

08

# فهم الصحة والعافية عند الإصابة بسرطان البروستاتا

دليل عن النظام الغذائي وممارسة الرياضة وإدارة صحتك العاطفية لبلوغ  
نوعية حياة أفضل.



Prostate Cancer  
Foundation  
of Australia

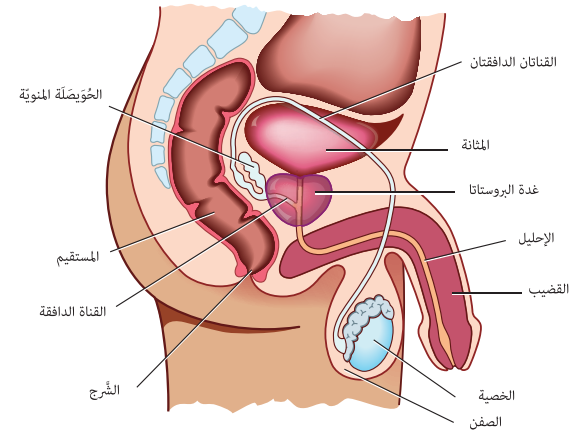
## ما هو سرطان البروستاتا؟

البروستاتا هي غدة صغيرة عند الرجال تقع أسفل المثانة وأمام المستقيم، محيطة 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 بعضاً من السائل الذي يتكون منه المني الذي يغذي الحيوان المنوي ويحميه. 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 حجمًا 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.

1. المقدمة ..... 4
2. رحلتك مع السرطان ..... 4
3. العواطف أثناء رحلتك مع سرطان البروستاتا ..... 5
4. عواطفك بعد التشخيص ..... 6
5. عواطفك أثناء العلاج ..... 6
6. عواطفك بعد العلاج ..... 6
7. عواطفك إذا كان السرطان متقدماً ..... 7
8. استراتيجيات التأقلم ..... 8
9. ما يجب وما لا يجب القيام به ..... 9
10. من يستطيع مساعدتك؟ ..... 10
11. كيف للتمارين الرياضية أن تساعدك ..... 11
12. التمرن قبل العلاج ..... 11
13. التمرن أثناء العلاج ..... 11
14. التمرن بعد العلاج ..... 12
15. البدء ..... 12
16. التطبيق بالتمارين الرياضية ..... 12
17. كيف يمكن للحماية والتغذية أن يساعدك؟ ..... 13
18. فقدان الوزن بغير قصد ..... 13
19. نصائح لتحقيق الحمية السليمة ..... 14
20. فحص مستويات الضيق ..... 15
21. قياس مستوى الضيق لديك ..... 15
22. عندما يتعدى الأمر الشعور بالإحباط ..... 16
23. التوتر ..... 16
24. الاكتئاب النفسي ..... 16
25. الحصول على الدعم ..... 18
26. أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات والدعم ..... 20
27. المصادر ..... 21
28. المسرد ..... 22
29. الملاحظات ..... 25

## الصحة والعافية عند الإصابة بسرطان البروستاتا

### 1. المقدمة

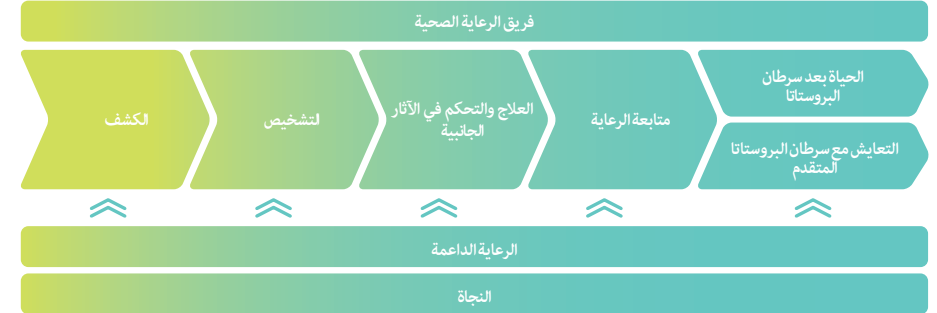
هذا الكتيب مخصص للرجال الذين تلقوا أو هم على وشك تلقي العلاج من سرطان البروستاتا، وهو يحتوي على معلومات تساعدك على فهم المشكلات الجنسية المتعلقة بعلاجك والتعامل معها. وقد ترغب شريكة/شريك حياتك أيضًا في قراءة هذا الكتيب لكون المشكلات هذه خاصة بالأزواج.

### رحلتك مع السرطان

من الشائع أن تراجع 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. تعامل مع كل مرحلة على حدة حتى تتمكن من تبسيط هذا الموقف الذي يبدو مدمرًا إلى خطوات أصغر يمكن التعامل معها بسهولة أكثر.

سيركز فريق الرعاية الصحية المعني بك منذ لحظة اكتشاف إصابتك بسرطان البروستاتا على نجاتك في كل جانب من جوانب صحتك وعافيتك أثناء تعايشك مع السرطان وما بعده. وتشمل النجاة أيضًا عائلتك وأحبائك.

### 2. العواطف أثناء رحلتك مع سرطان البروستاتا

هناك أوقات رئيسية في رحلتك مع سرطان البروستاتا قد تجيش فيها عواطفك أو يزداد توترك، ويجوز أن تحتاج إلى دعم إضافي:

- عندما يتم تشخيصك للمرة الأولى
- عندما تتخذ قرارات بصدد العلاج
- أثناء العلاج وخاصة إذا كنت تعاني من آثار جانبية مثل خلل وظيفة الانتصاب والسلس
- بعد العلاج
- أثناء مقابلات المتابعة بما فيها اختبارات الدم لقياس مستويات المستضد النوعي للبروستاتا (PSA)
- إذا ظهر لديك سرطان البروستاتا مرة أخرى.

الصدمة

التوتر والذعر

الإحساس بالذنب

الشعور بفقدان السيطرة

الخوف

من ردود الفعل الشائعة التي يمكن أن يمر بها الرجال بعد التشخيص:

الغضب

الشعور بالوحدة

الارتباك إلقاء اللوم

عدم التصديق

الحزن

## الصحة والعافية عند الإصابة بسرطان البروستاتا

08

### عواطفك بعد التشخيص

بعد التشخيص بالإصابة بالسرطان في حد ذاته أحد أكثر الأمور إرهاقاً التي قد تواجهها في حياتك. وقد يصيبك التشخيص بسرطان البروستاتا بصدمة حقيقية لأنه قد لا يكون لديك أي أعراض أو مؤشر على وجود مشكلة ما. ويمكن أن تمر بفترة صعبة للغاية عاطفياً، وأن تقلق لمشاهدتك رحلة أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء المصابين بالسرطان. قد تشعر بالغضب أو بعدم عدالة ما يحدث لك الآن، أو بالأسى على شريكة/شريك حياتك أو عائلتك.

