

01

فهم
المراقبة الفعالة
لسرطان البروستاتا

دليل للرجال المصابين بسرطان البروستاتا وشريكاتهم
وأسرهم.



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

المراقبة الفعالة لسرطان البروستاتا

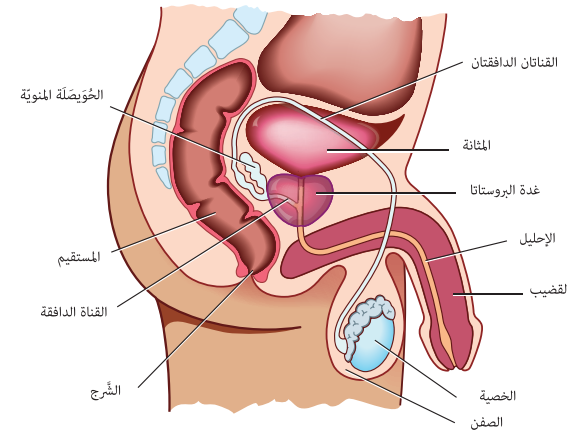
ما هو سرطان البروستاتا؟

البروستاتا هي غدة صغيرة عند الرجال تقع أسفل المثانة وأمام المستقيم، محيطها بالإحليل، أي الممر الذي ينقل البول والمني من المثانة عبر القضيب إلى خارج الجسم. تشكل غدة البروستاتا جزءاً من الجهاز التناسلي الذكري (انظر الرسم).

تفرز البروستاتا بعض السائل الذي يتكون منه المني الذي يخضب النطفة ويحميها. وتحتاج البروستاتا إلى هرمون التستوستيرون الذكري لتنمو وتتطور، وهو الهرمون الذي تنتجه الخصيتان.

عادة ما تكون غدة البروستاتا بحجم حبة الجوز ومن الطبيعي أن تزداد حجماً مع تقدم الرجال في السن، مما يسبب المشاكل في بعض الأحيان، منها على سبيل المثال صعوبة التبول.

الجهاز التناسلي الذكري



يحدث سرطان البروستاتا عندما تتطور خلايا غير طبيعية في البروستاتا، وهذه الخلايا لديها القدرة على الاستمرار في التكاثر، وقد تنتشر خارج البروستاتا. تسمى السرطانات التي تنحصر في البروستاتا بسرطان البروستاتا الموضعي، وإذا امتد السرطان إلى الأنسجة المحيطة المجاورة للبروستاتا أو إلى العقد اللمفية الحوضية، يطلق عليه سرطان البروستاتا المتقدم موضعياً. وفي بعض الأحيان يمكن أن ينتشر السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم بما في ذلك أعضاء أخرى وعقد لمفية (خارج الحوض) والعظام. وهذا ما يسمى بسرطان البروستاتا المتقدم أو النقيلي، إلا أن معظم سرطانات البروستاتا تنمو ببطء شديد ويبقى حوالي 95% من الرجال على قيد الحياة لمدة 5 سنوات على الأقل بعد تشخيصهم بالمرض، وخاصة إذا تم تشخيصهم بسرطان البروستاتا الموضعي.

01

1. المقدمة 4
2. رحلتك مع سرطان البروستاتا 4
3. ماهي المراقبة الفعالة؟ 5
4. من يمكنه الخضوع للمراقبة الفعالة؟ 6
5. فوائد المراقبة الفعالة 6
6. الآثار الجانبية المحتملة الناجمة عن المراقبة الفعالة 6
7. أمور يجب أخذها في الاعتبار 6
8. اتخاذ قرار بالخضوع للمتابعة النشطة 7
9. ما الذي تنطوي عليه المراقبة الفعالة؟ 8
10. اختبار مستضد البروستاتا النوعي 8
11. فحص المستقيم بالإصبع (DRE) 8
12. التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) 9
13. الخزعة 9
14. الاختبار الجزيئي 9
15. العلامات البيولوجية 9
16. من عليهم الانتقال من المراقبة الفعالة إلى العلاج؟ 10
17. الاعتناء بنفسك أثناء المراقبة الفعالة 11
18. أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات والدعم؟ 13
19. المصادر 14
20. المسرد 15
21. تتبع نتائج اختباراتك 16
22. الملاحظات 18

