخصصة وطاقم مركز دافيدوف. كتيب المعلومات بإشراف جمعية مكافحة السرطان وجمعيات أخرى.

تقدم الخدمة مجاناً للمؤمنين في كلاليت وأبناء عائلاتهم. كذلك، تجدون مع الرزمة استمارات لطلب المعلومات ومغلف للإرسال دون حاجة لطابع بريدي.

مركز الطب المكمل لمرضى السرطان في مركز دافيدوف، في مركز رابين الطبي، ومركز لين الطبي في حيفا. للحصول على معلومات يمكن التوجه إلى خدمات كلاليت موشلام على هاتف رقم 2700 *

بإمكانكم التوجه إلى مركز المعلومات من خلال الوسائل التالية:

www.cancerinfo-davidoff.co.il

claitleydedi@clalit.org.il

فاكس: 03-5480512 | هاتف: 03-9378054

العلاج التلطيفي - العلاج الداعم

العلاج التلطيفي او العلاج داعم هو اسلوب لعلاج المصابين بالأمراض المستعصية والمزمنة.

الهدف الاساسي للعلاج التلطيفي هو التخفيف من المعاناة والتحسين قدر الامكان من جودة حياة المريض من خلال التحكم بالألم والأعراض الجسدية الأخرى، مع تقديم حلول للاحتياجات النفسية والاجتماعية والروحانية للمريض وأفراد عائلته. تسمح هذه الطريقة للمرضى وأبناء عائلاتهم بأن يكونوا شركاء كاملين في اتخاذ القرارات العلاجية المتعلقة بهم والحصول على العلاج الملائم لتفضيلاتهم واحتياجاتهم. يقدم العلاج التلطيفي في جميع مراحل المرض خصوصاً في المراحل المتقدمة منه.

في قسم من المستشفيات التابعة لكلاييت تعمل عيادات تلطيفية تقدم خدماتها للمصابين بالسرطان. تضم العيادة طاقماً متعدد التخصصات يشمل طبيب تلطيفي، أخصائي أمراض دم، عاملة اجتماعية وممرضة من أجل تقديم الدعم الشامل للمريض وأفراد أسرته ("دائرة الشراكة").

عيادة العلاج الداعم مخصصة لـ:

◀ مرضى جدد، بعد تشخيص المرض من أجل تشخيص وتقييم حالة الأعراض والأزمة النفسية الشعورية الاجتماعية.

◀ مرضى خلال العلاج، لموازنة الأعراض من أجل تقديم الدعم النفسي والاجتماعي الشعوري.

◀ مرضى أنهوا العلاجات وما زالوا بحاجة لمتابعة ودعم.

كذلك في قسم من المستشفيات تقام خدمة علاج داعم بشكل دوري للمتعالجين الراقدين في أقسام المستشفى للمساعدة خلال الترقيد وللمحافظة على التواصل العلاجي.

تقدم الخدمة في اطار المجتمعي، في اطار العيادات الرئيسية من قبل الطواقم المعالجة، في حالات معقدة وفي مراحل المرض المتقدمة في وحدات العلاج المنزلي / الترقيد البيتي او الهوسبيس المنزلي.



**التأقلم العاطفي
مع مرض السرطان**
بالتعاون مع جمعية مكافحة السرطان

مرض السرطان هو حالة صحية تسبب أزمة للمريض ولأفراد أسرته القريبين وعائلته الواسعة. يمر أغلب الناس الذين يتم تشخيص مرض صعب لديهم بصدمة الخسارة وبأزمة نفسية تؤثر على جميع مناحي حياتهم. تتكون عملية استيعاب هذا الخبر الصعب في معظم الأحيان من عدة مراحل:

مرحلة الإنكار: فيها لا يقبل المريض أن يصدق تشخيص حالته ويرفض ان يعتبر التشخيص نهائياً.

مرحلة الغضب: في هذه المرحلة يكون المريض قد استوعب حالته ويكون رد فعله بالغضب تجاهها، الغيرة، الكراهية، الخوف وغيرها. يعذب نفسه بأسئلة يصعب الإجابة عنها، مثل: لماذا استحق هذا؟ أين العدل؟ لماذا أنا؟ وغيرها. هذه هي مرحلة الانعزال والإحباط وعدم التعاون مع المحيط الخارجي.

مرحلة المساومة: هذه مرحلة الوعود والاتفاقيات التي يقوم بها الشخص مع نفسه ومع الذين يحيطونه.

مرحلة الاكتئاب: في هذه المرحلة يقر المريض بالمرض ويدخل في مرحلة العزاء. في الكثير من الأحيان هناك ميل لفقدان الاهتمام بالعالم الخارجي والتركيز على الصعوبات الذاتية، والألم، ومعنى المرض، والشعور بالعجز. في الكثير من الحالات، يفضل في هذه المرحلة الحصول على مساعدة اختصاصي للدعم النفسي للمريض ولعائلته أيضاً من أجل مواجهة الموضوع بصورة ناجحة.

مرحلة التقبل: في هذه المرحلة يوجد تسليم نفسي وتقبل للمرض. هذه مرحلة إعادة الترتيب والتنظيم استعداداً للمهام التي يجب القيام بها حين تأتي لحظة البحث عن طريقة للتعايش مع المرض وتبعاته على أفضل وجه.

مرحلة الامل: إلى جانب المخاوف والصعوبات يظهر بصيص للأمل، والتفكير الإيجابي، والرغبة بالتغلب على المرض، وإيجاد معنى للحياة واختيار العيش بأي ثمن.

قد تظهر هذه المراحل بأوقات مختلفة وبترتيب مختلف وبشدة مختلفة وفي أوقات مختلفة. لا يمر كل مريض بكل المراحل أو بجزء منها، الأمر يتعلق بنوع المرض، وإمكانيات الشفاء منه، ويعتمد بشكل كبير على شخصية المريض نفسه.

الناس المختلفين لديهم أساليب مختلفة لمواجهة الأزمات، بما في ذلك الأزمات الصحية. جميع الأساليب جيدة، شريطة أن تكون مجدية على المدى القريب والبعيد بالنسبة للمريض.

يصنف الأدب التخصصي خمسة أساليب رئيسية لمواجهة الأزمات:

الأسلوب الذهني: تتميز الإستراتيجيات الذهنية بجمع المعلومات، وحل المشاكل، والتنقل بين الأفكار الخاصة، وبناء الخطط، والتعلم من التجارب، والبحث عن البدائل وترتيب سلم الأولويات.

الأسلوب الشعوري: هؤلاء الأشخاص يفضلون التعبير الشعوري، مثل: البكاء والضحك والغضب. يطلبون دعماً عاطفياً من البيئة المحيطة أو يعبرون عن أنفسهم بطرق غير كلامية، مثل الرسم أو القراءة أو الكتابة.

الأسلوب الاجتماعي: يتلقى الشخص دعمه عن طريق الانتماء إلى مجموعة، عن طريق أخذ أو قبول دور في هذه المجموعة.

الأسلوب الإبداعي: استخدام الخيال هو طريقة أخرى لتخفيف الواقع الصعب. التفكير الإبداعي، إلهاء النفس (مشاهدة برامج الترفيه في التلفاز)، أحلام اليقظة، أفكار سعيدة، توجيه المخيلة، الارتجال، الفكاهة والابتكار، رؤية المستقبل وتخطيط الأمور للمستقبل.

الأسلوب الإيماني: يعتمد الإنسان على الإيمان، على القيم وبيحث عن المعنى، من أجل توجيه نفسه في لحظات الضيق والأزمات. الاعتماد على الأمل، التفاؤل/التشاؤم والإيمان بالقضاء والقدر، وكذلك على الروحانيات وممارسة الطقوس الإيمانية.

الأسلوب النفسي: مواجهة أساسها التعبير الجسدي، ردود فعل ومشاعر جسدية. تمكن من التعامل مع حالات الضغط عبر الارتخاء، التمرين الجسدي، النشاط الجسدي، التركيز في مشكلة ما أو التركيز في أي فعالية من أجل العمل، التأمل، الأكل، النوم وأحياناً الميل إلى استخدام الأدوية والمستحضرات المهدئة.

حاولوا إيجاد الأسلوب الملائم لكم أكثر من غيره، والإستعانة به أو بمساعدة مهنية. حاولوا إيجاد أساليب مواجهة أخرى قد تفيدكم في مواجهة محنتكم.

هناك أبحاث عديدة تشير إلى أن الكثير من المرضى واجهوا المرض بشكل جيد بقواهم الذاتية وبدعم من بيئتهم. ومع هذا، يمكن لطاقم العلاج أن يقدم المساعدة، حسب اختصاصه، للمريض ولعائلته.

نصائح للتأقلم

التعامل مع تشخيص المرض

مثلاً يحتاج الجسم الى الوقت للتعافي بعد عملية جراحية او تدخل طبي آخر، كذلك يتطلب الأمر الوقت والتروى للتأقلم مع المرض وتداعياته. من المهم اعطاء الوقت الكافي للمريض حتى يستطيع استيعاب معنى التغييرات التي ستحصل بعد التشخيص.

التعامل مع التغييرات الحاصلة في نمط الحياة

يتوجب على المرضى الذين سيجرون سلسلة طويلة من الفحوصات، وسيتلقون علاجاً كيميائياً أو علاجاً بالأشعة، أن يغيروا من نظام يومهم لأنهم سيرتبطون بمواعيد الفحوصات والعلاج. يمكن للعلاج أن يؤثر على متابعة اليوم بشكل معتاد بما في ذلك العمل الدراسية والتسلية. مع ذلك، من المهم، قدر الإمكان، محاولة الحفاظ على مواصلة الحياة الطبيعية. من الممكن والمفضل استشارة الطاقم المعالج بالنسبة للفعاليات الممكنة والمهم والتي يتوجب المحافظة عليها.

محاولة فهم أسباب المرض

أسئلة مثل، لماذا مرضت؟ لماذا أنا؟ ولماذا الآن بالذات؟ هل كان بمقدوري منع المرض؟ يمكنها أن تشغل بال الكثير من المرضى. عند بعض المرضى الرغبة بفهم اسباب ظهور المرض تؤدي إلى التعلم والتعرف أكثر على المرض والعلاج، ويزيد من شعورهم بالتحكم في حياتهم. لدى مرضى آخرين، أسئلة من هذا النوع يمكنها أن تؤدي إلى شعور باللوم أو الذنب. من المهم التحدث عن هذه المشاعر، والتي تشكل أحياناً الصعوبة المركزية في مواجهة المرض، وعن حالة عدم اليقين.

عدم اليقين

المفتاح لمواجهة عدم اليقين هو الأمل والحفاظ على نمط حياة مستقر. أحياناً قد يساعد الالتقاء بمرضى آخرين أو أشخاص قد شفوا من المرض في المواجهة وتعزيز الأمل. بعض المرضى يستمدون قوتهم من الدعم والحب الذي يحضنهم، بعضهم يتوجه الى الإبداع، والفن، والتعليم أو محاولة تحقيق آمال وأحلام قديمة. بعض المرضى يعتقدون بأن المرض قد أوصلهم الى تغييرات ايجابية في سلم أولوياتهم.

هل ينبغي التحدث عن المرض

الرغبة بالتحدث عن المشاعر الصعبة تتفاوت من شخص لآخر. هناك فترات تكون فيها الحاجة للحديث أكبر من فترات أخرى، وهناك فترات من المفضل المحافظة على الصمت. بعض المرضى يفضلون، في فترات مختلفة، تقليل الحديث عن المرض، من أجل صرف الذهن عن المرض والتركيز في أمور أخرى. طاقم الطب النفسي للأورام، مع الأطباء والممرضات، قادر على المساعدة في هذه التخطبات، والمساعدة بإيجاد الكلمات والطرق لبدء الحديث وتيسير اجرائه.

مع من يجب التحدث عن المرض

مرض السرطان يحدث داخل جسم الإنسان نفسه ولكنه يؤثر على كل العائلة. المريض والعائلة يواجهون سؤال مع من يجب التحدث عن المرض. هل يجب التحدث مع الأهل الكبار في السن؟ من أي جيل؟ وما الذي ينبغي أن يقال بالضبط؟ هل يجب التحدث عن الأمر مع الجيران أو زملاء العمل؟ لهذه الأسئلة لا توجد إجابة واحدة شافية.

هل ينبغي إخبار الصغار

غالبية الصغار ينجحون بالتعامل مع المعرفة بالمرض طالما تم إيصال المعلومات لهم بالشكل والقدر المناسبين. من المهم أن يعرف الولد ما الذي يدور حوله من خلال معلومات يوصلها الأهل إليه، ومن المهم تجنب إخفاء الأسرار التي من الممكن اكتشافها بسهولة. كراسة "ماذا علي أن أخبر أطفالي عن مرضي بالسرطان" من جمعية مكافحة السرطان تتناول هذا الموضوع بتفصيل أكثر وتحتوي على أفكار ونصائح.

هل يجب إخبار الأهل كبار السن

الرغبة بحماية الأهل كبار السن من الأخبار القاسية المتعلقة بأبنائهم تؤدي ببعض المرضى إلى أن يقرروا عدم الحديث عن الأمر مع أهلهم بالمرّة عن الموضوع. يجب احترام قرار كهذا. مع ذلك، يبدو أن الأهل، ولو كانوا كباراً في السن، باستطاعتهم التغلب على خبر صعب كهذا، وباستطاعتهم الاستفادة من خبرتهم في الحياة ومد يد العون.

هل يجب إخبار الجيران أو زملاء العمل

هناك مخاوف لدى بعض المرضى أن يتغير تعامل زملائهم معهم ويصبح أقرب إلى الشفقة. في غالب الأحيان يتبين خطأ هذا القلق ويتحول ما يظهر وكأنه "شفقة" في البداية إلى اهتمام حقيقي وصادق. بعض أماكن العمل تقف إلى جانب المريض في مواضيع تتعلق بغيابه عن العمل، والزيارات، والتوصيل إلى العلاج وغيرها. مع ذلك في دولة صغيرة كبلادنا من الصعب إخفاء الأسرار، لكن من المهم احترام خصوصية المريض والمحافظة عليها، ما دام هذا الأمر يهمه.

التعامل مع التغيرات الجسدية

نتيجة للعمليات ولأو العلاجات يمكن أن تحصل تغيرات جسدية. يضطر المريض أن يواجه التغيرات الحاصلة في جسمه وأن يتكيف معها. يمكن للعلاجات أن تغير نمط الحياة، وأن تسبب ضيقاً جسدياً، وأعراضاً جانبية مثل تساقط الشعر، الغثيان، التقيؤ، خسارة الوزن، التعب والضعف. بعض العلاجات قد تسبب انخفاضاً مؤقتاً أو دائماً في الرغبة الجنسية. من المهم تذكر أن التغيرات الجسدية بإمكانها التسبب بتدني تقدير الذات، تدني الثقة بالنفس وتدني القدرات الجسدية. كل هذا كفيل بأن يسبب مشاعر رافضة للجسد والشعور بأنه جسد غريب في الوقت الذي يحتاج فيه هذا الجسد إلى الرعاية وإعادة البناء. تشير الأبحاث إلى أن المشي القصير والمنتظم والتمرن الجسدي المناسب، يساعد في بناء الجسد وتقبله لدى المرضى الذين يتلقون علاجاً كيميائياً أو الذين أجريت لهم عملية جراحية. في جمعية مكافحة السرطان يحصل مرضى السرطان على استشارة مجانية في مواضيع التقدير الذاتي، والخصوبة، والعلاقات الزوجية والجنسية.



الإغراق بالمعلومات

تتواجد مصادر معلومات كثيرة ووفيرة عن مرض السرطان وعن علاجه والتعامل معه: الانترنت، والكتب، والاصدقاء وغيرهم. السهولة الكبيرة التي يمكن عبرها الحصول على المعلومات يمكن ان يكون لقسم من المرضى "سيفاً ذو حدين"، وأن تسبب زيادة المعلومات لدى المريض اكتئاباً بدلاً من زيادة شعوره بالسيطرة، قسم من المرضى يحتاج للمساعدة في الحصول على المعلومات، وقسم يحتاج لحماية من فيض المعلومات. من المهم جداً فحص موثوقية المعلومات.

التعامل مع التفكير في الموت

رغم انه يمكن اليوم شفاء قسم من امراض السرطان واطالة الحياة في قسم آخر منها، ما يزال التفكير بالموت يلازم المرضى. قسم من المرضى معنيون بالحديث عن الموت، قسم آخر يفضل عدم الحديث عنه. هناك مرضى يخشون من الموت ولكنهم لا يجدون الشخص او الطريقة او المكان المناسب للتحدث عن هذه الافكار. قسم من أفراد العائلة او المرضى أنفسهم يخشون التطرق للموضوع كي لا يتسببوا بالألم من منطلق ان عدم الحديث عن الموضوع يخفف الألم. مع هذا يجب تذكر ان قرار عدم التحدث عن المشاعر المؤلمة احياناً يزيد من الشعور بالعزلة بدل المشاركة في الألم. طاقم الخدمة الاجتماعية والاطباء والممرضات يمكنهم المساعدة في تخطيط المحادثة، أو أن يكونوا شركاء فيها. يمكن للحديث أن يسمح بالتعبير اللفظي عن الخوف ويسمح بتشارك التعايش مع الخوف، والتعامل معه والتغلب عليه. طورت كلاليت برنامج "خمس آمنيات" والذي يشكل نوعاً من الاجازة الطبية تتطرق للاحتياجات الشخصية والشعورية والنفسية والروحانية للمتعالجين. يقترح البرنامج وجهات للتفكير ويساعد في اتخاذ القرارات لتخطيط نهاية الحياة. المرضى المعنيون باستشارة وتوجيه عبر هذا البرنامج، يمكنهم الاستعانة بطاقم العلاج

التعامل مع طلب المساعدة والتعلق بالآخرين

في المجتمع الغربي، والتي يتم فيها التركيز على العيش باستقلال، حالات الاعتماد على الآخرين يمكن أن تكون شديدة الصعوبة. مع هذا من المهم تذكر ان حالات الصعوبة والأزمة تعكس نواحي ايجابية من المسؤولية تجاه الآخرين، والعلاقات العائلية، والحب والصدقة. في معظم الحالات يكون الاعتماد مؤقتاً وينتهي مع انتهاء العلاج. من أجل تحقيق التوازن الامثل، يفضل مشاركة المريض وأفراد اسرته في المواضيع والمضامين التي يمكن فيها ويفضل الحصول على مساعدة.

المعلومات الواردة في هذا الفصل تأتي بالتعاون مع جمعية مكافحة السرطان

حفظ الخصوبة

علاجات السرطان متنوعة وتشمل أحياناً العلاج الإشعاعي، العلاج الكيميائي، والجراحة و/ أو زرع نخاع العظام. إحدى الآثار الجانبية المتقدمة لهذه العلاجات، هو الاضرار بعمل الخصية أو المبيض إلى حد توقفها عن أداء وظيفتها بشكل تام وهذا يعني العقم. يختلف احتمال فقدان الخصوبة باختلاف السن ونوع العلاج. بفضل التطور في فعالية العلاجات نشهد ارتفاعاً مطرداً في معدلات التعافي. ولأنه في كثير من الأحيان فإن هؤلاء المرضى (رجالاً ونساء) لم يقوموا بعد بإنشاء عائلاتهم، تظهر بوضوح الحاجة للتفكير في المسائل المتعلقة بجودة الحياة والخصوبة بشكل معمق.

