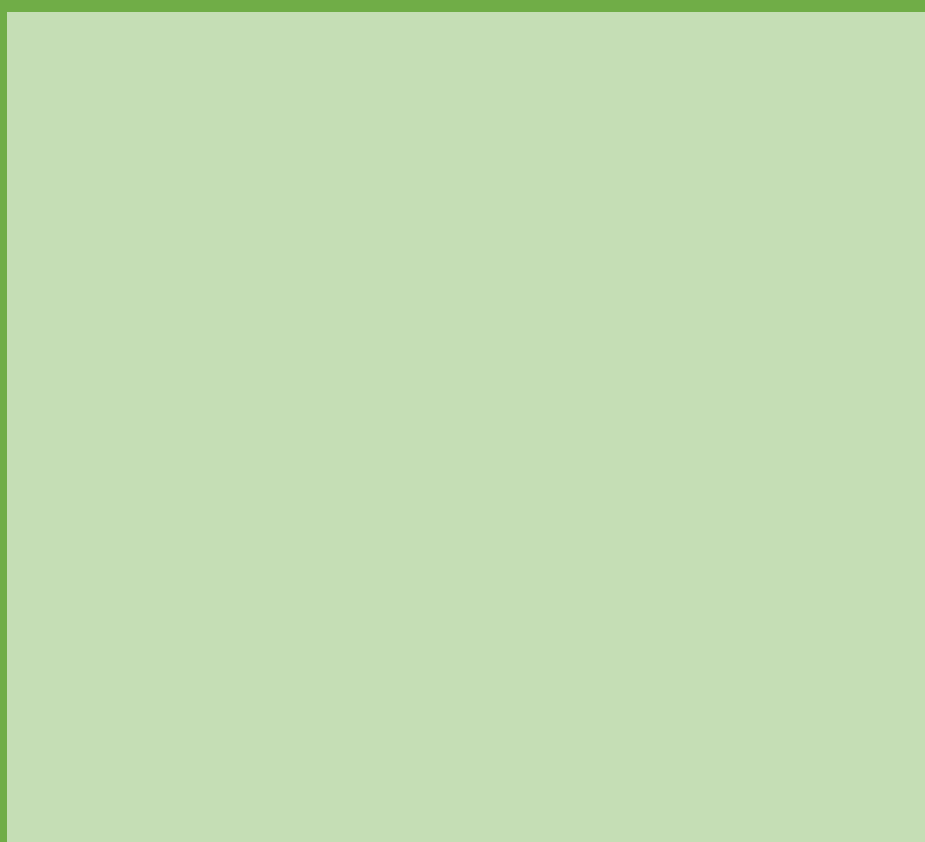


# دليل التشخيص الجديد للمراهقين والشباب – الترجمة العربية



# شكر وتقدير

## المحرران

تيريسا هيريج، دكتوراه في ممارسة التمريض، ممرضة مسجلة متقدمة  
جينين سوليفان ميلر، ماجستير العلوم في التمريض، ممرضة مسجلة

## المراجعون

رئيس مجموعة أورام الأطفال، دكتور دوجلاس إس هوكينز  
رئيسة اللجنة التوجيهية للتمريض في مجموعة أورام الأطفال، الأستاذة الدكتورة ويندي لاندري، ممرضة مسجلة  
رئيسة لجنة أمراض الدم والأورام في مجموعة أورام الأطفال، دكتورة ناومي وينيك  
رئيسة لجنة حماية المرضى في مجموعة أورام الأطفال، كريستي شاريف  
رئيس لجنة العلم السلوكي في مجموعة أورام الأطفال، الأستاذة الدكتورة ليان إمبيري  
رئيس لجنة المراهقين والشباب في مجموعة أورام الأطفال، دكتور مايكل روث

## تصميم الجرافيك

داني كامبوس جونزاليس، بكالوريوس في الفنون

## الرسوم التوضيحية الطبية

تيريسا وينسلو

## التنزيل عبر الإنترنت

بالإضافة إلى النسخ المطبوعة، يمكن العثور على كتيب الأسرة ودليل التشخيص الجديد للمراهقين والشباب الصادر عن مجموعة أورام الأطفال عبر الرابط [childrensoncologygroup.org/cog-family-handbook](http://childrensoncologygroup.org/cog-family-handbook).

## بيان التعريب:

"مقتبس من دليل التشخيص الجديد للمراهقين والشباب الصادر عن مجموعة أورام الأطفال، © حقوق الطبع والنشر محفوظة لمجموعة أورام الأطفال لعام 2021؛ تم الاستخدام بإذن. يتم توفير هذه الترجمة من قبل PHSa (هيئة الخدمات الصحية بالمقاطعة) لأغراض إعلامية فقط، ويتم نشرها وفقاً لسياسة ترجمة كتيب الأسرة ودليل التشخيص الجديد الصادر عن مجموعة أورام الأطفال. لا تقدم مجموعة أورام الأطفال أي ضمان، صريح أو ضمني، من أي نوع فيما يتعلق بالمواد المترجمة، وتخلي مسؤوليتها عن أي معلومات مترجمة بشكل غير صحيح. تتحمل PHSa (هيئة الخدمات الصحية بالمقاطعة) المسؤولية الكاملة عن محتوى وترجمة هذا المنشور."

"Adapted from the Children's Oncology Group A New Diagnosis Guide for Teens and Young Adults, © Children's Oncology Group 2021; used with permission. This translation is made available by PHSa for informational purposes only and is published pursuant to the Children's Oncology Group Family Handbook and New Diagnosis Guide Translation Policy. The Children's Oncology Group makes no warranty, expressed or implied, of any kind in relation to the translated material, and disclaims any liability for any incorrectly translated information. PHSa takes full responsibility for the content and translation of this publication."

## مقدمة

وُضع هذا الدليل للمرضى والأسر التي تم تشخيص أحد أفرادها حديثاً بمرض السرطان. لا شك أن تشخيص الإصابة بالسرطان يفرض تغييرات على حياتك وحياة أسرتك بأكملها. أخبرنا العديد من المراهقين والشباب أن تشخيص إصابتهم بالسرطان أثار في أنفسهم مشاعر الخوف، والغضب، والحزن. والإحساس بهذه المشاعر في مثل هذا الوقت العصيب أمر طبيعي. يجب أن تعلم أنك لست وحدك، وأن إصابتك بالسرطان ليست خطأك، وليس هناك شيء فعلته أو لم تفعله تسبب في إصابتك بالسرطان. أنت تحصل الآن على قدر كبير من المعلومات، ويُطلب منك الاطلاع على موضوعات طبية ومعلومات عن الرعاية في وقت قد تشعر فيه على الأرجح بمشاعر غامرة. وُضع دليل التشخيص الجديد هذا لمساعدتك على التركيز على أهم المعلومات التي تحتاج إليها حاليًا، في الوقت التالي لتشخيص حالتك مباشرة. من خلال العمل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك وأخذ الأمور خطوة بخطوة، ستكتسب المعلومات التي تحتاج إلى معرفتها للاعتناء بنفسك. يعتبر هذا الدليل بمثابة مقدمة لما ستتعلمه. سيواصل فريق الرعاية الصحية الخاص بك استعراض المعلومات المهمة معك على مدار فترة علاجك.

### لماذا أنا في مستشفى الأطفال؟

قد تتساءل لماذا أنت في مستشفى الأطفال في حين أنك مراهق أو شاب مصاب بالسرطان. يختلف علاج سرطان الأطفال عن سرطان البالغين، ويتمتع فريق الرعاية الصحية الخاص بك بالخبرات اللازمة لعلاج إصابتك بالسرطان. نحن نعلم أنه قد يكون من الصعب أن تجد نفسك أكبر سنًا ممن حولك. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول المجموعات والفرص التي تُتيح لك التواصل مع مرضى آخرين من سنك.

نظرًا لأنك مراهق أو شاب، قد تشعر بالراحة لأنك تشارك في النقاشات والقرارات الخاصة بعلاجك. نصحك أن تشارك مشاعرك حول تأثير تلك القرارات عليك، ونشجعك على طرح الأسئلة!

