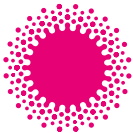


أُتفكرين بِعملِ جِراحي لِتخفيضِ خطرِ إصابَتِك بسرطانِ المَبيضِ؟

معلومات للنساء المعرضات
لخطر وراثي كبير



المحتويات

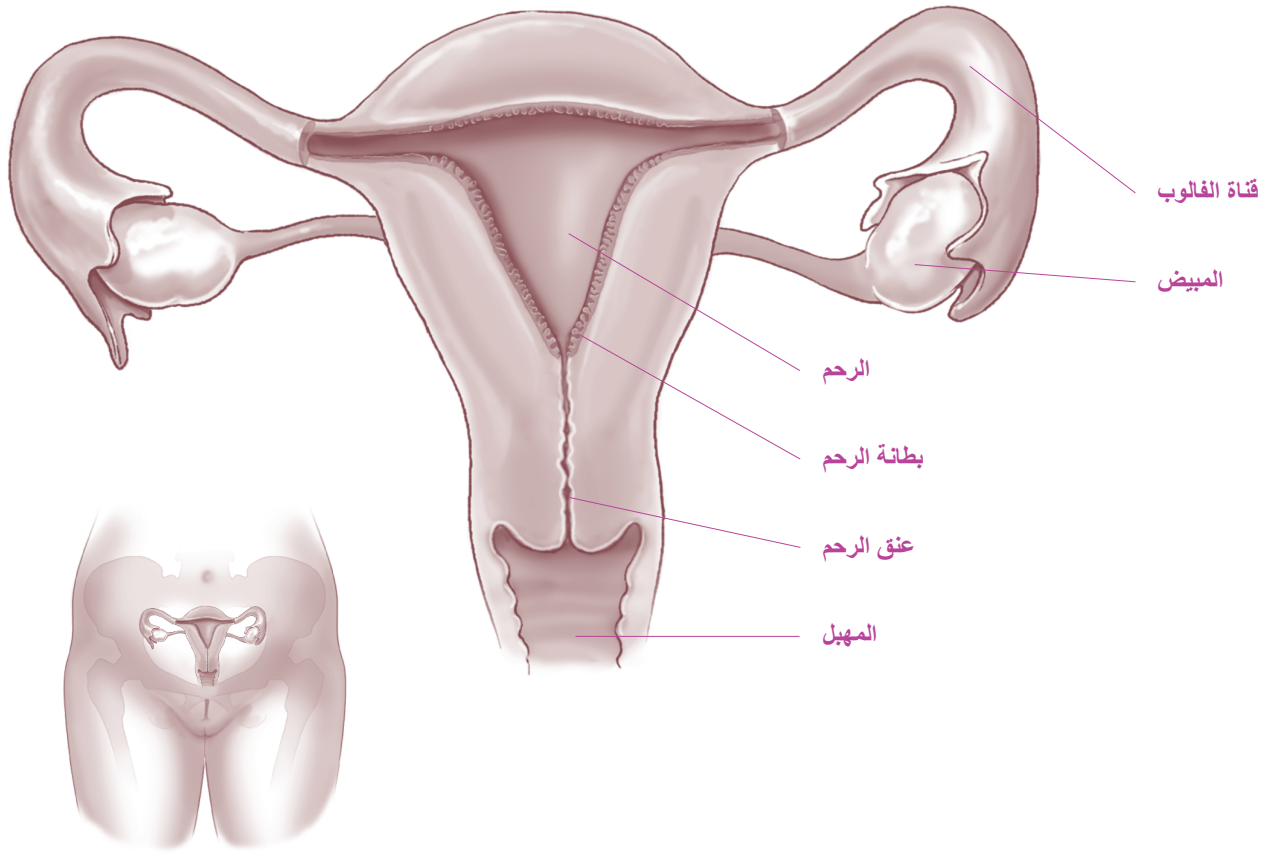
2	حول هذه المعلومات
2	ما هي عملية الاستئصال المزدوج لقناة الفالوب والمبيضين لتخفيض خطر الإصابة بسرطان المبيض (RRBSO)؟
3	متى يُوصى بعملية الاستئصال المزدوج لقناة الفالوب والمبيضين لتخفيض خطر الإصابة بسرطان المبيض (RRBSO)؟
4	عن العملية الجراحية
6	ما هي تأثيرات عملية الاستئصال المزدوج لقناة الفالوب والمبيضين لتخفيض خطر الإصابة بسرطان المبيض (RRBSO)؟
7	العقم
7	إنقطاع الحيض جراحياً
8	تعاملك مع إنقطاع الحيض
8	الهبات الساخنة
8	جفاف المهبل
9	الجنس وانقطاع الحيض
9	اضطراب النوم
10	اضطراب المزاج - القلق والإكتئاب
10	مرض القلب
11	صحة العظام
11	زيادة الوزن والكتلة العضلية
11	السلس البولي
12	العلاج الهرموني بعد انقطاع الحيض (MHT)
13	فحص الثدي للنساء الأكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي
13	العناية المتواصلة بعد عملية الاستئصال المزدوج لقناة الفالوب والمبيضين لتخفيض خطر الإصابة بسرطان المبيض (RRBSO)
14	المزيد من المعلومات