كل هذه المشاعر طبيعية وليست هناك انفعالات أو مشاعر صحيحة، بل سيكون لكل رجل طريقته الخاصة في التأقلم. يشعر بعض الناس بتحسن بمرور الوقت، في حين يشعر غيرهم بالارتباك الشديد لدرجة شعورهم بأنهم فقدوا السيطرة، أو قد لا تزال انفعالاتهم.

إذا شعرت أن عواطفك تؤثر على حياتك اليومية، فالمساعدة متاحة لك. أخبر طبيبك المعالج أو الممرض (ة) أو الممارس العام أو اتصل بمؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA) للحصول على الدعم على الرقم 1800 22 00 99.

### عواطفك أثناء العلاج

عندما تبدأ التعامل مع التأثير العاطفي لتشخيصك، فقد تواجه صعوبة الاختيار بين عدة خيارات علاجية مختلفة. قد تكون هذه مرحلة صعبة للغاية في رحلتك مع السرطان، ووقت قد تحتاج فيه إلى أكبر قدر من الدعم.

فعلاج السرطان يمكن أن يشكل تحدياً جسدياً وسيؤثر على حياتك لفترة من الوقت. قد تشعر بالقلق بشأن تكاليف العلاج وتدبير العمل وكيفية تأثير علاجك على أسرته.

تذكر أنه من الطبيعي أن تجيش عواطفك بقدر أكبر من الطبيعي أثناء علاجك لسرطان البروستاتا، وكلما زاد شعورك بالاكتئاب، كلما زادت صعوبة التعامل مع العلاج. ولهذا السبب من المهم إخبار فريق رعايتك الصحية إذا كنت تجد التحكم في انفعالاتك صعباً. كلما شعرت بأنك بخير، كلما كانت النتائج المرجوة لك وللمقربين منك أفضل.

### عواطفك بعد العلاج

يستمر الشعور بالاكتئاب وبالعواطف الجياشة لدى بعض الرجال حتى بعد انتهاء العلاج. ومن الطبيعي أن تشعر وكأن أولوياتك في الحياة قد تبدلت. كما قد تشعر أيضاً بالقلق من أن يعود السرطان.

يجد بعض الرجال أن التعامل مع سرطان البروستاتا قد يؤدي إلى مشاكل مستمرة في التحكم في انفعالاتهم، لدرجة يصبح فيها من الصعب بسبب ذلك عليهم الاستمرار في أنشطتهم اليومية العادية أو أنهم يمرضون.

### عواطفك إذا كان السرطان متقدماً

عدم سير العلاج وفق الخطة أو عودة ظهور السرطان كلاهما أمران من الصعب التعامل معهما، ومن شأن أعراض سرطان البروستاتا المتقدم وعلاجاته أن تجعلك تشعر بالكآبة والانفعالات أكثر من المعتاد، كما قد تشعر بالإرهاق والتوكل. ستمر عليك أيام طبية وأخرى سيئة فتأني ولا تجبر نفسك على الإيجابية المفرطة، إذ ليست هناك طرق صحيحة أو خاطئة للشعور.

إذا زادت عليك الأيام التي تشعر فيها بالكآبة وأصبحت انفعالاتك تؤثر على حياتك اليومية سلبيًا، فالمساعدة متاحة لك. يمكنك التحدث مع مرشد متمرس أو مع طبيبك العام أو الممرض (ة) المتخصص (ة) في سرطان البروستاتا.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات في نشرة "فهم سرطان البروستاتا المتقدم" التي يمكن تنزيلها من الموقع [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

## 3. استراتيجيات التأقلم

المحتمل أنك تملك بالفعل طرقاً أتت بنتائج جيدة في السابق تتعامل بها مع القرارات والمواقف الصعبة.

فعلى سبيل المثال يناقش البعض مشاكلهم مع أشخاص يثقون فيهم، كشرىكات حياتهم أو أصدقائهم المقربون، بينما يحاول غيرهم إلهاء أنفسهم عن الأوضاع والأفكار السيئة. وقد يحاولون في محاولاتهم التأقلم مع الوضع بالابتسام والتحمل، أو تخفيف الوضع بالضحك والفكاهة، أو في بعض الحالات اللجوء إلى المخدرات والكحول.

قد يساعدك فهمك لما نجح معك في السابق على التأقلم مع التحديات المصاحبة لتشخيصك بالسرطان.

هناك بضع استراتيجيات يمكنك الاستفادة منها:

**الاعتناء بنفسك:** حافظ على نشاطك وتناول طعاماً وشراباً صحياً، حتى لو لم تكن لديك الرغبة في ذلك. فكلما اعتنيت بنفسك بشكل أفضل وحافظت على قوة بدنك، كلما تمكنت بشكل أفضل من التغلب على التحديات العاطفية والجسدية التي قد تواجهك أثناء رحلتك مع سرطان البروستاتا.

**تناول طعاماً صحياً** تحتاج إلى مجموعة من المغذيات تمنحك الطاقة وتساعدك خلال العلاج، كما تبين الدراسات أن الحماية السليمة المتوازنة تحسن من حالات سرطان البروستاتا. يرجى الاطلاع على الصفحة 13 للمزيد من المعلومات عن الحمية والتغذية.

**ممارسة الرياضة:** بوسع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أن يقيك من التعب والإرهاق ويحسن من مزاجك ويساعدك على النوم. يمكنك التحدث مع فريق رعايتك الصحية حول برنامج تمارين مخصص لك وعن مستوى التمرين المناسب لك. يرجى الاطلاع على الصفحة 11 للمزيد من المعلومات عن التمارين الرياضية.

**تبادل الحديث:** لا تحبب مشاعرك وانفعالاتك، فذلك يصيبك بالمزيد من التوتر أو الإحباط، بل إن مناقشة مشاعرك مع شخص مقرب منك يمكن أن تساعدك على التأقلم مع وضعك وفهمه. إذا لم تشعر بالارتياح للتحدث إلى أهلك أو أصدقائك عن مرضك بالسرطان، يمكنك بدلاً من ذلك الاتصال بخطط مساعدة أو الانضمام إلى مجموعة دعم أو إيجاد مرشد متمرس تتحدث معه. يرجى الاطلاع على الصفحة 18 للمزيد من المعلومات عن الحصول على الدعم.

**قضاء الوقت في استعادة الهدوء:** عليك أن تأخذ فترات راحة من موضوع السرطان كلما أمكن ذلك، وأن تقوم بأمور تخصك تستمتع بها، مثل الاسترخاء أو الخروج في نزهة أو الاستحمام أو التدليك. حاول أن تستمر في أنشطتك الاجتماعية وهوواياتك التي كنت تستمتع بها في الماضي إذا شعرت بالقدرة على القيام بذلك. فالتواجد مع أصدقائك والانخراط في الحياة الاجتماعية قد يساعدك على تناسي ما يقلقك لفترة ما.

**الراحة والاسترخاء:** الراحة مهمة مثلها مثل التمارين الرياضية، وخاصة أثناء العلاج وبعده مباشرة. تمارين الاسترخاء أو التأمل وما شابهها من الأمور التي تساعد على التحكم في الإجهاد. اطلب المعلومات من فريق رعايتك الصحية عن تمارين وطرق الاسترخاء.