ليست هناك أسئلة سيئة. من المهم أن تطرح أسئلة حول نظام رعايتك الطبية وصحتك البدنية، لكن من المهم أيضًا أن تتحدث إلى فريقك عن مشاعرك الداخلية. فصحتك النفسية على نفس القدر من الأهمية كصحتك البدنية! قد يكون من المفيد أن تتحدث إلى شخص مر بنفس ما تمر به؛ شخص يمكنه فهم مشاعرك.

هناك منظمات تستطيع تعريفك على مراهقين وشباب آخرين مروا بتجربة الإصابة بالسرطان وتلقي العلاج. راجع قسم "الموارد" في نهاية هذا الدليل. يمكنك مشاركة المعلومات السرية (الخاصة) مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك، ولن تتم مشاركة هذه المعلومات مع أسرتك دون الحصول على إذنك. ولكن مراعاة لسلامتك، يجب على الفريق إبلاغ والديك/ ولي أمرك/ شريك حياتك بشأن أي أفكار تتعلق بالإساءة إلى الأطفال أو الميل للقتل (إيذاء الغير) أو أي أفكار انتحارية (إيذاء النفس). تحدث إلى أي فرد مؤتمن في فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك مخاوف محددة بشأن خصوصيتك.

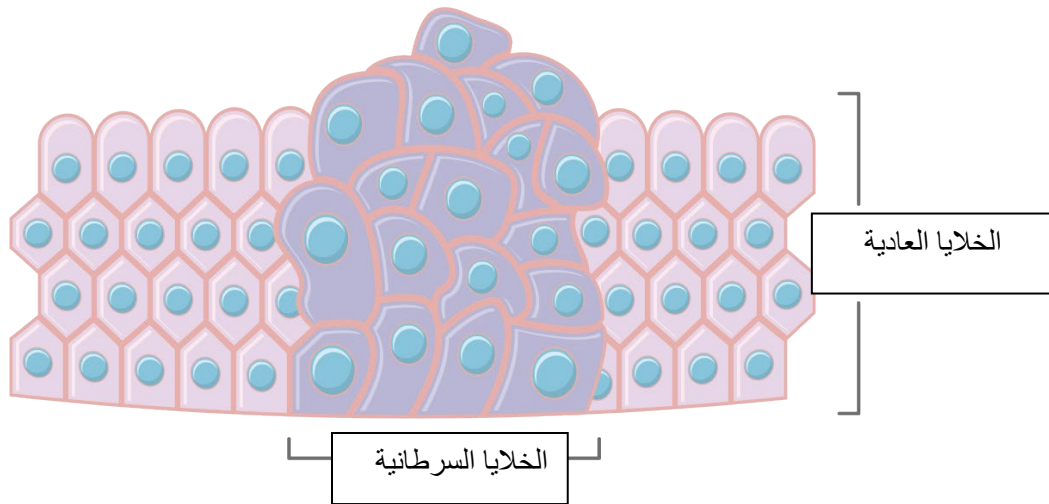
ننصحك مرة أخرى ألا تتردد في طرح الأسئلة على أي فرد في فريق الرعاية الصحية الخاص بك. هناك أفراد من فريق الرعاية الصحية الخاص بك مستعدون للحديث معك بشأن إصابتك بالسرطان، ويمكنهم مساعدتك أنت وأسرتك على التكيف مع الأمر عبر تقديم المشورة، والمساعدة المادية، وتيسير الوصول إلى الموارد. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول احتياجاتك، لتحصل على الدعم المناسب.

## حول السرطان و علاجه

### ما هو السرطان؟

السرطان اسم جامع لمجموعة من الأمراض. ولكل نوع من أنواع السرطان اسمه وعلاجه ومساره (فرص الاستجابة للعلاج). يمكن تقسيم السرطان لدى المراهقين والشباب بوجه عام إلى ثلاث مجموعات:

- اللوكيميا (سرطان خلايا الدم)
- الليمفوما (سرطان الجهاز المناعي)
- الأورام الصلبة (سرطان المخ، أو العظام، أو العضلات، أو الأعضاء، أو غيرها من أنسجة الجسم)



## كيف يتم علاج السرطان؟

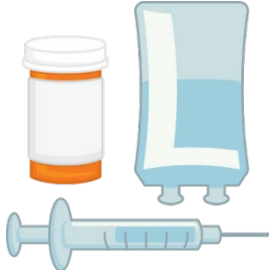
لكل نوع من أنواع السرطان علاج مختلف، بناء على ما يعتبره الأطباء العلاج المثالي لكل نوع. قد تتلقى نوعًا واحدًا أو مزيجًا من أنواع العلاجات التالية في أوقات مختلفة خلال رحلة العلاج.

### الجراحة

تُستخدم أنواع مختلفة من الجراحات لعلاج السرطان. قد يكون استئصال الورم، في بعض الأحيان، العلاج الوحيد الذي تحتاجه. وعادة ما يتم أيضًا استخدام العلاج الكيميائي أو المناعي أو الإشعاع لقتل أي خلايا سرطانية ما زالت موجودة في الجسم.

### العلاج الكيميائي

العلاج الكيميائي هو دواء يعالج السرطان من خلال وقف نمو الخلايا أو القضاء عليها. يمكن إعطاء العلاج الكيميائي بعدة طرق:



- عبر الفم
- في الوريد
- بالحقن
- في السائل الشوكي

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول طرق تلقي العلاج الكيميائي.

### العلاج المناعي

يعتمد العلاج المناعي على استخدام الجهاز المناعي (الخلايا المقاومة للعدوى) أو أدوية مصنعة في المختبر من خلايا مناعية لمحاربة السرطان. يمكن إعطاء العلاج المناعي:

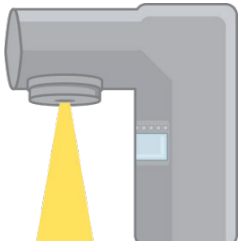
- عبر الفم
- في الوريد



تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول طرق تلقي العلاج المناعي.