حول هذه المعلومات

هذه المعلومات هي للنساء الأكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان المبيض. تصف هذه المعلومات الإجراءات الجراحي الذي يُطلق عليه تسمية الاستئصال المزدوج لقناة الفالوب والمبيضين لتخفيض خطر الإصابة بسرطان المبيض (اختصاراً بالإنجليزية RRBSO). وتشرح متى يُوصى بإجراء الجراحة وما تنطوي عليه وكيف تتعاملين مع تأثيرات الجراحة.

ما هي عملية الاستئصال المزدوج لقناة فالوب والمبيضين لتخفيض خطر الإصابة بسرطان المبيض (RRBSO)؟

إجراء RRBSO هو عمل جراحي لاستئصال المبيضين وقناة فالوب بهدف تخفيض خطر الإصابة بسرطان المبيض. ولا تشمل عملية RRBSO عادة استئصال الرحم أو عنق الرحم أو المهبل. يُطلق على عملية استئصال الرحم وعنق الرحم بالإنجليزية تسمية "hysterectomy".



الجهاز التناسلي للأنثى

متى يُوصى بعملية الاستئصال المزدوج لقناة الفالوب والمبيضين لتخفيض خطر الإصابة بسرطان المبيض (RRBSO)؟

يوصى بعملية RRBSO للنساء اللواتي هن أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان المبيض نظرًا لوجود اضطراب جيني موروث لديهن. يُعرف ذلك بوجود طفرة جينية. إن معظم النساء اللواتي هن أكثر عرضة لسرطان المبيض يحملن الطفرة الجينية BRCA1 أو BRCA2، لكن بعض الطفرات الجينية الأخرى (مثل تلك التي تسبب متلازمة لينش - Lynch syndrome) تزيد من خطر الإصابة بسرطان المبيض. إن هذه الجينات موروثة، أي أنها تنتقل وراثيًا ضمن العائلة.

٤٠ سنة

تنصح معظم النساء اللاتي لديهن طفرة في جينة BRCA1 بإجراء عملية RRBSO قبل بلوغ ٤٠ سنة من العمر.

٤٥ سنة

تنصح معظم النساء اللاتي لديهن طفرة في الجينة BRCA2 بإجراء عملية RRBSO قبل بلوغ ٤٥ سنة من العمر.

بعض هذه الجينات الموروثة قد تُسبب أيضًا زيادة خطر الإصابة بسرطانات أخرى. على سبيل المثال، إن طفرة جينة BRCA تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وترفع متلازمة لينش (Lynch syndrome) من خطر الإصابة بسرطان الرحم وسرطان الأمعاء.

أما بالنسبة للنساء الأكثر عرضة لإصابة بسرطان المبيض فإن إجراء RRBSO هو التدخل الوحيد الذي أثبت إنه يخفض من خطر إصابتهن بسرطان المبيض. يخفض إجراء RRBSO من خطر الإصابة بسرطان المبيض بنسبة بين ٨٥ - ٩٥ بالمئة.

