

الورم النقوي المتعدد

دليلك من أجل أفضل رعاية للسرطان



مريضًا. سوف يسألون عن أي أعراض قد تكون لديك مثل الشعور بالتعب الشديد والضعف أو المعاناة من آلام العظام أو العدوى المتكررة أو فقدان الوزن غير المقصود أو ظهور آلام الظهر الجديدة أو غيرها من الأعراض غير المبررة.

الفحوصات الأولية التي يمكن أن تقوم بإجرائها

فحص الدم. يتم جمع عينة من دمك وإرسالها إلى المختبر لفحصها.

التصوير. هذا لتقييم المناطق المؤلمة للكسور أو تلف العظام أو الورم (مثل الأشعة السينية أو الأشعة المقطعية).

الأشعة السينية. تلتقط الأشعة السينية صورة لمنطقة من جسمك لمعرفة ما إذا كان هناك أي خطأ.

أشعة مقطعية محوسبة (CT). تُستخدم أجهزة الكمبيوتر والأشعة السينية لتكوين صورة مفصلة للجسم.

التحويلات

إذا اعتقد طبيبك أنك قد تكون مصابًا بالورم النقوي المتعدد فسيتم إحالتك إلى أخصائي أمراض الدم أو أخصائي الأورام في مستشفى عام أو في عيادة خاصة لمزيد من الاختبارات. أطباء الدم هم أطباء مدربون تدريباً عالياً في الحالات التي تؤثر على الدم ونخاع العظام.

يمكن أن يساعدك حضور أحد أفراد العائلة أو مقدم الرعاية أو صديق المواعيد معك.



دع طبيبك يعرف ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك في الاختصاصي (على سبيل المثال أنهم متخصصون في الورم النقوي المتعدد والتكلفة والموقع ووضعية السرير والخبرة).



الإطار الزمني



يعتمد توقيت موعدك مع الاختصاصي على النتائج الأولية للاختبارات التي أجراها طبيبك العام. إذا لم تكن لديك أعراض أو كانت لديك أعراض خفيفة فمن المناسب تحديد موعد في غضون أربعة أسابيع. إذا كانت لديك أعراض طارئة يجب أن تستشير اختصاصيًا في أسرع وقت ممكن ويفضل ألا تزيد عن أسبوع واحد.

إذا لم تتمكن من الحصول على موعد خلال هذه الأطر الزمنية فتابع مع طبيبك العام.

معلومات حول هذا الدليل

قد يكون إخبارك بأنك مصاب أو يمكن أن تكون مصابًا بالورم النقوي المتعدد (والمعروف أيضًا بالورم النخاعي) أمرًا مريبًا. يمكن أن يحدث الكثير بسرعة وقد يكون لديك العديد من الأسئلة. يمكن أن يساعد هذا المورد في إرشادك وعائلتك وأصدقائك خلال هذه التجربة.

المعلومات والدعم

لمزيد من المعلومات حول الورم النخاعي تفضل بزيارة موقع Leukaemia Foundation على الويب www.leukaemia.org.au/myeloma.

Cancer Council: للحصول على معلومات ودعم اتصل على **13 11 20** للتحدث إلى أخصائي صحي ذو خبرة أو قم بزيارة www.cancer.org.au.

Leukaemia Foundation: للتحدث مع أخصائي صحي ذو خبرة يمكنه تزويدك بمعلومات خاصة بالأمراض والإجابة على الأسئلة والتحدث عن المخاوف وربطك بمجموعات دعم سرطان الدم ، اتصل على **1800 620 420** أو قم بزيارة www.leukaemia.org.au. يمكن للفريق أيضًا المساعدة في الأمور العملية مثل الإقامة بالقرب من مكان العلاج والنقل إلى المواعيد والمساعدة المالية.