من المهم تقييم احتمال الاضرار بالخصوبة في وقت مبكر وحتى قبل بدء العلاج.

السرطان وخصوبة المرأة

تعتمد خصوبة المرأة على عمل المبيض، وهو مخزن البويضات الضرورية لتحقيق الاخصاب، ووظيفة الرحم والتي هي بمثابة موقع تطور ونمو الجنين حتى موعد الولادة، كما يقوم الرحم بدور "محرك" الولادة نفسها. يعمل المبيض طالما كانت هناك بويضات مخزنة في الحويصلات الأولية (primordial follicles). خلال حياة المرأة جزء فقط من الحويصلات يتطور لتصبح بويضات ناضجة، ومعظم مخزون الحويصلات يضم. مع تقدم سن المرأة، يقل عدد الحويصلات ليصل إلى مستوى حرج تتوقف عنده الدورة لدى المرأة وتدخل سن اليأس. على عكس الحيوانات المنوية التي تبدأ بالتكون مع وصول الذكور سن البلوغ وتستمر طوال الحياة، لا يمكن لبويضات المرأة أن تنقسم أو تزداد في العدد، لذلك ليس هناك بديل عن البويضات التي تتلف. إذا تضرر مخزون البويضات في المبيض في سن صغير ليصل إلى مستوى حرج وتوقفت دورة الهرمونات، لن تتمكن المرأة من الحمل. وحتى في الحالات التي تستمر فيها الدورة بشكل منتظم هناك احتمال كبير بالإصابة بالعقم المبكر وانقطاع الدورة في سن أصغر من المتوسط نظراً لانخفاض مخزون الحويصلات.

لا تزال طريقة التعرض للضرر غير مفهومة تماماً ولا يحدث الضرر بشكل كامل تماماً أو منعدم تماماً، ولكن من المعروف أن العوامل التي تؤثر العقم هي بروتوكول العلاج، ونوع الدواء - وبخاصة استخدام العلاج الكيميائي من مجموعة القلويدات مثل سيكلوفوسفاميد، جرعة العلاج الكيميائي، العلاجات السابقة، والسن عند تلقي العلاج.

الإشعاع المباشر في منطقة الحوض يضاعف وظيفة المبيض، مما قد يتسبب بتوقف عمل الغدد (افراز الهرمونات) بشكل يشابه عملية استئصال المبيض. تعتمد درجة الضرر على جرعة الإشعاع المباشر ومدى التعرض للإشعاع المنتشر قريباً من حقل الإشعاع. في حالات تعريض البطن للإشعاع (TBI=Total Body Irradiation) بجرعات إشعاع عالية كما يتم أحياناً في التحضير قبل زرع نخاع العظام، يحدث فشل في المبيض دائماً تقريباً، وكذلك إن تم العلاج في مرحلة الطفولة.

يمكن للرحم أيضاً أن يتضرر. وهناك أدلة على وجود انخفاض في حجم الرحم، وإصابة الأوعية الدموية في الرحم مما يؤثر على مرونة عضلات الرحم، واضرار بقدرة نمو الرحم أثناء الحمل وتدفق الدم في الأنسجة وبطانة الرحم وبالتالي هناك تأثير على قدرة انغراس الجنين. ويسبب تأثير الإشعاع على الرحم إلى ارتفاع معدل حالات الإجهاض والولادات المبكرة وضعف أداء المشيمة.

أحد الأسئلة المتكررة من النساء اللواتي يخضعن للسرطان تتعلق باحتمالات نجاح الحمل وصحة الجنين. هناك دراسات حول العالم تظهر أنه لا توجد زيادة في حالات الإجهاض أو التشوهات الخلقية لدى النساء التي تعالجن في الماضي (قبل أكثر من 12 شهراً) بأدوية العلاج الكيميائي. لذلك هناك أهمية قصوى للحفاظ على خصوبة هؤلاء النساء من أجل تمكينهم من الحمل بأمان بعد أن يكملن علاجات السرطان. قرار الحمل بعد علاج السرطان هو أمر معقد. ومن أهم الاعتبارات التي يجب أخذها بالحسبان قبل اتخاذ قرار الحمل بعد علاج السرطان: الوقت الذي يستغرق للتأكد من الشفاء، بعد كم من الوقت يعود المرض في العادة، ما هي المتابعة الطبية اللازمة إذا تكرر المرض، وعماً إذا كان الحمل يتعارض مع فحوصات المتابعة.

السرطان وخصوبة الرجل

تشير الدراسات إلى أنه لدى ما يقرب من 10% إلى 30% من مرضى السرطان تنخفض جودة الحيوانات المنوية، والأمر أسوأ بالنسبة للرجال الذين يعانون من سرطان الخصية (في حوالي 50% من الحالات يظهر تحليل السائل المنوي خللاً). وبالإضافة إلى ذلك، علاج السرطان نفسه (العلاج الكيميائي أو الإشعاع) قد يسبب المزيد من الضرر والتدهور من حيث جودة الخلايا المنوية. هناك علاقة مباشرة بين جودة السائل المنوي وخطر العقم، ولذلك فمن أفضل الطرق للحفاظ على الخصوبة هي حفظ الحيوانات المنوية بالتجميد في أقرب وقت ممكن قبل بدء العلاج.

وبفضل علاجات السرطان الفعالة، يتعافى الكثير من الرجال من المرض ويعيشون لسنوات بصحة جيدة، ولذلك من المهم التنبيه لموضوع جودة الحياة عموماً والخصوبة المستقبلية للمريض في أقرب وقت ممكن. الغرض من علاج الأورام مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي، هي التأثير على الطريقة التي تنقسم فيها الخلايا السرطانية، ولكن للأسف يشمل هذا التأثير أيضاً الخلايا الطبيعية وعمليات مثل إنتاج الخلايا المنوية في الخصية، وبهذا يتسبب في انخفاض عدد الخلايا المنوية المخلقة. أو إنتاج خلوية منوية تالفة وفي الحالات الشديدة، يمكن لهذا الضرر أن يؤدي إلى وقف كامل لإنتاج الحيوانات المنوية.

العوامل التي تؤثر على خصوبة الذكور من مرضى السرطان

- ◀ جودة الخلايا المنوية قبل تشخيص السرطان.
- ◀ مشاكل طبية أخرى لا علاقة لها بالسرطان يمكن أن تؤثر في إنتاج الحيوانات المنوية.
- ◀ سن الرجل ومرحلة البلوغ عند التشخيص وخلال فترة العلاج.
- ◀ نوع الورم السرطاني، وموضعه ومستوى انتشاره.
- ◀ نوع العلاج المخطط (الجراحة، العلاج الكيميائي، العلاج الإشعاعي، العلاج البيولوجي)، الجرعات ومدة العلاج.
- ◀ الوقت المنقضي بعد تلقي علاجات المرض.

من المهم أن تعرف:

- ◀ مشاكل الخصوبة شائعة: حوالي 15% من الأزواج الذين يحاولون الحمل يواجهون مشاكل في الخصوبة، دون علاقة بمرض السرطان، وفي نصف الحالات تعود مشكلة الخصوبة إلى جودة الحيوانات المنوية.
- ◀ لدى 10% إلى 30% من الرجال المصابين بسرطان انخفضت جودة الحيوانات المنوية، حتى قبل بدء العلاج من هذا المرض.
- ◀ لدى 50% من مرضى سرطان الخصية انخفضت جودة الحيوانات المنوية قبل البدء في العلاج من هذا المرض.
- ◀ علاج الأورام لمرضى السرطان قد يضعف خصوبة الذكور ونوعية الحيوانات المنوية.
- ◀ بين علاجات الأورام التي قد تؤثر على الخصوبة: الجراحة (استئصال الخصية، استئصال البروستاتا واستئصال المثانة)، والعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي في منطقة الخصيتين.
- ◀ قد يكون العقم مؤقتاً ويسترجع جزئياً (الإشعاع والعلاج الكيميائي) أو دائماً (الجراحة).

العلاجات الممكنة لحفظ الخصوبة لدى النساء والرجال

تتوفر لدينا اليوم العديد من الأدوات لحفظ الخصوبة. هناك امكانية لاستخدام إحدى هذه الطرق أو الدمج بين عدة طرق، ولكن يجب أولاً وقبل كل شيء تقييم مستوى الخطر الذي يتهدد الخصوبة تبعاً لعمر المريض، نوع العلاج والوقت المتبقي قبل بدء علاج السرطان. وبناء على هذا يتم وضع برنامج فردي لكل مريض من قبل اختصاصي بحفظ الخصوبة بالتعاون مع طبيب الاورام المعالج. وستتم التوصية بتدابير وقائية للحد من الأضرار، وإذا لزم الأمر التوصية بعلاجات فعالة. قسم من العلاجات المذكورة أدناه متوفر في السلة الصحية (تفاصيل استحقاق هذه العلاجات موجودة في الصفحة 13-14 من هذه الكراسة).

التخصيب خارج الجسم وحفظ الأجنة

هذا العلاج فعال واستخدم لسنوات كجزء من برنامج علاج الأزواج في علاجات الاخصاب خارج الجسم. يمكنك حفظ الأجنة بالتجميد لسنوات عديدة. يوصى بهذا الخيار للنساء المتزوجات، في الحالات التي تسمح بتأجيل علاج مرض السرطان. لا يمكنك تطبيق هذا العلاج على البنات أو المراهقات. لدى النساء غير المتزوجات يجب استخدام خلايا منوية تم التبرع بها من أجل الاخصاب. من أجل الحصول على عدد كبير من الأجنة، هناك حاجة لعلاجات هرمونية لتحفيز المبايض. يسبب العلاج زيادة في مستويات هرمون الاستروجين في الدم، وهذا يتطلب معاملة خاصة لدى النساء المصابات بسرطان الثدي. لهذا الغرض هناك برامج علاج خاصة تشمل أدوية تحفيز المبايض وتقلل من تأثير الهرمونات على الثدي كذلك في حالات وجود مستقبلات للهرمون في الأنسجة السرطانية.

تجميد البويضات الناضجة

النساء البالغات غير المتزوجات واللواتي لا ترغبين في استخدام خدمات بنك الحيوانات المنوية، يمكن لديهن سحب بويضات ناضجة من المبيض ضمن دورة تخصيب خارج الرحم وتجميدها دون إخصاب. من حيث تحفيز المبيض، وسحب البويضات، وتأجيل تقديم العلاج الكيميائي والعلاج الهرموني، العلاج مشابه لما يتم في عملية تجميد الأجنة. يمكنك أيضاً الجمع بين عملية تجميد الأجنة وتجميد البويضات الناضجة معاً، ولكن على جميع الحالات هذه العلاجات ممكنة فقط لدى النساء البالغات جنسياً. لدى الفتيات الصغيرات اللواتي لم يبلغن جنسياً، فإن الخيار الوحيد هو تجميد أنسجة من المبيض هو مابين أدناه.

تجميد أنسجة من المبيض

لدى النساء الشابات، حين لا يكون هناك ما يكفي من الوقت لتحفيز المبيض أو سحب البويضات، يمكن استخراج أنسجة من المبيض والاحتفاظ بها مجمدة حتى بعد العلاج. إذا تبين أن وظيفة المبيض أو مخزون البويضات قد تضررت نتيجة للعلاجات، يمكن زراعة أنسجة المبيض المجمدة مرة أخرى واستخدام هذا المخزون من البويضات من أجل الاخصاب. يمكن القيام بهذه العملية لأغراض الحفاظ على الخصوبة كذلك لدى النساء والفتيات غير المتزوجات. في الواقع، وهذا هو الخيار الوحيد المتاح اليوم للفتيات غير البالغات جنسياً. استخراج أنسجة المبيض وتجميدها هي عملية جراحية قصيرة تتم بالمنظار، ولا تتطلب تحضيراً خاصاً. ويمكن بدء العلاج الكيماوي في نفس الوقت. تقدم هذه الطريقة اليوم كإجراء سريري معترف به من قبل وزارة الصحة، ولا يعتبر تجريبياً كما كان في السابق.

تحويل المبايض

في حال كان من المتوقع تسليط الإشعاع إلى منطقة الحوض، يمكن حماية المبايض لدى النساء اللواتي يخضعن للعلاج الإشعاعي في منطقة الحوض عبر ازاحتها خارج مجال الإشعاع، مع الحفاظ على إمدادها بالدم. يتم تنفيذ تحويل المبايض عبر جراحة بالمناظير وأحياناً تتم مع تجميد الأنسجة. خلال هذه العملية يتم تخييط كلا المبيضين في الطرف العلوي من عظام الحوض أو خلف الرحم. ومن المهم أن نعرف قبل الإجراء ما هو مجال الإشعاع المستخدم من أجل إخراج المبايض خارج هذا المجال. بعد العلاج، يمكنك تحقيق الحمل عن طريق عملية اخصاب خارج الرحم أو بشكل تلقائي، بعد إعادة المبيضين إلى مكانهما.

تحديد المبايض أثناء العلاج الكيميائي

تحديد نشاط المبايض (باستخدام مستحضرات تناظرية من هرمون GnRh المسؤول عن تحفيز نشاط المبايض) أثناء العلاج الكيميائي قد يقي من إصابة المبايض خلال العلاج الكيميائي. هذه العلاجات مخصصة فقط للفتيات والنساء بعد سن البلوغ الجنسي وينبغي أن يبدأ العلاج قبل بدء العلاج الكيميائي، هذا العلاج يمنع أيضاً زيادة النزف أو النزف غير المنتظم خلال العلاج الكيميائي.

حفظ السائل المنوي بالتجميد

نحن نوصي بحفظ الخلايا المنوية بالتجميد في أقرب وقت ممكن، قبل البدء بأي علاج. عملية تجميد الحيوانات المنوية ممكنة فقط للرجال الذين توجد خلايا منوية في سائلهم المنوي وليس للأولاد الصغار الذين لم ينضجوا جنسياً. في هذه الحالات، يمكنك اختيار حلول أكثر تعقيداً مثل استخراج أنسجة من الخصية وتجميدها (وهو يعتبر إجراءً تجريبياً تم تنفيذه في عدد محدود من المراكز الطبية). يمكن تخزين وجبات الخلايا المنوية لعشرات السنين. ولكن جودة السائل المنوي المجمد يمكن أن تكون أقل مقارنة مع السائل المنوي الطازج، ولكن يحدث الانخفاض في جودتها عبر عمليات التجميد والإذابة، ولا تتعلق بوقت تخزين العينات. لا يوجد ما يلزم باستخدام الحيوانات المنوية المجمدة، وهناك إمكانية لنقل الحيوانات المنوية المجمدة إلى أي مركز طبي يتوجه إليه المريض للعلاج في المستقبل. كذلك فإن الخلايا المنوية المجمدة مخصصة لاستخدام صاحبها فقط وبالتالي يحق له التوجه إلى بنك الحيوانات المنوية في أي وقت بطلب لإتلاف الوجبات المجمدة.

للتلخيص، تأثير عمليات علاج الأورام السرطانية على إمكانية إنجاب المريض/ة في المستقبل يعتمد على الكثير من المتغيرات ويعتمد على سن الرجل والمرأة عند العلاج، ونوع بروتوكول العلاج ومدته.

التوجه للاستشارة في عيادة متخصصة في أقرب وقت ممكن يسمح بملائمة حلول شخصية لكل مريض مع الأخذ بالاعتبار المرض الأساسي والوقت المتوفر من أجل للمرضى.



التعامل مع الأعراض والتأثيرات

المعلومات المقدمة هنا، تساعدكم على فهم أعمق للعلامات، الأعراض والتأثيرات الجانبية، التي يمكنها أن تظهر بسبب مرض السرطان و/أو العلاجات، وطرق المواجهة الموصى بها.

فقدان الشهية

فقدان الشهية معناه عدم الشعور بالجوع او عدم الرغبة في الطعام.

ما العمل:

كلوا طعاماً واشربوا مشروبات غنية بالسعرات الحرارية

- ◀ اختاروا الأكلات التي تزودكم بأكبر كمية سعرات حرارية ممكنة وامتنعوا عن تناول المأكولات قليلة السعرات الحرارية وقليلة الدهون.
- ◀ اشربوا مشروبات غنية بالسعرات الحرارية مثل العصائر، نكتار الفواكه، الحليب، الشوكو، مشروبات من بودرة الحليب، مخفوق الحليب، ومشروبات التغذية مثل Ensure.

كلوا وجبات صغيرة على فترات متقاربة

- ◀ كلوا 5-6 وجبات خلال اليوم بدل 3 وجبات كبيرة.
- ◀ خططوا مسبقاً مواعيد اكل الوجبات والوجبات الخفيفة.
- ◀ كلوا القليل، حتى لو لم تكونوا جائعين.
- ◀ كلوا وجبات صغيرة واستخدموا أطباق كبيرة.

النقارش

- ◀ كلوا نقارش غنية بالسعرات الحرارية، من زبدة الفستق، البوظة، البودينغ، البندق، الحلوى الصحية، الحبوب، اليوغورت، الجبنة البيضاء، جبنة الكوتج، والبيض المسلوقة.
- ◀ تأكدوا من وجود النقارش دائماً في متناول يديكم.

جربوا أنواع مختلفة من الطعام

- ◀ جربوا مأكولات ومشروبات مختلفة. النوع الذي لم يعجبكم في يوم ما، يمكن أن تجدوه لذيذاً في يوم آخر.

عدوا السعرات الحرارية

اعدوا قائمة بكل ما تتناولوه يومياً واجمعوا عدد السعرات الحرارية. هذا الأمر سيساعدكم على التأكد من الكمية التي تتناولونها بالفعل والتعرف على المأكولات التي تزودكم بكمية السعرات الحرارية الأكبر. محتوى السعرات الحرارية في أنواع الطعام المختلفة تظهر على أغلفة العبوات، يمكن العثور على محتوى السعرات الحرارية كذلك على الانترنت أو في كتب خاصة تباع في المكتبات.

كلوا عندما تشعرون بجوع شديد

ربما تكتشفون ان لديكم شهية في وقت معين خلال اليوم، مثل الإفطار او الغداء. ركزوا على الوجبات التي تشعرون بها أن شهيتكم أكبر. بشكل عام، أثناء العلاج تنخفض الشهية خلال ساعات النهار.

كلوا واشربوا مشروبات خفيفة

عندما نشعر بالضيق، من الأسهل أكل وهضم المأكولات الناعمة والسهلة. حاولوا اختيار المأكولات الخفيفة والغنية بالسعرات الحرارية مثل: الطواجن، المعكرونة بصلصة الجبن والكريم، الشوربات الغنية، البيض، الفطائر، البسكوت، مهروس البطاطا، البودينغ والبطوطة.

كلوا الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية أولاً

- ◀ في اوقات الوجبات، كلوا أولاً الأطعمة المغذية أكثر. ابدأوا الوجبة بالبروتينات (اللحم، الدجاج، الأسماك)، انتقلوا الى الكربوهيدرات (البطاطا، المعكرونة)، وكلوا الخضار في النهاية.
- ◀ لا تشربوا الكثير اثناء الوجبة. حاولوا الشرب فقط بين الوجبات.
- ◀ كلوا الشوربات اللزجة والغنية، التي تحتوي على سعرات أكثر.