الحدّ من الخطر لا يكون بنسبة ١٠٠ بالمئة نظرًا لخطر الإصابة بسرطانات أخرى في بطانة البطن ولو بنسبة ضئيلة (منطقة المعدة). ولا يمكن إزالة هذه البطانة. بالنسبة لبعض النساء، فإن عملية RRBSO قد تخفض أيضًا من خطر إصابتهن بسرطان الثدي. يمكنك أن تناقشي مع أخصاصي الدراسات الوراثية السريري أو مستشار الأمراض الوراثية ما إذا كانت عملية RRBSO ستخفف من خطر إصابتك بسرطان الثدي.

أما الإجراءات الأخرى مثل استئصال قناة فالوب لوحدها (دون استئصال المبيضين) فليس هناك أدلة تشير إلى إنها تخفف من خطر سرطان المبيض عند النساء اللواتي هن أكثر عرضة للمخاطر. بعض الدراسات التي أجريت على أنسجة مأخوذة من نساء أكثر عرضة لإصابة بسرطان المبيض تُشير إلى أن السرطان لربما قد بدأ في قناة فالوب. لكنه ليس معروف ما إذا كان استئصال قناة فالوب لوحده فعال في تخفيض خطر الإصابة بالسرطان.

للأسف لا يوجد فحوصات فعّالة في اكتشاف سرطان المبيض في مرحلة مبكرة أو قبل إنتشاره. إن تحاليل الدم وصور الموجات فوق الصوتية غير فعّالة في الاكتشاف المبكر لسرطان المبيض لدى النساء الأكثر عرضة للمخاطر.

إن العمر الذي يُوصى بإجراء عملية RRBSO فيه يختلف من امرأة لأخرى ويعتمد على الطفرة الجينية والتاريخ الشخصي والعائلي فيما يخص السرطان. إن معظم النساء اللواتي يحملن الطفرة الجينة BRCA1 يُنصحن بإجراء عملية الاستئصال RRBSO سن الأربعين. ومعظم اللواتي يحملن الطفرة الجينة BRCA2 يُنصحن بإجراء RRBSO قبل بلوغهن سن الخامسة والأربعين.

إذا كانت لديك متلازمة لينش (Lynch syndrome) قد تكونين أيضًا أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الرحم (بطانة الرحم). وبسبب ذلك، فإنه يوصى باستئصال الرحم إضافة إلى عملية استئصال RRBSO. قد ترغب النساء الحاملات لطفرة الجينة BRCA واللواتي أنجبين ما تردنه من أطفال التفكير في استئصال الرحم في نفس وقت إجراء عملية RRBSO. إن إضافة استئصال الرحم يعني الخضوع لعملية أكبر وستكون فترة التعافي من الجراحة أطول. بالنسبة للنساء اللواتي تحملن جينة BRCA، فإن استئصال الرحم لم يُثبت إنه يخفض خطر السرطان.

بالنسبة للنساء المعرضات بشكل كبير لخطر الإصابة بسرطان المبيض، فإن إجراء RRBSO هو التدخل الوحيد لتخفيض خطر إصابتهن بسرطان المبيض

معلومات حول العملية الجراحية

يجب أن تتم الجراحة على يد طبيب متخصص في الأورام النسائية أو الأمراض النسائية يتمتع بخبرة في عملية استئصال RRBSO.

- ستضعين للتخدير العمومي مما يعني أنك ستنامين أثناء العملية الجراحية.
- تستغرق العملية ما بين ساعة إلى ثلاث ساعات.
- وفي معظم الحالات تستعمل جراحة ثقب المفتاح (تنظير البطن). ويتطلب الأمر فتح شقوق صغيرة في المنطقة حول المعدة.
- ستبقين في المستشفى يوم إجراء العملية فقط لكن بعض النساء قد يحتجن للنوم ليلة واحدة في المستشفى.
- إذا كنت قد أجريت عدة عمليات جراحية في السابق أو تعرضت للإلتهابات في البطن، قد يوصي طبيبك حينئذ بإجراء نوع آخر من الجراحة تُعرف بشق البطن مما يعني فتح شق أكبر في البطن (منطقة المعدة). إن التعافي من شق البطن قد يستغرق فترة أطول من الجراحة التنظيرية وقد يتطلب الأمر المكوث لفترة أطول في المستشفى وبعيداً عن العمل.
- إذا كنت تعملين، قد تحتاجين إلى بعض الوقت للتعافي، بما في ذلك أخذ إجازة من العمل أو بعيداً عن المهام المعتادة. إذا خضعت لعملية RRBSO عبر الجراحة التنظيرية فإنها تتطلب عادة أخذ إجازة ليوم أو يومين من العمل. إن التعافي من عملية شق البطن قد تحتاج إلى إجازة من العمل مدتها أربعة إلى ستة أسابيع. يمكن للجراح تزويدك باستشارة محدّدة حول تعافيك من العملية الجراحية بما في ذلك متى يمكنك العودة بسلام وأمان إلى ممارسة أنشطتك المعتادة.
- إن الخضوع لاستئصال الرحم وعملية RRBSO سوياً يتطلب عملاً جراحياً أطول وإلى مدة أطول للتعافي مما تتطلبه عملية RRBSO لوحدها.