المراقبة الفعالة لسرطان البروستاتا

01

1. المقدمة

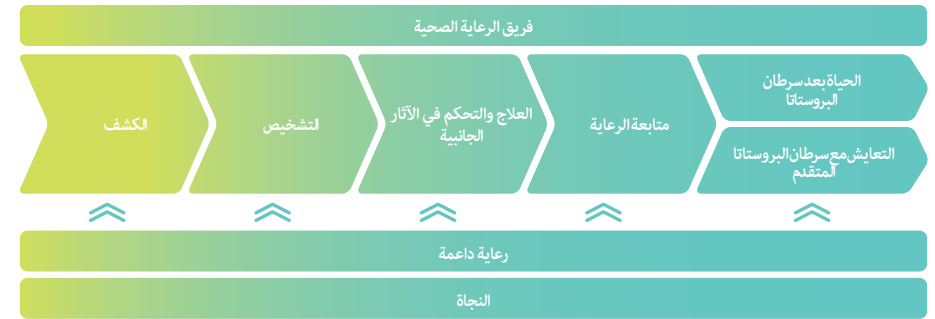
خصص هذا الكتيب للرجال الذين قرروا التعامل مع سرطان البروستاتا بالخضوع للمراقبة الفعالة، كما هو مخصص أيضًا للرجال الذين هم بصدد اتخاذ قرار بشأن خياراتهم العلاجية إذا ما أوصاهم طبيبهم الأخصائي بالخضوع للمراقبة الفعالة كخيار مناسب. كما وقد تفيد قراءة هذا الكتيب الأشخاص المهمين في حياتك، مثل شريكة/شريك حياتك وأسرته وأصدقائك. وهو يحتوي على معلومات بشأن المراقبة الفعالة وما تنطوي عليه.

رحلتك مع السرطان

من الشائع أن تقابل عددًا من مقدمي الرعاية الصحية المتخصصين بعد تشخيصك بسرطان البروستاتا، يعملون معًا على اختلاف تخصصاتهم كفريق رعاية صحية واحد (يعرف أحيانًا بالفريق متعدد التخصصات). يشتمل هذا الفريق على مهنيين في مجال الصحة يشاركون في تشخيص السرطان لديك ومعالجته، والتحكم في أعراض المرض والآثار الجانبية ومساعدتك في التكيف مع مشاعرك ومخاوفك أثناء رحلتك مع المرض.

تختلف تجربة السرطان من شخص إلى آخر، حتى بالنسبة للمصابين بنفس النوع منه. وقد تختلف رحلتك مع سرطان البروستاتا عن غيرك اعتمادًا على درجته (مدى عدوانيته) ومرحلته (مدى انتشاره) وأي حالات مرضية كامنة لديك.

رحلتك مع سرطان البروستاتا



وكما يوضح الرسم البياني أعلاه فقد يكون من المفيد التفكير في تجربة السرطان كمراحل مختلفة: الكشف والتشخيص والعلاج ومتابعة الرعاية، وإما الحياة بعد السرطان أو الحياة مع سرطان البروستاتا المتقدم. تتعامل مع كل مرحلة على حدة حتى تتمكن من تفتيت ما قد يبدو موقفًا مدمرًا إلى خطوات أصغر يمكن التعامل معها بسهولة أكثر.

سيركز فريق الرعاية الصحية المعني بك منذ لحظة اكتشاف إصابتك بسرطان البروستاتا على إبقائك حيًا في كل جانب من جوانب صحتك وعافيتك أثناء تعايشك مع السرطان وما بعده. يشمل البقاء على قيد الحياة أيضًا عائلتك وأحبائك.

2. ما هي المراقبة الفعالة؟

المراقبة الفعالة هي خيار علاجي للرجال المصابين بسرطان البروستاتا الذي يشكل خطرًا منخفضًا أو متوسطًا عليهم. وهي تنطوي على اتباع برنامج يتم خلاله رصد أي تغييرات قد تطرأ على السرطان لديك.