اقتراحات اضافية

- ◀ حاولوا القيام بتمارين جسمانية قبل الوجبات. شد العضلات أو المشي الخفيف.
- ◀ اذهبوا لمطعم لتغيير الجو.
- ◀ كلوا مع أفراد العائلة والأصحاب.
- ◀ مسموح شرب كأس صغير من النبيذ/الكحول اذا كان لا يتعارض مع العلاج الدوائي (الكيماوي).

الغثيان والقيء

أسباب المشكلة:

هناك مواد معينة تؤخذ خلال العلاج الكيماوي، علاجات الأشعة أو العلاجات البيولوجية (بيوترايبا)، الخوف قبل العلاج وتجربة سلبية سابقة مع علاج السرطان، يمكنها التسبب بأعراض مثل: الغثيان، التقيؤ، الاسهال، والامساك.

ما العمل:

- ◀ حافظوا على الشرب.
- ◀ إذا استعصى عليكم الشرب، يجب ارتشاف كميات قليلة خلال اليوم، استخدام القشة يمكنه المساعدة. من المفضل الشرب بين الوجبات وانتظار 15 دقيقة على الأقل بعد الوجبة للشرب. الامتناع عن الشرب بكميات كبيرة وقت الأكل. الشرب الموصى به: من المفضل بدون كفائين. مثلاً: ماء (وممكن أكل مكعبات ثلج)، صودا، ليمونادا، عصير الفواكه الصافي، خلطة فواكه أو نباتات، شاي نعناع أو زنجبيل، مرق بدون دهن، وجلي.
- ◀ كلوا 5-6 وجبات صغيرة في اليوم بدلا من 3 وجبات كبيرة. من المفضل تناول الغذاء الرئيسي في الأوقات والأيام التي تظهر فيها الشهية او اذا غاب فقدان الشهية. عادة، يمكن الأكل جيداً في الصباح.
- ◀ اغسلوا فمكم قبل وبعد الوجبات وامتنصوا حلوى النعناع بعد القيء، واذا كان القيء تحت السيطرة، يمكنكم شرب القليل من الماء، عصير فاكهة صافي (مثل الليمونادا) أو شوربة طازجة معتدلة الحرارة (بدون توابل وقليل من الملح)، يجب رفع كمية الشرب بالتدرج. يمكنكم تجربة الجلي أو البطوطة.
- ◀ كلوا مأكولات غير متبلبة، مثل الرقائق، الخبز المحمص، الحبوب، البيغل وكعك الزنجبيل.
- ◀ كلوا ما هو بارد، مثل الحبوب، السلطات، اللحم البارد والحلوى.
- ◀ اجعلوا شخصاً آخر يحضر لكم الطعام.

- ◀ بعد ساعتين من كل وجبة البسوا ملابس غير ضيقة.
- ◀ عندما تأكلون حاولوا ان تكونوا في الهواء الطلق وأن تجلسوا باستقامة.
- ◀ كلوا وجباتكم في غرفة ذات تهوية جيدة و هواء نقي.
- ◀ تنفسوا ببطء من الفم عندما تحسون بالغثيان.
- ◀ حاولوا الانشغال بفعاليات كالتلفزيون، راديو، العاب، او موسيقى.
- ◀ استخدموا تقنيات التهدئة وفعاليات الخيال الموجّه.
- ◀ استخدموا التنويم المغناطيسي او الوخز بالإبر (فقط بمصادقة الطبيب المختص).
- ◀ استخدموا ادوية مضادة للغثيان قبل وبعد العلاج.
- ◀ استخدموا ادوية مضادة للتوتر، والتي تمنع الغثيان والقيء او تعالجهما (بمصادقة جهة مختصة).
- ◀ خذوا سوائل عن طريق الوريد اذا اصابكم الجفاف نتيجة للتقيؤ.

الأمر التي يفضل تجنبها:

- ◀ أطعمة مشبعة بالدهون، مقلية أو غنية بالتوابل.
- ◀ الحمضيات (يشمل العصائر) والطماطم.
- ◀ الروائح، المناظر والأصوات المزعجة التي قد تزيد الغثيان.
- ◀ دمج الأطعمة الباردة والحارة في نفس الوجبة.
- ◀ المفضل تجنب أطعمتكم المفضلة اثناء الغثيان، لئلا ترتبط في ذاكرتكم مع الغثيان والتقيؤ.
- ◀ الشرب أثناء الأكل.
- ◀ النشاط الزائد أو الفجائي.

استشيروا جهة طبية بالحالات التالية:

- ◀ قيء مع دم أو قيء بصورة "قهوة مطحونة" .
- ◀ البراز أسود اللون.
- ◀ حرارة تزيد عن 38 درجة مئوية.
- ◀ التقيؤ مرتين أو أكثر خلال يوم واحد.
- ◀ أوجاع في البطن، انقباضات أو انتفاخ البطن.
- ◀ صعوبة في الأكل.
- ◀ صعوبة في شرب 8-6 كؤوس من الماء في اليوم.
- ◀ دوخة أو ضعف.
- ◀ بول داكن اللون (غامق).
- ◀ إذا لم يحدث أي تحسن بعد اخذ الدواء المضاد للغثيان الذي وصفه الطبيب.

الإسهال

الاسهال الخارج عن السيطرة يمكنه أن يؤدي الى فقدان الوزن، الجفاف، تدني الشهية والضعف.

ما العمل:

المواظبة على شرب ما يكفي من الماء (8 كؤوس في اليوم على الأقل).

يوصى بشرب كأس من السوائل بعد كل حالة إسهال.
من المفضل أن تكون حرارة شرايكم مساوية لحرارة الغرفة (الامتناع عن المشروبات الساخنة جدا والباردة جدا).
بالإضافة الى الماء (يمكن اضافة القليل من العصير المركز) يوصى بشرب سوائل قادرة على ارجاع
المعادن الى الجسم (الصوديوم والبوتاسيوم) والتي يفقدها الجسم اثناء الإسهال، مثل: عصائر الفواكه
المصفاة والمخففة (التفاح، الأجاص، الخوخ) ومرق الدجاج (بدون دهون).

تناول وجبات صغيرة أثناء اليوم

يمكن تناول: الأرز الأبيض، مهروس التفاح، الخبز الأبيض (من المفضل على شكل البقسماط أو المحمص)،
نودلز، معكرونة. الأغذية التي تزود بالمعادن (الصوديوم والبوتاسيوم): بطاطا مطبوخة أو مشوية (بدون
القشرة)، موز، الرقائق أو العيدان المملحة (بدون سمس). إذا حصل تحسن على حالة الإسهال، يمكنك دمج
لحم الدجاج مطبوخا أو مشويا، والبيض المسلوق.

يفضل اعتماد طرق طبخ مثل التبخير، الشواء والخبز.

يجب تحديد كميات استهلاك الأغذية التي تحتوي على بدائل السكر من نوع سوربيتول و/أو
منيتول و/أو زيتول (تتواجد احيانا بالعلكة والحلوى الخالية من السكر).

إذا كنتم تستهلكون غذاءً طبيًا معينًا (كسائل أو مسحوق)، يجب أن تمتنعوا عن ذلك مؤقتاً
واستشارة اختصاصي/ة تغذية بالنسبة للاستمرار بتناوله أم لا.

استشارة الطاقم الطبي او اختصاصي/ة التغذية بالنسبة لتناول المولتي فيتامين.

يجب الامتناع عن:

المشروبات الغازية، الحليب ومشتقاته، المشروبات التي تحتوي على كفاينين (كولا، قهوة، شاي، الكاكاو)،
المشروبات الكحولية ومشروبات محلاة بكميات بالكثير من السكر، الأغذية الغنية بالتوابل، المقليّة والغنية
بالدهون. الأغذية التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف، مثل: الخضار والفاكهة (باستثناء المسموح
بها)، الخبز والمعجنات المكونة من القمح الأسمر. حبوب الصباح الغنية بالألياف، الأرز الكامل، الذرة، البوشار،
البقوليات (العدس، البازيلاء، الفاصولياء الجافة، الحمص، الفول، فتات الصويا)، الفواكه المجففة (البرقوق،
التين، المشمش)، الجوز، اللوز، الفول السوداني، البذور، الخشخاش والسمس.



تقرحات الفم

العلاج بالعقاقير الكيماوية يلحق الضرر بالغشاء المخاطي (Mucositis)، والذي يمكن أن يظهر على شكل تقرحات في الفم أو التهاب المريء (Esophagitis). تتراوح الإصابة بين فم أحمر ومؤلم و/ أو لثة حمراء ومؤلمة وبين تقرحات مفتوحة ومؤلمة لدرجة عدم القدرة على الأكل. المرضى الذين يتلقون العلاج بالأشعة في منطقة الرأس والرقبة، أو هؤلاء الذين يحصلون على علاجات كيماوية معينة هم أكثر عرضة للإصابة بهذه التقرحات. هناك مسببات أخرى تسبب التقرحات مثل: الالتهابات، الجفاف، إهمال علاجات الأسنان، العلاج بالأوكسجين، استهلاك الكثير من الكحول وأو التبغ، أو نقص البروتينات في النظام الغذائي.

تسبب التقرحات في الفم مشاكل منها الآلام والأوجاع، ومشاكل في التغذية لعدم القدرة على الأكل، وكذلك احتمال كبير لنشوء الالتهابات بسبب التقرحات المفتوحة. لتقرحات الفم تأثير ملموس على جودة حياة المريض ويمكنها أن تؤدي الى تقييد جرعات العلاج الكيماوي في العلاجات في المستقبل.

علامات وأعراض التقرحات في الفم:

- ◀ فم ولثة حمراء، لاسعة أو منفوخة، دم في الفم، جروح في الفم، في اللثة أو اللسان.
- ◀ الام في الفم والحلق، صعوبة في البلع والكلام، إحساس بالجفاف، لسعة خفيفة او ألم أثناء الأكل.
- على المرضى المعرضين للخطر متابعة فمهم لتفادي المشكلة والمساعدة في الوقاية أو التعافي من المشكلة.

ما العمل:

- ◀ قوموا بفحص فمكم مرتين في اليوم بواسطة عود ومصباح. على أصحاب طقم الأسنان أن يزيلوه وان يفحصوا تحته. أخبروا طبيب الأورام أو الممرضة عن أي تغيير تلحظونه.
- ◀ اغسلوا فمكم قبل وبعد الوجبات وقبل النوم باستخدام أحد المواد التالية: محلول ملح عادي (ملعقة ملح صغيرة في 100 ملل ماء)، أو ملح وصودا (نصف ملعقة صغيرة ملح و ملعقتين من الصودا في 100 ملل ماء فاتر).
- ◀ أفركوا أسنانكم بفرشاة ناعمة بعد الوجبات وقبل النوم. نقع الفرشاة في الماء الساخن يمكنه تليين الفرشاة أكثر. امتنعوا عن استخدام معجون الأسنان المبيض والذي يحتوي على إضافات أخرى.
- ◀ حافظوا على رطوبة الشفاه باستخدام مرهم مرطب. امتنعوا عن استخدام الفازلين ومواد أخرى أساسها دهني، والتي يمكنها أن تشكل مصدر للتلوث.
- ◀ امتنعوا عن استخدام مواد تهيج الفم واللثة، مثل: غسول الفم التجاري، غسول فم يحتوي على الكحول، خيط تنظيف الأسنان، الليمون، قطن الغليسيرين، او فرشاة أسنان غير طرية.

غيروا من نظام غذائكم من أجل تقليل الألم والضييق وتعزيز الشفاء:

- ◀ إشربوا كثيراً. حاولوا شرب 2,5 - 2 ليتر سوائل في اليوم، مع متابعة الطبيب المعالج.
- ◀ كلوا أغذية غنية بالبروتين مثل: الفاصولياء الجافة، الدجاج، البيض، زبدة الفول السوداني، اللحم، السمك، الحليب، الجبنة واليوغورت.
- ◀ كلوا المشمش، الاجاص والخوخ.
- ◀ كلوا كلما شعرتكم بالجوع، حتى لو لم يحن موعد الوجبة.
- ◀ كلوا وجبات صغيرة كل فترة خلال اليوم، بدلاً من 3 وجبات كبيرات في اليوم ومن المفضل في جو لطيف وفاتح للشهية.

الأمر التي ينصح بتجنبها:

- ◀ امتنعوا عن تناول الأطعمة المتبلة والدهنية أو المقلية.
- ◀ امتنعوا عن شرب الكحول.
- ◀ امتنعوا عن أكل الحمضيات وشرب عصائرها، كالليمون والبرتقال. امتنعوا عن تناول البندورة.
- ◀ امتنعوا عن المأكولات الصلبة والخشنة، مثل الطبقة الخارجية للخبز، الرقائق، الخضار الطازج، الشيبس، المسليات والبيغل.
- ◀ امتنعوا عن شرب المشروبات الغازية.

إذا كنتم تركبون طقم أسنان:

- ◀ نظفوه يوميا.
- ◀ قوموا بإزالته في الليل وفي كل فرصة أخرى، من أجل تهوية اللثة. الطقم غير الملائم يمكنه ان يسبب تهيج الفم واللثة.
- ◀ لا تركبوا طقم الأسنان اذا كانت التقرحات في الفم شديدة.
- ◀ لا تدخنوا السجائر، أو السيجار او الغليون، لا تمضغوا التبغ.

استشيروا جهة طبية في الحالات التالية:

- ◀ يجب عدم تجاهل تقرحات الفم، لانها مستقلل من قدرتكم على الأكل والشرب، ولانها تكون مصدرا للتلوثات، وللأوجاع ولعدم الراحة. اتصلوا بالطبيب اذا ظهرت لديكم إحدى الأعراض التالية:
- ◀ احمرار أو لمعان في الفم استمر اكثر من 48 ساعة.
- ◀ أي نوع من التقرحات في الفم.
- ◀ نزيف من اللثة.
- ◀ حمى فوق ال 38 درجة من الفم
- ◀ القشعريرة او التعرق.
- ◀ خسارة 2 كيلو من الوزن او اكثر، منذ ظهور التقرحات في الفم.

الإعتلال العصبي (نيوروباتيا) نتيجة للعلاج الكيماوي

يسبب مرض الاعتلال العصبي (النيوروباتيا) تضرر الأعصاب. والاعصاب هي ألياف طويلة تشبه الخيوط، وظيفتها تمرير المعلومات من منطقة في الجسم الى أخرى. هناك اعصاب حركية، تمرر معلومات من وإلى العضلات وتملي عليها زمن الإنقباض وقوته. وهناك اعصاب حسية، تساعد الجسم على الاحساس بالبرد والدفئ، الضغط والألم وتساعد على تمييز مكان اليدين والرجلين في الفضاء. في مرض الاعتلال العصبي (نويوروباتيا) يكون الضرر أساسا في راحة اليد وكف القدم حيث تتضرر أطراف الاعصاب الطرفية فقط. أطراف الأعصاب الحسية المتضررة لا تشعر بالبرد والحرارة، والضغط والألم بشكل جيد.

أسباب المشكلة:

يمكن لبعض العقاقير الكيماوية إلحاق الضرر بالأعصاب الطرفية، خاصة عندما تكون الجرعات كبيرة ومتكررة ومتغيرة. عند غالبية الناس، من الممكن أن تتحسن الأعراض التي حصلت نتيجة العلاجات وأن تختفي خلال 6-12 شهراً. لدى بعض الناس تستمر الأعراض لفترة أطول.

الأعراض:

الضعف، الألم (نبضات ألم أو ألم كالتكهرب حاد وحارق)، فقدان التوازن، الخدر (فقدان الإحساس)، التنمل، الوخز أو الدوخة. الناعمة يمكن لهذه الأعراض أن تقيد القدرة على القيام بالفعاليات اليومية مثل المشي أو النشاطات الحركية (فتح واغلاق الأزرار، الكتابة).

ما العمل:

توجهوا الى الطبيب المعالج او الممرضات إذا لاحظتم أيًا من الظواهر التي ذكرناها. العلاج المبكر للأعصاب يمكنه منع تفاقم الحالة. إذا شعرتم بالألم، يستطيع الطبيب أن يصف لكم أدوية مثل: Lyrica, Cymbalta, Neurotin. لهذه الأدوية أعراض جانبية ويجب ان تخضع لمتابعة الطبيب بشكل دائم. تساعد التمارين الجسدية في تحسين التوازن. معدات المساعدة على المشي تساعد في حالات ضعف العضلات الشديد وعدم الاتزان. العلاج بالتشغيل يمكنه تحسين ممارسة الحركات الدقيقة، مثل الكتابة. ويمكن للمعالجين أن ينصحوكم بالنسبة لتهيئة بيتكم بما يتناسب مع وضعكم الصحي. بما أن اعتلال الأعصاب الطرفي يؤثر على تنقلكم وعلى قدرتكم على الإحساس بالبرد والحرارة، من المهم ان تقوموا بخطوات بسيطة لضمان سلامتكم مثل:

- ▶ تأكدوا ان البيت مضاء جيدا.
- ▶ أضيئوا مصباحا في غرفة نومكم وفي الممرات في المنزل.
- ▶ غطوا الدرج في بيتكم بمادة مضادة للانزلاق.
- ▶ افرغوا بيت الدرج من الأغراض التي تعيق السير.
- ▶ علموا طرف الدرجة بلون واضح حتى تعرفوا متى ينتهي.
- ▶ استخدموا الدرابزين.
- ▶ ألصقوا اطراف سجاداتكم في البيت لمنع التعثر.
- ▶ ضعوا سجادة مانعة للانزلاق في الحمام وفي حوض الاستحمام.
- ▶ افحصوا حرارة الماء في الحمام باستخدام عضو لم يتضرر من اعتلال الاعصاب الطرفية.
- ▶ واطبوا على فحص أخمص القدمين والحداء في بداية ونهاية كل يوم. للتأكد من عدم اصابتها بجروح من أعراض حادة.

استشيروا جهة طبية بالحالات التالية:

أعراض حركية:

شعور بالثقل في الأطراف، سقوط متكرر، صعوبة برفع وإمساك اغراض او تشغيلها، صعوبة في أداء العمليات المتعلقة بتحركات خفيفة.

أعراض إحساسية:

وخز او خدر أو تنمل (فقدان الإحساس) في الأطراف، شعور بالبرد، شعور بالحرق او بالتكهرب، صعوبات في السمع، طنين في الأذن، تغيرات في الرؤية.

الجلد والأظافر

أثناء العلاج من الممكن ان تلاحظوا تغييرات في الجلد والأظافر. هذه التغييرات تجم عن العلاج الذي تتلقونه وجرعته. بعض التغييرات الشائعة التي تحصل في علاج الأشعة والعلاج الكيماوي: الاحمرار، الطفح، تقشر الجلد الرقيق والحساس او حساسية عالية لأشعة الشمس، تغير في لون الجلد أو تصبغه. اذا لاحظتم واحدة من هذه الظواهر، أخبروا الطاقم العلاجي للأورام، لأنه من الممكن ان تكون ناتجة عن ادوية معينة أو أنها تشير الى الحاجة بتغيير كمية الجرعات الكيماوية والإشعاعية. يمكن أن تضعف أظافر اليد، أو ان تنكسر، أو تنفصل او تتشقق، وهو أمر يختفي مع الوقت، ولكن من الممكن أن يؤدي ذلك الى التهاب فطري. ينصح باستشارة طبيب الجلد.