النصيحة

يمكن لطبيبك الجراح تزويدك بنصيحة محدّدة حول التعافي من عملياتك الجراحية.

ما هي تأثيرات عملية الاستئصال المزدوج لقناة الفالوب والمبيضين لتخفيض خطر الإصابة بسرطان المبيض (RRBSO)؟

من المُحتمل أن تختلف تأثيرات عملية RRBSO اعتماداً على ما إذا كنتِ قد وصلت لمرحلة إنقطاع الحيض أم لا.

إنقطاع الحيض جراحياً

تصل غالبية النساء لمرحلة إنقطاع الحيض بشكل طبيعي عند بلوغهن ما بين ٤٥ - ٥٤ سنة من العمر. بالنسبة للنساء اللواتي لم يصلن حتى الآن لمرحلة إنقطاع الحيض، فإن عملية RRBSO ستؤدي إلى إنقطاع فوري ودائم للحيض. قد يؤدي الإنقطاع الجراحي للحيض إلى أعراض مثل الهبات الساخنة، التعرُّق ليلاً، وجفاف المهبل. قد تتنوع تأثيرات الإنقطاع الجراحي للحيض. تتعرَّض بعض النساء لأعراض معتدلة جداً أو لعدم ظهور أي أعراض مطلقاً بينما تتعرض أخريات لأعراض شديدة تستمر لفترة أطول. للأسف لا يوجد أي طريقة للتنبؤ بما ستكون عليه أعراضك بعد إجراء عملية RRBSO أو كم من الوقت ستستمر هذه الأعراض.

بالنسبة للنساء اللواتي لم يصلن حتى الآن إلى مرحلة إنقطاع الحيض، فإن إستئصال المبيضين سيؤدي إلى إنقطاع الحيض فوراً. يُطلق على ذلك تسمية إنقطاع الحيض جراحياً. إن عملية RRBSO ستؤدي أيضاً إلى العقم الدائم.

يجب عليك مناقشة تأثيرات عملية RRBSO مع الباحث الوراثي السريري أو المستشار المتخصص بالأمراض الوراثية الوراثية، أو طبيب الأمراض النسائية الذي سيجري العملية الجراحية و/ أو مع طبيب العائلة.

العقم

إن استئصال المبيضين يُسبب العقم الدائم. مما يعني إنك لن تتمكنين من الحمل بشكل طبيعي بعد الخضوع للجراحة. إذا كانت أسرتك لم تُكتمل بعد وترغبين في إنجاب الأطفال في المستقبل، قد تكون هناك خيارات للحفاظ على خصوبتك لكي تتمكني من الحمل مستقبلاً. قد تشمل الخيارات جمع وتجميد البويضات أو الأجنة (بويضات مُلقحة) قبل الخضوع للجراحة. غالباً ما يكون هذا الإجراء باهظ الكلفة ولا يؤدي دائماً إلى نجاح الحمل. قد يكون ممكناً فحص الأجنة لوجود الطفرات الجينية لكن ذلك سيعني عادة تكبُّد تكاليف إضافية. إن هذه التكاليف لا تغطيها مديكير وقد لا يغطيها التأمين الصحي الخاص. إذا كنتِ تريدين إنجاب الأطفال في المستقبل، عليك مناقشة خيارائك مع اختصاصي في الخصوبة قبل إجراء عملية RRBSO.