والهدف من المراقبة الفعالة هو تجنب العلاج الفوري غير الضروري وإيجاد الوقت الأنسب لبدءه في المستقبل إذا استدعى الأمر ذلك.

أثناء خضوعك للمراقبة الفعالة يتم رصد السرطان عن كثب بحثًا عن أية أعراض أو علامات تشير إلى تطوره. ومن هذه العلامات:

- تحديد التصوير بالرنين المغناطيسي أو الخزعات المتكررة زيادة حجم الورم السرطاني
- ارتفاع درجة تصنيف السرطان
- ارتفاع كبير في مستويات مستضد البروستاتا.

لا تتطور معظم السرطانات ولا تحتاج إلى مزيد من العلاج، ولكن إذا ما تطورت فقد تتم التوصية بعلاجات مثل الجراحة أو العلاج الإشعاعي.

هناك حاليًا دلائل قوية على سلامة الرصد المنتظم والدقيق للرجال المصابين بسرطان البروستاتا الذي يشكل خطرًا قليلًا عليهم. قد تُوَجَّل المراقبة الفعالة الحاجة إلى العلاج لسنوات عدة لدى البعض، بل وقد تتجنب حاجة البعض منهم للحصول على علاج فعال لسرطان البروستاتا.

المراقبة الفعالة لسرطان البروستاتا

01

من يمكنه الخضوع للمراقبة الفعالة؟

قد تُعرض عليك المراقبة الفعالة إذا كنت مصابا بسرطان البروستاتا المتقدم منخفض الخطورة والذي يتم تحديده من خلال:

- مستويات مستضد البروستاتا التي تقل عن أو تساوي 10 نغ/مل
- وسرطان منخفض الدرجة - مجموعة الدرجة الأولى (مقياس غليسون أقل أو مساوي لـ 3 + 3 = 6)
- ومرحلة مبكرة من السرطان المتموضع داخل البروستاتا - مرحلة الورم T1 وT2.

وقد تعرض المراقبة الفعالة أيضا على بعض الرجال المصابين بسرطان البروستاتا متوسط الخطورة ممن لديهم كميات قليلة منه في مجموعة الدرجة الثانية.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن تصنيف سرطان البروستاتا في نشرة "سرطان البروستاتا - دليل للرجال حديثي التشخيص" التي يمكن تنزيلها من الموقع pcfa.org.au

فوائد المراقبة الفعالة

- تتم مراقبة السرطان عن كثب، وهي طريقة معالجة أثبتت الدراسات السريرية سلامتها الشديدة.
- تتجنب أو تؤخر الآثار الجانبية المرتبطة بالعلاجات الجذرية (مثل الجراحة أو العلاج الإشعاعي).
- قد لا تكون هناك حاجة أبدا للعلاجات الجذرية إذا بدا من المراقبة أن السرطان لا ينمو أو ينتشر.

الآثار الجانبية المحتملة الناجمة عن المراقبة الفعالة

- هناك احتمال بسيط أن تصاب بالألم أو الكدمات أو النزف من جراء الاختزاع

أمور يجب أخذها في الاعتبار

- يقلق بعض الرجال من عدم القيام بأي إجراء لمعالجة السرطان.
- يستدعي الأمر إجراء فحص منتظم للمستقيم بالإصبع والاختزاع.
- هناك دائما احتمال ضئيل ألا يتم تحديد تطور سرطان البروستاتا.

3. اتخاذ قرار بالخضوع للمتابعة النشطة

سيساعدك الإلمام الكامل بالأمر على اتخاذ أفضل قرار بشأن المراقبة الفعالة، لذلك اطلب من جراح الجهاز البولي المعالج لك أن يشرح لك ما تنطوي عليه وما هي فوائدها ومخاطرها ولماذا يعتبرها خيارا جيدا لك.

كما ويمكنك الحصول على الدعم والمعلومات من طبيبك العام والممرضات والممرضين المتخصصين في سرطان البروستاتا و/أو أفراد جماعات الدعم الخاصة بالمصابين بسرطان البروستاتا.