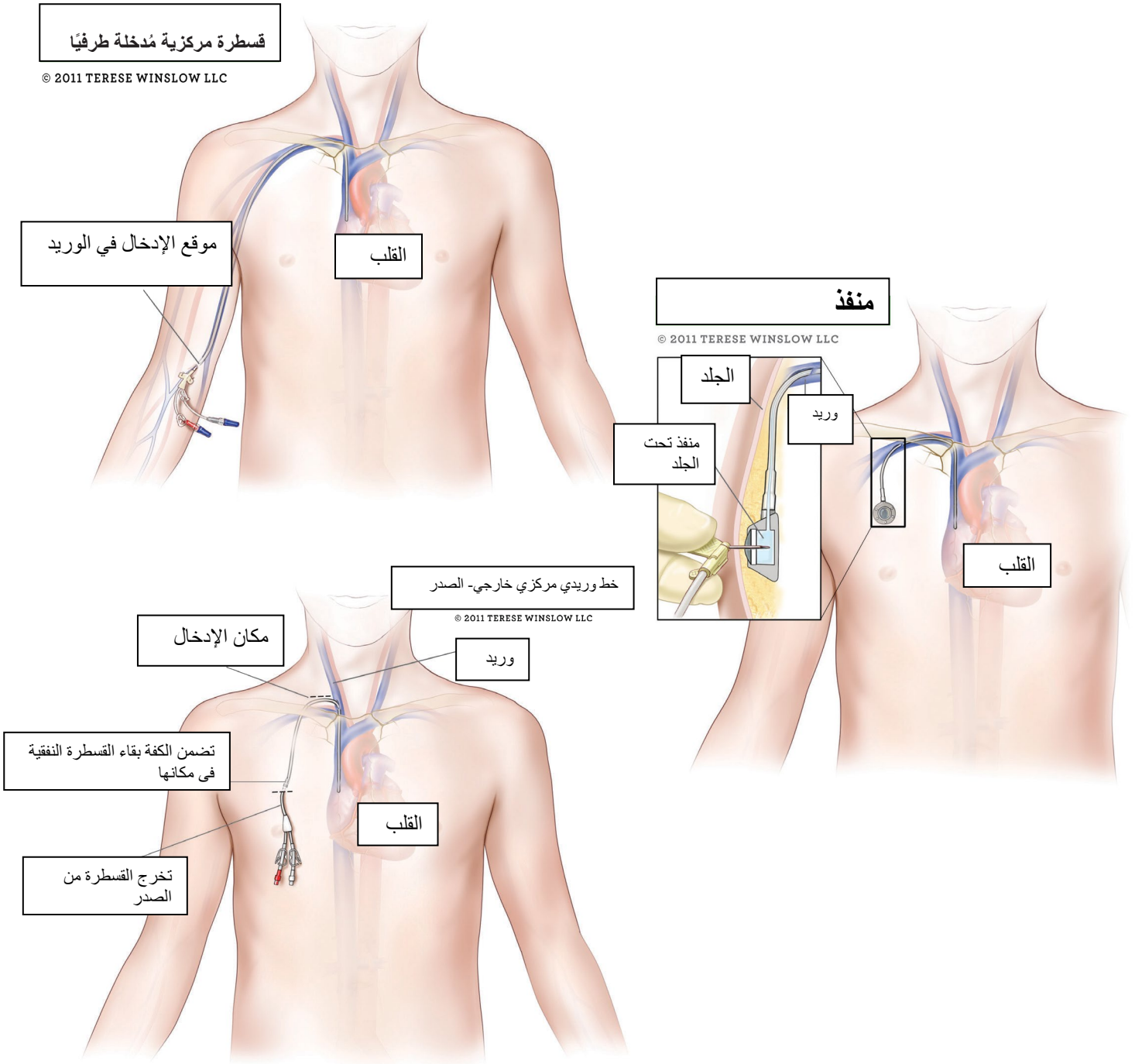
### العلاج بالإشعاع

يستخدم العلاج بالإشعاع أشعة سينية عالية الطاقة تُتلف أو تقضي على الخلايا سريعة النمو، مثل الخلايا السرطانية.



## الخط الوريدي المركزي (CVL)

يوفر الخط الوريدي المركزي طريقة آمنة لإعطاء الأدوية في الوريد، مثل أدوية العلاج الكيميائي. يبين الشكل التالي مختلف أنواع الخطوط الوريدية المركزية. إذا كان لديك قسطرة مركزية مُدخلة طرفياً (PICC) أو خط وريدي مركزي خارجي، فإن الممرض سيعلمك طريقة الاعتناء بهذا الخط في المنزل. إذا كان لديك منفذ، فقد يُطلب منك وضع كريم مخدر على البشرة المحيطة بالمنفذ قبل الحضور إلى العيادة أو قسم الطوارئ. يساعد الكريم في جعل عملية إدخال الحقنة في المنفذ أسهل بالنسبة لك من خلال تخدير الجلد. تحقق من الممرض إن كنت ستحتاج إلى شيء كهذا.



## ما هي التجربة السريرية؟

التجارب السريرية عبارة عن دراسات بحثية يتم إجراؤها لمساعدة فريق الرعاية الصحية على فهم أمراض مثل السرطان بشكل أعمق، ومعرفة أفضل طريقة لعلاجها. لم يكن التقدم الذي تم إحرازه في علاج السرطان ممكنًا إلا بمساعدة التجارب السريرية، والمراهقين والشباب الذين يشاركون فيها.

مجموعة أورام الأطفال (COG) هي أكبر مجموعة للتجارب السريرية الخاصة بطف الأطفال في العالم. وقد قامت بعلاج عدد من الأطفال المصابين بالسرطان أكبر من أي منظمة أخرى. يتعاون الأطباء والممرضون وغيرهم من الخبراء حول العالم لتحسين علاجات السرطان باستمرار. سيخبرك طبيبك وفريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت هناك تجارب سريرية متاحة أمامك. تهدف بعض التجارب السريرية إلى تحسين العلاج، في حين يهدف بعضها الآخر إلى اكتشاف وسائل لتوفير دعم أفضل لك أثناء العلاج. إذا كانت هناك تجربة سريرية متاحة لك، فستكون أمامك فرصة الحديث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول التجربة، وطرح كل الأسئلة التي ترغب في طرحها. سيساعدك ذلك على معرفة المزيد حول التجربة، ومعنى أن تكون أحد المرضى المشاركين فيها.

يحق لك دائمًا أن تختار المشاركة، أو أن تعطي موافقتك على المشاركة، في تجربة سريرية. المشاركة في التجارب السريرية أمر تطوعي تمامًا. إذا كان عمرك 18 عامًا أو أكبر، فإن هذا يسمى موافقة مستنيرة. أما إذا كان عمرك أقل من 18 عامًا، فإن هذا يسمى القبول المستنير، وسيطلب منك أنت والوالد أو الوصي الشرعي عليك تقديم موافقة مستنيرة. سيقوم أحد أفراد فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشرح الأمر لك أنت وأسرتك. وبعد منح الموافقة، ستحصل على نسخة من نموذج الموافقة الموقع الذي يشرح التجربة السريرية.

# متى تطلب المساعدة

في بعض الأحيان، تظهر على المراهقين والشباب المصابين بالسرطان بعض الأعراض التي تعتبر بمثابة علامات تحذير على وجود حالة حرجية. ينظر فريق الرعاية الصحية الخاص بك إلى هذه الأعراض باعتبارها دليلاً على حالة طارئة. وفي حالات الطوارئ، يجب اتخاذ إجراء فوري.

**يجب عليك أنت أو أي فرد من أصدقائك أو أسرتك الاتصال بخدمات الطوارئ (على الرقم 911 في الولايات المتحدة وكندا) على الفور إذا:**



- كنت تعاني من صعوبة شديدة في التنفس
- أصبح لون جلدك و/أو شفئك أزرق
- تعرضت لنوبة (ولم يخبرك أحد أن هذه النوبات يمكن التعامل معها في المنزل)
- لا تستيقظ بعد أن يحاول شخص ما إيقاظك (فقدان الوعي)

**اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك على الفور (لا تنتظر موعد فتح العيادة أو المكتب) إذا أصابك ما يلي:**



- حمى (درجة حرارة \_\_\_\_ أو أعلى)
- قشعريرة (رجفة)
- صعوبة في التنفس
- نزيف لا يتوقف خلال 5 إلى 10 دقائق
- تغيير في السلوك أو مستوى الوعي (مثل النعاس الشديد، أو الانفعال الشديد، أو الحديث بكلام غير مفهوم)
- تغيير مفاجئ في الرؤية
- صداع حاد أو متكرر
- ضعف غير مسبوق في الوجه أو الذراع أو الساق
- ألم لا يمكن السيطرة عليه
- انقطاع أو تسريب في الخط الوريدي المركزي
- قيء أو إسهال مستمر
- عدم القدرة على شرب السوائل
- الجدري المائي أو داء القوباء



# زيارة قسم الطوارئ (ER)

إذا أصابتك حمى أو غيرها من الحالات الطارئة، قد يطلب منك فريق الرعاية الصحية الخاص بك زيارة قسم الطوارئ. عندما تصل إلى قسم الطوارئ، يجب عليك أنت أو والديك إخبارهم بما يلي:

- نوع السرطان المصاب به
- تاريخ آخر مرة تلقيت فيها علاج السرطان
- نتائج آخر فحوص دم قمت بها
- يجب فحصك فوراً عند الإصابة بالحمى وإعطائك المضادات الحيوية بسرعة
- لا يمكنك الانتظار في منطقة بها أشخاص آخرين قد يكونون مرضى
- يجب ألا تُعطى حقنة شرجية، أو تحميلة، أو تُقاس درجة حرارتك من الشرج

اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك كتابة خطاب يشرح تشخيص حالتك وأي احتياجات خاصة في قسم الطوارئ. ويجب عليك أنت أو أحد أفراد أسرتك إحضار هذا الخطاب في أي مرة تزور فيها قسم الطوارئ.

يحتوي هذا الدليل في بدايته على صفحة لمحة عامة عن العلاج. يمكنك أنت أو أحد أفراد أسرتك استخدامها لتسجيل تشخيصك والمعلومات المهمة المتعلقة بعلاجك، وجهة الاتصال لطلب المساعدة. احتفظ بصفحة لمحة عامة عن العلاج معك عند زيارة قسم الطوارئ.