ما العمل:

- استحموا بالماء الدافئ واستخدموا الصابون الخفيف غير المعطر.
- يمكنكم الاستمرار باستخدام الديدورانت (مزيل العرق) الخاص بكم. إذا لاحظتم ان مستحضرا ما يسبب تهيجاً فتوقفوا عن استخدامه واستبدلوه بمستحضر اخر من شركة أخرى. من المجدي استخدام مستحضرات لا تسبب الحساسية non-allergenic.
- استخدموا جهاز الحلاقة الكهربائي، لتجنب جروح الحلاقة.
- حاولوا ألا تلبسوا ملابس ضيقة أو ملابس تسبب تهيج الجلد، مثل الصوف، لأنها تحتك بالجلد.
- احموا جلدكم من اشعة الشمس. ادهنوا واقي شمس بمستوى حماية 30 على الأقل حتى في الأيام الغائمة. البسوا قبعة وملابس اكمامها طويلة حتى لا تعرضوا الجلد للشمس.
- احموا جلدكم من الحر والبرد الشديدين.

توصيات لرعاية البشرة الجافة:

- استخدموا المواد المطرية والمرطبة للجلد. الكريمات تكون عادة مجدية اكثر من المستحلبات، مثل: Eucerin®, Aquaphor®, Nivea®, and Cetaphil®
- امتنعوا عن استخدام المستحضرات المعطرة أو ذوات الرائحة، والتي يمكنها أن تهيج الجلد.
- ادهنوا مستحضر ترطيب بعد الحمام، في حين يكون الجلد رطبا.
- لا تنسوا الحفاظ على شفاة رطبة. حاولوا استخدام كريم للعيون او كريم للوجه للحفاظ على رطوبة الجلد الحساس في منطقة الوجه.
- اشربوا 6-8 كؤوس من السوائل غير الكحولية يوميا.

نصائح لمعالجة التغييرات الحاصلة للأظافر:

- احذروا من قطع الجلد المحيط بالأظافر. من المفضل استخدام كريم مطري للجلد. اذا كان عليكم قص اللحم، نظفوا مفص الأظافر قبل الاستعمال.
- الأظافر الاصطناعية يمكنها ان تشكل ملجأ للجراثيم مما يؤدي إلى التلوث، لذلك يجب عدم استعمالها.
- الأظافر تتشرب الماء وتتنفخ، وعندما تجف تتقلص مرة أخرى. كلما توسعت وتقلصت، تضعف أكثر. لذلك يجب استخدام قفازات اليدين أثناء العمل في البيت وفي الحديقة.
- حافظوا على دهن كريم اليد وتقشير الأظافر.
- يمكنكم دهن الأظافر بالمناكير لتقويتها وتغطية عيوبها.
- غمر او تدليك الأظافر بالزيت (زيت نباتي او زيت زيتون)، يساعد على إعادة الرطوبة التي فقدت بسبب العمل بالماء.

- ◀ اذا انكسرت او تقشرت أظافرکم، حاولوا الحفاظ على نظافتها ووقايتها. تغطية الأظافر باللاصق الطبي (بلاستر) يمكن أن يحميها من الضرر. اغسلوا الأظافر بماء دافئ وصابون وادهنوا مرهم مضاد حيوي مرتين في اليوم.
- ◀ اذا ظهر تلوث على الظفر او على قاعدة الظفر (احمرار، انتفاخ، احترار عند اللمس)، أخبروا الطاقم الطبي.

تساقط الشعر

تساقط الشعر (alopecia) هو من الأعراض الجانبية الشائعة للعلاج الكيماوي والأشعاعي. لا تسبب جميع الأدوية المستخدمة في العلاج الكيماوي تساقط الشعر. تركيبة العلاج الكيماوي وكميات الجرعات تؤثر على نسبة تساقط الشعر (ليس فقط شعر الرأس). علاجات الأشعة تسبب تساقط الشعر فقط في المناطق المعالجة. يبدأ تساقط الشعر بعد أسبوعين- أربعة اسابيع من بدء العلاج. من الممكن ان يحصل تساقط شعر خفيف فقط، أو صلح كامل. فقدان الشعر الذي يسببه الكيماوي والأشعة هو مسألة مؤقتة فقط. يبدأ نمو الشعر من جديد بعد 6-8 اسابيع بعد إكمال علاجات الأشعة او بعد عدد من دورات العلاج الكيماوي. يوضح لكم الطبيب المعالج احتمالات فقدان الشعر قبل بدء العلاج. أفضل طريقة لمواجهة فقدان الشعر هي الاستعداد له مسبقاً.

ما العمل:

- ◀ من المجدي قص الشعر قصة قصيرة وعصرية قبل بدء العلاج. هذا يحضركم التغييرات التي ستحدث لكم اثناء العلاج.
- ◀ اذا فضلتم استخدام شعر مستعار - باروكة، يجب الالتقاء مصمم شعر مستعار قبل البدء بالعلاج. بهذا يستطيع المصمم ملاءمة الشعر للون ومظهر شعرکم الطبيعي.
- ◀ اطلبوا من طبيکم ان يكتب لكم وصفة للشعر المستعار، في كلاليت تستحقون استرجاعاً لثمنها.
- ◀ عند بدء العلاج، استخدموا شامبو ناعم، جففوا شعرکم بالتريبت الخفيف ومشطوه بحذر دون شد الشعر.
- ◀ استخدموا مجفف الشعر فقط اذا لزم، وعلى حرارة منخفضة.
- ◀ امتنعوا عن صبغ شعرکم او تليفه بمستحضرات كيماوية، أو بأجهزة كهربائية للفت وتلوية الشعر، او باسطوانات تلوية الشعر.
- ◀ يجب تغطية مخدة نومکم بغطاء من قماش الساتان، لمنع احتكاك الشعر بجلدة الرأس.
- ◀ بعض المرضى يفضلون السيطرة على الأمر وحلق الشعر كلياً قبل ان يجربوا تساقطه لعدم رغبتهم في مواجهة عناء ذلك.
- ◀ يمكنكم استخدام الأوشحة، القبعات او اغطية مختلفة للرأس بدلاً من الشعر المستعار.



الإرهاق

الإرهاق نتيجة العلاج الكيماوي يتراوح بين الشعور الخفيف بالتعب الى شعور حاد بالثقل. يوصف الأمر على انه احساس بالضعف، والثقل، والخمول، والبطء او الشعور بالإرهاك. الراحة لا تساعد بالضرورة.

يشير الكثيرون الى شعورهم بالإرهاق أثناء العلاج الكيماوي وحتى بعد اسابيع وشهور من العلاج. سبب الإرهاق يمكن أن يعود لنوع العلاج الكيماوي، أو الجهد المبذول في الزيارات المتكررة للطبيب وللضغط، والخوف، والاكئاب. اذا اعطيت علاجات بالأشعة وعلاجات كيماوية في نفس الوقت، فذل من شأنه زيادة الإرهاق.

سبب الإرهاق يمكنه أن يكون أيضا نتيجة:

فقر الدم، الألم، الأدوية، تغيرات في الشهية، صعوبات في النوم، قلة النشاط البدني، صعوبات في التنفس، التلوث، نشاط مجهد، مشاكل صحية أخرى.

الإرهاق يمكنه ان يظهر بشكل فجائي، او أن يتطور بالتدريج. ينعكس الشعور بالإرهاق بطرق مختلفة. يمكن لشخص ما ان يشعر بالإرهاق أكثر أو أقل من آخر يخضع لنفس نوع العلاج الكيماوي.

ما العمل:

- ◀ نوصي بالجوء الى التأمل، الصلاة، اليوغا، التخيل والخيال الموجه او كل طريقة أخرى للتهديئة ولتبيد الضغط.
- ◀ كلوا واشربوا جيدا. معنى هذا في غالب الأحيان أن تاكلوا 6-5 وجبات خفيفة أو نقارش في اليوم بدلا من 3 وجبات كبيرة في اليوم. يجب ان تتواجد معكم وجبات صغيرة دائما سهلة التحضير، حافظوا على شرب سوائل بوفرة - 8 كؤوس ماء أو عصير في اليوم.
- ◀ كرسوا وقتا للراحة. أحيانا يتحسن شعوركم لو ارتحتم او اخذتم قيلولة قصيرة خلال اليوم. يشير الكثيرون الى أن استراحة لمدة 15 - 10 دقيقة في اليوم أفضل من النوم لمدة أطول. اذا نمتم، حاولوا ان تناموا أقل من ساعة. القيلولة القصيرة تساعد على النوم جيدا في الليل.
- ◀ كونوا نشيطين. تشير الأبحاث الى ان التمرن يمكنه التخفيف من الإرهاق وتحسين النوم في الليل. حاولوا الخروج للمشي لمدة ربع ساعة، او ممارسة اليوغا او الركوب على دراجة التمرن. نظموا اوقاتكم بحيث تكونوا نشطين في الأوقات التي تتمتعون فيها بأكثر قدر من الطاقة. استشيروا الطبيب المعالج او الممرض بالنسبة لأنواع النشاطات المناسبة في فترة العلاج الكيماوي. أيضا النشاط الهادئ مثل القراءة، التطريز او تعلم لغة جديدة عن طريق الدروس المسجلة هي أمر جيد.
- ◀ حاولوا أن تناموا 8 ساعات كل ليلة. ربما هذا أكثر من عدد الساعات التي كنتم تحتاجونها قبل فترة العلاجات. تنعموا بالنوم في الليل اذا كنتم نشيطين أثناء النهار.
- ◀ نظموا اولويات عملكم بحسب قدرتكم. الإرهاق يمكنه التأثير على كمية الطاقة التي يمكنكم استثمارها في العمل. يمكنكم الاستمرار بالعمل بشكل طبيعي حسب شعوركم، ولكن من الممكن أن تحتاجوا الى العمل أقل - ربما لبضع ساعات في اليوم او بعض الأيام في الأسبوع. اذا سمحت وظيفتكم بذلك، لربما اتى الوقت المناسب لتتكلما مع مديركم بالنسبة للعمل من البيت، او طلب إجازة من العمل لأسباب طبية (التوقف عن العمل لفترة من الزمن) طوال فترة العلاج الكيماوي.
- ◀ اسمحوا للآخرين أن يساعدوكم. اطلبوا المساعدة عندما تشعرون بالإرهاق. ابناء العائلة والاصدقاء يمكنهم المساعدة في البيت او بنقلكم الى الطبيب، المساعدة في التسوق وتحضير الطعام لأكله فورا أو تجميده للاستخدام في وقت لاحق.



- ◀ تعلموا من مرضى السرطان الآخرين. هؤلاء المرضى يمكنهم مساعدتكم عن طريق إطلاعكم على كيفية مواجهتهم للتعب. واحدة من الطرق هي حضور لقاءات الدعم الخاصة أو في الإنترنت. اسألوا طبيبيكم أو ممرضكم عن تفاصيل إضافية.
- ◀ انشئوا مفكرة ووثقوا فيها مشاعركم كل يوم. يساعدكم هذا على ايجاد الطريقة الأفضل لاستغلال وقتكم. اخبروا الطبيب أو الممرضة عن أي تغيير يحصل لشعوركم بالطاقة، ان شعرتم بأنكم مفعمون بالطاقة أو متعبون جداً.
- ◀ تحدثوا مع الطبيب المعالج أو الممرضة. يمكن ان يصف لكم الطبيب دواء ليخفف الإرهاق، أو يحسن من شعوركم ويزيد من شهيتكم. يكن للطبيب ان يوصي بعلاج اذا كان مصدر الإرهاق هو فقر دم.

النزف

الصفائح الدموية هي خلايا تجعل الدم يتخثر بعد النزيف. العلاج الكيماوي يتسبب بانخفاض عدد الصفائح أحياناً، لأنه يؤثر على نخاع العظام الذي ينتجها. انخفاض عدد الصفائح اسمه قلة الصفائح - ترومبوسيتوفينيا (thrombocytopenia). قلة الصفائح يمكنه التسبب بظهور كدمات (حتى لو لم تجرحوا او لم تتلقوا ضربة)، النزف من الأنف أو الفم أو طفح جلدي على شكل نقاط حمراء صغيرة.

ما العمل:

- ◀ افركوا أسنانكم بفرشاة ناعمة جداً.
- ◀ طروا شعيرات الفرشاة بمياه دافئة قبل استخدامها.
- ◀ امسحوا انفكم بلطف.
- ◀ احذروا عند استخدام المقص، أو الشفرات أو أي غرض حاد آخر.
- ◀ استخدموا جهاز الحلاقة الكهربائي بدلاً من موس الحلاقة.

- ◀ واصلوا اضغطوا على الجرح بلطف. حتى يتوقف الدم.
- ◀ انتعلوا حذاء طيلة الوقت، حتى داخل البيت والمستشفى.

يجب الامتناع عن:

- ◀ خيط تنظيف الأسنان او عيدان الأسنان.
- ◀ الفعاليات الرياضية التي يمكن ان تؤدي إلى الاصابة.
- ◀ استخدام التمبون، الحقنة، التحاميل، او ميزان الحرارة الشرجي.
- ◀ ملابس تكون رقبتها، اكمامها، او أحزمها ضيقة ومحكمة.

استشيروا جهة طبية بالنسبة للأمور التالية:

- ◀ شرب البيرة، النبيذ او مشروبات كحولية اخرى.
- ◀ ممارسة العلاقات الجنسية.
- ◀ تناول فيتامينات، أعشاب، معادن، إضافات غذائية، اسبرين او أي دواء آخر بدون وصفة طبية. بعض هذه المنتجات يمكنها أن تؤثر على عمل العلاج الكيماوي.
- ◀ الامسك.
- ◀ كدمات، خاصة اذا لم تصابوا بضربات.
- ◀ نقاط حمراء صغيرة على الجلد.
- ◀ بول بلون احمر او وردي.
- ◀ براز اسود او فيه دم.
- ◀ نزف من اللثة او الأنف.
- ◀ شعور بالحرارة في الذراع او في الأرجل.
- ◀ نزيف أكثر من المعتاد خلال الدورة الشهرية أو استمرار الدورة الشهرية لفترة أطول من المعتاد.
- ◀ نزيف من المهبل لسبب غير الدورة الشهرية.
- ◀ أوجاع الرأس او تغيرات في الرؤية.
- ◀ شعور بالنعاس او الارتباك.

يقوم الطبيب المعالج او الممرضة بفحص عدد الصفائح في دمكم في فترات متقاربة. هناك احتمال بأن تحتاجوا إلى أدوية، أو لتصريف صفائح الدم، او لتأجيل العلاج الكيماوي اذا كان عدد الصفائح منخفضا.

انخفاض عدد كريات الدم البيضاء - (نويتروفينيا)

كريات الدم البيضاء هي من مركبات جهاز المناعة في الجسم وهدفها حمايتنا من الملوثات. الخلايا المتعادلة تشكل معظم كريات الدم البيضاء. وهي خط الدفاع الأول ضد الملوثات، فهي الأولى التي تصل إلى موقع التلوث في الجسم، فتبتلع وتدمر الأجسام الغريبة. يمكن ايجادها في الصديد ولديها وظيفة في حالات الالتهاب الخطيرة (الاحمرار، الاحترار، الانتفاخ والالام). عدد كريات الدم البيضاء (يسمى أيضا ANC – Absolute Neutrophil Count أو العدد الشامل للخلايا المتعادلة في الدم المحيطي)، يتراوح بين 2500 و 5000 . انخفاض عدد الخلايا المتعادلة يسمى نويتروفينيا. تزيد حالات النويتروفينيا من خطر الإصابة بالتلوث. كلما كان عدد الخلايا المتعادلة اقل، كلما ارتفع احتمال الإصابة بالتلوث. تحصل النويتروفينيا بالأساس نتيجة العلاجات الكيماوية، وقلما يكون سببها علاجات الأشعة. حاولوا أن تطلبوا من الطاقم الطبي أن يوضح لكم متى يكون عدد الخلايا المتعادلة لديكم منخفضا (هذا الوضع يسمى أيضا بـ "نقطة الحضيض"). عند إعطاء العلاج بالعقاقير، يكون عدد الخلايا المعتدلة منخفضا في الأيام 7-10 بعد العلاج.

ما العمل:

- ◀ غسل اليدين! للمريض ومن حوله أيضا.
- ◀ الامتناع عن التواجد في التجمعات والأماكن المغلقة والمكتظة بالناس.
- ◀ الامتناع عن التلامس مع مرضى (مثلاً حالات الرشح)، بما في ذلك الأشخاص الذين يعيشون بين المرضى. وقت الحاجة، يجب فتح النوافذ.
- ◀ يجب الابتعاد عن الأولاد أو الكبار الذين تلقوا التطعيم في الفترة الأخيرة: التطعيم الثلاثي/ الرباعي، من بينها الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية، تطعيم الجدري، والتطعيم ضد شلل الاطفال عن طريق الفم.
- ◀ إذا تم تركيب قسطرة رئيسية داخل جسمكم (من نوع PICC ، بورت أو هيكمين)، حافظوا جيدا على نظافته بشكل دائم. افحصوا المنطقة يوميا وانتبهوا إذا ما حصل هناك أي احمرار، أو حساسية أو ألم.
- ◀ الحفاظ على نظافة الفم.
- ◀ يجب استخدام أجهزة الحلاقة الكهربائية فقط من أجل منع الجروح.
- ◀ يجب تجنب حصول أي جروح (الامتناع عن الرياضة التي تشمل الاحتكاك، وضع القفازات عند العمل في البيت).
- ◀ عدم استخدام التحاميل الشرجية. إذا كانت هناك حاجة لها، يجب استشارة الطبيب.
- ◀ تجنب علاج الأسنان قبل إبلاغ الطاقم الطبي.
- ◀ تجنب تلقي التطعيمات دون إبلاغ الطاقم الطبي.
- ◀ على النساء الامتناع عن استخدام التمبونات في حالة انخفاض عدد الخلايا المعتدلة. يجب استخدام الفوط الصحية بدلا منها.
- ◀ التعامل مع الأعراض والتأثيرات الجانبية
- ◀ قد تحصلون على معززات نمو تستخدم لزيادة إنتاج الخلايا المعتدلة. وهي عبارة عن نسخة اصطناعية من هورمون طبيعي، يؤدي لإنتاج خلايا معتدلة اضافية في الجسم. تعطى المادة بحقنة تحت الجلد.

رغم الحرص على غسل اليدين بشكل دائم، من الممكن أن يصاب المرضى بالتلوث. التلوث لدى شخص يعاني من قلة الخلايا المعتدلة هو حالة خطيرة! إذا لاحظتم أي علامة تشير إلى حدوث تلوث، مثل الحمى أو القشعريرة، عليكم الاتصال بطبيبكم أو الذهاب إلى غرفة الطوارئ دون أي تأجيل حتى في منتصف الليل. اهتموا بأن تتوفر لديكم إمكانية الاتصال بشخص ما، حتى في ساعات إغلاق العيادة أو المكتب! نضع بين أيديكم رقم هاتف ممرضات قسم الأورام في كلاليت 9585* .