Myeloma Australia: اتصل على **1800 693 566** للتحدث إلى ممرضة متخصصة في الورم النخاعي للحصول على أحدث المعلومات والدعم للتحكم في حالتك والعمل مع المتخصصين. يمكنك أيضًا زيارة الموقع www.myeloma.org.au

يتوفر المزيد من المعلومات في قسم 'Resources' (الموارد) لمسار الرعاية المثلى للورم النقوي المتعدد www.cancer.org.au/OCP

Translation and Interpreting Service (TIS - خدمات الترجمة الكتابية والترجمة الشفهية): إذا كنت بحاجة إلى مترجم فاتصل بـ TIS على **13 14 50** أو قم بزيارة www.tisnational.gov.au

الاختبارات الأولية والإحالات

الأعراض

سيقوم الطبيب العام (GP) أو أي طبيب رعاية أولية آخر بإجراء فحص طبي لمعرفة ما إذا كان بإمكانهم معرفة ما الذي يجعلك

التشخيص والمراحل وتخطيط العلاج

سيقوم اختصاصي أمراض الدم أو الأخصائي بإجراء المزيد من الاختبارات لمعرفة ما إذا كان لديك ورم نقوي متعدد وللتحقق من مدى تقدمه وللمساعدة في تحديد أفضل علاج لك.

قد تحتاج إلى فحص واحد أو مجموعة من الفحوصات:

- **تحليل الدم والبول.** يتم جمع عينة من الدم والبول وإرسالها إلى المختبر لفحصها.
- **خزعة نخاع العظم.** يتم أخذ عينة صغيرة من النخاع العظمي من الجزء الخلفي من عظم الورك أو الحوض تحت التخدير الموضعي وفي بعض الحالات تحت التخدير الخفيف. يتم إرسال العينات إلى المختبر لفحصها لمعرفة ما إذا كان هناك أي سرطان يمكن اكتشافه وفي بعض الحالات لمزيد من الاختبارات المتخصصة.
- **فحص التصوير المقطعي المحوسب بجرعة منخفضة لكامل الجسم.** هذا نوع من التصوير بالأشعة المقطعية يستخدم جرعة منخفضة من الإشعاع لفحص الجسم بالكامل للتحقق من تلف العظام. إذا لم يكن التصوير المقطعي المحوسب بجرعات منخفضة لكامل الجسم متاحًا فقد تخضع لفحص الهيكل العظمي بالأشعة السينية بدلاً من ذلك.
- **التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI).** مسح حيث يتم استخدام المجالات المغناطيسية وموجات الراديو لالتقاط صورة مفصلة للجسم.
- **التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET) و/أو التصوير المقطعي المحوسب (CT).** تُستخدم أجهزة الكمبيوتر والأشعة السينية لالتقاط صورة مفصلة للجسم يتم حقن كمية صغيرة من المواد المشعة ويتم فحص جسمك بالكامل لإظهار مكان السرطان.

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها

- ما هو الورم النقوي المتعدد وأين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات حوله؟
- ما الاختبارات التي سأحتاجها ولماذا؟
- هل ستكون مواعيد المتابعة وجهًا لوجه أم عن طريق المكالمات الهاتفية أو المرئية عن بُعد أو خليط منهم؟
- ما هي توقعات سير المرض الخاص بي؟
- ما هي تكلفة المواعيد والاختبارات وكم سأدفع بنفسني؟
- هل يمكنني اختيار مكان العلاج؟
- هل سأحتاج لبدء العلاج على الفور؟
- إلى متى سيستمر العلاج؟
- هل يمكنني اختيار نوع العلاج المتاح لي؟
- هل توجد معلومات يمكنني مشاركتها مع عائلتي أو أصدقائي؟
- ما هي خدمات الدعم المتوفرة لي؟

اطلب من طبيبك أن يزودك بمصادر موثوقة للمعلومات والدعم - يمكنك مشاركتها مع عائلتك وأصدقائك أيضًا.



تحدث إلى طبيبك أو الاختصاصي حول كيفية إدارة الحالات الصحية الأخرى التي قد تكون لديك أثناء علاجك من سرطان الدم وأخبره إذا كان لديك أي مخاوف.