## الحمى

قد تكون الحمى دليلاً على وجود عدوى خطيرة. الأشخاص الذين يتلقون علاج السرطان أكثر عرضة للإصابة بعدوى خطيرة. إذا أصابتك حمى ولم تتلق الرعاية الطبية على الفور، فقد تمرض بشدة وربما يهدد الأمر حياتك.

- اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا أصابتك حمى. لا تنتظر موعد فتح العيادة.
- لا تتناول الأسبرين (ساليسيلات)، أو الأسييتامينوفين (تيلانول®)، أو الأيبوبروفين (موترين وأدفييل®) إلا إذا نصحك بذلك فريق الرعاية الصحية الخاص بك. في بعض الأحيان، قد تحدث العدوى دون أن تصاحبها حمى. إذا أصابتك قشعريرة أو شعرت أنك لست على ما يرام في أي وقت، اتصل بفريق الرعاية الصحي الخاص بك على الفور. لا تنتظر موعد فتح العيادة.

إذا مرضت أو أصابتك حمى، فهناك احتمال أن يكون من الضروري إيداعك المستشفى لتلقي المضادات الحيوية والرعاية.



## قياس درجة حرارتك

- تأكد أن منزلك به مقياس حرارة يعمل جيدًا، وأنك تعرف طريقة استخدامه.
- بادر بقياس درجة حرارتك إذا شعرت أنك لست على ما يرام.
- احرص على قياس درجة حرارتك تحت اللسان، وإذا لم تتمكن من ذلك، فيستطيع فريق الرعاية الصحية الخاص بك استعراض طرق قياس الحرارة الأخرى.

## التعامل مع الأعراض

هدفنا الحفاظ على سلامتك وضمان أن تكون في أفضل حالة أثناء فترة العلاج. من خلال التعرف على الآثار الجانبية للعلاج، ستعرف متى تتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك لطلب المساعدة. يمكنك دائمًا طلب المساعدة عندما تشعر أنك لست على ما يرام أو تشعر بعدم الراحة، سواء كنت في المستشفى أو في المنزل.

## النزيف والشعور بالتعب الشديد

يمكن أن يتسبب العلاج الكيميائي في نقص عدد كريات الدم الحمراء لديك، وقد يؤدي ذلك إلى نزيف أو يجعلك تشعر بالتعب الشديد. اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا:

- شعرت بتعب شديد، أو شحوب، أو أصابك صداع، أو دوام
- ظهرت عليك كدمات أكثر من المعتاد
- ظهرت على جلدك نقاط حمراء صغيرة
- أصابك نزيف من الأنف، أو اللثة، أو حول الخط الوريدي المركزي. اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا لم يتوقف النزيف خلال 5 إلى 10 دقائق.
- إذا كنت فتاة وحدثت تغيرات في دورة حيضك، مثل حدوث نزيف شديد أو نزيف لفترة أطول من المعتاد بالنسبة لك

لمنع النزيف، قد تحتاج إلى:

- تجنب الأنشطة العنيفة مثل الرياضات التي تتطلب الاحتكاك المباشر
- استخدام فرشاة أسنان ناعمة
- تجنب تناول الأسبرين أو الأيبوبروفين في الفترات التي يكون فيها عدد كريات الدم الحمراء منخفضًا
- استخدام ماكينة حلاقة كهربائية نظيفة عند حلاقة وجهك أو ساقيك أو إبطيك
- إذا كنت فتاة، فربما يتحدث الفريق معك بشأن تناول أدوية لوقف دورة حيضك

## الألم

قد يشعر الأشخاص المصابون بالسرطان بالألم لعدة أسباب. قد تسبب الخلايا السرطانية في الجسم ألم العظام أو الأنسجة. قد تكون بعض الآثار الجانبية لعلاج السرطان مؤلمة، مثل تقرح الفم أو الجلد. كذلك فإن التعافي من بعض الجراحات قد يكون مؤلماً أيضاً. اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا أصابك:

- ألم جديد أو متزايد
- ألم لا يتحسن مع مسكنات الألم التي وُصفت لك للاستخدام في المنزل

## الغثيان والقيء والإسهال

قد يتسبب علاج السرطان في حدوث غثيان أو قيء. وربما تُوصف لك بعض الأدوية لتعاطيها في المنزل لتخفيف الغثيان أو القيء. هناك أنواع كثيرة من الأدوية التي يمكنها علاج الغثيان والقيء.

يشعر العديد من المراهقين والشباب بالفضول حول مزايا الماريجوانا (القنب الطبي) في علاج الغثيان. وربما تكون الماريجوانا/ القنب المكوّن الرئيسي في بعض الأدوية التي يصفها لك فريق الرعاية الصحية الخاص بك. يمكن أن تساعد هذه الأدوية في السيطرة على الغثيان وزيادة شهيتك. ننصحك باتباع التعليمات الخاصة بكل الأدوية بعناية. إذا كنت تستخدم الماريجوانا دون أن توصف لك، بأي شكل من الأشكال (أكل، أو زيت، أو استنشاق، أو غير ذلك)، فيجب أن تبلغ فريق الرعاية الصحية الخاص بك. إذا كانت الماريجوانا تخفف من حدة الغثيان، فمن الضروري أن يعرف فريقك حتى يعالج أعراضك بصورة أفضل.



إذا كنت تعاني من الغثيان أو القيء، فيمكنك أيضاً أن تجرب تناول رشقات من سوائل صافية باردة أو قضمات صغيرة من أطعمة يسهل هضمها، مثل البسكويت أو الأرز. في بعض الأحيان، يكون الإسهال (التغوط المتكرر السائل) من آثار علاج السرطان. يجعلك القيء والإسهال عرضة للإصابة بالجفاف (عدم وجود سوائل كافية في الجسم). اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا ظهرت عليك أعراض الجفاف، والتي قد تشمل:

- جفاف الفم أو الشفتين
- عدم وجود دموع أثناء البكاء
- تبول كمية أقل من المعتاد
- بول داكن
- قيء أو إسهال متكرر
- عدم القدرة على شرب السوائل

## الإمساك

الإمساك هو إخراج براز قاسٍ عدد مرات أقل من المعتاد. قد يحدث الإمساك نتيجة الخضوع للعلاج الكيميائي (مثل فنكريستين) وغيره من الأدوية (مثل مسكنات الألم). اتبع التعليمات الخاصة بكل الأدوية التي تتناولها في المنزل لتخفيف الإمساك. اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا حدث:

- تغيير في نظام إخراجك المعتاد (عدد المرات أو الكمية)
- ألم أثناء الإخراج
- إخراج براز قاسٍ حتى بعد استخدام أدوية الإمساك
- ملاحظة وجود دماء أو نزيف عند التنظيف بعد الإخراج

## الخصوبة

الخصوبة هي القدرة الطبيعية على التناسل (إنجاب الأطفال). قد تؤثر بعض أنواع العلاج الكيميائي والجراحة والإشعاع والسرطان على قدرتك البيولوجية على إنجاب أطفال من نسلك يوماً ما. من الأفضل، إذا أتاحت لك الفرصة، إجراء حديث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل بدء العلاج حول الحفاظ على خصوبتك. إذا لم يناقش أحد من فريقك الأمر معك بعد، فلا تتردد في طرح الأسئلة. هناك بعض الخيارات المتاحة أمام بعض المراهقين والشباب للحفاظ على الخصوبة. وقد تشمل:

- بنك الحيوانات المنوية (الذكور)
- تجميد البويضات أو الحفاظ على أنسجة المبيض (الإناث)

## تساقط الشعر

قد تؤدي بعض أنواع علاجات السرطان إلى تساقط الشعر أو قلة قوامه. يمكن أن يبدأ تساقط الشعر من 7 إلى 10 أيام من بداية العلاج. وقد يتأثر أيضاً الشعر في فروة الرأس وأجزاء أخرى من الجسم. يفضل بعض المراهقين والشباب تقصير شعرهم قدر الإمكان عندما يبدأ في التساقط. عادة ما ينمو الشعر مرة أخرى عندما تقل حدة علاجات السرطان أو بعد انتهاء العلاج.