**النوم:** من المهم للغاية أن تحصل على قدر كاف من النوم فذلك يساعدك في التعامل مع سرطان البروستاتا عاطفياً وبدنياً. من الصعب أن تخلد للنوم وأنت متألم أو تعاني من آثار جانبية أو قلق، وقد لا تكون قادراً على ممارسة التمارين الرياضية بالقدر الذي تعودت عليه، مما يصعب أيضاً خلودك للنوم. يمكنك تحسين جودة نومك من خلال الانتظام في مواعيد الخلود إلى الفراش بشكل روتيني بحيث تقوم بذلك في نفس الموعد كل ليلة، ومن خلال التأكد أن غرفتك معتدلة البرودة ومظلمة وهادئة، وتجنب شرب الكحول والكافيين أو تناول الوجبات الثقيلة في الأمسيات.

**تجنب الكحوليات والتدخين والمخدرات:** قد يلجأ البعض إلى شرب الكحول أو التدخين أو تعاطي المخدرات لمساعدتهم في التأقلم مع الأوضاع المجهدة الصعبة. ومع أن هذه قد تفرج عن كربك لوهلة إلا أنها تؤذيك بدنياً وتؤثر على مدى فعالية علاجات السرطان التي تخضع لها. إذا شعرت بأنك بدأت تعتمد على الكحول أو السجائر أو المخدرات فمن المهم أن تخبر أحد أفراد فريق رعايتك الصحية للحصول على دعم مهني.

**الاطلاع على المعلومات بشأن سرطان البروستاتا لديك:** يشعر العديد من الرجال بسيطرتهم على الوضع أكثر وبقدرة أفضل على التعامل مع الوضع متى ما حصلوا على فهم وإدراك جيد له.

يعتبر موقع مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية مكاناً جيداً لبدء التعلم: [pca.org.au](http://pca.org.au)

**الانتظام:** يساعدك تنظيم أمورك على التفكير بوضوح أكثر وتجنب تغلب انفعالاتك عليك. احتفظ بمفكرة ودون فيها ملاحظاتك عن مقابلاتك الطبية وبحوثك التي تجريها.

**ترتيب الشؤون العملية:** إذا كانت حالتك المالية أو علاقاتك أو وظيفتك مصدرًا للقلق، فضع خطة، واسعى للحصول على النصح مبكراً. يوجد المزيد من النصائح عن تدبير أمورك المالية على الصفحة 18.

**استخدم العلاجات التكميلية:** تنفيذ ممارسات مثل التأمل والاسترخاء واليوغا والحصول على إرشاد نفسي على إحساسك بالقوة والسيطرة على زمام الأمور.

**السعي للحصول على الدعم:** المناقشة الصريحة لما يقلقك تساعد في تسهيل التعامل مع إصابتك بالسرطان ورحلتك معه. يوجد المزيد من النصائح عن السعي للحصول على الدعم على الصفحة 18

## ما يجب وما لا يجب القيام به

## لا تقم بالتالي:

- تجنب مشاكلك
- تلقي باللوم على نفسك
- تلجأ لشرب الكحول أو التدخين أو تعاطي المخدرات لتشعرتبحسن
- تقامر
- تأكل بإفراط

## ما عليك القيام به:

- تناول طعاماً صحياً ومارس الكثير من التمارين الرياضية
- احصل على قسط كاف من النوم
- تعلم طرق الاسترخاء أو التأمل
- اقض وقتاً ممتعاً مع العائلة والأصدقاء
- انضم إلى مجموعة دعم للمصابين بسرطان البروستاتا

ومع ذلك، فاستراتيجياتك المعتادة قد لا تساعدك في بعض الأحيان في التعامل مع جميع تحديات السرطان، فإذا حدث ذلك، سيفيدك طلب المساعدة المتخصصة.

## من يستطيع مساعدتك؟

من الجيد أن تبدأ بطبيبك العام لأنه يعرفك ويعرف وضعك الشخصي، وبوسعك أن يدعّمك ويمدك بالمعلومات ويحيلك إلى غيره من مهني الرعاية الصحية، بما فيهم:

**أخصائي فسيولوجيا التمرينات المعتمد:** مهني صحي مساعد متخصص في وصف برنامج تمارين مفصل لك وآمن كجزء من علاج السرطان.

**أخصائي تغذية:** يوصي بأفضل خطة تغذية قبل العلاج وأثناءه وبعده وخلال فترة التعافي.

**أخصائي العلاج الطبيعي:** متخصص في حركة ووظيفة الجسم، يقدم المشورة بشأن استئناف الأنشطة البدنية الطبيعية وتدريب قاع الحوض.

**ممرضة متخصصة في سرطان البروستاتا:** ممرضة تلقت تدريباً متخصصاً لتقديم العلاج والدعم والمساعدة في جميع مراحل سرطان البروستاتا.

**عالم نفسي، طبيب الأمراض العقلية أو مرشد:** يعلمك استراتيجيات اتخاذ القرارات وحل المشكلات، وكيفية التعامل مع المشكلات النفسية والاجتماعية، بما فيها تقديم الدعم العاطفي والعملي والتحكم في التوتر والاكنتاب.

**معالج الصحة الجنسية:** متخصص يقدم العلاج للمشاكل الجنسية والاستشارات المتعلقة بالعلاقات للأفراد أو الأزواج الذين يتعاملون مع العلاقات الحميمة أو القضايا الجنسية والمخاوف المتعلقة بها.

**أخصائي اجتماعي:** أخصائي مدرب على تقديم المشورة بشأن خدمات الدعم والمسائل المتعلقة بالتأقلم والحياة في المنزل بديئاً واجتماعياً ومالياً.

يمكنك العثور على مجموعة دعم مرضى سرطان البروستاتا قريبة منك على الموقع [pcfa.org.au/support/find-a-support](http://pcfa.org.au/support/find-a-support) group أو أن تشترك في مجتمعنا المحلي على الإنترنت على الموقع [onlinecommunity.pcfa.org.au](http://onlinecommunity.pcfa.org.au)

## 4. كيف للتمارين الرياضية أن تساعدك

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

التمارين الرياضي هو نوع منظم مخطط له من النشاط البدني، يمكنه معالجة مشكلات صحية معينة والوقاية من الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض القلب والسكتة المخية وداء السكري وارتفاع ضغط الدم بالإضافة إلى أنواع السرطان الأخرى.

هناك أدلة كثيرة على كون التمارين المستهدفة للرجال المصابين بسرطان البروستاتا مفيدة وآمنة عليهم، بل في الواقع تنص التوصيات الأسترالية الحالية على ضرورة ممارسة جميع الرجال بعض التمارين الرياضية أسبوعياً بغض النظر عن مرحلة سرطان البروستاتا المصابين به أو خضوعهم لعلاجات شاقة.