٤٥ - ٥٤ سنة

السن الذي تتعرَّض فيه غالبية النساء لانقطاع الحيض الطبيعي. بالنسبة للنساء اللواتي لم تتعرضن حتى الآن لإنقطاع الحيض، فإن عملية RRBSO ستؤدي إلى إنقطاع فوري ودائم للحيض.

تعاملك مع حالة إنقطاع الحيض

تتسم مرحلة إنقطاع الحيض بتغيرات تطرأ على أنماط دورة الحيض وغالبًا بالتعرض لهبّات ساخنة والتعرُّق ليلاً وجفاف المهبل. تعاني بعض النساء من إنقطاع الحيض في عمر أصغر من غيرهن وخاصة اللواتي خضعن للعلاج الكيميائي كعلاج للسرطان أو النساء الأكثر عرضة لخطر إصابة بالسرطان اللواتي خضعن لعملية RRBSO. إن تجربة كل امرأة في إنقطاع الحيض مختلفة عن الأخرى.

الهبّات الساخنة

إن الهبّات الساخنة هي إحدى أعراض إنقطاع الحيض الأكثر شيوعًا. إنها تؤثر على ما يفوق ٨٠٪ (أو أربع من أصل كل خمس نساء) وتبدأ عمومًا بشعور من الدفء في الصدر أو البطن ويرتفع ليصل إلى الرأس والعنق. قد يحدث التعرُّق أيضًا في بعض الأحيان. بالنسبة لإنقطاع الحيض الطبيعي، فإن الهبّات الساخنة والتعرُّق ليلاً غالبًا ما تكون على أشدها في السنة التي يحدث فيها إنقطاع الحيض وتستمر قرابة أربع سنوات.

جفاف المهبل

يؤثر جفاف المهبل على حوالي ٦٠ بالمئة (أو ثلاث من أصل كل خمس نساء) بعد إنقطاع الحيض. قد تستمر الأعراض لسنوات عديدة وقد تشمل الألم والانزعاج أثناء ممارسة الجنس والإنزعاج أو المضايقة في المهبل والفرج (خارج المهبل). ويعتقد أن ذلك يحدث عند انخفاض مستويات الإستروجين بعد إنقطاع الحيض.

إن أقراص أو كريمات المهبل التي تحتوي على جرعة منخفضة من الإستروجين يمكن استعمالها لوحدها أو مع العلاج الهرموني بعد انقطاع الحيض (MHT) من أجل تخفيف جفاف المهبل. هذه العلاجات فعّالة وسليمة للاستعمال عادة بعد إجراء عملية RRBSO. يمكن لطبيب العائلة أو اختصاصي إنقطاع الحيض تقديم استشارة لك حول العلاجات بشأن جفاف المهبل. إذا كنت قد أصبت سابقًا بسرطان الثدي، عليك التحدث إلى اختصاصي الأورام السرطانية قبل استعمالك للإستروجينات المهبليّة.

معظم النساء اللواتي يتعرضن لإنقطاع الحيض الطبيعي لا يحتجن إلى العلاج الطبي. لا نعلم ما إذا كانت النساء اللواتي يتعرضن لإنقطاع الحيض جراحياً يواجهن أعراضاً أكثر حدة أو لفترة أطول من النساء اللواتي يعانين من انقطاع الحيض بشكل طبيعي أو ما إذا كن سيحتجن لمعالجة أعراضهن.

الأعراض

نحن لا نعرف ما إذا كانت النساء اللواتي يتعرضن لانقطاع الحيض جراحياً يشعرن بأعراض أشد حدة أو أطول فترة من تلك التي تتعرض لها النساء اللواتي يعانين من انقطاع الحيض بشكل طبيعي.

ممارسة الجنس وانقطاع الحيض

تلاحظ بعض النساء تغييراً في رغبتهن وتجربتهن في ممارسة الجنس بعد إنقطاع الحيض. تشعر بعضهن بفقدان الرغبة أو الشهوة أو الاستمتاع بالجنس، وهو أمر قد يُسبب الإزعاج وقد يؤثر على العلاقات الحميمة. إن الوظيفة الجنسية مسألة معقدة وتتأثر جراء طاقتك ونظرتك الذاتية وعلاقاتك. إن جراحة الثدي لتخفيض المخاطر أو لمعالجة سرطان الثدي قد تؤثر أيضاً على نظرتك إلى جسمك وإلى الوظيفة الجنسية.