استشيروا جهة طبية في الحالات التالية:

- ◀ اذا اصبت بحمى وزادت درجة الحرارة عن 38 مئوية اتصل فوراً بالطبيب.
- ◀ قشعريرة برد.
- ◀ سعال، ألم في الحنجرة، ضيق نفس.
- ◀ اسهال شديد، تغير في رائحة البراز.
- ◀ طفح الجلدي، احمرار، أو انتفاخ في الجلد.
- ◀ احمرار، ألم أو حساسية في المنطقة المحيطة بالقسطرة الرئيسية، أو أنبوب التغذية، أو الجرح.

لكل مركز علاج للسرطان تعليماته الخاصة به بالنسبة للتغذية في حال انخفاض عدد الخلايا المعتدلة. تأكدوا من استشارة الطبيب بالنسبة لأي توجيهات خاصة. المرضى المقبولون على زراعة نخاع العظام أو الخلايا الجذعية، عليهم أن يخضعوا لنظام تغذية أكثر تشدداً. تذكروا أن الحمية مؤقتة فقط، وهي لفترة انخفاض الخلايا المعتدلة. اغسلوا أيديكم جيداً قبل تحضير أي طعام وحافظوا على نظافة مكان عملكم.

التأثيرات على الحياة الجنسية

أسباب المشكلة:

يمكن لبعض العلاجات الكيماوية التسبب بتغييرات جنسية. تختلف هذه التغييرات بين النساء والرجال. لدى النساء، قد تسبب العلاجات الكيماوية الضرر للمبيض، مما يؤدي إلى تغييرات في نسب الهرمونات. هذه التغييرات الهرمونية يمكنها أن تؤدي إلى مشاكل مثل جفاف المهبل وانقطاع الطمث المبكر. لدى الرجال، يمكن للعلاجات الكيماوية أن تؤدي إلى تغييرات في نسبة الهرمونات، انخفاض توصيل الدم إلى العضو الذكري، أو ضرر بالأعصاب المتحكمة به، مما يؤدي إلى العجز الجنسي. ظهور التغييرات الجنسية نتيجة للعلاج الكيماوي يتعلق بمسببات مختلفة مثل: وضعكم قبل العلاج، إذا كانت لديكم مشاكل كهذه قبل العلاج. نوع العلاج الذي تحصلون عليه، السن وامراض أخرى تعانون منها، إذا وجدت. من الممكن أن تحل بعض المشاكل، مثل مشكلة البرود الجنسي، بعد انتهاء العلاجات الكيماوية.

أعراض لدى النساء:

أعراض جيل انقطاع الطمث (للنساء اللواتي لسن في جيل انقطاع الطمث). هذه الأعراض تشمل: هبات حرارة، جفاف بالمهبل، اكتئاب، دورات شهرية غير ثابتة أو انقطاع الدورة الشهرية كلياً، تلوث في المثانة والمهبل، إفرازات أو حكة في المهبل، تعب كبير يمنع ممارسة الجنس، أو البرود الجنسي، قلق، ضغط واكتئاب يمنعهن ممارسة الجنس.

ما العمل:

- ◀ الجنس: استشيروا الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كان يجوز لك ممارسة الجنس خلال فترة العلاج الكيماوي. لدى غالبية النساء لا يوجد مانع من ممارسة الجنس، لكن من المهم التأكد من الأمر.
- ◀ منع الحمل: من المهم جداً عدم الحمل أثناء العلاج الكيماوي. من شأن العلاج الكيماوي الاضرار بالجنين، خاصة في أول 3 شهور من الحمل. استشيروا الطبيب في موضوع تحديد الحمل وطرق منعه.

- ◀ الأدوية: تحدثي مع الطبيب المعالج أو الممرضة أو الصيدلي بالنسبة للأدوية التي تساعد على حل مشاكل الجنس. وهي تشمل مستحضرات تخفف من جفاف المهبل ومرهم أو تحميلة مهبلية تساعد على تقليص خطر حدوث تلوث.
- ◀ البسي ملابس داخلية من القطن (كلاسين قطنية وجوارب لها بطانة داخلية مصنوعة من القطن).
- ◀ لا تلبسي أي نوع من البنطلونات الضيقة.
- ◀ استخدمي مادة تزييت مهبلية على أساس الماء (مثل Astroglide® أو K-Y Jelly®) عند ممارسة الجنس.
- ◀ إذا ألمك ممارسة الجنس بسبب جفاف المهبل، استشيري الطبيب المعالج أو الممرض بالنسبة لأدوية تعيد الرطوبة إلى المهبل.

أعراض لدى الرجال:

عدم القدرة على الوصول إلى النشوة، عجز جنسي (عجز في الانتصاب وعدم القدرة على الحفاظ على الانتصاب)، تعب شديد يمنع ممارسة الجنس، عدم الاهتمام بالجنس، قلق، ضغط أو اكتئاب يمنع ممارسة الجنس.

ما العمل:

- ◀ الجنس: استشر الطبيب المعالج أو الممرضة إن كان يسمح لك بممارسة الجنس خلال فترة العلاج الكيماوي. غالبية الرجال يمكنهم ذلك، لكن من المهم التأكد من الأمر. استخدموا الواقي المطاطي (كوندوم) عند ممارسة الجنس، لأن سائلك المنوي قد يحتوي على بقايا من المواد الكيماوية.
- ◀ من المهم جداً ألا تسبب الحمل لزوجتك أثناء العلاج الكيماوي. قد تسبب العلاجات الكيماوية الضرر للسائل المنوي وبالتالي تسبب عيوباً خلقية للجنين.

توصيات عامة:

- ◀ كونوا واضحين وصريحين مع أزواجكم. تحدثوا معهم عن مشاعرهم وعما يضايقكم.
- ◀ ابحثوا عن طرق جديدة للتعبير عن حبكم. أنتم وأزواجكم، قد ترغبون بإيجاد طرق جديدة للتعبير عن حبكم خلال فترة العلاج بالعقاقير. مثلاً، إذا كنتم تمارسون الجنس بتواتر أقل من المعتاد، يمكنكم العناق أكثر، الاستحمام معاً، أو القيام بأشياء أخرى تجعلكم تشعرتم بالقرب من بعضكم البعض.
- ◀ تحدثوا مع الطبيب، أو الممرضة، أو العاملة الاجتماعية أو المستشارين، إذا كنتم وأزواجكم قلقين بالنسبة لممارسة الجنس، ربما تحتاجون للتحدث مع شخص يمكنه مساعدتكم. من الممكن استشارة طبيب نفسي، عاملة اجتماعية، مستشار الزوجية، معالج الجنس أو رجل دين.
- ◀ لتحسين العلاقات الجنسية، يمكن استخدام الفياغرا Viagra للرجال.

الأنيميا- فقر الدم

الأنيميا هي حالة ينقص فيها عدد كريات الدم الحمراء في جسمكم، ووظيفة كريات الدم الحمراء هي حمل كمية الأكسجين اللازمة للجسم. عندما لا يحصل الجسم على الكمية اللازمة من الأكسجين، يجتهد قلبكم أكثر. هذا يشعركم بأن قلبكم ينبض بسرعة. تسبب الأنيميا الشعور بضيق النفس، الضعف، الدوخة، الإرهاق أو التعب الشديد.

بعض العلاجات الكيماوية تسبب الأنيميا، لأن هذه العلاجات تصعب عمل النخاع العظمي في إنتاج كريات دم حمراء جديدة.

ما العمل:

- الكثير من الراحة، حاولوا أن تناموا 8 ساعات في الليل. يمكن أن تحتاجوا إلى قيلولة قصيرة أو اثنتين أثناء النهار (ساعة أو أقل).
- حددوا نشاطاتكم. هذا يعني أن تؤدوا الفعاليات الأكثر أهمية أولاً. مثلاً، لربما تفضلون الذهاب إلى العمل أكثر من تنظيف البيت، أو طلب طعام جاهز بدلاً من تحضير وجبة العشاء.
- عندما يعرض الاصدقاء والعائلة المساعدة اسمحو لهم بذلك. يمكنهم المساعدة في رعاية الأطفال، أو شراء البقالة، انجاز مهام مختلفة، أو القيام بأشغال أخرى لا يسمح لكم تعبكم بالقيام بها.
- حافظوا على نظام غذائي متوازن. اختاروا نظاماً غذائياً يحوي جميع السعرات الحرارية والبروتينات التي يحتاجها جسمكم. تحافظ السعرات الحرارية على وزنكم، اما إضافات البروتينات فتساعد على إعادة بناء الأنسجة التي تضررت أثناء العلاجات. استشيروا الطبيب أو الممرضة أو أخصائية التغذية بالنسبة لنظام الغذاء الذي يناسبكم.
- عندما تقفون على أرجلكم - قوموا بذلك ببطء. إذا فعلتم ذلك بسرعة - من الممكن أن تشعروا بدوخة. عندما تقفون بعد حالة من الاستلقاء، اجلسوا قليلاً قبل أن تنتصبوا.
- يفحص الطبيب المعالج أو الممرضة العد الدموي لديكم خلال فترة العلاج الكيماوي. قد تحتاجون إلى نقل الدم إذا كان عدد كريات الدم الحمراء منخفض عندكم. وقد يصف لكم الطبيب دواءً محفزاً لنمو خلايا الدم الحمراء، أو يعرض عليكم تناول الحديد أو فيتامينات أخرى.

استشيروا جهة طبية في الحالات التالية:

- مستوى تعبكم يتغير أو أنكم غير قادرين على ممارسة نشاطاتكم المعتادة.
- دوخة أو الشعور بأنكم على وشك الإغماء.
- الشعور بضيق النفس.
- الشعور بأن قلبكم ينبض بقوة أو ينبض بسرعة أكبر من المعتاد.



العلاج الغذائي قبل العلاجات وخلالها

العلاج الغذائي هو جزء من العلاج الطبي الشامل لمرض السرطان، ويساهم بشكل ملحوظ في تحسين مستوى الحياة.

المعلومات التي نضعها بين أيديكم هدفها مساعدتكم في تعلم احتياجاتكم الغذائية، وعن التعامل مع الأعراض الجانبية للعلاجات المختلفة، التي قد تؤثر على مستوى طعامكم. هذه المعلومات لا تشكل بديلاً عن استشارة أخصائي التغذية.

لا يوجد لدى الإنسان العادي عادة مانع في الأكل بكمية توفر له العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمه من أجل أن يعمل بشكل صحيح. في الواقع، جميع التعليمات المتعلقة بموضوع التغذية، تؤكد ضرورة أكل ما يكفي من الفواكه والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة (مثل: الخبز والمعكرونة من القمح الكامل)، وأهمية الحد من أكل اللحوم الحمراء (بالذات اللحوم الحمراء المعالجة والمشبعة بالدهن)، والحاجة بتقليل كميات الدهون، والسكر، والكحول والملح، وأهمية الحفاظ على وزن جسم صحيح. لكن في وقت العلاج يمكن أن يصعب تطبيق كل هذه الأمور، خاصة إذا كنتم تعانيون من أعراض جانبية أو أنكم مجرد تشعرعون بالضيق. نتيجة لذلك من الممكن أن يتوجب عليكم تغيير غذائكم للمساعدة في إعادة بناء قدرتكم من جديد ومواجهة تأثيرات المرض والعلاجات.

أهمية التغذية

التغذية الصحيحة مهمة بالذات لمرضى السرطان. إذ قد يؤثر المرض والعلاج على الشهية وعلى قدرة استيعاب الجسم لأغذية معينة واستغلاله للمواد المفيدة. الاحتياجات الغذائية لمرضى السرطان تختلف من شخص إلى آخر. الأكل قبل وبعد العلاجات يمكنه مساعدتكم على:

- تحسين شعوركم.
- تقويتكم وإمدادكم بالطاقة.
- رفع مخزون المواد المغذية في جسمكم ورفع وزنكم (إذا تطلب الأمر).
- مواجهة الأعراض الجانبية للعلاجات.
- تقليل احتمال الإصابة بالتلوثات.
- الحفاظ على وضع غذائي سليم واستعادة قوتكم بسرعة.

التغذية استعداداً للعلاج

تمكنكم التغذية السليمة من بدء العلاج مع مخزون يساهم في الحفاظ على قوتكم، ويمنع انهيار الأنسجة في الجسم، ويبنى أنسجة الجسم من جديد، والحماية من التلوث، ومواجهة جرعات علاج كبيرة عند الحاجة. بالإضافة إلى ذلك، الأشخاص الذين لديهم تغذية صحيحة قادرون على مواجهة الأعراض الجانبية للعلاج بشكل أفضل. جزء من العلاجات يكون عملياً أكثر جدوى لدى أشخاص تغذيتهم بشكل أفضل ويستهلكون سعرات حرارية وبروتينات بكميات أكبر.

إذا كانت شهيتكم جيدة، ولا تعانيون من الأعراض الجانبية متنوعة، ووزنكم ثابت ولا تعانيون من نقص الوزن - يمكن القول إنكم لن تواجهوا مشكلة في أكل كمية قادرة على توفير السعرات الحرارية والبروتينات التي يحتاجها جسمكم، مع الحفاظ على تغذية سليمة.

في حال كان تطبيق التعليمات الغذائية صعباً عليكم، خاصة إذا كنتم تعانيون من أعراض جانبية (خصوصاً المتعلقة بجهاز الهضم)، وشهيتكم منخفضة، أو أنكم بكل بساطة لستم على ما يرام، يتوجب عليكم تغيير غذائكم إلى غذاء غني أكثر سيقوي جسمكم ويمكنكم من مواجهة التأثيرات المتوقعة للمرض وللعلاجات. لذلك يجب استشارة اختصاصي تغذية وفحص امكانيات أخرى لإثراء غذائكم.

الطريقة للتخصير للعلاج من ناحية الغذاء هي **التخطيط مسبقاً**:

- ▶ اطبخوا طعاماً وضعوه في التجميد مقسماً على شكل وجبات.
- ▶ خزنوا في البيت الأكل المفضل لديكم، حتى لا تضطروا للخروج وشرائه على فترات متقاربة.
- ▶ عندما تخرجون خذوا معكم أكلات تعرفون أنكم ستأكلونها حتى لو لم تشعرُوا بخير.
- ▶ لا تخافوا من تجربة أكلات جديدة. بعض المأكولات التي لم تجربوها من قبل ستجدونها لذيدة وقت العلاج.
- ▶ تحدثوا مع الاصدقاء وأفراد العائلة عن طرق يمكنهم المساعدة فيها مثل شراء الحاجيات والطبخ، أو أطلبوا من أحدهم القيام بهذه الأمور من أجلكم.

التغذية الصحيحة

التغذية الصحيحة معناها أن تزودوا جسمكم بالمواد التي يحتاجها. هذه العناصر المغذية تشمل: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الماء، الفيتامينات والمعادن.

البروتين

نحن بحاجة إلى البروتين من أجل النمو والتطور (الصغار والشباب)، لبناء أنسجة الجسم والحفاظ على جهاز مناعة صحي. الشخص الذي لا يستهلك البروتينات يتطلب وقتاً أطول حتى يشفى من المرض وصموده أمام العدوى يكون أقل. يحتاج مرضى السرطان للبروتينات بكميات تفوق المعتاد. بعد العملية، والعلاجات الكيماوية أو الإشعاعية، تظهر الحاجة لاستهلاك اضافات بروتينية لتعزيز الأنسجة والمساعدة في مواجهة التلوث.

من المصادر الجيدة للبروتين: الدجاج، الحبش، اللحم قليل الدهن، السمك، البيض، منتجات الألبان، اللوز، الجوز، والبقوليات.

الكربوهيدرات (النشويات)

تعطي النشويات الجسم الوقود الذي يحتاجه حتى يؤدي نشاطات جسمانية وكي تعمل الأعضاء بشكل جيد. من المصادر الجيدة للنشويات: الفواكه، الخضر، والحبوب الكاملة، التي تزود الجسم بالفيتامينات، المعادن، الألياف والخلاصات النباتية (عناصر مغذية الموجودة في النباتات) والتي تحتاجها الخلايا، الخبز، البطاطا، الأرز، السباغيتي، المعكرونة، الحبوب، البقوليات (البازيلاء، العدس، الفاصولياء، الحمص، الفول، الصويا) والذرة. الحلويات (الحلويات والمشروبات الحلوة) بإمكانها تزويدكم بالنشويات، ولكنها تحتوي على القليل فقط من العناصر المغذية.

الفيتامينات والمعادن

الفيتامينات والمعادن مطلوبة من أجل النمو والتطور (الأطفال والشباب) وضرورية لجميع الأعمار. الشخص الذي يحافظ على غذاء متوازن يحتوي على كمية كافية من السعرات الحرارية والبروتينات، يحصل عادة على وفرة من الفيتامينات والمعادن.

أحياناً يصعب الحفاظ على تغذية متوازنة، بالذات في الفترات التي تخضعون فيها لعلاجات السرطان وتعاونون من الأعراض الجانبية التي تستمر لفترة طويلة. في حالة كهذه، قد ينصحكم الطبيب المعالج أو الممرضة بتناول مكملات غذائية يومية تحتوي على مولتي فيتامينات ومعادن، إذا خطتم لتناول مكملات غذائية أو معادن، تأكدوا من الحديث عن ذلك مع طبيبيكم مسبقاً.

بعض مرضى السرطان يتناولون كمية كبيرة من الفيتامينات، والمعادن وإضافات غذائية أخرى بهدف تنشيط الجهاز المناعي أو لتدمير خلايا سرطانية. بعض هذه المواد يمكنها التسبب بضرر، بالذات إن كانت كمياتها كبيرة. ليس هذا فحسب، بل إن الكميات الكبيرة من فيتامينات ومعادن معينة قادرة على التأثير سلباً، على فعالية العلاجات الكيماوية والإشعاعية.

الدهون

تمثل الدهون والزيوت تمثل مصدر طاقة للجسم وهي مهمة لنقل فيتامينات معينة من خلال الدم. وهي تؤدي وظيفة مهمة أيضاً أثناء تحضير الطعام: إذ تحسن من طعم الأكل، وتطري الأطعمة المخبوزة وتممرر الحرارة أثناء الطبخ.

الدهون الاحادية غير المشبعة: تتواجد غالباً في الزيوت النباتية مثل: زيت الكنولا، زيت الزيتون، الأفوكادو والطحينية. تكون هذه الدهون في درجة حرارة الغرفة في حالتها السائلة.

الدهون المتعددة غير المشبعة: تتواجد أساساً في الزيوت النباتية مثل: زيت الخروع، زيت عباد الشمس، زيت الذرة وزيت بذور الكتان. تكون سائلة وطرية في درجة حرارة الغرفة.

احماض دهنية حيوية معينة مثل حمض اللينوليك وحمض ألفا لينولينيك تدعى بالأحماض الدهنية الحيوية، لأن الجسم لا يستطيع إنتاجها بنفسه. هي ضرورية لبناء الخلايا وإنتاج الهرمونات. يجب أن تأتي الأحماض الدهنية الحيوية من الغذاء الذي نختاره نحن.

الدهون المشبعة (أو الأحماض الدهنية المشبعة) تتواجد في الأغذية الحيوانية مثل: الدجاج واللحم، الحليب والزبدة. بعض الزيوت النباتية مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل هي دهون مشبعة. الدهون المشبعة تميل إلى الصلابة في درجة حرارة الغرفة.