قد يكون من الصعب التعايش مع تساقط الشعر. تحدث عن مشاعرك مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. يلجأ أشخاص كثيرون إلى ارتداء الشعر المستعار (المتاح بتكلفة بسيطة أو شبه معدومة)، والقبعات، والأوشحة، وغيرها من وسائل تغطية الرأس. في حين يختار البعض تغطية رؤوسهم في فترات تساقط الشعر، إلا أن البعض الآخر يقول أنه بدعم من العاملين والأصدقاء وأفراد الأسرة، شعروا بالشجاعة لتقبل الصلع.

# منع العدوى

سوف تتعرض للجراثيم في مجتمعك؛ سواء كنت في المدرسة أو العمل أو المنزل. تعيش الجراثيم على جلدنا جميعًا وفي فمنا وأمعاننا. كما توجد الجراثيم في البيئة ولدى الأشخاص الذين يعانون من إصابات. لا يستطيع الأشخاص الذين يخضعون لعلاج السرطان مقاومة الجراثيم كالأشخاص الأصحاء. لهذا من الضروري جدًا اتخاذ خطوات لمنع الإصابة بعدوى.

## العادات الصحية

أفضل وسيلة لمنع العدوى هي الحفاظ على نظافة يديك. لمنع انتقال الجراثيم من شخص إلى آخر، يجب عليك:

- غسل يديك بالماء والصابون و/أو استخدام معقم اليدين باستمرار
- تشجيع أفراد الأسرة والأصدقاء والزائرين على غسل أيديهم بالماء والصابون و/أو استخدام معقم اليدين أثناء تواجدهم معك
- الامتناع عن مشاركة الأكواب أو زجاجات المياه أو أوعية تناول الطعام مع الآخرين
- الامتناع عن مشاركة فرشاة الأسنان مع أي شخص
- الاستحمام بشكل منتظم، والأفضل بصورة يومية إن أمكن، كما يوصي فريق الرعاية الصحية الخاص بك

من المهم جدًا غسل اليدين بعد استخدام الحمام وقبل:

- التعامل مع الخط المركزي
- تجهيز الأدوية
- تحضير الطعام وتناوله

## التحقق من إصابة الأصدقاء

ننصحك بمواصلة استقبال الزائرين ورؤية أصدقائك. احرص على السؤال مسبقًا إن كان الزائر أو الصديق مريضًا أو تعرض لعدوى. ينبغي ألا يزورك أي شخص لديه حمى، أو رشح في الأنف، أو سعال، أو إسهال، أو طفح جلدي.



## المدرسة والعمل

سيتحدث معك فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول مدى سلامة ذهابك إلى المدرسة و/أو العمل أثناء تلقي علاج السرطان. إذا كنت تستطيع الذهاب إلى المدرسة، فلن يتعين عليك الذهاب كل يوم. بل قد تذهب بعض الأيام، بناء على ما تشعر به. إذا كنت تدرس في الجامعة، فيمكنك التواصل مع مكتب الإعاقات والأمراض المزمنة لمعرفة التعديلات المدرسية المتاحة. تحدث إلى الأخصائي الاجتماعي حول أفضل خطة مدرسية بالنسبة لك.

أما إذا كنت تعمل، فيستطيع الأخصائي الاجتماعي العمل معك أنت ورب عملك لاستكشاف الخيارات المتاحة للحفاظ على عملك، إلى جانب غيرها من الخيارات المتاحة لك. قد تكون مؤهلاً للحصول على مزايا حكومية أو مزايا أصحاب الإعاقات لدعمك عندما تعجز عن العمل.

من المهم أن تتذكر، سواء كنت في المدرسة أو العمل أو المجتمع، أنك إذا وجدت نفسك بالقرب من شخص يعاني من طفح، أو سعال/ عطس، أو رشح في الأنف، أو قيء أو إسهال، فعليك أن تحافظ على مسافة آمنة. إذا لم تستطع الحفاظ على مسافة آمنة، فالأفضل أن تفكر في العودة إلى المنزل.

## الإعتناء بالحيوانات

إذا كان لديك حيوان أليف، فيجب ألا تقوم بمهام تنظيف أقفاص الحيوانات (مثل قفص الطيور أو حوض السلحفاة المائية)، أو تفريغ صندوق فضلات القطط، أو التخلص من فضلات الحيوانات. قد تحتوي فضلات الحيوانات على الجراثيم التي قد تنتقل إليك. إذا كنت تعيش في مزرعة، فتحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن غيرها من تدابير السلامة الإضافية التي قد تكون مطلوبة عند التعامل مع الحيوانات.

# الإجراءات الوقائية أثناء العلاج

## الأنشطة البدنية

من الضروري أن تحافظ على نشاطك البدني أثناء تلقي علاج السرطان. لا يعزز النشاط صحتك البدنية فحسب، بل قد يساعد في تحسين حالتك المزاجية، ويقلل إحساسك بالتعب، وهو وسيلة رائعة للتواصل مع الأصدقاء. قد تكون بعض الأنشطة محددة أو مقيدة بناءً على نوع السرطان، أو نوع العلاج، أو الأجهزة الطبية التي لديك (مثل منفذ أو أنبوب تغذية). تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول الأنشطة البدنية الأفضل لك. ولا شك أن المشي بوجه عام هو أفضل الأنشطة، مع التركيز على محاولة زيادة عدد الخطوات والتقليل من وقت السكون (وقت الجلوس أو الاستلقاء).

## العلاقات الحميمة

لا تعني إصابتك بالسرطان أنك لا تستطيع إقامة علاقة جنسية. فالسرطان ليس مرضًا مُعديًا؛ أي أن شريكك لن يصاب به أثناء التواصل معك عن قرب سواء باللمس أو العناق أو التقبيل أو الاتصال الجنسي. لا شك أن إقامة علاقة جنسية جزء مهم وطبيعي من حياتك كمراهق أو شاب. يمكنك إقامة علاقة جنسية أو حميمة حتى في وجود الخط المركزي أو أنبوب التغذية أو غيرها من الأجهزة، لكن هناك بعض النقاط المهمة التي يجب عليك التفكير فيها. من المهم أن تتحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول أسئلتك، ومخاوفك، وسلوكياتك. يعرف فريق الرعاية الصحية العلاج الذي تتلقاه، ويمكن أن يخبرك بالمخاطر المرتبطة بخطة علاجك.

يبقى العلاج الكيميائي في سوائل الجسم حتى 48 ساعة من تلقي آخر جرعة، لهذا فإنه من الآمن بالنسبة لشريكك أن يتجنب التعرض لسوائل الجسم حتى ذلك الوقت.

عندما يكون عدد كريات الدم منخفضًا، يزيد احتمال إصابتك بالعدوى والنزيف. ويزيد الاتصال الجنسي في هذا الوقت من مخاطر التعرض للعدوى، بما في ذلك الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي STIs. لحماية نفسك من العدوى، احرص دائمًا على استخدام الواقي الجنسي أو الحاجز المطاطي للأسنان. نظرًا لأن مخاطر إصابتك بعدوى تكون أعلى أحيانًا، من الضروري علاج أي إصابة بأسرع وقت ممكن، والخضوع لاختبارات الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي بانتظام. إذا كنت مهتمًا بالخضوع لاختبارات الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي أثناء تلقي علاج السرطان، تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

تعتبر إصابات الجلد (الجروح المفتوحة/ تقرحات الجلد) أحد مخاطر الإصابة بعدوى. تجنب الجنس الشرجي أو الفموي إذا كانت لديك إصابة في الجلد. تجنب الجنس الفموي إذا كان لديك داء المبيّضات (طبقة بيضاء على لسانك/فمك).

إذا كنت تستخدم الألعاب الجنسية، فاحرص على غسلها بالماء الساخن والصابون في كل مرة استخدام. بالرغم من أن بعض علاجات السرطان قد تؤثر على الخصوبة، فإن الحمل ممكن. قد تحمل السيدات أثناء تلقي العلاج وبعده، وقد يجعل الرجال الذين يتلقون العلاج شريكاتهم حوامل سواء أثناء تلقي العلاج أو لا. قد يكون الحمل أثناء الإصابة بالسرطان خطيرًا جدًا على كلٍ من المرأة الحامل والجنين النامي لأن العلاج الكيميائي قد يتسبب في حدوث عيوب خلقية. من الضروري للغاية استخدام وسائل الحماية مع أدوية وأجهزة وواقبات منع الحمل. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة المزيد من المعلومات حول وسائل منع الحمل.