يتم اعتبار التمارين الرياضية الآن دواءً لكونها وسيلة جبارة لتحسين صحتك قبل العلاجات الأولية لسرطان البروستاتا وخلالها وبعده الانتهاء منها.

## التمرّن قبل العلاج

من المهم جدًا إكمال برنامج تمارين لإعداد جسمك للجراحة أو العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي.

فعلى سبيل المثال ينتظر الرجال عادة ما بين 6 إلى 10 أسابيع قبل خضوعهم لجراحات السرطان. وهي فترة مثالية للانخراط في برنامج تمارين رياضية معين يهدف إلى رفع قدرة جسدك على الصمود والتعافي، وتحسين مستوى لياقتك البدنية والتخلص من بضع كيلوغرامات إضافية إذا كنت مصاباً بالبدانة، وهي كلها أمور ستنتج عنها نتائج أفضل للجراحة وتعافي أسرع بكثير منها.

## التمرّن أثناء العلاج

تبين البحوث أن التمارين الرياضية فعالة للغاية في تقليل الآثار الجانبية للعلاج بالهورمونات أو العلاج بالهرمون من الأندروجين (ADT). من الأهمية بمكان أن تمارس الرياضة طوال فترة العلاج بالهرمونات لمواجهة الآثار الجانبية له من أمثال زيادة الوزن وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والداء الاستقلابي. تحسن التمارين الرياضية من كتلة العضلات والعظام، وتزيد من قوتك وجودة وظائفك البدنية، كما وتفيد في تخفيف بعض من الآثار الجانبية النفسية للعلاج بالهرمونات.

يوصى بالتمارين الرياضية أثناء العلاج الإشعاعي أو الكيميائي لتقليل حدة الآثار الجانبية، وخاصة الشعور بالتعب. هناك أدلة جديدة تشير إلى أن ممارسة التمارين الرياضية قبل تلقي جرعة من الإشعاع أو العلاج الكيميائي مباشرة قد تزيد من فعالية العلاج.



## الصحة والعافية عند الإصابة بسرطان البروستاتا

08

### التمرين بعد العلاج

ثبت أن التمارين الرياضية تساعد في إعادة التأهيل بعد علاج السرطان. فهي تزيد من حجم العضلات وقوتها وتساعدك على استعادة وظائفها وتحسن سعة القلب والرئتين وتقلل من الشعور بالإرهاق وتحسن بشكل عام جودة معيشتك. من المحتمل جداً أن تقلل التمارين المنتظمة من خطر عودة السرطان وتقلل من الآثار الجانبية للمراحل المتأخرة من علاج السرطان.

### البدء

أهم ما في الأمر هو تجنب الجلوس لفترات طويلة، وذلك لأن السُّعَاد يقلل من قدرتك على التغلب على السرطان ويرفع من حدة الآثار الجانبية للعلاجات ويؤدي إلى تدهور الصحة البدنية والعقلية.

القليل من النشاط البدني أفضل من عدمه والكثير منه أفضل من القليل. يمكن أن ينطوي النشاط البدني على رياضات من أمثال الغولف أو البولينغ، بل وعلى أي حركة تسرع من ضربات قلبك وتجعلك تتنفس أسرع وأعمق وتقلص عضلاتك بقوة.

ولكن وللحصول على أفضل النتائج من المهم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام كدواء يساعد في التعامل مع السرطان.

### التطبيق بالتمارين الرياضية

يجوز وصف التطبيق بالتمارين الرياضية لاستهداف المشكلات الصحية التي تسبب لك أكبر قدر من الضيق. وبشكل عام سينطوي ذلك على مزيج من تمارين الجهاز القلبي والرئوي (مثل السير سريعاً والركض البطيء، أو ركوب الدرجات الهوائية أو السباحة) بالإضافة إلى تمارين المقاومة (مثل رفع الأثقال والتمارين باستخدام وزن الجسم).

إذا كانت صحتك جيدة نسبياً، فاهدف إلى أداء التالي:

- ما بين 70 و150 دقيقة من التمرين المعتدل إلى النشط أسبوعياً
- جلستين على الأقل أسبوعياً لتمارين المقاومة.

أما إذا كنت تعاني من مرض و/أو مشكلات متعلقة بالعلاج، فقد تحتاج إلى وصف مستهدف أكثر للتمارين لمعالجة هذه المشكلات، وفي هذه الحالة نوصيك باستشارة أخصائي فيسيولوجيا التمرينات المعتمد (AEP)، والذي سيقوم بتقييم صحتك ومدى لياقتك البدنية ثم يصف لك برنامج تمارين رياضية آمن لك ومستهدف للحصول على أفضل النتائج.

يمكنك العثور على أخصائي فيسيولوجيا التمرينات معتمد في منطقتك على الموقع [www.essa.org.au/find-aep](http://www.essa.org.au/find-aep) وتعيين "السرطان" كتحديد.

يمكن لميديكير أن يسد كلاً أو بعضاً من تكلفة استشارة أخصائي فيسيولوجيا التمرينات المعتمد، ولكن الأمر ينطوي على ضرورة طلب "خطة إدارة المرض المزمن" المشتملة على الإحالة إلى أخصائي فيسيولوجيا التمرينات المعتمد من طبيبك العام.

ومن ضمن المصادر الجيدة التي تساعدك على البدء في برنامج للتمارين الرياضية:

- "التمرين علاج" على الموقع [www.exercisemedicine.com.au](http://www.exercisemedicine.com.au)
- نصائح لبدء برنامج تمارين رياضية على [www.exercisemedicine.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program\\_2016-1.pdf](http://www.exercisemedicine.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program_2016-1.pdf)
- تمريناتنا الطبية على الموقع [www.myexercisemedicine.net](http://www.myexercisemedicine.net)

### 5. كيف يمكن للحمية والتغذية أن يساعدك

بوسع تناول الأطعمة الصحية كل يوم أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان ويؤدي إلى نتائج أفضل من جراء علاج سرطان البروستاتا.

لاتباع حمية صحية متوازنة:

- تناول في معظم الأوقات الأطعمة النباتية والحبوب الكاملة
- تناول كميات معتدلة من اللحوم
- حد من تناول اللحوم المصنعة
- حد من استهلاك المشروبات السكرية
- حد من شرب الكحول
- اطبخ في منزلك باستخدام الطازج الذي تشتريه أو تزرعه بنفسك.

سيوفر النظام الغذائي السليم والمتوازن لجسمك الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها، ويستطيع مساعدتك بلوغ الوزن السليم إذا اقترن بالنشاط البدني. هناك أدلة قوية على أن الحفاظ على وزن سليم يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان، بما في ذلك سرطان البروستاتا.