ومن المفيد كثيرا أيضا مناقشة خيارات العلاج مع أفراد أسرتك وشريك (ة) حياتك واصطحابه (ا) معك إلى مقابلاتك الطبية.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها على جراح الجهاز البولي أو على أفراد فريق رعايتك الصحية بشأن المراقبة الفعالة:

- ماذا نعرف عن السرطان الذي أصبت به من الفحوص والاختبارات التي أجريتها؟
- كيف نعرف أنه لم ينتشر؟
- ماذا سيحدث إن لم أبدأ في العلاج فوراً؟
- ما هي خيارات العلاج المتاحة لي؟
- ما هي إيجابيات وسلبيات كل خيار في حالتي؟
- هل هناك أي عوامل أخرى علي التفكير فيها قبل أن أقرر؟
- ما احتمال تطور السرطان لدي ليصبح أكثر ضرراً؟
- ما هي مخاطر تأجيل العلاج؟
- كيف ستؤثر عليّ المراقبة الفعالة في حياتي اليومية؟
- كم مرة سأحتاج إلى إجراء اختبارات مستضد البروستاتا والتصوير بالرنين المغناطيسي و/أو الخزعات؟
- ما هي التكلفة التي تنطوي عليها المراقبة الفعالة؟
- كم من الوقت سأستمر في المراقبة الفعالة؟
- ماذا سيحدث إذا بدأ السرطان في النمو؟
- ما هو احتمال حاجتي إلى العلاج الفعّال في المستقبل؟

يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن خيارات العلاج المختلفة في نشرة "سرطان البروستاتا - دليل للرجال حديثي التشخيص" التي يمكن تنزيلها من الموقع pcfa.org.au

الانتظار بحرص

أحيانا يتم الانتظار بحرص للتعامل مع سرطان البروستاتا بدلا من المراقبة الفعالة،

وكثيراً ما يوصى به للرجال الذين لديهم مشاكل صحية أخرى أو الذين لا يتوقع لهم أن يعمرُوا أكثر من 10 سنوات.

والهدف من الانتظار بحرص هو رصد الأعراض الناجمة عن سرطان البروستاتا ومعالجتها إذا ظهرت. تنطوي هذه الطريقة على اختبارات أقل من المراقبة الفعالة. فإذا تطور السرطان تتم معالجة المصاب بالهرمونات أو بالحرمان من الأندروجين بدلا من الجراحة أو العلاج الإشعاعي وهي علاجات رامية إلى الشفاء من السرطان.

المراقبة الفعالة لسرطان البروستاتا

01

4. ما الذي تنطوي عليه المراقبة الفعالة؟

قد تختلف المراقبة الفعالة من شخص إلى آخر، وسوف ينصحك طبيبك بشأن بروتوكول المراقبة الفعالة المعين لك. من المهم أن تتابع مواعيدك وألا تفوت إجراء الاختبارات المنتظمة التي تم تحديدها لك.

ستنطوي المراقبة الفعالة على:

- إجراء اختبارات مستضد البروستاتا النوعي على فترات منتظمة
- إجراء فحص المستقيم بالإصبع على فترات منتظمة
- إجراء تصوير بالرنين المغناطيسي للبروستاتا على فترات منتظمة
- إجراء خزعات متكررة على فترات منتظمة.

إذا أشارت نتائج الاختبارات إلى احتمال نمو السرطان لديك فقد تعرض عليك اختبارات إضافية لفحصه. فإذا اكتشفت أي تغييرات عليه سيشار عليك بالخضوع للعلاج الفعال الهادف إلى شفائك من السرطان.

تستمر دراسة المراقبة الفعالة وقد تتغير البروتوكولات نتيجة لذلك مع ظهور الأدلة الطبية الجديدة، مما قد يؤثر بدوره على أي من الاختبارات ستحتاجها ووتيرة تكرارها. وقد تعرض عليك اختبارات جديدة يتم تطويرها للمساعدة على التكهن بضرورة العلاج من عدمه.