الأسئلة التي قد ترغب في طرحها

- هل هناك أي أعراض يجب علي الانتباه إليها أثناء انتظار مواعيدي لمقابلة أخصائي؟
- هل يمكنني أن أختار الاختصاصي الذي سوف أقابله؟
- ما هي خدمات دعم الصحة النفسية والعاطفية المتوفرة وكيف يمكنني الوصول إليها؟
- هل يمكنني اختيار الذهاب إلى مستشفى عام أو مستشفى خاص؟
- ما هي الاختلافات في المعاملة في النظام العام مقابل النظام الخاص؟



من الجيد الاحتفاظ بمذكرات مكتوبة أو سجل رقمي بتفاصيل العلاج والمواعيد مع طبيبك العام والمتخصصين. يمكنك طلب الإذن لتسجيل مواعيدك. من المفيد أيضًا إحضار قائمة بالأسئلة وطلب خطة علاج مكتوبة.



لا تتجاهل العلامات والأعراض الجديدة. قم بتبني طبيبك أو الأخصائي. ثق بنفسك. من الجيد أن تكون مثابرًا.



السفر للوصول إلى الاختبارات والعلاج والرعاية

قد تضطر إلى السفر لرؤية أخصائي أو الخضوع لاختبارات أو الوصول إلى العلاج خاصة إذا كنت تعيش في منطقة ريفية أو إقليمية. وفي بعض الحالات يمكن أن تضطر لمغادرة المنزل لفترة زمنية مطولة. تتوفر خدمات دعم الإقامة والنقل ويُنصح بالحصول على دعم الأسرة معك أثناء خضوعك للعلاج.

الصحة النفسية والرفاه العاطفي

يمكن أن يؤثر تشخيص سرطان الدم على صحتك النفسية والعاطفية وقد تعاني من التوتر أو القلق أو الحزن أو الغضب أو الاكتئاب. يمكن أن تساعدك منظمات دعم المرضى أو طبيبك العام أو أي اختصاصي صحي آخر (مثل أخصائي نفسي أو عامل اجتماعي) في تطوير استراتيجيات للتأقلم ويمكن أن تساعدك في الوصول إلى خطة علاج للصحة النفسية إذا لزم الأمر.

الإطار الزمني



من خلال تقييم الأعراض ونتائج الاختبار سيحدد الاختصاصي وقت بدء العلاج. يجب أن يبدأ علاج الورم النقوي المتعدد بشكل مثالي في غضون أسبوعين بعد اكتمال تحديد المرحلة أو قبل ذلك اعتمادًا على مدى إلحاح حالتك.

التجارب السريرية

قد يوصي الاختصاصي بالمشاركة في تجربة سريرية (أو يمكنك أن تسأل عما إذا كنت مؤهلاً لأي تجارب سريرية). غالبًا ما توفر التجارب السريرية إمكانية الوصول إلى علاجات جديدة واعدة لم تتوفر بعد لعامة الناس.

يعيش العديد من الأشخاص المصابين بمرض السرطان سنوات أطول الآن ويتمتعون بنوعية حياة أفضل بفضل التجارب السريرية.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة

www.australiancancertrials.gov.au أو

[https://anzhog.org/clinical-trials-research/clinical-](https://anzhog.org/clinical-trials-research/clinical-trials-initiatives)

[trial- initiatives](https://anzhog.org/clinical-trials-research/clinical-trials-initiatives) أو ابحث في Australian New Zealand Clinical

Trials Registry (سجل التجارب السريرية النيوزيلندية الأسترالية)

www.anzctr.org.au

العلاجات التكميلية والأدوية الأخرى

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن أي مكملات غذائية وفيتامينات وعلاجات عشبية والأدوية الأخرى التي تستخدمها أو ترغب في استخدامها بما في ذلك الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية (مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين). قد لا تعمل بعض الأدوية والعلاجات التكميلية بشكل جيد مع علاجك.