من المهم أن تعرف أن الشعور بالتعب أو الضعف أمر طبيعي بعد تلقي العلاج الكيميائي أو الإشعاع، وأن العلاج قد يغير شعورك تجاه جسمك أو يقلل دافعك الجنسي. يواجه بعض الأشخاص أيضًا مشكلات في الانتصاب أو جفاف المهبل، والتي تتضمن الشعور بالألم. إذا شعرت بذلك، فاعلم أنك لست وحدك، ويمكنك التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول الأمر.

## تعاطي مواد الإدمان

### التدخين

يمكن أن يؤثر علاج السرطان على القلب والرئتين، وقد تؤثر الجراحة والإشعاع على وظيفة رئتيك. كذلك قد يؤثر التبغ (بكل أشكاله، بما في ذلك السجائر التقليدية والسجائر الإلكترونية وتبغ المضغ والأرجيلة) على القلب والرئتين. لحماية قلبك ورئتيك والتقليل من خطر الإصابة بأنواع سرطان أخرى، يجب عليك تجنب استخدام كل منتجات التبغ.

### تناول الكحوليات

قد يتفاعل العلاج الكيميائي وغيره من الأدوية التي تتناولها لعلاج السرطان مع الكحول. كذلك قد يشكّل الكحول عبئًا إضافيًا على كبدك. إذا تناولت المشروبات الكحولية أثناء تلقي علاج السرطان، فربما تحتاج إلى الخضوع إلى فحوص دم ورقابة إضافية للتأكد من صحة كبدك. ربما يتم تأجيل علاج السرطان إذا أصيب كبدك بسبب مزيج المشروبات الكحولية وعلاج السرطان.



## تعاطي المخدرات

قد توصف لك أدوية طبية أثناء تلقي علاج السرطان لتخفيف الآثار الجانبية. من الضروري ألا تستخدم هذه الأدوية إلا للغرض الذي وُصفت له، وعند الحاجة فقط. ذلك أن تعاطي مخدرات الشوارع أو تناول المشروبات الكحولية أثناء تلقي العلاج الكيميائي أو تناول أدوية لعلاج السرطان قد يسبب آثارًا جانبية خطيرة. يمكن أن يؤدي التفاعل بين العلاج الكيميائي ومخدرات الشوارع إلى آثار خطيرة على أعضاء جسمك، وقد يؤدي إلى الوفاة. إذا كنت تتعاطى أو تفكر في تعاطي مخدرات الشوارع، فنرجو منك التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك. قد تفكر في تعاطي المخدرات أو تناول المشروبات الكحولية لمساعدتك على تقليل الشعور بالغثيان، أو القيء، أو فقدان الشهية، أو القلق، أو الألم، أو للهرب من مشاكلك. هناك وسائل عديدة لمساعدتك على التعامل مع الآثار الجانبية والتوتر الناتج عن الخضوع لعلاج السرطان، ومن المهم أن يساعدك فريق الرعاية الصحية الخاص بك في تجاوز هذا الوقت الصعب.



## السلامة

### القيادة

اسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك إن كان يجب عليك تجنب القيادة في أي وقت أثناء العلاج (عقب الإجراءات الطبية، أو إذا كنت تعاني من نوبات، أو لأي سبب آخر). إذا سُمح لك بالقيادة أثناء العلاج، فاحرص على تجنب القيادة بعد تناول أي أدوية تسبب لك التعب أو الإجهاد (مثل أتيفان، وبينادريل، ومارينول، ومسكنات الألم). تأكد دائمًا من ارتداء حزام الأمان عند ركوب السيارة، سواء كنت السائق أو أحد الركاب. تجنب إرسال الرسائل النصية أو التحدث في الهاتف أثناء القيادة! احرص على ارتداء خوذة عند ركوب الدراجات، أو المركبات الصالحة لكل أنواع التضاريس، أو الدراجة البخارية، أو عربات الثلوج.

## الوشم وثقب الجسم

ربما ترغب في أن تحصل على وشم أو ثقب في الجسم، لكن من الضروري أن تخطط للأمر في وقت لا تكون فيه عرضة للعدوى أو النزيف ويمكن لجسمك التعافي بشكل جيد. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول أفضل وقت للحصول على وشم أو ثقب في الجسم. ربما يقترح عليك الانتظار حتى انتهاء العلاج. إذا اخترت الحصول على وشم أو ثقب الجسم، فننصحك بالذهاب إلى صالون مرخص للوشم أو ثقب الجسم. فإن الذهاب إلى متجر غير مرخص أو جعل صديق يقوم بذلك يزيد من مخاطر العدوى، بما في ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو التهاب الكبد ب، والتي قد تكون إصابات قاتلة. إذا كانت لديك ثقب بالفعل في جسمك، فيجب عليك مراقبتها جيدًا أثناء تلقي علاج السرطان لملاحظة أي احمرار، أو تورم، أو قيح، أو ألم زائد. إذا لاحظت أيًا من أعراض العدوى هذه، فعليك التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

## السلامة في الشمس

يؤثر العلاج الكيميائي وغيره من الأدوية على بشرتك، بحيث تصبح أكثر حساسية للشمس، وقد تتعرض لحرقة شمس بسهولة. كذلك قد تجعل الأدوية التي تتناولها بشرتك أكثر حساسية للشمس. إذا كنت ستعرض للشمس، ولو لفترة قصيرة، فننصحك باستخدام واقي الشمس وإعادة وضعه كلما لزم الأمر. احرص على ارتداء قبعة وأنت في الشمس، وإذا لم تتمكن من تغطية رأسك، فاستخدم واقي الشمس على رأسك. تجنب استخدام مصابيح أو أسرة الاسمرار. نوصيك باتباع توجيهات فريقك العلاجي إذا كنت تخضع للعلاج بالإشعاع أو أي علاج آخر قد يؤثر على بشرتك.

## التغذية

حاول أن تتناول الأطعمة الصحية كلما أمكن، بما في ذلك الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن. البروتينات مهمة أيضًا لإصلاح الخلايا ونمو كتلة العضلات وبنائها والحفاظ عليها. تشمل المصادر الجيدة للحصول على البروتين البيض، واللحم، والحليب، والجبن، والزيبادي/اللبن، وزبدة الفول السوداني. احرص على تناول أطعمة غنية بالألياف مثل الفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة. فهذه الأطعمة قد تساعدك أيضًا على حل مشكلة الإمساك. وتذكر أن شرب الماء مهم للترطيب، ويساعد في تعزيز عمل كل أجهزة الجسم بوجه عام. يستطيع فريق الرعاية الصحية الخاص بك التعاون معك لوضع خطة تغذية تلبي احتياجات جسمك الخاصة، التي تتغير على مدار فترة العلاج. قد تمنع المكملات الغذائية، والفيتامينات، والأعشاب بعض أدوية السرطان من تأدية عملها. نشجعك على التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تتناول حاليًا مكملات غذائية أو تريد تناولها.

## العناية بالأسنان

حافظ على نظافة أسنانك وفمك ولثتك. يجب عليك تفريش أسنانك بعد كل وجبة وقبل النوم باستخدام فرشاة ناعمة ومعجون الأسنان. كما يساعدك غسل الفم بالماء (المضمضة والبصق) بعد الأكل في الحفاظ على نظافة فمك. راجع فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل زيارة طبيب الأسنان.

## التلقيحات

يجب تجنب تلقي بعض اللقاحات أثناء العلاج. نوصيك أنت وأفراد أسرتك بتلقي لقاح الأنفلونزا. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل أخذ أي لقاحات.

## التعرض للحُمّاق (الجديري المائي أو داء القوباء)

إذا قمت بالاختلاط بأي شخص مصاب بالجديري المائي أو داء القوباء، فعليك الاتصال بفريق الرعاية الصحية الخاص بك على الفور. من الممكن أن تحتاج إلى أخذ دواء لحمايتك من الإصابة بالجديري المائي. وحتى يؤدي هذا الدواء عمله بنجاح، يجب تناوله في أقرب وقت ممكن بعد الاختلاط.