اختبار المُسْتَضِدِّ النوعي للبروستاتا (PSA)

سيتم فحص مستوى مستضد البروستاتا النوعي لديك على فترات منتظمة. وسوف يتقلب هذا المستوى مع مرور الوقت حتى إذا لم يكن السرطان لديك ينمو. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى اختبارات إضافية بالنظر إلى نمط التغييرات على مستوى مستضد البروستاتا لديك. يعد ارتفاع مستوى مستضد البروستاتا مصدرًا للقلق وسيقوم طبيبك بحساب مدى سرعة ارتفاعه والوقت الذي يستغرقه ليتضاعف،

فالسرية المرتفعة وقصر وقت التضاعف قد يشير إلى احتمال نمو السرطان.

فحص المستقيم بالإصبع (DRE)

يتم فحص المستقيم بالإصبع بإدخال الطبيب بعد ارتدائه قفازًا طبيًا إصبعه المشحم في المستقيم ليشعر بحجم البروستاتا ويتحقق مما إذا كان هناك أي أمر غريب. ويمكن تحسس وجود السرطان من حين لآخر بهذه الطريقة، ولكن ليس في كل الحالات.

التصوير بالرنين المغناطيسي

سيجرى لمعظم الرجال تصوير بالرنين المغناطيسي في بداية مراقبتهم الفعالة وذلك للتأكد من عدم انتشار السرطان خارج البروستاتا. عادة ما سيشير عليك الطبيب بتكرار التصوير بالرنين المغناطيسي كجزء من خطة المراقبة الروتينية وخاصة إذا طرأت تغييرات على نتائج اختبار مستضد البروستاتا النوعي أو فحص المستقيم بالإصبع. سيسبق إجراء التصوير أحيانًا أخذ الخزعة منك أو كبديل للخزعة الروتينية المتكررة.

الخزعة

يحتاج جميع الرجال إلى عمل خزعة في وقت التشخيص لتحديد مدى ملاءمتهم للمراقبة الفعالة، وسوف تحتاج إلى عمل خزعات إضافية بعد أن تبدأ المراقبة الفعالة. سيخبرك الطبيب كم مرة تحتاج إلى عمل الخزعة.

الاختبار الجزيئي

هناك اختبارات جديدة قيد التطوير يمكنها تحليل التركيب الجيني لسرطان البروستاتا في عينات الخزعة. وقد تساعد هذه الاختبارات في التنبؤ بأي من أنواع السرطان من المرجح أن تتطلب العلاج وأي منها يكون احتمال حاجتها للعلاج منخفضًا للغاية. لا يوصى بهذه الاختبارات بشكل روتيني حاليًا، ولكن مع توفر المزيد من الأدلة قد تصبح جزءًا أكثر انتظامًا من المراقبة الفعالة.

العلامات البيولوجية

العلامات البيولوجية هي جزيئات موجودة في سوائل الجسم مثل الدم والبول والمَيَنِي التي يمكن أن تظهر عليها علامات المرض. وهناك العديد من الاختبارات التي يتم تطويرها أو تم تطبيقها مؤخرًا لقياس صحة البروستاتا من خلال تحليل العلامات البيولوجية في البول والمَيَنِي. لا توجد أدلة كافية حتى الآن لاستخدامها على نطاق واسع في المراقبة الفعالة.

من المهم للغاية أن تستمر في الرصد الروتيني لسرطان البروستاتا لديك، لأن عدم قيامك بذلك يزيد من خطر عدم اكتشاف أي تغييرات قد تطرأ على السرطان مما سيؤدي بدوره إلى تقدم المرض وانخفاض فرص البقاء على قيد الحياة لفترة طويلة.

يمكنك استخدام الجدول في القسم العاشر المعنون "تتبع نتائج اختباراتك" على صفحتي 16-17 لمساعدتك على تتبع نتائج الاختبارات وخطتك.

المراقبة الفعالة لسرطان البروستاتا

01

5. من عليهم الانتقال من المراقبة الفعالة إلى العلاج؟

أثبتت المراقبة النشطة كونها خيارًا آمنًا للرجال المصابين بسرطان البروستاتا منخفض الخطورة إما لتجنب الحاجة إلى العلاج أو تأجيلها. ويتمتع الرجال الذين يبقون تحت المراقبة الفعالة بنفس فرصة العيش لمدة 10 سنوات التي كانوا سيتمتعون بها إذا اختاروا إجراء الجراحة أو العلاج الإشعاعي.