أحماض دهنية تقابلية تتكون عندما يتم تحويل الزيوت النباتية إلى المرجرين أو إلى دهن صلب (السمن). مصادر الدهن التقابلي تشمل المسليات والأطعمة المخبوزة، التي يتم تحضيرها بواسطة زيت نباتي معالج أو زيت نباتي صلب. الدهون التقابلية تتواجد بشكل طبيعي أيضاً في عدد من المنتجات الحيوانية، مثل منتجات الألبان.

الماء

تحتاج جميع خلايا الجسم إلى الماء حتى تعمل. إذا لم تشربوا سوائل كافية أو إذا تقيأتم أو أصابكم الإسهال من الممكن أن تصابوا بالجفاف. عادة يحتاج الإنسان شرب 8 كؤوس 250 ملل ماء أو سائل صافي في اليوم لكي يضمن أن تتلقى جميع خلاياه ما تحتاجه. مقياس محدد آخر لقياس السوائل في الجسم هو لون البول - كمية السوائل تكون كافية عندما يكون لون البول فاتحاً كلون الماء.

مضادات الأكسدة

مضادات الأكسدة هي مواد تحمي خلايا الجسم من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة، وهي ناتجات ثانوية لعمليات طبيعية وسليمة تحدث في الجسم). أشهر هذه المضادات هو فيتامين C وفيتامين E وفيتامين A (بيتا كاروتين) والسيلينيوم. يوصي مختصو الصحة بتناول تشكيلة من الفواكه والخضار، لأنها مصدر جيد لمضادات الأكسدة. تناول كميات كبيرة من المكملات الغذائية المضادة للأكسدة غير محبذ عادة أثناء العلاجات الكيماوية والإشعاعية.

سلامة المنتج

يعتقد الكثيرون أن بيع أقراص الدواء أو المكملات الغذائية في المتاجر يعني أنها مجدية وأمنة للاستعمال. أخبروا الطاقم الطبي عن أي مكملات غذائية تستخدمونها أو تنوون استخدامها.

أحضروا عبوات المنتج للطبيب المعالج من أجل النظر في كمية الجرعات والتأكد أن مكوناتها لا تضر بصحتكم أو بجدوى العلاجات. توقفوا عن اخذ المنتج واستشيروا الطبيب المعالج فوراً إذا ظهرت لديكم أعراض جانبية مثل صفير في النفس، الحكة، فقدان الإحساس أو وخز الأطراف، أو أي شعور آخر غير عادي.

طرق مختلفة لتناول الغذاء

الطرق الشائعة اليوم للحصول على الغذاء الذي يحتاجه جسمكم هي:

الأكل من خلال الفم:

إذا أكلتم، حاولوا أن تتغذوا على الأطعمة والمشروبات المغذية. ربما يمكنكم الحصول على كمية كافية من المواد المغذية عن طريق وجبات متتابعة غنية بالبروتين والسعرات الحرارية خلال اليوم. يمكن لاختصاصية التغذية أن تنصحكم بأطعمة مناسبة، وأن تضع لكم قائمة غنية وأن تعرض عليكم كميات غذائية خاصة عند الحاجة في حالتها السائلة (انشور، جلوتسرين، نوتران وغيرها) أو مسحوق (سوبرشيك وغيرها).

إذا كان الأمر صعباً، أو إذا كانت كمية السعرات الحرارية أو المواد التي تحتاجونها كبيرة جداً، ربما يجب أن تستخدموا أنبوب التغذية.

التغذية عن طريق القسطرة (أنبوب التغذية):

التغذية من خلال القسطرة مخصصة لضمان تغذية جيدة أو لزيادة وزن الأشخاص الذين لا يمتلكون الشهية. يمكن إجراء التغذية من خلال القسطرة في البيت، وبمساعدة الأقارب أو المعالجين إذا كانت هناك حاجة. من اللحظة التي يبدأ استخدام القسطرة عادة، يتحسن شعوركم لأن جسديكم يحصل على ما يحتاج إليه. للحصول على التغذية من خلال القسطرة، يجب ادخال أنبوب رفيع جداً ومرن من خلال الأنف حتى المعدة. عندما يصل الأنبوب إلى مكانه، يمكن تمرير سائل طبي من خلاله من علبة خاصة. إذا كانت هناك حاجة يمكن للأغذية السائلة إمدادكم بجميع السعرات الحرارية، البروتينات، الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمكم. المرضى الذين يستخدمون القسطرة ويريدون الأكل بواسطة الفم يستطيعون ذلك لأن الأنبوب لا يعيق البلع.

التغذية الزائدة من خلال الوريد TPN = Total Parenteral Nutrition

في حالات معينة لا تستطيع التغذية من خلال القسطرة أن توفر جميع السوائل والمواد المغذية لأشخاص يعانون من مشاكل هضم خطيرة. في حالات كهذه، يمكن إعطاء المحاليل المغذية مباشرة من خلال الوريد. العلاج من هذا النوع يسمى تغذية زائدة من خلال الوريد (TPN) والتي تعطى في حالات مر فيها الشخص بعملية جراحية في الجهاز الهضمي، أو عندما يكون هناك انغلاق تام للأمعاء، أو عندما يعاني المريض من تقيؤ أو اسهال خطير أو عندما تكون هناك تعقيدات ناجمة عن السرطان أو العلاجات تمنعه من الأكل أو استخدام القسطرة. كحال التغذية من خلال القسطرة، التغذية الوريدية ممكنة في البيت أيضاً.

التغذية أثناء العلاجات المختلفة

الجراحة

بعد العملية، يحتاج الجسم لإضافة سعرات حرارية وبروتينات للمعالجة والشفاء. في هذه المرحلة، من الممكن ألا تستطيعوا الأكل بشكل طبيعي بسبب الأعراض الجانبية للعملية. قدرة استغلال الجسم للمواد المغذية أيضاً قد يتغير خصوصاً بعد عمليات جهاز الهضم. التغييرات في نظام التغذية يمكنه أن يساعد في تقليل الأعراض الجانبية الممكنة.

العلاجات الكيماوية والإشعاعية

عند تلقي العلاجات (الكيماوية والإشعاعية) من المهم الحفاظ على تغذية متوازنة تشمل البروتينات. إذا صعبت نتائج العلاجات على الأكل، حاولوا أن تأكلوا وجبات صغيرة ومتابعة خلال اليوم بدلاً من 3 وجبات ثقيلة. إذا فتحت شهيتكم أثناء اليوم، حاولوا تناول الوجبة الرئيسية في هذه الفترة. قللوا من الأطعمة المقليّة والدهنية لأن هضمها صعب. في الأيام التي تشعرون بها بخير وبانفتاح الشهية، كلوا بشكل منتظم. قبل وصولكم للعلاج حاولوا تناول وجبة خفيفة. إذا استمرت العلاجات وقتاً طويلاً أو كانت بعيدة عن المنزل، من المفضل أن تجلبوا معكم طعاماً وشراباً. الانتباه جيداً للأعراض الجانبية المتعلقة بالتغذية يساعد على الحفاظ على الوزن وعلى مستوى الطاقة ويحسن من شعوركم العام.

تلخيص

بما أن أعراضاً جانبية مختلفة قادرة على خفض استهلاك الطعام والشراب، نوصي بالتوجه إلى طاقم الوحدة أو العيادة؛ كما يمكن استشارة اختصاصية تغذية. استشارة اختصاصي التغذية يمكن من ملاءمة الأغذية الموصى بها أو وضع قائمة شخصية مع الأخذ بعين الاعتبار نوع العلاج الذي تخضعون له، ووضعكم الصحي العام، وكمية الطعام التي تستهلكونها وتفضيلاتكم الشخصية.

مراحل الشفاء

هناك أيضاً اخبار سارة فيما يتعلق بمرض السرطان: نسبة الشفاء من السرطان في إسرائيل هي من النسب الأعلى في العالم. مع ذلك فعملية الشفاء ليست سهلة. بحسب بحث أجري في المركز الطبي رامبام في حيفا، نصف الذين شفوا من المرض يؤكدون بأن هناك صعوبة في الرجوع إلى نمط الحياة الطبيعي. في هذا القسم جمعنا لكم معلومات عن الصعوبات وعن الجهات الاختصاصية التي يمكنها مساعدتكم على مواجهتها.

احتمالات شفاء عالية

وفقاً لمعطيات جمعية مكافحة السرطان، يتم في كل سنة تشخيص حوالي 30.000 مريض سرطان في إسرائيل. تشير المعطيات إلى أن معظمهم يشفون من المرض. أي أن نسبة الشفاء من السرطان عالية. من المهم أن نكون واعين لكون الصعوبات لا تتوقف عند الشفاء من المرض. مع أن المجتمع يتعامل معهم كأشخاص معافين ويتوقع منهم العودة إلى روتين الحياة، لكن يبدو أن هذه التوقعات غالباً ما تكون غير منطقية وغير واقعية.

في بحث أجري في المركز الطبي الحكومي رامبام في حيفا شارك فيه 104 متعافياً من مرض السرطان. 79% من المتعافين كانوا نساء و21% من الرجال. 45% منهم كان لهم تاريخ عائلي من الإصابة بالمرض و45% منهم مر على علاجهم فترة طويلة، أو أنهم يواجهون السرطان كمرض مزمن. معدل سن المشاركين هو 60 سنة. سئل المشتركون في البحث عن حالتهم، وعن تعاملهم مع المرض وعن توقعاتهم المستقبلية.

من المعطيات الأولى يظهر أن:

51% من المتعافين يعتبرون أنفسهم بصحة جيدة إلى ممتازة.
خمس المستجوبين وصفوا حالتهم بأنها ضعيفة أو تحت المعدل.
أكثر من نصف المستجوبين أبلغوا عن صعوبات يمرون بها، وهذه الصعوبات متعلقة بمرض السرطان، مثل: صعوبات تتعلق بتغييرات في المظهر الخارجي، مشاكل خصوبة، مشاكل صحية مختلفة ناتجة عن علاج المرض، تغييرات في الرغبة الجنسية، الم مزمن، اكتئاب، صعوبات في المشاعر الحميمة وخلق علاقات شخصية جديدة، الطلاق أو الانفصال عن الزوج/الزوجة، تضرر الدخل وإدارة المهنة، الحاجة للحصول على المساعدة بشكل يومي. قسم من المتعافين أبلغ بأن التبعات العملية الشعورية خلال التعامل المرض، تكون أحياناً أصعب من مواجهة المرض نفسه. إلى جانب الصعوبات، يظهر أن نصف المتعافين يشعرون بأن مواجهة المرض جعلتهم أكثر استقراراً وجعلتهم يعيشون حياتهم بشكل أفضل.

يد العون

أحد أهم مصادر الدعم بالنسبة لمرضى السرطان كما تظهر إحصائية رامبام هن الممرضات في القسم. بالإضافة إلى ذلك يمكن من معطيات الإحصائية ملاحظة المعلومة التالية: مصدر الدعم الأكبر هو الزوج/ة، الأخوات، الأبناء، وطبيب العائلة أو طبيب الأورام. مصادر الدعم الإضافية التي تم ذكرها كانت: العاملة الاجتماعية، المنظمات التطوعية، والبرامج الحكومية.

فحص الباحثون دراسات مشابهة أجريت في الولايات المتحدة وفي بعض الحالات ظهرت نتائج مشابهة. مع ذلك، في كل ما يتعلق بالتغييرات التي تبعت المرض، يبدو أن هناك مجالات يختلف فيها سكان البلاد عن الأمريكيين كثيرًا، مثلًا، 66% من المتعافين الأمريكيين قالوا إنهم في حصولوا بداية المرض على المعلومات بشكل رئيسي من الإنترنت، بينما نسبة الاسرائيليين كانت 31% . 47% من الأمريكيين غيروا غذاءهم نتيجة للمرض مقابل 36% لدى الإسرائيليين. 39% من الأمريكيين توجهوا إلى الروحانيات والدين بينما 15% فقط من الإسرائيليين فعلوا ذلك. 63% من الأمريكيين قاموا بالتطوع بينما فقط 8% من الاسرائيليين فعلوا ذلك.

الحديث عن الموضوع

فقط 10% من الأمريكيين المتعافين من السرطان يتحدثون عن المرض يوميًا، بينما الإسرائيليون 18%. حوالي 44% من الأمريكيين و36% من الإسرائيليين يتحدثون عن المرض بضع مرات في السنة فقط. 52% من الإسرائيليين قلقون جدا من عودة المرض، مقابل 25% من الأمريكيين فقط. 56% من الإسرائيليين المتعافين مقتنعون أنهم سينهون حياتهم لسبب آخر غير السرطان، مقابل 59% من الأمريكيين.



مراكز الدعم للمتعافين:

“نمو معك من جديد” - عيادة للمتعافين من الأمراض الورمية على اسم د. يسرائيل (رولي) يوفال، مركز دافيدوف، مستشفى بيلينسون، مركز رايبين الطبي.

المركز الطبي على اسم رايبين يقدم منظومة استثنائية متعددة التخصصات، معدة للمرضى الذين تعافوا من أمراض الدم الخبيثة، مثل: الليمفوما، الميالوما الشائعة واللوكميا وغيرها...
مركز دافيدوف هو مركز السرطان الأول في البلاد الذي يتم فيه تشغيل برنامج متابعة للمتعافين الكبار، مثل مراكز السرطان المتطورة في العالم.
يمثل المتعافون مجموعة خاصة من ناحية المشاكل الصحية وصعوبات الحياة التي عليهم مواجهتها، ولذلك يجب الاستمرار برعايتهم ومتابعتهم، حتى بعد شفائهم من السرطان.

أهداف العيادة هي:

- ◀ متابعة طويلة الأمد واستمرارية علاج مرضى المركز.
- ◀ اكتشاف مبكر للأعراض الجانبية لمرض السرطان وعلاجها في عدة مجالات: القلب، المجاري التنفسية، الغدد الصماء، الخصوبة والأداء الجنسي وغيرها.
- ◀ اكتشاف مبكر للأورام الخبيثة الثانوية.
- ◀ تحديد عوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية.
- ◀ تحديد المشاكل الاجتماعية والنفسية والمساعدة في مواجهتها.
- ◀ تقديم توجيهات لنمط الحياة السليم والذي يشمل: النشاط الجسماني، التغذية الصحية، واتباع عادات حياتية صحية.

يأتي المتعالج مرة في السنة للفحص في العيادة، مع استمارة التزام مالي من الصندوق المؤمن (نموذج 17). تشمل الزيارة فحصاً من قبل أخصائي وممرضة متخصصين بالمتعافين وخصائصهم الصحية، عاملة اجتماعية وأخصائية تغذية سريرية ومعالجة طبيعية وممثلة عن وحدة الطب المكمل.
كذلك، تحصل عيادة المتعافين على خدمات في جميع التخصصات من الوحدات الطبية العاملة في مركز دافيدوف، بما فيها العيادات التخصصية والمعاهد في مركز رايبين الطبي.

نلفت انتباهكم

زيارة العيادة لا تعتبر بديلاً عن المتابعة الدورية من قبل أخصائي أمراض الدم المعالج.

للحصول على تفاصيل إضافية:

عيادة المتعافين

هاتف (رد آلي): 03-937-7936 | فاكس: 03-937-7902 | بريد إلكتروني: ruthat1@clalit.org.il

مركز المعلومات لأمراض السرطان على اسم مئير ليزر، مركز دافيدوف

هاتف: 03-9378054 | فاكس: 03-548-0512 | بريد إلكتروني: clalmeyedi@clalit.org.il

مركز المتعافين من السرطان 9585* - بالتعاون مع جمعية مكافحة السرطان

كجزء من مركز الأورام، أقامت كلاليت بالتعاون مع جمعية مكافحة السرطان مركز هاتفي رائد مخصص للمتعافين من سرطان الثدي وسرطان الأمعاء من أجل مساعدتهم في الشفاء والعودة إلى الحياة الطبيعية. بينما مركز الأورام هو المركز الذي يجيب على التوجيهات، فإن مركز المتعافين هو مركز مبادر؛ فهو مخصص لتقديم علاج يشمل خمسة لقاءات هاتفية على الأقل في إطار برنامج شخصي في الأوقات المناسبة لكم. كيف يعمل الأمر؟ يرسل الطاقم الطبي في معهد الأورام توجهاً لمركز المتعافين، وبعد ذلك تنسق ممرضة من المركز معك لقاءات هاتفية في المواعيد التي تناسبك.

ساعات العمل:

◀ أيام الأحد - الخميس بين الساعات 18:00-24:00

◀ أيام الجمعة وأمسيات الأعياد بين الساعات 13:00-24:00

◀ أيام السبت والأعياد بين الساعات 8:00-24:00

نتعافى لحياة صحية - مراكز الدعم التابعة لجمعية مكافحة السرطان

ورشات عمل هدفها مرافقة المتعافين من السرطان لمواجهة المرض، وتحسين جودة حياتهم، وإرشادهم نحو الحياة الصحية وتشجيعهم على استعادة حياتهم النشطة على الصعيد الشخصي والاجتماعي. يشارك المشاركون في سلسلة من اللقاءات في مواضيع مختلفة:

◀ العودة للحياة العادية وللعائلة

◀ الجنسية

◀ الصحة بعد تلقي العلاج والتعامل مع الأعراض الجانبية

◀ خطوات نحو جودة حياة أفضل - القيام بنشاطات جسدية ملائمة للمتعافين من السرطان

◀ تغذية ملائمة أثناء مواجهة المرض وما بعده

◀ الطب المكمل للمرضى والمتعافين

اللقاءات بتوجيه وإرشاد متخصصين في مجال علم النفس الورمي، وعاملون اجتماعيون، وممرضات، ومتخصصون في العلاج الحركي، ومتخصصون في مجال التغذية وغيرهم. تعقد ورشات العمل في المراكز الطبية، وفي مراكز الدعم، وفي فروع جمعية مكافحة السرطان مجاناً.

للانضمام أو الحصول على معلومات - تليميداع - 1-800-599-995 أو قسم التأهيل والرفاه التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف رقم 03-5721678

نبدأ من جديد - مركز متخصصين متعدد المجالات للتعافي من السرطان

أسسته جمعية "عيزر متسويان" كجزء من نشاط الجمعية الواسع من أجل مرضى السرطان وعائلاتهم. نبدأ من جديد هو مركز يقدم جميع الخدمات تحت سقف واحد ويتم فيه الحصول على استشارة متعلقة بمجالات متعددة، طبية ونفسية -اجتماعية، يقدمها طاقم مختصين ذوو خبرة طويلة بالعمل مع العديد من مرضى السرطان والمتعافين.

يقدم المركز خدمات للذين أصيبوا بالسرطان وهم بالغون (فوق سن الـ 20)، وتعافوا. طاقم العمل درس وبحث عملية التعافي، ولديه خبرة في جميع الأعراض الجانبية المتأخرة للمرض ولعلاجات الأورام ويعرف الصعوبات، والمشاكل النفسية التي تميز عملية التعافي.

زيارة مركز "متحيلم محداش" يتضمن يوم استشارة مدته 5 ساعات، تحصلون فيه على مجموعة من خدمات الاستشارة والتوجيه الشخصي المتنوع في المجالات التالية: استشارة طبية عامة، استشارة اجتماعية، التشخيص الطبي والنفسي، استشارة غذائية، والعلاقات الزوجية.