الخصوبة والصحة الجنسية

قد يتسبب سرطان الدم وعلاجه في مشاكل في الخصوبة. يعتمد هذا على العمر ونوع سرطان الدم والعلاج الذي يتم تلقيه. إذا كان هذا مناسبًا فاطلب المشورة من الفريق المعالج الخاص بك حول وسائل منع الحمل قبل العلاج وأثناءه وبعده. ناقش الحاجة المحتملة للإحالة إلى أخصائي الخصوبة وخيارات الحفاظ على الخصوبة قبل بدء العلاج. قد يؤثر التشخيص والعلاج على حياتك الجنسية أو صحتك الجنسية بشكل عام. للحصول على الدعم والإحالة إلى خدمات الاستشارة إذا لزم الأمر اتصل بـ Leukaemia Foundation على الرقم 1800 620 420 أو قم بزيارة www.leukaemia.org.au واكتب 'Relationships and sex' (العلاقات والجنس) في شريط البحث.

يمكنك طلب مزيد من الوقت للتفكير في خيارات العلاج المتاحة لك.



يمكن أن تطلب من طبيبك أن يقوم بتحويلك إلى أخصائي آخر للحصول على رأي آخر حول حالتك الصحية.



الإطار الزمني



يجب أن تحصل على النتائج بشكل عام في غضون أسبوعين.

العلاج

الورم النقوي المتعدد هو سرطان عظام. يقوم الأخصائي بشرح خيارات العلاج المتوفرة لك. قد تتم معالجتك من قبل فريق من الخبراء وقد تحتاج إلى أكثر من نوع علاج واحد للحصول على أفضل النتائج. يقوم الفريق المتخصص بالعمل معك ومع عائلتك ومع مقدم الرعاية لك لوضع خطة العلاج.

قد يكون لديك واحد أو مجموعة من هذه العلاجات:

- **العلاج الكيميائي.** تُستخدم الأدوية لقتل الخلايا السرطانية لمنع نمو السرطان.
- **الستيروئيدات القشرية (المنشطات).** هذه أدوية تساعد في تغيير استجابتك المناعية عن طريق تقليل الالتهاب.
- **العلاج الموجه.** يستخدم هذا العقاقير لمهاجمة سمات معينة من الخلايا السرطانية لوقف نمو السرطان.
- **العلاج المناعي.** هذا نوع من علاج السرطان يساعد جهاز المناعة في الجسم على محاربة السرطان.
- **زرع الخلايا الجذعية الذاتية.** يتضمن ذلك جمع جزء من دمك قبل الخضوع للعلاج الكيميائي. يتم إخراج خلايا تسمى الخلايا الجذعية من هذا الدم. هذه الخلايا الجذعية هي خلايا تساعد الجسم على نمو خلايا دم صحية جديدة. عند الانتهاء من العلاج الكيميائي يتم حقن الخلايا الجذعية التي تم جمعها مرة أخرى في مجرى الدم من خلال بالتنقيط بالوريد.
- **العلاج الإشعاعي.** يستخدم هذا الأشعة السينية لقتل الخلايا السرطانية ووقف نمو السرطان. قد يحتاج بعض الأشخاص المصابين بالورم النقوي المتعدد إلى العلاج الإشعاعي لعلاج أعراض مثل آلام العظام أو لوقف المضاعفات الأخرى مثل انضغاط الحبل الشوكي.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة

www.cancer.org.au/cancer-information/treatment

تتوفر أيضًا الرعاية الداعمة (العلاج أو الخدمات التي تدعمك من خلال تجربة سرطان الدم) وغالبًا ما يتم تقديمها من خلال فريق متعدد التخصصات قد يشمل الممرضات والصيدلة وعلماء النفس وأخصائيين العلاج الطبيعي وأخصائيين التغذية.

لمزيد من المعلومات والدعم يرجى الاتصال بالـ
Cancer Council على الرقم 13 11 20 للتحدث
مع أخصائي صحي ذو خبرة أو قم بزيارة
<http://www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance>. يمكنك أيضًا الاتصال بمؤسسة
Leukemia Foundation على الرقم
1800 620 420 أو زيارة www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/practical-support-services.

الرعاية بعد العلاج الأولي

الورم النقوي المتعدد هو سرطان دم عضال ولذلك ستحتاج إلى دعم وعلاج ورعاية متخصصة مستمرة.