تختلف فترة بقاء المصابين تحت المراقبة الفعالة ولا يحتاج العديد منهم إلى العلاج أبدًا. ومن ضمن بعض الأسباب الداعية إلى تحول المريض من المراقبة الفعالة إلى العلاج:

- ارتفاع درجة السرطان - تبين نتيجة الخزعة أن درجة الورم السرطاني زادت
- زيادة حجم أو نمو السرطان - كما تدل على ذلك نتائج اختبارات مستوى مستضد البروستاتا و/أو التصوير بالرنين المغناطيسي
- القلق - قد يشعر بعض الرجال بالقلق البالغ لاعتقادهم بأن السرطان سيتنامى.

إذا كنت تخضع للمراقبة الفعالة وتفكر في بدء العلاج، فإن الإلمام قدر الإمكان بسرطان البروستاتا وخيارات العلاج المختلفة سيساعدك في اتخاذ القرار بشأن أنسب الخيارات لك. اطلب من طبيبك أو الممرضة المتخصصة في سرطان البروستاتا مدك بالمعلومات على قدر حاجتك لها. وقد يفيدك أن تناقش خياراتك مع شريك (ة) حياتك أو أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين. كما سيساعدك التحدث مع أعضاء جماعة الدعم المحلية للمصابين بسرطان البروستاتا أو مع أفراد مجتمع PCFE على الإنترنت على اتخاذ القرار.

6. الاعتناء بنفسك أثناء المراقبة الفعالة

الصحة النفسية

من الطبيعي أن تتناوب مختلف المشاعر والعواطف إذا كنت مصابًا بسرطان البروستاتا، منها الصدمة والحزن والقلق والغضب والخوف والإحباط. كما وقد تعاني من الآثار البدنية للإجهاد ومنها الغثيان وألم في المعدة والإحساس بالكرب أو العصبية وصعوبة في الخلود للنوم، ستكون بعض الأيام أصعب من غيرها،

وقد يساعدك التحدث عن مشاكلك مع شريكك/شريكة أو مع صديق حميم، وجمع المعلومات والنصائح من مصادر موثوقة، والتركيز على الحفاظ على صحتك.

إذا كنت متضايقًا للغاية وتعاني من صعوبة التعامل مع الوضع، تحدث مع طبيبك العام أو أحد أعضاء فريق رعايتك الصحية. يمكنك الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم التابعة لنا أو مجتمعنا عبر الإنترنت أو قراءة مواردنا على الموقع pcfa.org.au.

هل تشعر بالضيق والحاجة الماسة للمساعدة؟

اتصل بلايف لاين على الرقم 13 11 14 أو

بما بعد الاكتئاب (Beyond Blue) على الرقم 1300 22 4636

تم سرد المنظمات التي تقدم المعلومات والدعم في الصفحة 13.

للحصول على المعلومات والدعم اطلع على موقع مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA)

pcfa.org.au/support الإلكتروني أو اتصل بنا على الرقم 1800 22 00 99.

المراقبة الفعالة لسرطان البروستاتا

01

7. أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات والدعم؟

مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA)

7000 9438 (02) أو 1800 22 00 99 (مكالمة مجانية)

البريد الإلكتروني: enquiries@pcfa.org.au

www.pcfa.org.au

ما بعد الاكتئاب النفسي (Beyond Blue): المبادرة الوطنية للاكتئاب النفسي - تقدم المعلومات والدعم للمصابين بالقلق والاكتئاب

1300 22 46 36

www.beyondblue.org.au

مجلس مرضى السرطان في أستراليا: دعم مهني ومعلومات وخدمة إحالة تقدم هاتفياً وعبر الإنترنت.

13 11 20

www.cancer.org.au

خبراء التغذية في أستراليا: أبحاث عن أخصائي تغذية ممارس معتمد.

(02) 6189 1200

البريد الإلكتروني: info@dietitiansaustralia.org.au

www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

علوم التمارين الرياضية والرياضة في أستراليا (ESSA): أبحاث عن أخصائي فسيولوجيا التمرينات معتمد.