## السلامة أثناء تلقي العلاج الكيميائي

يخرج العلاج الكيميائي من الجسم مع البول والبراز والقيء. لذلك أثناء تلقي العلاج الكيميائي وعلى مدار 48 ساعة بعد تلقي آخر جرعة، من الضروري أخذ الاحتياطات التالية:

- إنزال الغطاء ودفق الماء مرتين بعد استخدام المراض كل مرة.
- غسل الملابس وأغطية الأسرة التي اتسخت بفضلات الجسم وحدها بعيداً عن الغسيل، باستخدام الماء الساخن والصابون. ثم غسلها مرة أخرى مع الغسيل العادي.
- إذا تعذر غسل الملابس أو أغطية الأسرة المتسخة في الحال، يجب الاحتفاظ بها في كيس بلاستيكي محكم الغلق.
- يمكن لمس القطع غير النظيفة التي لم تتسخ بفضلات الجسم وغسلها كالمعتاد.
- يوصى بتجنب الأنشطة الجنسية في هذه الفترة حتى لا يتعرض شريكك إلى سوائل الجسم.
- كلما أمكن، يجب على النساء الحوامل أو المرضعات تجنب لمس فضلات جسمك لمدة 48 ساعة بعد تلقي العلاج الكيميائي. إذا كان من الضروري على المرأة الحامل أن تتعامل مع قطع متسخة خلال هذه الفترة، فيجب عليها ارتداء قفازات مطاطية للاستعمال مرة واحدة.

## العناية بالخط الوريدي المركزي في حالات الطوارئ

إذا كانت لديك قسطرة مركزية مُدخلة طرفياً أو خط وريدي مركزي خارجي، فتجنب استخدام المقص بالقرب من الخط أو الضمادة. إذا لاحظت وجود قطع أو تسريب في الخط، ثبت مشبكاً بإحكام في الخط فوق منطقة القطع مباشرة. اتصل بفريق الرعاية الصحية الخاص بك وتوجه إلى المستشفى أو العيادة لإصلاح الخط.

## احتياطات لمرضى الأورام الدماغية و/أو التحويلات

إذا كان لديك ورم دماغي أو تحويلية، فعليك الاتصال بفريق الرعاية الصحية الخاص بك على الفور في حالة التعرض إلى:

- نوبات صداع حادة أو متكررة
- قيء متكرر
- إحساس شديد بالنعاس
- انفعال
- اضطراب
- تورم أو احمرار بطول مسار التحويلة

يجب عليك أنت أو أصدقائك أو أفراد أسرته الاتصال بخدمات الطوارئ (911 في الولايات المتحدة وكندا) على الفور في حالة:

- تعرضك لنوبات (ولم يخبرك أحد أنه يمكن التعامل مع النوبات في المنزل)

## الرعاية التالية للجراحة/العناية بالجروح

إذا خضعت لجراحة، فسيقوم الممرض بتعليمك كيفية العناية بالجرح وتغيير الضمادة إذا لزم الأمر. وبوجه عام، من المهم الحفاظ على نظافة وجفاف المنطقة، وحماية الجرح من الإجهاد (مثل الأنشطة الشاقة) حتى يشفى تمامًا.

# المدرسة والعمل والصدقات



قد يكون من الصعب أن تشرح إصابتك بالسرطان أو العلاج لأصدقائك أو زملائك في المدرسة أو العمل. الأمر راجع إليك أن تحدد الأشخاص الذين ستخبرهم عن مرضك وطريقة إبلاغهم بذلك. يستخدم بعض الأشخاص وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة لإبلاغ الأصدقاء والعائلة بآخر المستجدات، بينما يلتزم آخرون الصمت التام. ليست هناك طريقة صحيحة أو خاطئة لمشاركة قصتك مع الآخرين. ربما يكون من المفيد أن تبلغ أصدقائك المقربين بما تمر به، وأن تخبرهم بما تحتاج إليه منهم. يستطيع فريق الرعاية الصحية الخاص بك مساعدتك في تحديد الطريقة التي تشعر أنها الأفضل بالنسبة لك.

قد تمر عليك أوقات تضطر فيها إلى عدم حضور الفعاليات أو اللقاءات الاجتماعية مع أصدقائك لأنك تشعر أنك لست على ما يرام أو لأنك في المستشفى. يمكنك أن تطلب منهم مشاركتك الحدث بطريقة أخرى، عبر مكالمة فيديو أو من خلال دعوة أصدقائك لقضاء الوقت معك في المنزل أو المستشفى. يجد العديد من الشباب أن وجود صديق واحد مقرب على الأقل أمر مفيد. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول دعوة أصدقائك إلى المستشفى و/أو مصاحبتك أثناء زيارة العيادة.

من الطبيعي جدًا أثناء تلقي علاج السرطان أن تشعر أحيانًا بالتعب الشديد وعدم القدرة على التفكير والتركيز، ولا سيما في الواجبات المدرسية. وقد يعني ذلك أنك تحتاج إلى أخذ استراحة من المدرسة، أو أداء عمل أقل. لا شك أن التفكير في التغيب عن المدرسة و"الانحراف عن المسار" الدراسي قد يكون مزعجًا جدًا. من المهم للغاية التحدث بشأن خططك المدرسية مع فريق الرعاية الخاص بك، وخاصة مع الاختصاصي الاجتماعي.

من الطبيعي أن تشعر أنك لا تتحكم في حياتك عندما تتلقى علاج السرطان. هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لتستعيد بعض التحكم.

- حافظ على نظامك الروتيني وأنشطتك كلما أمكن.
- اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك التحلي ببعض المرونة عند تحديد مواعيد العلاج والفحوص إن أمكن، حتى تستطيع المشاركة في الفعاليات الاجتماعية/المدرسية المهمة بالنسبة لك.
- واطب على الذهاب إلى المدرسة و/أو العمل كلما أمكنك ذلك حسب استطاعتك.
- اقبل المساعدة من الأصدقاء وأفراد الأسرة، ولكن كن صادقًا عندما تحتاج إلى قضاء بعض الوقت وحدك.

# تناول الأدوية

من المهم أن تفهم سبب تناول كل دواء من أدويةك، وطريقة تناوله الصحيحة. تقوم أهم أنواع الأدوية بما يلي:

- علاج السرطان (يتناول بعض الشباب هذه الأدوية في المنزل)
- منع حدوث المضاعفات (مثل العدوى)
- التعامل مع الأعراض (مثل الألم والغثيان)

سوف تتلقى قائمة بالأدوية التي يجب عليك تناولها قبل العودة إلى المنزل. احرص على أن تعرف:

- اسم كل دواء
- فائدة كل دواء
- الكمية الواجب تناولها
- موعد تناول الدواء
- طريقة تناول الدواء

الأفضل شراء الأدوية من الصيدلية قبل العودة إلى المنزل ليتسنى لك استعراضها مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. إذا تعذر عليك شراء الأدوية قبل العودة إلى المنزل، فتأكد أنك تعرف المكان الذي ستشتريها منه، وماذا تفعل إذا لم تتمكن الصيدلية من توفير أحد الأدوية لك.

إذا وجدت صعوبة في تناول الأدوية أو تعذر عليك بلع الحبوب، فأخبر الممرض أو الطبيب المتابع لحالتك. قد يتمكن الممرض أو اختصاصي حياة الأطفال من مساعدتك على معرفة طريقة بلع الحبوب والتمرن عليها. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن ما يجب أن تفعله إذا تقيأت جرعة من الدواء في المنزل.

بعد العودة إلى المنزل:

- أحضر معك الأدوية وقائمة الأدوية في كل مرة تزور فيها العيادة أو المستشفى أو قسم الطوارئ.
- احرص على إبلاغ فريق الرعاية الصحية الخاص بك على الفور عندما يقل مخزون أحد الأدوية لديك.
- احتفظ بأدويةك في مكان آمن، بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة.