الانتقال من العلاج النشط وخطة رعاية الناجين

في بعض الحالات قد تحتاج إلى رعاية مستمرة في المستشفى. في حالات أخرى قد يكون ترتيب رعاية المتابعة المشترك مع طبيبك العام مناسبًا. سيعمل الأخصائي وفريق الرعاية الصحية معك لوضع خطة. هذه الخطة سوف تشرح ما يلي:

- من هو شخص الاتصال الرئيسي لك
- عدد المرات التي ستحتاج فيها إلى إجراء الفحوصات وماهي الفحوصات التي تتضمنها.
- فهم الآثار الجانبية المحتملة للعلاج والتعامل معها
- كيف تحصل على المساعدة بسرعة إذا كنت تعتقد أن سرطان الدم قد عاد أو أنه أسوأ
- كيف تعتنى بصحتك العامة وعافيتك
- ما هي خدمات الرعاية الصحية ودعم المجتمع المتاحة لك وكيفية الوصول إليها.

سيحدث إليك الأخصائي وفريق الرعاية الصحية الخاص بك حول احتياجاتك ويمكنك أن تتم إحالتك إلى متخصصين آخرين بالرعاية الصحية أو خدمات الدعم المجتمعي. قد تكون المعلومات الأخرى التي تحصل عليها حول:

- العلامات والأعراض التي يجب البحث عنها
- الآثار الجانبية للعلاج والأخصائيين الذين قد تحتاج إلى رؤيتهم
- كيف يمكنك أن تختار خيارات أسلوب حياة صحية لكي تؤمن لك أفضل فرص للشفاء والبقاء بصحة جيدة.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة <https://www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment>.

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها

- بمن يجب أن أتصل إذا كنت أشعر بتوعدك؟
- ما الذي يمكنني القيام به لكي أبقي بصحة جيدة قدر الإمكان؟
- اين يمكنني الحصول على المزيد من المساعدة؟

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها

- ما العلاج الذي تنصح به ولماذا؟
- هل يوجد بدائل؟
- ماذا سيحدث إذا لم أتلق العلاج؟
- ما هي المدة التي سأحتاجها للعلاج؟
- ماهي تكلفة العلاج وما هي نسبة التكاليف التي يجب علي دفعها بنفسني؟
- ما هي النشاطات أو التمارين التي تساعد حالتني أثناء العلاج وبعده؟
- هل هناك أي نظام غذائي معين يجب علي اتباعه أو أطعمة أو شراب لتجنبها أثناء العلاج؟
- كيف سيؤثر العلاج على حياتي اليومية وهل يمكنني الاستمرار في العمل؟
- من يوجد في فريق العلاج الخاص بي ومن هو الشخص المسؤول الرئيسي إذا كان لدي أي أسئلة أو شعرت بتوعدك؟
- ما الآثار الجانبية التي يمكن أن أتعرض لها من العلاج وكيف يمكنني إدارتها؟
- هل سيؤثر العلاج على قدرتي على إنجاب الأطفال وإذا كانت الإجابة بنعم ، فما هي الخيارات التي يجب أن أفكر فيها؟

القرارات المتعلقة بالتكلفة

- قد تضطر إلى دفع بعض المبالغ المالية مقابل بعض المواعيد أو الفحوصات أو الأدوية أو السكن أو السفر أو مواقف السيارات.
- تحدث مع طبيبك العام أو مع الأخصائي أو شركة التأمين الخاصة (إذا كان لديك تأمين خاص) من أجل فهم التكاليف المغطاة والتكاليف التي قد يجب عليك دفعها من جيبك الخاص.
- إذا كانت لديك مخاوف بشأن التكاليف فتحدث إلى فريق الرعاية الصحية أو العامل الاجتماعي حول:
- أن يتم دفع الفواتير عبر التأمين الصحي أو معالجتها في النظام العام
- المساعدة في الإقامة و/أو النقل أثناء العلاج
- التأثير المالي المحتمل لخطة العلاج والدعم المالي التي قد تتمكن من الوصول إليها
- كيف يمكن أن يؤثر علاجك على قدرتك على العمل.