### فقدان الوزن بغير قصد

من المهم مراقبة وزنك أثناء خضوعك لعلاج سرطان البروستاتا، لأنك قد تفقد شهيتك وتخسر وزنك عن قصد. فإذا بدأت تفقد الوزن، حاول إضافة الأطعمة المغذية الغنية بالبروتين والدهون الصحية إلى نظامك الغذائي، وتناول وجبات صغيرة متكررة على مدار اليوم (3 وجبات رئيسية و3 وجبات خفيفة). يساعد تناول الأطعمة الغنية بالبروتين بالإضافة إلى ممارسة النشاط البدني أيضاً على الحفاظ على العضلات، وهو أمر مهم لصحتك مع تقدمك في السن.

تحدث مع فريق رعايتك الصحية إذا كنت تعاني من آثار جانبية ناجمة عن العلاج تؤثر على شهيتك، ومنها الغثيان والقيء والإسهال والإمساك وتغيرات على المذاق أو فقدان الوزن.

تشمل الأطعمة التي يجب تناولها لتداري فقدان الوزن غير المقصود ما يلي:

- المكسرات والبذور الخالية من الملح
- فاكهة الأفوكادو
- العدس والبقوليات (الفاصوليا البيضاء المخبوزة، والحمص والفاصوليا الحمراء)
- الزبادي والجبن والحليب
- العصائر المكثفة والمخلوطة بالحليب
- الحمص المطحون
- زبدة المكسرات (القول السوداني والكاجو وما شابهها)
- البيض
- زيت الزيتون
- الدواجن/الأسماك/اللحوم الحمراء.

## نصائح لتحقيق الحمية السليمة المتوازنة

- كبر من حجم أطباق البيخني والحساء والمعكرونة بإضافة علبه من العدس أو الحمص أو الفاصوليا.
- تناول حفنة من مزيج المكسرات المختلفة الخالية من الملح يومياً (مثلاً اللوز والجوز والجوز البرازيلي).
- حمص المكسرات والبذور مع البطاطا الحلوة واليقطين والفليفلة والقليل من زيت الزيتون.
- قم بتعبئة الخضروات المقطعة (مثل الجزر والخيار والكرفس والفليفلة والبازلاء) لتناولها كوجبة منتصف الصباح أو بعد الظهر.
- تناول قطعيتين من الفاكهة كل يوم.
- ضع الفطر والفلفل المقلي فوق طبق الحمص لإضافة النكهة والتنوع عليه.
- قم بتقليب التوفو والتيمبي وقلبه في الزيت لتحضير وجبة آسيوية نباتية.
- دلل نفسك بإفطار مطبوخ مع الفاصوليا البيضاء المخبوزة والطماطم والفطر والبيض والخبز ذو الحبة الكاملة..
- تناول الخبز والمعكرونة وحبوب الإفطار من طحين متعدد الحبوب أو ذو الحبة الكاملة.
- تناول الزبادي الطبيعي بالفاكهة المفضلة لديك (طازجة أو مجمدة أو معلبة في عصائرها الطبيعية)، وحبوب الإفطار ذات الحبة الكاملة و/أو المكسرات.
- كن مغامراً. جرب الحبوب الجديدة مثل الأرز الغامق والحنطة السوداء، والكينوا، والفريكة والشعير.
- تجنب المشروبات المحلاة بالسكر (المشروبات الغازية وعصير الفاكهة).
- اشرب ماءً.
- استبدل الأطعمة المصنعة (الوجبات السريعة) بالوجبات المطبوخة في المنزل.
- استشر أحد أفراد فريق رعايتك الصحية قبل أن تشرع في تناول المكملات أو الفيتامينات.

قد تتغير احتياجاتك الغذائية اعتماداً على مرحلة السرطان لديك وعلاجه.

يمكن لأخصائي التغذية الممارس المعتمد (APD) نصحك بشأن نظام غذائي مخصص لك.

يمكنك العثور على أخصائي تغذية على موقع Dietitians Australia على [www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd](http://www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd)

## 6. فحص مستويات الضيق

مهمة فريق رعايتك الصحية هو الاعتناء بك عاطفياً وبدنياً، وقد يسألك أنت، وشريكة/شريك حياتك إذا كنت مرتبطاً، عن كيفية شعورك خلال المراحل المختلفة لرحلتك مع المرض.

قد يصعب أحياناً التحدث عما تمر به من انفعالات لذلك هناك طرق لقياس مستويات الضيق لديك، وواحد منها هو فحص مستوى الضيق لدى مرضى سرطان البروستاتا (Prostate Cancer Distress Screen). ينطوي الفحص على تحدث أحد أفراد فريق رعايتك الصحية، مثل الممرض(ة) المتخصص في سرطان البروستاتا، عن تأقلمك مع الوضع وعن أية مشكلات تواجهها وسؤالك عن مستويات الضيق التي تعاني منه.

والإجابات التي تقدمها تساعدك أنت وفريق رعايتك الصحية على تحديد المجالات التي قد تحتاج فيها إلى دعم إضافي.

## قياس مستوى الضيق لديك

تحدث مع فريق رعايتك الصحية إذا تسببت لك أي من المشكلات التالية في الضيق:

المشكلات العملية	مشكلات متعلقة بالعلاج
العمل	فهم العلاجات
الشؤون المالية/التأمين	اتخاذ القرارات
	معلومات عن المرض

المشكلات العائلية	المشكلات البدنية
شريك	الألم
الأطفال	الإعياء
المشكلات العاطفية	مشكلات جنسية
الاكتئاب النفسي	مشكلات في المسالك البولية
عدم التيقن بشأن المستقبل	مشكلات في الأمعاء
الشعور بالعصبية	التورم المفاجئ
الحزن	زيادة الوزن
القلق	فقدان الوزن
فقدان الاهتمام بالنشاطات المعتادة	ضمور العضلات
	الذاكرة/التركيز
	النوم

يمكن تنزيل استمارة فحص مستويات الضيق من الموقع [www.prostate.org.au/media/458256/Prostate\\_Cancer\\_Distress\\_Form.pdf](http://www.prostate.org.au/media/458256/Prostate_Cancer_Distress_Form.pdf)

من المفيد لك أن تعبئ هذه الاستمارة وتأخذها معك لتناقشها مع طبيبك، أو الممرضة، أو العالم النفساني، أو المرشد.



## الصحة والعافية عند الإصابة بسرطان البروستاتا

### 7. عندما يتعدى الأمر الشعور بالإحباط

في بعض الأحيان تبدأ المشاعر السلبية بالتدخل في حياتك اليومية الاعتيادية، وإذا استمر ذلك لفترة تتجاوز الأسبوعين، فقد تكون مصاباً بالتوتر أو الاكتئاب النفسي، وهما مرضان نفسيان يُصعبان من التعامل مع الآثار الجانبية الجسمية للعلاج.

#### التوتر

التوتر هو مزيج الأفكار والمشاعر وردود الفعل الجسمية التي تنتابك بها عندما تتعرض للإجهاد أو الخطر. من ضمن علامات التوتر التالي:

- نوبات الذعر
- تسارع ضربات القلب
- ضيق في الصدر
- التنفس بسرعة
- التمللمل
- الارتجاف أو الاهتزاز
- القلق المفرط
- تجنب المواقف التي تجعلك تشعر بالقلق
- صعوبات في التركيز أو النوم.