زيارة المركز توفر للمتعافين خدمات استشارة شاملة ومميّزة، وتزودهم بأدوات خاصة لفترة التعافي. يساهم الصندوق في تكلفة يوم الاستشارة وهو مشروط باستمارة 17 من طبيب العائلة.

للتفاصيل: "متحيلم محداش" - www.newbegining.org.il - info@newbegining.org.il
شارع كبلان 40 ، بيتاح تكفا | هاتف: 03-9193333 ، فاكس: 03-9193785

شاحر - مركز الدعم والتقوية

في النقطة ما بين انتهاء المرض ومحاولة العودة إلى الحياة الطبيعية، يأتي دور برنامج شاحر. وهو برنامج متخصص وحصري لدعم الشفاء، هدفه مساعدة المتعافين من مرض السرطان في العودة إلى حياة صحية وطبيعية.

الأمر المهم الذي يجب ان تعرفوها عن برنامج شاحر للمتعافين من أمراض السرطان:

- ◀ مدة البرنامج هي 7 أيام وليالي، في مركز الاستضافة الساحر "تسيبوري" في جبال القدس.
- ◀ يضم البرنامج لقاءات/ محاضرات/ ورشات عمل في مواضيع متنوعة مثل: التدخل النفسي الشخصي والجماعي، تعليم عادات الأكل والرياضة، تطبيق مهارات الهدوء والاسترخاء بواسطة أدوات مختلفة وورشات مهنية، وغيرها.
- ◀ يقيم المتعافون ضمن خدمة كاملة، ويمكنهم استخدام جميع مرافق بيت النقاها: البركة، المرافق الرياضية، وغيرها.
- ◀ البرنامج مخصص لمرضى الأورام الموجودين في مراحل التعافي وأفراد عائلاتهم. يجري برنامج شاحر في مركز تسيبوري بفضل التعاون الخاص بين كلاليت وشركة شاحر.

للتفاصيل: "شاحر" - www.4life.org.il - shachar3@012.net.il
شارع كينور 38 ، روش هعاين | هاتف: 072-2427722 ، فاكس: 072-2118441

نصائح وتحذيرات عند البحث عن المعلومات الطبية في الانترنت

نصائح وتحذيرات عند البحث عن المعلومات الطبية في الانترنت

تتوفر في البلاد والعالم مصادر كثيرة تقدم معلومات عن أمراض السرطان وهي متاحة لكل إنسان. لحرية المعلومات في الشبكة يوجد حسنات كثيرة بالطبع. مع ذلك، يمكن للمتصفح غير المتمرس ان يطلع على معلومات من مصادر غير معروفة، غير مسؤولة، غير موثوقة، او ذات أغراض تجارية.

عندما يتعلق الأمر بالبحث عن معلومات طبية في الشبكة، من المهم التأكد من موثوقية المصادر التي تطلعون عليها.

نضع بين أيديكم توجيهات أساسية لتحديد المعلومات الطبية الموثوقة في الشبكة:
افحصوا عنوان الموقع - نهاية عنوان الموقع تمثل مؤشر عام عن المنظمة المسؤولة عن الموقع، مثلاً:
. edu . موقع تديره جامعة أو جهة تعليمية.
. gov . موقع تديره جهة حكومية.
. com . موقع تديره شركة تجارية.
. org . موقع تديره منظمة غير ربحية.

من المفضل البحث عن معلومات في مواقع تديرها جهات حكومية، جامعية، أو طبية / بحثية مخولة فقط.

يفضل تطبيق التوصيات الآتية:

- ◀ اقرأوا قسم "About Us" (عن الموقع) أو "Who are we" (من نحن) في الموقع وهنا يمكن فهم الغرض من وراء انشاء الموقع والتعريف بمن وضعه، وبوجهة نظره ورؤيته.
- ◀ افحصوا التاريخ الذي تم فيه تحديث الموقع. ابحثوا عن المواقع التي تعطي معلومات حالية ومحدثة. مواقع الانترنت تتغير بسرعة كبيرة ويمكن ان تضم معلومات طبية غير محدثة.
- ◀ تعاملوا بحذر مع المعلومات الطبية المرسلة عن طريق البريد الالكتروني، المنتديات، المدونات والتشات، او المعلومات عن الأدوية، خاصة التي تعد بنتائج مفاجئة. من الضروري فحص مصداقية مقدم المعلومات في الانترنت. من المهم التمييز بين المعلومات التي يقدمها مختص في المجال الطبي وشخص غير مختص.
- ◀ تشاركوا المعلومات التي حصلتم عليها من الانترنت مع الطبيب أو جهة طبية مسؤولة.
- ◀ كل مريض سرطان هو حالة خاصة مع أسباب وظروف خاصة به. من المهم الأخذ بالحسبان انكم حتى لو عثرتم على معلومات ذات مصداقية ودقيقة ومحدثة في الانترنت، من الممكن ألا تنطبق على حالتكم الخاصة. لمعرفة ما إذا كانت المعلومات تناسبكم، من المهم استشارة الطبيب المعالج.

مواقع نوصي بها

روابط لمواقع في البلاد:

جمعية مكافحة السرطان في اسرائيل

www.cancer.org.il

يحتوي الموقع على: معلومات موسعة عن أمراض السرطان المتعددة، العلاجات والأدوية، أرشيف الدراسات السريرية، منتديات تحت إشراف خبراء، وغيرها.

مركز "حزكيم بياحاد" (أقوياء معاً) – TWC – The Wellness Community

www.twc.org.il

اتحاد علم الأورام الطبي والعلاج بالأشعة

www.iscort.org.il

دي مديكال – TheMEDICAL

www.themedical.co.il

جمعية مرضى اللوكيميا النقوية المزمنة CML

cml.org.il

يوفر الموقع معلومات محدثة ومتعلقة بعلاج المرض بالإضافة إلى مقالات، وقاموس مصطلحات وقصص المرضى.

جمعية واحدة من تسع – سرطان الثدي

www.onein9.org.il

يحتوي الموقع على معلومات واسعة عن سرطان الثدي، منتدى ومجموعات دعم، ورشات ومعلومات عن تقديم دعم قانوني مجاني.

جمعية الميولما الشائعة - امن

www.amen.org.il

يحتوي الموقع معلومات طبية عن الميولما، منتدى، مجموعات دعم وندوات.

جمعية الحياة مع سرطان البروستاتا

www.lwpc.org.il

جمعية مرضى من أجل المرضى، يقدم الموقع دعم ومساعدة لمرضى سرطان البروستاتا، ومعلومات عامة عن المرض.

نصائح وتحذيرات عند البحث عن المعلومات الطبية في الانترنت

مركز معلومات لأمراض السرطان على اسم مئير ليزر
www.cancerinfo-davidoff.co.il

معلومات عن السرطان في موقع كلاليت
www.clalit.co.il/HE-IL/General/cancer

روابط لمواقع في العالم:

الجمعية الأمريكية لمكافحة السرطان – American Cancer Society

www.cancer.org

موقع شامل، فيه تفصيل لأنواع سرطان معينة، ومعلومات عن جميع نواحي الحياة مع السرطان، عملية اتخاذ القرارات، ومواجهة الأعراض الجانبية. يتضمن الموقع قسم منفصل للأخبار، يقدم معلومات عن التطورات والتحديثات في مجال علاج السرطان.

مؤسسة السرطان الوطنية – NCI - National Cancer Institute

www.cancer.gov

مؤسسة السرطان الوطنية - الهيئة الحكومية الأمريكية المركزية لدراسات السرطان. يتضمن الموقع معلومات عن الأبحاث، والأخبار، والتجارب الطبية، ومعطيات إحصائية، ومصطلحات، وأدوية وغيرها.

CancerHelp UK

www.cancerhelp.org.uk

موقع بريطاني يوفر معلومات عامة عن أمراض السرطان والأبحاث الطبية.

Macmillan Cancer Support

www.macmillan.org.uk

يدير المعهد أحد أكبر تنظيمات التبرعات في بريطانيا، ويزودكم بمعلومات عن أمراض السرطان. الموقع سهل الاستخدام، ويحتوي على أسئلة وأجوبة.

محركات البحث بموضوع الأدوية والصحة:

Health line - www.Healthline.com
Mayo Clinic Health Oasis - www.mayoclinic.com
Up-To-Date - www.uptodate.com
National institutes of Health - www.health.nih.gov

روابط لمواقع بلغات مختلفة:

جمعية مكافحة السرطان بالعربية والروسية
www.cancer.org.il

معلومات بلغات مختلفة – Medline Plus
medlineplus.gov/

أرشيف معلومات وزارة الصحة الأمريكية، مخصص للجمهور الواسع ويحوي معلومات مفصلة عن الأمراض والعلاجات، قاموس مصطلحات. فيه 40 لغة مختلفة بينها العربية والروسية والفرنسية والاسبانية وغيرها.

Canadian Cancer Society - Société canadienne du cancer
www.cancer.ca

موقع كندي بلغات مختلفة، فرنسية، انجليزية، ايطالية، اسبانية وغيرها.

هذه المواد مقدمة كمعلومات فقط، في جميع الأحوال يجب استشارة الطاقم الطبي المعالج.
للمزيد من التفاصيل، يمكن التوجه إلى مركز دافيدوف:
www.cancerinfo-davidof.co.il
clalitleyedi@clalit.org.il



**قاموس مصطلحات
في علم الأورام السرطانية
بالتعاون مع جمعية مكافحة السرطان**

Adenocarcinoma السرطان الغدي

نوع شائع من السرطان. ورم خبيث يتطور في خلايا تغطي غداً لأعضاء مختلفة في الجسم.

Adenoma ورم غدي

ورم حميد يتطور في خلايا تغطي غداً لأعضاء مختلفة في الجسم.

Adjuvant Therapy العلاج المساعد

علاج مساعد، معروف أيضاً بالعلاج الداعم، أو المكمل والمساعد. علاج يقدم بعد عملية استئصال كل ورم ظاهر للعيان، لو افترضنا أن نقاطاً صغيرة جداً، ميكروسكوبية بحجمها تبقت من الورم، يتم تدميرها عن طريق هذا العلاج، ليمنع عودة المرض في المستقبل، مما يزيد احتمال الشفاء. يمكن ان يضم العلاج مستحضرات هرمونية، علاج كيميائي، أشعة أو علاج بيولوجي (مضادات).

Adverse Effect أعراض جانبية

رد فعل سلبي. أعراض جانبية لدواء أو لأي علاج آخر.

Alopecia الصلع

الصلع، تساقط الشعر. هو من الأعراض الجانبية الناتجة عن نوع معين من العلاج الكيميائي، أو علاج أشعة للرأس. الشعر المتساقط بسبب العلاج الكيميائي يمكن إعادته، بينما لا يمكن إعادة الشعر الذي تساقط بسبب الأشعة في العادة.

Anaplastic سرطان كشمي

نوع عنيف من السرطان - تنقسم الخلايا بوتيرة سريعة، بالإضافة الى ذلك يختلف شكل الخلايا السرطانية بشكل واضح عن الخلايا الأخرى.

Antibody Therapy معالجة عن طريق الأجسام المضادة

علاج بالأجسام المضادة. يستخدم هذا العلاج لتأخير عملية زيادة حجم وتكاثر خلايا السرطان عن طريق حقن أجسام مضادة عبر الوريد.

Antiemetic مضاد للغثيان

دواء يمنع الغثيان والقيء.

Aromatase Inhibitor أروماتاز

معيقات أروماتاز، هي أدوية تمنع إنتاج الهرمون الأنثوي استراديول عن طريق التشويش على عمل الإنزيمات. وهو علاج هرموني يعطى للنساء المصابات بسرطان ثدي متعلق بالهرمونات.

Biological therapy - علاج بيولوجي

علاج بيولوجي. أدوية (مضادات أو بروتينات صغيرة)، تصيب الخلايا الورمية تحديداً وتمنع تطورها.

خزعة Biopsy

أخذ عينة من الأنسجة من أجل الفحص المجهرى.

Bone Marrow Biopsy خزعة نخاع العظام

خزعة من نخاع العظام. أخذ عين أنسجة من نخاع العظم من أجل الفحص المجهرى عبر ادخال إبرة في العظم الحرقفي، أو عظم الصدر.

Brachytherapy علاج اشعة موضعي

بركيترايبيا. نوع من العلاج الإشعاعي والذي فيه يتم ادخال مادة مشعة (ن خلال إبرة أو قثطار) داخل الجسم، قريبا جدا من الورم.

BRCA1/BRCA2

جينات تمنع تطور السرطان. عندما تكون في أحد الجينات عيوب (طفرة)، يكون هناك احتمال مرتفع لتطور سرطان الثدي، المبيض أو البروستاتا.

CA-125

بروتين تفرزه أورام خبيثة، بالذات أورام الثدي والمبيض. يمكن فحص نسبته في الدم. الخلايا الطبيعية في الجسم تفرز هذا البروتين ويمكن ان ترتفع نسبته ايضا في الحالات الحميدة (التهابية) في اغشية مثل غشاء الصفاق، غشاء الرئة او غشاء القلب.

Carcinoma كارسينوما

النوع الأكثر شيوعا من السرطان. يتطور من الخلايا الطلائية (الخلايا التي تغطي أعضاء الجسم الداخلية).

CEA carcinoembryonic antigen

هو بروتين تفرزه بعض الأورام الخبيثة، خاصة أورام بالثدي والجهاز الهضمي. يمكن فحص نسبته في الدم. الخلايا الطبيعية أيضاً تفرز هذه المادة بكمية محدودة. نسبته أعلى من المعتاد لدى المدخنين. ويستخدم كعلامة مرجعية marker.

Chemotherapy العلاج الكيماوي - كيموتراي

علاج ضد الخلايا السرطانية، عن طريق اعطاء عقاقير كيمياوية، تعطى الأدوية من خلال الفم او عبر الوريد.

Colonoscopy تنظير القولون (المعي الغليظ)

فحص للقولون عن طريق ادخال منظار من خلال فتحة الشرج. المنظار هو أنبوب مرن مع كاميرا في طرفه. ويمكن من رؤية المعى الغليظ على امتداده وأيضا أخذ خزعة (عينة) عند الفحص.

CT scan - Cat scan التصوير المقطعي المحوسب.

تصوير مقطعي المحوسب يبني صورة مقطعية - عرضية من صور الاشعة التي تم تصويرها من زوايا مختلفة.

Cystoscopy تنظير المثانة

فحص داخلي للمثانة عن طريق ادخال جهاز من خلال مجرى البول.

Duke's Classification طريقة لتصنيف السرطان في المعوي الغليظ

تصنيف درجة خطر السرطان في المعوي الغليظ حسب طريقة "ديوك". تصنيف السرطانات في المعوي الغليظ (قولون فتحة الشرج)، الذي يقسمها حسب عمق اختراقها لجدار المعوي ووصولها للغدد الليمفاوية وأعضاء أخرى. يتدرج من A حتى D.

EGFE – epidermal growth factor receptor

مستقبل البروتين المساعد على النمو. يتواجد المستقبل على سطح الخلية وفي حال ارتبط فيه البروتين المناسب، ترسل رسالة الى الخلية ان عليها التطور. احيانا هناك زيادة بالمستقبلات على سطح الخلايا السرطانية، الذي يؤدي الى تطور زائد للخلايا.

Endoscopy التنظير الداخلي

طريقة لفحص الأعضاء الداخلية عن طريق إدخال أنبوب دقيق ومرن داخل الجسم. تشمل: تنظير المريء والمعدة، تنظير القولون، تنظير الرئتين، تنظير المثانة.

Erythropoietin

مادة طبيعية تحفز نخاع العظام لينتج كريات الدم الحمراء. ينتج عادة في الكلى.

External Radiation إشعاع خارجي

استخدام أشعة ينتجها معجل للجسيمات، من أجل تدمير خلايا السرطان.

Fine needle aspiration – FNA أخذ عينة بواسطة الإبرة

أخذ عينة صغيرة من الخلايا بواسطة الإبرة لإجراء فحص ميكروسكوبي / مجهري - سيتولوجي.

Gastroscopy تنظير للمريء، المعدة والاثني عشر

تنظير للمريء والمعدة ويتم عن طريق إدخال أنبوب رفيع ومرن عبر الفم.

Heparin

بروتين يمنع تخثر الدم.

HER2/neu

اسم الجين مسؤول عن انتاج المستقبلات. أهميته تكمن بتوجيهه لتكاثر ونمو الخلية.

High Dose Chemotherapy – علاج كيميائي بجرعة عالية

إعطاء العلاجات الكيميائية بجرعة كبيرة، له أعراض جانبية صعبة وعادة تكون هناك حاجة لزراعة نخاع عظام.

IL – 2 – Interleukin 2

مادة بيولوجية طبيعية تثير خلايا جهاز المناعة. في أمراض معينة (مثل سرطان الجلد) يمكن إعطاء المرضى مادة مشابهة صناعية من أجل رفع رد الفعل المناعي للورم.

In situ cancer سرطانة خامدة

هي خلايا سرطانية لكنها لم تكتسب القدرة على الانتشار في أنسجة أخرى.

Inflammatory breast cancer سرطان الثدي الالتهابي

نوع من السرطان يكون كل الثدي فيه أحمر وساخن ومنتفخ، دون تلوث جرثومي. يحدث هذا نتيجة لانسداد الجهاز الليمفاوي بسبب خلايا السرطان.

Interferon

مادة بيولوجية طبيعية تؤثر على خلايا جهاز المناعة. في أمراض معينة (سرطان الجلد مثلا) يمكن إعطاء المرضى مادة اصطناعية مماثلة.

Invasive cancer سرطان اختراقي

ورم سرطاني لديه القدرة على اختراق الحدود بين الأنسجة المختلفة والدخول إلى عضو آخر.

Laparoscope جراحة بالتنظير

اجراء جراحة بطن وحوض، دون الحاجة بفتح جرح كبير. يتم استخدام انبوب مرن ودقيق (يسمى لابروسكوب) والذي يحوي مصباح وكاميرا في طرفه، يدخل إلى تجويف البطن، من خلال فتحات صغيرة في جدار البطن.

Leucopenia نقص كريات الدم البيضاء

نقص كريات الدم البيضاء يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة. ويحصل عادة بعد العلاج الكيماوي.

Lobectomy استئصال فصّي

إزالة فص من الرئة أو الكبد، أو المخ، أو الغدة الدرقية.

LP spinal tap (Lumbar puncture) البزل القطني

إدخال إبرة بين الفقرات أسفل الظهر، من أجل إخراج سائل CSF - سائل نخاعي فقري. يمكن إدخال أدوية كيماوية بنفس الطريقة.

Lumpectomy – استئصال جزء من الثدي

استئصال ورم من الثدي مع بعض الأنسجة المحيطة به، دون بتر الثدي نهائياً.

Lymph node dissection – استئصال غدد لمفاوية موضعية

عملية لإخراج غدد ليمفاوية، مما يتيح فحصها ورؤية ما إذا كانت مرتبطة بالسرطان. في عملية الاستئصال الليمفاوي الراديكالي (Radical lymph node dissection) تخرج كل الغدد الليمفاوية في الموضع.

Lymphadenectomy استئصال الغدة الليمفاوية الموضعية

عملية لاستئصال الغدة الليمفاوية لغرض علاجي، إذا كان هناك شك في العقد، أو تم التأكد بأنها مرتبطة بالسرطان.