التعايش مع مرض الانتكاس أو التدريجي

في معظم الحالات يعود الورم النقوي المتعدد بعد العلاج. يُعرف هذا بمرض الانتكاس أو التدريجي.

قد تتم إحالتك إلى الأخصائي أو المستشفى الذي تعالجت فيه لأول مرة أو إلى أخصائي آخر.

سيعتمد العلاج على مدى تقدم سرطان الدم ومدى سرعة نموه والأعراض التي تعاني منها.

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها

- ما الذي يمكن فعله لتقليل الأعراض التي أعانيها؟
- ما هو الدعم الإضافي الذي يمكنني الحصول عليه إذا كانت عائلتي وأصدقائي يقدمون الدعم لي في المنزل؟
- هل يمكنك مساعدتي من أجل التحدث مع عائلتي حول ما يحدث لي؟
- ما هي مجموعة خدمات الرعاية التلطيفية المتوفرة لي؟
- ما هو الدعم المتاح لعائلتي أو مقدم الرعاية؟
- هل يمكن إحالتي إلى خدمة دعم مجتمعية؟

الأسئلة التي قد ترغب في طرحها

- ماهي خيارات العلاج المتاحة لي؟
- ماهي فرص نجاح العلاج هذه المرة؟
- هل تتوفر تجربة علاجية في العيادة؟
- ما هو الدعم المالي والعملي والعاطفي المتاح؟

التخطيط الرعاية المسبقة

قد يقوم طبيبك أو فريق الرعاية الصحية بالتحدث معك ومع عائلتك ومع مقدم الرعاية حول علاجك واحتياجاتك الطبية في المستقبل.

توجيه الرعاية المسبقة

يُعرف توجيه الرعاية المسبقة أحيانًا باسم وصية الحياة وهو مستند ملزم قانونًا تعده لإعلام عائلتك وفريقك الطبي بالعلاج والرعاية التي قد ترغب فيها أو لا تريدها في حال أصبحت مريضًا جدًا لاتخاذ هذه القرارات بنفسك. لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع

www.advancecareplanning.org.au

الأعراض وإدارة الرعاية التلطيفية

يمكن أن تساعدك الرعاية التلطيفية أنت أو طفلك على العيش بشكل أفضل قدر الإمكان بما في ذلك إدارة الألم والأعراض والدعم النفسي والمساعدة في تحديد أهداف الرعاية. يمكن تقديم هذه الرعاية في المنزل أو المستشفى أو من أي مكان آخر تقوم باختياره. قد يقوم الأخصائي بتحويلك إلى خدمات الرعاية التلطيفية ولكن هذا لا يعني دومًا أنها رعاية مقدمة عند نهاية الحياة. يمكن إحالة الأشخاص اليوم إلى هذه الخدمات في وقت مبكر جدًا إذا كانوا مصابين بسرطان الدم أو إذا عاد سرطان الدم لديهم مرة أخرى.

تحدث إلى طبيبك العام أو أخصائي أمراض الدم أو الاختصاصي أو قم بزيارة www.palliativecare.org.au.

إخلاء المسؤولية: دائما استشر طبيبك حول الأمور التي تؤثر على صحتك. الهدف من هذا الدليل الإرشادي هو مقدمة عامة ولا يعتبر بديلا عن المشورة الطبية أو القانونية أو المالية المختصة. تتم مراجعة المعلومات حول مرض السرطان بشكل مستمر من قبل المؤسسات الطبية ومراكز البحث. في حين تم بذل كل العناية لضمان الدقة في وقت النشر، فإن Leukaemia Foundation وأعضاؤها يستبعدون أي مسؤولية عن أي إصابة أو خسارة أو ضرر ناتج عن استخدام المعلومات المقدمة أعلاه أو الاعتماد عليها. نُشر في تموز/يوليو 2022.

يعتمد هذا المورد على معلومات من مسار الرعاية المثلى للأشخاص المصابين بالورم النخاعي المتعدد (الإصدار الأول) والمتوفر على www.cancer.org.au/OCP.