#### الاكتئاب النفسي

الاكتئاب النفسي هو الشعور بالحزن أو تقلبات المزاج أو الكآبة لفترة طويلة من الزمن. ومعدل الاكتئاب النفسي لدى الرجال المصابين بسرطان البروستاتا أعلى منه في بقية المجتمع. من ضمن علامات الاكتئاب النفسي التالي:

- الشعور دائماً بتدني المزاج - الحزن، البؤس، الإحباط أو الغضب
- عدم الاهتمام بالأنشطة المعتادة التي كنت تستمتع بها في السابق
- الشعور بالارتباك
- الاعتماد على الكحول أو المسكنات
- عدم القدرة على التركيز
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات
- الانعزال عن العائلة والأصدقاء
- صعوبات في النوم والأكل.

لا يختفي التوتر والاكتئاب النفسي عادة من تلقاء نفسه ولكن هناك علاجات متاحة شديدة الفعالية. ومن الأفضل الحصول على العلاج لأن الأعراض قد تزداد سوءاً بمرور الوقت.

تشتمل علاجات التوتر والاكتئاب النفسي ما يلي:

- **العلاج:** يمكن أن يقدم العلاج عالم نفساني أو مرشد أو غيره من متخصصي الصحة العقلية، وينطوي على الحديث وتطوير استراتيجيات للتعامل مع مشارك.
- **استراتيجيات التأقلم** تعلم كيفية الاسترخاء أو التأمل بمقدوره أن يكون ذو أثر كبير عليك إذا كنت تعاني من التوتر أو الاكتئاب. ويمكنك القيام بذلك في منزلك بمساعدة تطبيق على الإنترنت. توجد قائمة بموارد عن الصحة العقلية على موقع الحكومة الأسترالية المعنون "الطريق نحو الصحة" على [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)
- **الأدوية:** قد يصف لك طبيبك دواءً مضاداً للاكتئاب إذا كنت مصاباً بالتوتر أو الاكتئاب المعتدل أو الحاد، ومع أن هذا الدواء فعال للغاية إلا أن ظهور مفعوله قد يتطلب ما بين 4 و6 أسابيع ويجوز أن تكون له آثار جانبية التي يمكنك مناقشتها مع طبيبك.
- تحدث مع طبيبك أو اتصل بنا على الرقم **1800 22 00 99** في حال احتجت إلى النصح بشأن الحصول على المساعدة المتعلقة بالتوتر أو الاكتئاب النفسي.

## الصحة والعافية عند الإصابة بسرطان البروستاتا

### 8. الحصول على الدعم

لكل رجل طرق مختلفة للتعامل مع سرطان البروستاتا ومستويات مختلفة من الدعم الذي يحتاجه. وفيما يلي بعض خيارات الدعم المتاحة لك.

#### الدعم الشخصي

قد يساعدك الدعم المقدم من شريكة/شريك حياتك أو أفراد أسرتك أو صديق لك أو مجموعة دعم مرضى سرطان البروستاتا في التغلب على التحديات الناجمة عن السرطان.

وحتى إذا لم ترغب في محادثة أهلك وأصدقائك عن مشاعرك، إلا أن بوسعهم مساعدتك بطرق عملية وذلك بمنحك الرفقة وقضاء أوقات مرحة معك أو مساعدتك في أداء تمارينك الرياضية.

#### الدعم المهني

هناك العديد من أشكال الدعم المهني المتاحة لك. ويعتبر الحديث مع طبيبك العام أو أحد أفراد فريق رعايتك الصحية خطوة أولى. وبإمكانهم إحالتك إلى الجهة الملائمة إذا شعرت بأنك ستستفيد من الحديث مع شخص ما أو من الحصول على بعض المساعدة الإضافية.

#### المساعدات المالية

يمكن أن يكون للإصابة بالسرطان آثار مالية، منها تكلفة علاجات معينة، أو تكلفة الانقطاع عن العمل بشكل يؤدي إلى فقدان الدخل.

يقدم سنترلنك مدفوعات مالية وخدمات لمساعدتك إذا كنت تعاني من مرض أو إصابة أو إعاقة تحد من قدرتك على العمل أو تمنعك من القيام به تماماً.

للمزيد من المعلومات راجع موقع Services Australia على العنوان: [www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability](http://www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability)

يغطي برنامج الميديكير بعض تكاليف الإجراءات والاختبارات المستخدمة لتشخيص سرطان البروستاتا وعلاجه، ولكن قد تضطر إلى تسديد بعض التكاليف من جيبك الخاص. بوسع طبيبك أو أحد أفراد فريق رعايتك الصحية الإجابة على أسئلتك بشأن ضرورة قيامك ببعض الإجراءات والاختبارات والتكاليف المحتملة لها.

يغطي برنامج الميديكير أيضاً بعض تكاليف زيارتك إلى أخصائي الصحة العقلية. للمزيد من المعلومات راجع موقع Services Australia على العنوان: [www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/whats-covered-medicare/mental-health-care-and-medicare](http://www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/whats-covered-medicare/mental-health-care-and-medicare)

قد يحق للمصابين بأمراض مزمنة مثل سرطان البروستاتا المطالبة بدفع الميديكير للخدمات الصحية المساعدة. والخطوة الأولى هو التحدث مع طبيبك العام بشأن وضع خطة إدارة لك. (راجع [www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet](http://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet))

لدى كل ولاية وإقليم خطة ممولة من الحكومة لمساعدة المرضى المضطربين إلى السفر لمسافات طويلة سعياً لعلاج متخصص غير متوفر محلياً، وتعرف هذه الخطة باسم خطط مساعدة المرضى على السفر (PATS) وهي تدعم تكاليف السفر والإقامة لك ولشخص واحد يصبحك. يمكنك العثور على خطة PATS المحلية على موقع healthdirect الإلكتروني [www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment](http://www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment)

تحدث مع أحد أفراد فريق رعايتك الصحية، (كالعامل الاجتماعي مثلاً) عن أنواع خدمات الدعم المالي والعملية المتاحة.

بوسع بعض المنظمات المدرجة في قسم "خدمات الدعم والموارد الأخرى" أن تزودك بمزيد من المعلومات حول المساعدات المالية.

#### جماعات الدعم

من المهم أن تتذكر أنك لست وحدك وأن هناك جماعات مؤسدة لدعم مرضى سرطان البروستاتا في كافة أنحاء أستراليا. يمكنك الحصول على الدعم والنصح من رجال وشريكاتهم/شركائهم ممن مروا بنفس الأوضاع مما يتيح طريقة جبارة للتأقلم. Being part of. قد يساعدك الانضمام إلى مجموعة دعم على الإحساس:

- بالانتماء
- بكونك جزءاً من مجتمع
- الإحساس بأنك لست لوحدهم
- الشعور بالتقبل والدعم
- بالتعاطف
- بأن الآخرين يفهمونك
- كما لو أن هناك من يعتني بك
- بأنه من الآمن عليك التعبير عن مشاعرك ومخاوفك.