# موارد للمراهقين والشباب المصابين بالسرطان



## معلومات عامة

### جمعية السرطان الأمريكية

مورد لمعرفة إجابات أسئلتك حول السرطان، والعثور على روابط لمجموعة كبيرة من المعلومات ذات الصلة، والبحث عن أنواع معينة من السرطان لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن العلاج.

<https://www.cancer.org/treatment/understandingyour-diagnosis.html>

### بوابة دعم/تعليم المراهقين والشباب

- 15 to 40 Connection: منظمة وطنية صاعدة مكرسة لتحسين معدل النجاة من السرطان من خلال الاكتشاف المبكر. <https://www.15-40.org/>
- Seventy K: برامج مساعدة تمنح المرضى تجارب فريدة باستخدام التكنولوجيا، والتعليم، والخيال لتحسين الرحلة الكاملة من التشخيص إلى التعافي. <https://reimaginewell.com/>
- Ulman Foundation: توفر مجتمعًا من الدعم للشباب المصابين بالسرطان وأحبائهم. <https://ulmanfoundation.org/>
- NIH: توفر روابط للموارد للإجابة عن الأسئلة الخاصة بالسرطان، والعلاج، والتجارب السريرية، والمشكلات التي قد تحدث بعد العلاج. كما تضم روابط لدراسات وتقارير بحثية. <https://www.cancer.gov/types/aya>

### أسئلة وأجوبة للشباب المصابين بالسرطان

تعرف على المزيد حول التحديات والمشكلات التي يواجهها المرضى المراهقون والشباب في هذا الكتيب الصادر عن المجلس الاستشاري للشباب MD Anderson.

[www.mdanderson.org/aya](http://www.mdanderson.org/aya)

### سرطان المراهقين في أمريكا

تهدف إلى تثقيف ودعم المؤسسات الطبية واختصاصي الرعاية الصحية حول تطوير وحدات رعاية متخصصة لسرطان المراهقين والشباب. <https://teencanceramerica.org>

## شبكة السرطان الوطنية الشاملة (NCCN)

• مبادئ AYA للرعاية

<https://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/aya-patient.pdf>

• مبادئ AYA للمرضى

<https://www.nccn.org/patients/guidelines/aya/index.html#71/z>

## تواصل الأقران

### *Elephants & Tea*

شركة إعلامية مهمتها مساعدة المرضى المراهقين والشباب، والناجين، ومقدمي الرعاية حتى يعرفوا أنهم ليسوا وحدهم في حربهم ضد السرطان. تصدر المجلة ويكتب محتواها مجتمع السرطان من المراهقين والشباب ومن أجلهم. <https://www.elephantsandtea.com/>

### *Lacuna Loft*

منظمة غير ربحية تقدم برامج الدعم عبر الإنترنت للمراهقين الناجين من السرطان ومقدمي الرعاية، بما في ذلك "لقاء" فيديو شهري. <https://lacunaloft.org>

### *myCancerConnection*

مجتمع دعم مرضى السرطان يوفر الدعم المجاني والفردى للمرضى، ومقدمي الرعاية، والناجين بغض النظر عن مكان تلقيهم العلاج. <https://mdanderson.org/mycancerconnection>

### *Stupid Cancer*

مجتمع دعم وطني عبر الإنترنت للمراهقين والشباب المصابين بالسرطان. إلى جانب توفير موارد للمراهقين والشباب المصابين بالسرطان، تعقد هذه المنظمة مؤتمرات وبودكاست. <https://stupidcancer.org>

### *TheCancerPatient*

نظرة ساخرة على الحياة كمريض سرطان مراهق أو شاب، ومساحة رائعة للتواصل مع مرضى آخرين. للمتابعة على انستجرام ([thecancerpatient](https://www.instagram.com/thecancerpatient)) أو تويتر ([ogcancerpatient](https://twitter.com/ogcancerpatient)).



## الخصوبة

### *Let's Take Charge*

موقع تعليمي للحفاظ على الخصوبة الكاملة للمرضى، يوفر خيارات لكل جنس ونطاق عمري، كما يوفر الموارد. <https://letstakecharge.org>

### *Livestrong Fertility*

مورد للحفاظ على الخصوبة الكاملة للمرضى الذين تنطوي علاجاتهم الطبية على خطر العقم. <https://www.livestrong.org/we-can-help/livestrong-fertility>

### *Verna's Purse*

برنامج دعم مالي لأولئك الذين يحتاجون خدمات الخصوبة.

<https://reprotech.com/verna-s-purse.html>

## المسيرة المهنية والمدرسة

### *Cancer and Careers*

يتيح لك فرصة التحدث مع مدرب المسيرة المهنية، ورؤية عينة لسيرة ذاتية، والاطلاع على مخططات وقوائم تدقيق مفيدة لإدارة الحياة والعمل أثناء العلاج وبعده.

<https://cancerandcareers.org>

### *Triage Cancer*

يوفر معلومات حول القضايا العملية والقانونية التي قد تؤثر على الأفراد الذين تم تشخيصهم بالسرطان ومقدمي الرعاية لهم، من خلال فعاليات، ومواد، وموارد. <https://trriagecancer.org>

### *FinAid! دليل الدارسين الذكي للمساعدة المالية*

معلومات حول المنح الدراسية لمرضى/ الناجين من السرطان، وأطفال مرضى/ الناجين من السرطان، والطلبة الذين فقدوا أحد والديهم بسبب إصابته بالسرطان.

[www.finaid.org/scholarships/cancer.phtml](http://www.finaid.org/scholarships/cancer.phtml)

[www.finaid.org/otheraid/disabled.phtml](http://www.finaid.org/otheraid/disabled.phtml)

## المعسكرات والمعتكفات

### *Camp Make a Dream*

معسكر مجاني في مونتانا، يقدم أنشطة شاملة تحت إشراف طبي للأفراد المصابين بالسرطان.

### *First Descents*

تجربة مغامرة مجانية في الهواء الطلق، مصممة لتشجيع المراهقين والشباب على ممارسة الأنشطة البدنية، وتحدي إصابتهم بالسرطان، واستعادة حياتهم، والتواصل مع الآخرين الذين يفعلون مثلهم.

<https://firstdescents.org>

### *Project Koru*

يقدم كامب كورو، وهو معسكر لمساعدة الناجين من السرطان الذين تم تشخيص حالتهم بين 18 و39 عامًا على الوصول إلى التعافي والتجدد، من خلال تجارب خارجية في المحيط ووسط الجبال.

<https://projectkoru.org>

### *Send It Foundation*

مؤسسة غير ربحية توفر مغامرات خارجية للبالغين (21 إلى 40 عامًا) الذين يكافحون السرطان.

<https://senditfoundation.org>

### *True North Treks*

توفر نزاهات مجانية بحقائب الظهر أو في الزوارق إلى وجهات الحياة البرية الجميلة غير المأهولة، حيث يمكن التواصل مع الطبيعة (بعد خوض تجربة غير طبيعية مثل علاج السرطان).

<https://truenorthtreks.org>

## الجانب المادي

### *Mission Control*

يساعدك على العثور على برامج في منطقة سكنك مخصصة للشباب المصابين بالسرطان.  
<https://missioncontrol.auntbertha.com>

### *صندوق النجاة والمضي قدماً (SAM) Fund (Surviving and Moving Forward)*

يساعد الشباب الناجين من السرطان على الانتقال بنجاح إلى حياتهم ما بعد العلاج، من خلال تقديم دعم مالي في صورة إعانات ومنح دراسية.

<https://thesamfund.org>

## التخطيط والاستعداد للمستقبل

### *Lotsa Helping Hands*

يساعد في تنظيم جهود الدعم من خلال توفير رزنامة للأصدقاء وأفراد الأسرة للاشتراك في أنشطة محددة (التسوق، النقل، الوجبات، إلى غير ذلك) ولوحة رسائل.

<https://www.lotsahelpinghands.com>

### *Voicing my Choices*

تخطيط الرعاية في المستقبل للمراهقين والشباب. نموذج توجيهي يُستخدم عند اللزوم في المستقبل يسهل فهمه بعدة لغات ومعترف به قانوناً في 42 ولاية.

<https://fivewishes.org/shop/order/product/voicing-my-choices>