Lymphatic system الجهاز الليمفاوي

الأنسجة والأعضاء التي تنتج أو تخزن خلايا الجهاز الليمفاوي، منها: نخاع العظام، الطحال، الغدة الزعترية، الغدد الليمفاوية والأنابيب الليمفاوية. هدف الجهاز هو الحماية من الملوثات أو البروتينات الغريبة عن الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يصرف الجهاز الليمفاوي السوائل المختلفة من أنسجة جسم الانسان.

Maintenance Therapy – علاج محافظ

علاج وقائي يعطى من أجل التقليل من احتمال عودة السرطان بعد أن تراجع المرض لدى المريض.

Malignancy – ورم خبيث

ورم سرطاني لديه القدرة على غزو أنسجة محيطة به والانتشار إلى مناطق أبعد.

Mastectomy (مستكومي) – استئصال الثدي

عملية جراحية لأورام الثدي، يبتز فيها الثدي بأكمله.

Melanoma – ميلانوما – سرطان الجلد

ورم سرطاني في الجلد، يتطور من الخلايا المنتجة للمادة الصبغية / الميلانية - الموجودة في الشامات.

Metastasis – السرطان الإنتشاري

كتلة من خلايا السرطان التي تطورت في عضو مختلف عن الورم الأولي وتكوّنت من خلية سرطانية انتقلت بواسطة الدم أو الجهاز الليمفاوي.

Metastatic cancer سرطان انتشاري

سرطان خبيث أرسل خلايا سرطانية انبثائية إلى مناطق بعيدة عن السرطان الأصلي.

MRI magnetic resonance imaging التصوير بالرنين المغناطيسي

طريقة تصوير تعتمد على ردة فعل الأنسجة المختلفة لحقل مغناطيسي. يفيد في تصوير الدماغ، والعمود الفقري، والمفاصل، والثدي، وغيرها. يوصى استخدامه لدى النساء اللواتي لديهن طفرات متعلقة بسرطان الثدي.

Neoadjuvant therapy علاج مساعد

إعطاء علاج هرموني، (كيماوي أو إشعاعي) قبل العملية أو قبل العلاج بالأشعة المكثفة. عادة بهدف تقليل الورم، وبالتالي إتاحة عملية محدودة أكثر، من أجل الحفاظ على عضو مثل الثدي، الأطراف، المستقيم، البلعوم.

NSCLC – Non small cell lung cancer سرطان الرئة

نوع من سرطان الرئة. هناك أنواع أخرى منه: Large و Squamous cell carcinoma و Anedocarcinoma و cell carcinoma.

Palliative Therapy العلاج الملطف

العلاج الملطف هو علاج داعم، وهو علاج هدفه الأساسي التخفيف من المعاناة والتحسين قدر الامكان من مستوى الحياة للمتعالج من خلال السيطرة على الألم والاعراض الجسدية الأخرى، مع توفير حلول للاحتياجات النفسية والاجتماعية والنفسية والروحانية للمتعالج ولأفراد أسرته.

Pathological Fracture - الكسر المرضي

الكسر الناتج عن المرض، مثل انتشار السرطان داخل العظام والذي يؤدي إلى التشققات والكسور.

Pet Scan – Positron Emission Tomography مسح Pet

طريقة تصوير، تحقن فيها كمية صغيرة من الجلوكوز (سكر) المشع داخل الشريان. بما أن الخلايا السرطانية تستوعب السكر أكثر من الخلايا السليمة، يمكن تحديد مكانها بالتصوير بدقة أكبر.

Platelet thrombocyte – صفائح الدم

الصفائح، من مركبات الدم التي تمنع النزيف عن طريق التخثر.

Pleural effusion الارتشاح البلوري

تجمع سوائل بين طبقات الغشاء الذي يغلف الرئة.

Prognosis

توقعات بالنسبة للمرض واحتمالات الشفاء.

Prophylactic الوقائية

عوامل وقائية من المرض، مثل العلاج الوقائي.

Radiation therapy – العلاج الإشعاعي

تدمير الخلايا السرطانية بواسطة إشعاع X وغاما (فوتونات الضوء)، أو إلكترونات. هذا الإشعاع ينتجه محفز خطي أو ينبعث من نظير مشع (مادة إشعاعية) مثل الكوبالت. يمكن استخدام العلاج الإشعاعي من داخل الجسم أو من خارجه (إشعاع موضعي).

Radical Lymph node dissection – استئصال كامل للغدد الليمفاوية

عملية لإخراج جميع الغدد الليمفاوية من موقع الورم. بهدف علاج المرض وفحص ما إذا كانت متعلقة بالسرطان.

Radical Mastectomy – استئصال الثدي الجذري

في هذه العملية يتم استئصال كل الثدي، كل الغدد الليمفاوية في الثدي، الإبط، والعضلة تحت الثدي.

Remission تراجع حدة المرض

تراجع أو اختفاء علامات المرض. في التراجع الجزئي، يصغر الورم الانبثاثي، نتيجة علاج معين. في التراجع التام يختفي الورم أو السرطان الانبثاثي بشكل تام، نتيجة علاج معين.

Screening, mammogram, mammograph تصوير الثدي الإشعاعي - مموغرافي

تصوير إشعاعي للثدي بهدف الكشف المبكر عن سرطان الثدي.

Sentinel Node الغدة الحارسة

الغدة الليمفاوية الأولى التي ينتشر فيها السرطان.

Sentinel Node Dissection استئصال الغدة الحارسة

خلال عملية استئصال الورم، يعلمون العقدة الليمفاوية بواسطة مادة ملونة وترسل إلى الفحص. في حال تشخيص خلايا ورمية، تكون هناك حاجة لاستئصال جميع الغدد الليمفاوية في الموضع المفحوص.

Standard therapy best practice, standards of care

علاج بحسب المعيار المقبول. العلاج المعياري المقبول والملائم لسرطان معين، بحسب المعطيات في الأدب الطبي.

Stoma – فتحة

فتحة جراحية تربط بين عضو داخلي (مثلا الأمعاء أو المثانة) وسطح الجسم الخارجي، مثل فتحة بين جدار البطن الخارجي المتصلة بالقولون.

Thrombocytopenia نقص صفائح الدم

إنخفاض في صفائح الدم، والذي يؤدي إلى زيادة النزف من الجروح والكدمات.

التهاب في الوريد Thrombophlebitis

التهاب في الوريد حول تخثر الدم.

التخثر Thrombosis

حدوث تخثر دم داخل الأوعية الدموية.

TRUS – endoscopic ultrasound – موجات فوق الصوتية عبر فتحة الشرج

فحص فتحة الشرج ومحيطها بواسطة إدخال جهاز اولترا- ساوند صغير داخل فتحة الشرج.

Tumer marker علامات الورم - علامة تشير إلى وجود ورم في الجسم

مادة يفرزها الورم وتتواجد في الدم. تستغل لمتابعة نجاعة للعلاج المقدم للمريض. العلامات المعروفة اليوم هي CEA (أورام جهاز الهضم والثدي) CA-9-19 (سرطان البنكرياس)، PSA (سرطان البروستاتا والمثانة)، CA 125 (سرطان المبيض)، CA 3 - 15 (سرطان الثدي).



جمعيات ومنظمات

جمعنا لكم قائمة منظمات تساعد مرضى السرطان في مجالات مختلفة واحتياجات متنوعة. هدف هذه القائمة ليس تفضيل أي جمعية عن جمعية أخرى لم نذكرها، ولسنا مسؤولين عن مضامين أي من المواقع المذكورة.

جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل

www.cancer.org.il

جمعية تطوعية تنشط في مكافحة السرطان، لمصلحة مرضى السرطان في إسرائيل. تعمل على إقامة مشاريع وتقديم خدمات للبالغين والأطفال وأفراد عائلاتهم. تعمل على البحث والوقاية والتشخيص وتحسين العلاج وتأهيل مرضى السرطان والمتعافين منه وأفراد عائلاتهم. يحتوي الموقع على معلومات موسعة عن أمراض السرطان المختلفة، والعلاجات، وخدمات الجمعية، ومنتديات تحت إشراف خبراء، ومراكز دعم، وغيرها. هاتف المعلومات - تيليميداع - في جمعية مكافحة السرطان: 1-800-599-955

جمعية مرضى اللوكيميا النقوية المزمنة - CML

cml.org.il

يوفر الموقع معلومات محدثة تتعلق بعلاج المرض بالإضافة إلى مقالات، وقاموس مصطلحات وقصص المرضى.

جمعية "واحدة من تسع" - سرطان الثدي

www.onein9.org.il

يحتوي الموقع على معلومات موسعة عن سرطان الثدي، ومنتدى ومجموعات دعم، وورشات ومعلومات ومساعدة قانونية مجانية.

جمعية الميлома الشائعة - "أمن"

www.amen.org.il

يحوي الموقع معلومات طبية عن الميлома، ومنتدى، ومجموعات دعم وندوات.

جمعية "الحياة مع سرطان البروستاتا"

www.lwpc.org.il

جمعية مرضى من أجل المرضى، يقدم الموقع دعم ومساعدة لمرضى سرطان البروستاتا، ومعلومات عامة عن المرض.

جمعية يد ساره

منظمة متطوعين لتحسين مستوى معيشة الذين يواجهون صعوبات وظيفية. الخدمات: تأجير معدات طبية، مقسم اتصال لحالات الطوارئ، أطر علاجية، أطر ترفيه للمسنين، ومواصلات لمحدودي الحركة وغيرها.

العنوان: كريات فاينبرغ، سديروت هرتسل 124 ، القدس 96187.

هاتف، خط للمعلومات: 6444 * | 02-6444-444 فاكس 02-6444-508

ماغين لحوليه

خدمات استشارة وتوجيه ومساعدة طبية للمرضى في البلاد والعالم.
الخدمات: خدمة معلومات هاتفية، تنسيق مقابلات للمرضى مع الاخصائيين، استشارة، نقل المرضى للفحص، اعارة معدات طبية، مساعدة في سفر المرضى للجراحة خارج البلاد، مساعدة مع المؤسسات وغيرها.
العنوان: بيت فجان 64، ص.ب. 16076، القدس 91160
هاتف. 02-6442000 فاكس: 02-6435479

عزرا لمريه

الخدمات: استشارة وتوجيه للأطباء المهنيين، اعارة معدات طبية، تنظيم سفر المرضى إلى خارج البلاد، محادثات فيديو (مكالمة مؤتمر)، استيراد الادوية النادرة، علاجات بيتية للأطفال المرضى بالسرطان، التعليم والتوجيه، عيادة أخصائيين، ناي يومي تأهيلي، تزويد اغذية للأطفال ممن اهلهم مرضى، وغيرها.
العنوان: شارع حيدا 24، بني براك
هاتف. 03-5777000 فاكس. 03-6161 177

صندوق يشعي - مربيه لحايم

صندوق خاص يساعد في تمويل الحصول على كامل الخدمات الطبية للاشخاص الخصوصيين الذين لا يستطيعون تحمل تكاليف العلاج الطبي الذي يحتاجون اليه (جراحات، زراعة اعضاء، الادوية وغيرها)، والذين وضعهم الصحي والاقتصادي يبرر ذلك.
العنوان: شارع حايمم فيتال 11، ص.ب. 34205 القدس 91341
هاتف. 02-6521986

تساف منيعا (شامير)

للوفاية من سرطان القولون
تعمل من أجل رفع الوعي لدى الجمهور للانتشار الواسع لمرض سرطان القولون، وللأهمية الكبيرة للفحص والعلاج المبكر. طريقة منظار القولون تحدد وتعالج الاورام الحميدة (الزوائد)، وبذلك تمنع حوالي 90% من مضاعفات سرطان المعى الغليظ. على موقع الجمعية توجد قائمة طبيبات النساء المتخصصات بإجراء الفحص لدى النساء.
هاتف. 052-4747234 | 04-9931825

"عيزر متسويان"

تعمل "عيزر متسويان" منذ سنوات عديدة بهدف مرافقة مرضى السرطان وأفراد عائلاتهم في اقسام الأورام في المستشفيات.

تؤمن "عيزر متسويان" بأنه اذا أصيب أحد أفراد العائلة بالسرطان، "تمرض" معه كل العائلة، ولذلك اقامت "عيزر متسويان" نظام خدمات من أجل التخفيف بكل طريقة ممكنة عن المرضى وعن افراد عائلاتهم ودعمهم في ساعات الحاجة.

مركز أورانيت - شارع كابلان 40، بيتح تكفا

هاتف: 03-9277777 فاكس: 03-9215757

المديرة: الدكتورة براخا زيمر

"إسعاف الأمنيات"

مبادرة قامن بها نجمة داوود الحمراء، ووضعت لنفسه هدف تلبية أمنيات الاشخاص الذين يواجهون امراضاً شديدة او عضال والذين فقدوا قدرتهم على التنقل. يستحق من يواجه المرض او غير القادر على الحركة أم يحقق أمنياته. تحقيق الأمنية يشكل نجاحاً مهماً وكبيراً، ومساعدة ودعم للعائلة.

التفاصيل على الرقم: 01 1-800-600

جمعية "ربيه نا"

تساعد جمعية "ربيه نا" مرضى السرطان على الاستمتاع بعطلة مميزة والخروج في نزهات مع الازواج او افراد العائلة، من أجل الاستمتاع وكسب الدعم الجسدي والمعنوي.

تجمع الجمعية الرحلات كتبرعات من اصحاب الوحدات الترفيهية في أنحاء البلاد وبهذا تسمح لهم بالتبرع للمجتمع بطريقة ابداعية مع استخدام الموارد القائمة التي لا يتم دائماً استغلالها بما يكفي من أجل الأشخاص الذين يحتاجون بشدة لفترة إجازة.

تنقل الجمعية السيطرة على الموقع ومكان الترفيه ليد المتعالجين - هم يحددون ان كانوا سيخرجون في نزهة، ومتى وكيف ومع من.

تفاصيل اضافية وفحص استحقاق على موقع الجمعية على العنوان: refanah.org

للتواصل مع الجمعية يمكن التوجه إلى:

هاتف: 053-6226393 بريد الكتروني: office@refanah.org

فاكس: 153-53-6226393

مركز المعلومات لمرض السرطان على اسم مئير ليزا

يعمل المركز في اطار مركز دافيدوف/ في المركز الطبي رابين.

الخدمات: معلومات متخصصة وموثوقة حول الأمراض الخبيثة - العلاج، مواجهة المرض، جمعية دعم وغيرها.

تقدم المعلومات على يد اخصائيي معلومات مهنيين، كراسات المعلومات بتقدمة من جمعية مكافحة السرطان وجمعيات أخرى.

العنوان: مركز دافيدوف، المركز الطبي رابين، طابق المدخل.

هاتف: 03-9378054 فاكس: 03-5480512

موقع الانترنت: <http://www.cancerinfo-davidoff.co.il>

الجمعيات التي تساعد في الحصول على أدوية

صيدلية "عيزر متسويان" ابتداء من الساعة 19:00 - هاتف: 03-5742742
منظمة "رفقاء في الشفاء" 03-5792220.

مراكز الدعم

أقوياء معاً

تقدم مراكز الدعم التابعة لجمعية مكافحة السرطان في أنحاء البلاد دعماً نفسياً واجتماعياً وفعاليات جسدية ونفسية مخصصة لمساعدة المرضى، وخلال عمليات الشفاء، وأفراد عائلاتهم. تقام جميع النشاطات مجاناً. على موقع الانترنت معلومات محدثة حول الفعاليات في مراكز الدعم التابعة لجمعية مكافحة السرطان.
موقع الانترنت: www.cancer.org.il/Hazakim

مركز معجان

إقيم المركز عام 1999 بمساعدة جمعية مكافحة السرطان. ويقدم خدمات مرافقة ودعم، لسكان منطقة الجنوب، والمرضى وأفراد عائلاتهم، خلال فترة مواجهتهم لمرض السرطان. يحتوي المركز على مسابقات عديدة، ورشات فنية، ورشات للجسد والنفوس ومجموعات دعم مختلفة. المركز مفتوح 5 أيام في الاسبوع ويقدم لزوار المركز تشكيلة من الفعاليات المجانية. يتم يشغل المركز على يد طاقم ثابت ومؤهل، مركزو مسارات، إخصائيون ومتطوعون.
العنوان: شارع هار بيقيع 13 راموت، بئر السبع.
هاتف: 08-6490802 | موقع الانترنت: www.bmb.org.il

بيت نتان

مركز الموارد الصحية والدعم للذين يعانون من مرض السرطان.
يساعد الأشخاص في التعامل مع مرض السرطان من خلال الحديث مع متطوعات عبر "خط الدعم"، مجموعات دعم ونشاطات مختلفة، في ساعة الحاجة تنضم اليهم مرافقة للعلاجات او للتخفيف عن المصابين مواجهة المرض قدر الامكان.
إضافة لذلك تعمل المنظمة على رفع الوعي لأهمية الفحوصات المبكرة التي يمكنها أن تنقذ الحياة.
هاتف: 02-6446052 | بريد الكتروني: info@be'natan.org | موقع الانترنت: www.beitnatan.org



شكر و عرفان

جولان ربيكا، ممرضة متخصصة في الأورام، اخصائية الرعاية التلطيفية في كلاليت

ديتشي ميشيل، ممرضة متابعة ومراقبة العلاج، لواء تل أبيب - يافا

الدكتور يهلوم رينا، مدير قسم خدمات التزويد، قسم التطبيب، شعبة المستشفيات

البروفيسور لاهد امنون، بروفييسور العلاج النفسي، طبيب نفسي طبي ورئيس "مشأفيم"

لماد يونيت، ممرضة متابعة ومراقبة العلاج، لواء القدس

د. باول ميخال، طبيبة كبيرة في وحدة الأمراض المعدية، المركز الطبي رابين

د. بار جيل، مدير عيادة الحفاظ على الخصوبة، منطقة حيفا والجليل الغربي ومستشفى الكرمل

بوراز ايريت، اخصائية تغذية مسؤولة

د. بييري شولميت، عاملة اجتماعية، مركز دافيدوف، المركز الطبي رابين

بييري مزرا هنية، قسم التمريض، شعبة المستشفيات

د. برايس مئير، مدير معهد امراض الدم، منطقة حيفا، الجليل الغربي ومستشفى الكرمل

برلمن ليلي، رئيس قسم التمريض في المستشفى

كاي كلنيت، رئيسة شعبة التمريض في المجتمع

رام لاريسا، رئيس مجال الشيخوخة والامراض المزمنة، شعبة الجمهور

ردلر ملاخي، مدير نظام التغذية والحمية، مركز دافيدوف، المركز الطبي رابين

رفيه يفعات، ممرضة مركزة في مجال طب الأورام، لواء الشارون والشومرون

شاليط حاني، عامل اجتماعي رئيسي

نتقدم بالشكر لشلوميت غادوت ولمركز معلومات علاجات مرض السرطان، مركز دافيدوف، المركز الطبي رابين على تعاونهم معنا،

نتقدم بالشكر لجمعية مكافحة السرطان على تعاونهم معنا. المعلومات الواردة في قسم من الفصول هي بتقدمة من الجمعية.

2700* מן כל هاتف

f | clalit.co.il

<http://www.clalit.co.il/he/info/clalit4you/Pages/default.aspx>

100 سنة
أكبر من
كلايت
الرؤاد في صحة العائلة