يمكنك العثور على مجموعة دعم مرضى سرطان البروستاتا قريبة منك على الموقع [www.pcf.org.au/support/find-a-support-group](http://www.pcf.org.au/support/find-a-support-group)

#### دعم شريكات/شركاء الحياة والعائلات والأحباء

إذا كنت مرتبطاً فقد يقلق شريكة/شريك حياتك أيضاً بشأن كيفية تأثير سرطان البروستاتا على حياتكما. فالآثار الجانبية للعلاج مثل خلل وظيفة الانتصاب والسلس بمقدورها أن تؤثر على علاقتكما. يمكنك أنت وشريكة/شريك حياتك مناقشة هذه القضايا الشخصية مع فريق رعايتك الصحية.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات في نشرة "فهم سرطان البروستاتا للشريكات وأفراد الأسرة" التي يمكن تنزيلها من الموقع [pcf.org.au](http://pcf.org.au)

## الصحة والعافية عند الإصابة بسرطان البروستاتا

### 9. أين يمكن الحصول على مزيد من المعلومات والدعم؟

مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA)  
9438 7000 (02) أو 1800 22 00 99 (مكالمة مجانية)  
البريد الإلكتروني: enquiries@pcfa.org.au  
www.prostate.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

بوابة مقدمي الرعاية: دعم الأشخاص الذين يعتنون بغيرهم.

1800 422 737

www.carergateway.gov.au

مؤسسة شؤون الاحتباس في أستراليا: تقدم معلومات حول صحة المثانة والأمعاء والحصول على الدعم.

خط المساعدة الوطني للمصابين بالسلس: 1800 33 00 66

البريد الإلكتروني: info@continence.org.au

www.continence.org.au

خبراء التغذية في أستراليا: ابحاث عن أخصائيي تغذية ممارس معتمد.

(02) 6189 1200

البريد الإلكتروني: info@dietitiansaustralia.org.au

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

منظمة علوم التمارين الرياضية والرياضة في أستراليا (ESSA): ابحاث عن أخصائيي 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.

(خدمة على مدار الساعة) 13 11 14

www.lifeline.org.au

### 10. المصادر

Australian Government Department of Health: Welcome to the healthy weight guide.

[www.healthyweight.health.gov.au/wps/portal/Home/home!/ut/p/a1/04\\_Sj9CPyKssy0xPLMnMzOvMAfGjzOI9jFxdDY1MDD3dzbycDTzNLfwsfP2AAsbGQAWRQAUGOICjASH94fpRYCXO7o4eJuY-QD0mFkYgNi5OHi7mlr4GBp5mUAV4rCjIjTDIdFRUBADr1DFv/dI5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/](http://www.healthyweight.health.gov.au/wps/portal/Home/home!/ut/p/a1/04_Sj9CPyKssy0xPLMnMzOvMAfGjzOI9jFxdDY1MDD3dzbycDTzNLfwsfP2AAsbGQAWRQAUGOICjASH94fpRYCXO7o4eJuY-QD0mFkYgNi5OHi7mlr4GBp5mUAV4rCjIjTDIdFRUBADr1DFv/dI5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/)

Beyond Blue [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

Cancer Council Australia. Emotions and Cancer 2020 [www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/UC-pub-Emotions-and-Cancer-2019.pdf](http://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/UC-pub-Emotions-and-Cancer-2019.pdf)

Crawford-Williams F, March S, Goodwin BC, et al. Interventions for prostate cancer survivorship: A systematic review of reviews. 2018 J Psychooncology 27(10):2339-2348.

Exercise is Medicine Australia factsheet. 2014 [www.prostate.org.au/media/770546/2014-Prostate-Cancer-and-Exercise-BRIEF.pdf](http://www.prostate.org.au/media/770546/2014-Prostate-Cancer-and-Exercise-BRIEF.pdf)

Galvão DA, Taaffe DR, Spry N, et al. Exercise Preserves Physical Function in Prostate Cancer Patients with Bone Metastases. 2018 Med Sci Sports Exerc. 50(3):393-399.

Jakimowicz S, Levett-Jones T and Chambers SK. Distress Screening for Men with Prostate Cancer. 2020 Semin Oncol Nurs 36(4):151041.

PCFA. A psychosocial care model for men with prostate cancer. 2019 [www.prostate.org.au/media/789912/uts-impacct-caremodelmenwithprostatecanceronline.pdf](http://www.prostate.org.au/media/789912/uts-impacct-caremodelmenwithprostatecanceronline.pdf)

PCFA. Which diet and lifestyle changes to fight cancer are supported by science. 2019 [www.prostate.org.au/news-media/news/which-diet-and-lifestyle-changes-to-fight-prostate-cancer-are-supported-by-science](http://www.prostate.org.au/news-media/news/which-diet-and-lifestyle-changes-to-fight-prostate-cancer-are-supported-by-science)