(07) 3171 3335

البريد الإلكتروني: info@essa.org.au

www.essa.org.au/find-aep

لايف لاين أستراليا: دعم للأزمات الشخصية ومنع الانتحار.

14 11 13 (خدمة على مدار الساعة)

www.lifeline.org.au

النشاط البدني والتمارين الرياضية

للنشاط البدني أهمية كبرى في الحفاظ على صحتك الجسدية والنفسية وتحسينها، ومن المهم أن تمارس بعضه في معظم الأيام وإن لم يكن يومياً.

يجوز أن تبطن التمارين الرياضية الهادئة تطور سرطان البروستاتا لديك وأن تقلل من الآثار الجانبية للعلاجات وتعزز من تعافيك. وبوسع التمارين الرياضية أيضاً تحسين جودة الحياة والتخفيف من القلق والاكتئاب النفسي.

أكثر أشكال التمارين الرياضية فعالية هي:

- التمارين المستهدفة للقلب والجهاز التنفسي مثل السير السريع والركض وركوب الدراجات الهوائية والسباحة
- تمارين المقاومة مثل رفع الأثقال وتسلق السلالم وتمارين المقاومة العنيفة.

الحمية والتغذية

بوسع الحمية السليمة والمتوازنة تعزيز قوتك وحيويتك وعافيتك، ودعم إدارتك لتجربة السرطان التي تمر بها، بل وتحسين نتائج علاجه.

لبلوغ أفضل نظام غذائي:

- تناول الكثير من الفواكه والخضروات، والأطعمة ذات الحبة الكاملة واللحوم خالية الدسم والأسماك والدواجن ومنتجات الألبان منخفضة الدسم.
- تجنب الدهون الحيوانية والوجبات المصنعة والبسكويت والكعك والفطائر والملح والسكريات المضافة
- اشرب كميات وفيرة من الماء
- حد من شرب الكحول
- أقلع عن التدخين

يمكن العثور على مزيد من المعلومات عن الرفاه والحمية والتمارين الرياضية في نشرة "فهم الصحة والعافية أثناء الإصابة بسرطان البروستاتا" التي يمكن تنزيلها من الموقع pcfa.org.au

انضم إلى مجتمع PCFA عبر الإنترنت

مورد مجاني للمعلومات حول سرطان البروستاتا حيث يمكنك قراءة أحدث المدونات البحثية ومشاهدة مقاطع الفيديو والوصول إلى منتدى الدردشة للتشارك بتجاربك وطرح الأسئلة والتعلم من تجارب غيرك من الأعضاء.

onlinecommunity.pcfa.org.au

8. المصادر

American Urological Association. Clinically localized prostate cancer: AUA/ASTRO/SUO Guideline (2017). www.auanet.org/guidelines/prostate-cancer-clinically-localized-guideline

Evans MA, Millar JL, Earnest A, *et al.* Active Surveillance of men with low risk prostate cancer: evidence from the Prostate Cancer Outcomes Registry–Victoria. Medical Journal of Australia, 2018 208(10):439–443.

www.mja.com.au/journal/2018/208/10/active-surveillance-men-low-risk-prostate-cancer-evidence-prostate-cancer

Evans MA, Millar JL, Earnest A, *et al.* Active surveillance for prostate cancer: how to do it right. Cancer Network 2017. www.cancernetwork.com/view/active-surveillance-prostate-cancer-how-do-it-right

Klotz L. Active surveillance in intermediate-risk prostate cancer. BJU International, 2019 125(3):346–354. www.bjui-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bju.14935

Lepor H and Donin NM. Gleason 6 prostate cancer: Serious malignancy or toothless lion? Cancer Network, 2014. www.cancernetwork.com/view/gleason-6-prostate-cancer-serious-malignancy-or-toothless-lion

National Comprehensive Cancer Network. Prostate cancer – guidelines for patients. 2019. www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/prostate-patient.pdf

Royal Australian College of General Practitioners. Prostate cancer – Active Surveillance as a management option. www.racgp.org.au/afp/2013/januaryfebruary/prostate-cancer

Van den Broeck T, Van Den Bergh RCN, Briers E, *et al.* Biochemical recurrence in prostate cancer: The European Association of Urology prostate cancer guidelines panel recommendations. European Urology Focus, 2020 6(2):231–234.

www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405456919301592

9. مسرد المصطلحات

أخصائي تغذية - أخصائي صحة متخصص في تغذية الإنسان.