## الصحة والعافية عند الإصابة بسرطان البروستاتا

### 11. مسرد المصطلحات

- البطن** - جزء من الجسم يشمل المعدة والأمعاء والكبد والمثانة والكلى، ويقع ما بين الأضلع والوركين .
- سرطان البروستاتا المتقدم** - سرطان البروستاتا الذي انتشر إلى الأنسجة المحيطة أو الأجزاء الأخرى من الجسم مثل العقد الليمفاوية أو العظام أو الأعضاء الأخرى.
- العلاج بالهرمونات من الأندروجين (ADT)** - العلاج بالأدوية التي تقلل من تأثير هرمون التستوستيرون في الجسم، ويعرف أيضا باسم العلاج بالهرمونات.
- المثانة** - عضو داخل الحوض يخزن البول
- منسق تمييز السرطان** - ممرض(ة) متخصص(ة) ترشدك أنت وأسرته خلال علاجات السرطان ويتواصل/تواصل مع مقدمي الرعاية الآخرين.
- قدم الرعاية** - شخص يساعد شخصاً ما خلال مرض أو إعاقة كالسرطان مثلاً.
- العلاج الكيميائي** - استخدام الأدوية للقضاء على الخلايا السرطانية أو إبطاء نموها.
- الإمساك** - حركات الأمعاء (التغوط) التي تكون منخفضة الوتيرة أو يصعب إخراج البراز خلاله.
- الإسهال** - التبرز المتكرر والسائل.
- أخصائي تغذية** - أخصائي صحة متخصص في تغذية الإنسان.
- خلل وظيفة الانتصاب** - عدم القدرة على بلوغ الانتصاب أو الحفاظ عليه بما يكفي للولوج، ويعرف أيضا باسم الضعف الجنسي.
- الخصوبة** - القدرة على الإنجاب.
- ممارس عام (GP)** - طبيب أسرة، وأول شخص تراجعته إذا كنت مريضاً. يمكنه إحالتك إلى أخصائيين طبيين آخرين
- الدرجة** - رقم يتنبأ بمدى سرعة نمو الورم.
- هرمون** - مادة تؤثر على طريقة عمل جسمك، يتحكم بعضها في النمو وبعضها في التناسل.
- العلاج بالهرمونات** - العلاج بالأدوية التي تقلل من تأثير هرمون التستوستيرون في الجسم، ويعرف أيضا باسم العلاج بالهرمونات من الأندروجين (ADT).
- السلس** - عدم القدرة على الإمساك أو التحكم في تدفق البول أو البراز.
- وريدياً** - في الوريد. توصيل الدواء بالتنقيط مباشرة في الوريد.
- سرطان البروستاتا النقلي** - سرطان البروستاتا الذي انتشر من غدة البروستاتا إلى الأجزاء الأخرى من الجسم وبدأ ينمو فيها
- أخصائي العلاج الوظيفي** - مهني من الفئات الصحية المساعدة بوسعه مساعدتك على تدبير مهامك اليومية.
- أخصائي علاج الأورام** - طبيب متخصص في علاج السرطان بالأدوية والعلاجات المختلفة.
- أخصائي علم الأمراض** - أخصائي طبي يدرس الأمراض لفهم طبيعتها وسببها. يقوم أخصائيو علم الأمراض بفحص الأنسجة تحت المجهر لتشخيص السرطان وغيره من الأمراض.
- خطة الإعانات الصيدلانية (PBS)** - خطة حكومية يدعم تكلفة الأدوية للأستراليين.
- أخصائي العلاج الطبيعي** - مهني صحي مساعد متخصص في حركة ووظيفة الجسم، يقدم المشورة بشأن استئناف الأنشطة البدنية الطبيعية.
- 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.
- المستضد النوعي للبروستاتا (PSA)** - بروتين في الدم تنتجه الخلايا في غدة البروستاتا. عادة يرتفع مستوى مستضد 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 وآثار جانبية، ومدى قدرته على العمل، وتفاعلاته وعلاقاته الاجتماعية.
- استئصال البروستاتا الجذري** - إجراء جراحي لإزالة غدة البروستاتا والحوصلات المنوية.
- الاستشعاع 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 بالاستشعاع.
- الآثار الجانبية** - الآثار غير المقصودة لدواء أو علاج.
- أخصائي اجتماعي** - مهني مدرب يمكنه مساعدتك على مواجهة التحديات والتأكد من أنك تعامل بعقل.
- مرحلة** - مدى انتشار السرطان وما إذا كان قد انتقل من موضعه الأصلي إلى أجزاء أخرى من الجسم.
- الاستشعاع التجسيمي** - تقنية لتحديد موضع شعاع الاستشعاع بدقة في مساحة ثلاثية الأبعاد.
- مجموعة دعم** - مجموعة أشخاص يقدمون الدعم العاطفي والاهتمام والمساعدة العملية والمعلومات والتوجيه والتعليقات وتثبيت تجارب الفرد المعجدة وخيارات التأقلم.

## الصحة والعافية عند الإصابة بسرطان البروستاتا

### الملاحظات

قد ترغب في استخدام قسم الملاحظات هذا لتسجيل تقدمك أو الأسئلة التي قد تثار بشأن الأعراض بعد العلاج.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

الرعاية الداعمة - تحسين الأوجه المختلفة لجودة حياة المصابين بالسرطان، بما في ذلك الجوانب الجسدية، والاجتماعية، والعاطفية، والمالية، والروحية.

الجراحة - العلاج الذي يتضمن عملية جراحية.

النجاح - صحة الشخص وحياته ما بعد تشخيص السرطان وعلاجه، ومن النواحي التي يشملها مصطلح النجاح: رعاية المتابعة والتأثيرات المتأخرة للعلاج والسرطانات الثانوية وعوامل جودة الحياة.

تستوستيرون - هرمون الذكورة الرئيسي الذي تنتجه الخصيتان.

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 مشاكل الكلى والمثانة والبروستاتا والأعضاء التناسلية.

# الصحة والعافية

## عند الإصابة بسرطان البروستاتا

### الملاحظات

قد ترغب في استخدام قسم الملاحظات هذا لتسجيل تقدمك أو الأسئلة التي قد تساورك بشأن الأعراض بعد العلاج.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA)

نحن المنظمة الأهلية الرائدة في أستراليا لأبحاث سرطان البروستاتا والتوعية به وتقديم الدعم للمتأثرين به. نحن الصندوق الخيري السائد في أستراليا لأبحاث سرطان البروستاتا، وهدفنا حماية صحة الأجيال الحالية والمستقبلية من الرجال في أستراليا وتحسين نوعية حياة المصابين منهم بسرطان البروستاتا وأسرةهم.

رؤيتنا للمستقبل هي ألا يموت أي رجل بسبب سرطان البروستاتا وأن يحصل الرجال الأستراليون وأسرةهم على الدعم الذي يحتاجون إليه.

### شكر وتقدير

تعبير PCFA عن امتنانها بالمدخلات والنصائح والإرشادات من الرجال الذين شخصوا بسرطان البروستاتا وشركائهم/شركائهم والعملين في الرعاية الصحية الذين ساعدوا في تطوير هذا الكتيب من خلال إتاحة وقتهم لمراجعة محتواه.

للحصول على القائمة الكاملة بالمساهمين والمراجعين، يرجى الاطلاع على موقع PCFA على: [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

مدير المشروع والمحرر: الدكتورة جاكلين شميت

المحرر: هيلين سيچني

التصميم: بلوكريتيف

الصور الطبية: ماركوس كريمونيزي

جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية 2020

يخضع هذا العمل لحقوق الطبع والنشر. فيما عدا الاستخدامات المرخصة حسب قانون حقوق الملكية الفكرية لعام 1968، لا يسمح بإعادة إنتاج أي جزء منه وبأي طريقة بدون إذن خطي مسبق من مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية.

يجب توجيه الطلبات والاستفسارات المتعلقة بالنسخ والحقوق إلى الرئيس التنفيذي، مؤسسة سرطان البروستاتا في أستراليا على العنوان: PO Box 499, St Leonards, NSW 1590 Australia

الموقع على الإنترنت: [www.pcfa.org.au](http://www.pcfa.org.au)

البريد الإلكتروني: [enquiries@pcfa.org.au](mailto:enquiries@pcfa.org.au)

Brochure code: PCFA13465\_Arabic\_Jul\_2022

### التنصل من المسؤولية

تقوم PCFA بتطوير المواد اعتماداً على أفضل الأدلة والمشورة المتاحة من الخبراء المعترف بهم. ومع ذلك، لا يمكننا أن نضمن ولا نتحمل أي مسؤولية قانونية عن مدى حداثة المعلومات أو اكتمالها.



يمكنك أيضاً تنزيل نسخ قابلة للطباعة من هذه الموارد على الإنترنت [pcfa.org.au](http://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](mailto:enquiry@pcfa.org.au) (PCFA)



Prostate Cancer  
Foundation  
of Australia