ممارس عام (GP) - طبيب أسرة، وأول شخص تراجعته إذا كنت مريضاً. يمكنه إحالتك إلى أخصائيين طبيين آخرين.

فريق متعدد التخصصات - منهج في التخطيط لعلاج السرطان وعلاجه يعتمد العمل كفريق.

ممرض (ة) متخصص (ة) في سرطان البروستاتا - ممرض (ة) مسجل (ة) من ذوي الخبرة تلقى أو تلقت تدريباً إضافياً لجعله (ا) ممرض (ة) خبير (ة) في رعاية مرضى سرطان البروستاتا.

المستند النوعي للبروستاتا (PSA) - بروتين في الدم تنتجه الخلايا في غدة البروستاتا. عادة يرتفع مستوى مستند البروستاتا عن الطبيعي عند وجود سرطان البروستاتا.

عالم نفس - أخصائي صحة يقدم الدعم العاطفي والروحي والاجتماعي.

جودة الحياة - تقييم الشخص لوضعه ورفاهيته بشكل عام - ما إذا كان لديه أعراض وأثار جانبية، ومدى قدرته على العمل، وتفاعلاته وعلاقاته الاجتماعية.

استئصال البروستاتا الجذري - إجراء جراحي لإزالة غدة البروستاتا والحوصلات المنوية.

الاستئصال أو العلاج الإشعاعي - استخدام الإشعاع، عادة على هيئة الأشعة السينية أو أشعة جاما، لقتل الخلايا السرطانية أو إضرارها حتى لا تنمو أو تتكاثر.

أخصائي علاج الأورام بالأشعة - طبيب متخصص في علاج السرطان بالاستئصال.

الآثار الجانبية - الآثار غير المقصودة لدواء أو علاج.

مرحلة - مدى انتشار السرطان وما إذا كان قد انتقل من موضعه الأصلي إلى أجزاء أخرى من الجسم.

مجموعة دعم - مجموعة أشخاص يقدمون الدعم العاطفي والاهتمام والمساعدة العملية والمعلومات والتوجيه والتعليقات وتثبيت تجارب الفرد المجهد وخيارات التأقلم.

البقاء - صحة الشخص وحياته بعد تشخيص السرطان وعلاجه، قد تتضمن قضاياه رعاية المتابعة والتأثيرات المتأخرة للعلاج والسرطانات الثانوية وعوامل جودة الحياة.

الإحليل - الأنبوب الذي ينقل البول والسائل المنوي عبر القضيب إلى خارج الجسم.

جراح الجهاز البولي - جراح يعالج الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز البولي، بما في ذلك في الكلى والمثانة والبروستاتا والأعضاء التناسلية.

المراقبة الفعالة لسرطان البروستاتا

10. تتبع نتائج اختباراتك

الخطة	نتيجة الخزعة	نتيجة التصوير بالرنين المغناطيسي	نتيجة اختبار فحص المستقيم بالإصبع	نتيجة اختبار المُسْتَضِيءِ النوعي للبروستاتا (PSA)	التاريخ

الخطة	نتيجة الخزعة	نتيجة التصوير بالرنين المغناطيسي	نتيجة اختبار فحص المستقيم بالإصبع	نتيجة اختبار المُسْتَضِيءِ النوعي للبروستاتا (PSA)	التاريخ

يمكنك أيضاً تنزيل نسخ قابلة للطباعة من هذه الموارد من موقعنا على pcfa.org.au



إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات، فيرجى الاتصال بمؤسسة سرطان البروستاتا في أستراليا
على الرقم 1800 22 00 99 أو المراسلة على البريد الإلكتروني enquiry@pcfa.org.au (PCFA)



Prostate Cancer
Foundation
of Australia