قد تشمل علاجات الإضطرابات الجنسية هرمونات الإستروجين والمهبلية ومواد منع الاحتكاك للجفاف المهبلي والنصائح والإرشاد إما لوحدها أو مع شريكك. قد يحسن هرمون التوستستيرون الوظيفة الجنسية بعد إنقطاع الحيض لكن ليس معروف ما إذا كانت منتجات التوستستيرون آمنة للاستعمال من قِبَل النساء الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالسرطان.

اضطراب النوم

إن اضطراب النوم أكثر شيوعاً مع التقدّم في العمر. بعد عملية RRBSO، تلاحظ بعض النساء تغيير في أنماط النوم لديهن. إن التعرُّق ليلاً الذي يؤدي إلى اضطراب النوم يمكن معالجته من خلال الوسائط الهرمونية وغير الهرمونية وهناك سبل أخرى فعّالة تشمل العلاج السلوكي المعرفي (CBT). إن العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يعلم استراتيجيات تساعد في تغيير السلوكيات وتساعد الشخص على اتباع خطوات عملية لتخفيف وطأة الأعراض لديه. هناك عدة موارد ذات صلة بـ CBT متوافرة عبر الإنترنت.

يمكن لإضطراب النوم أن يؤثر على جودة الحياة ويؤدي إلى تغييرات في المزاج كالإكتئاب مثلاً. كما إنه قد يكون أحد أعراض الإكتئاب. تحدثي إلى طبيبك بشأن طرق العلاج لتحسين نومك. بالنسبة لمرضى السرطان، يقدم مركز بيتر ماك كالوم لمكافحة السرطان (Peter MacCallum Cancer Centre) المساعدة في مجال النوم من خلال البرنامج النفسي الإجتماعي لمرضى الأورام الذي يُعرف ببرنامج Can-Sleep.

إضطرابات المزاج - القلق والإكتئاب

إن القلق والإكتئاب أكثر شيوعاً عند النساء مقارنة بالرجال. قد يؤدي إنقطاع الحيض إلى إرتفاعاً في أعراض الإكتئاب والتي غالباً ما تتحسن بعد إنقطاع الحيض. رغم عدم معرفة الكثير عن RRBSO والمزاج، إلا أن الدراسات قد بيّنت أن هذه الجراحة قد تخفض القلق ذات العلاقة بالسرطان. الأدوية والعلاجات قد تساعد:

- يمكن لبعض الأدوية المضادة للإكتئاب تقليل الهبات الساخنة والمساعدة في تحسين المزاج. يمكن للطبيب أن يصف هذه الأدوية.
- جرّبي العلاج السلوكي المعرفي (CBT) إما مع معالج أو ضمن مجموعة أو عبر الإنترنت (أونلاين).
- إتحمي بمجموعة للدعم وتحديثي مع نساء أخريات في وضع مشابه. قد يساعد مجلس مكافحة السرطان في فكتوريا (Cancer Council Victoria) من خلال اقتراح مجموعة دعم ملائمة.

أمراض القلب

إن أمراض القلب هي السبب الرئيس للوفيات عند النساء. إن الإنقطاع المبكر للحيض قد يزيد من خطر الإصابة بمرض القلب.

تشمل الطرق المثبتة لخفض خطر أمراض القلب:

- عدم التدخين
 - شرب الكحول باعتدال (أو الامتناع عنه)
 - الحفاظ على مستويات طبيعية لضغط الدم وسكر الدم والكوليستيرول
 - ممارسة التمارين البدنية بانتظام
 - الحفاظ على وزن صحي
 - تناول الغذاء الصحي
 - الإدارة الفعّالة للمشاكل الصحية كارتفاع ضغط الدم والسكري والكوليستيرول.
- قد تؤدي هذه العوامل أيضاً إلى تخفيض مخاطر الإصابة بالسكري والجلطة الدماغية.

التمارين البدنية

الطريقة الأفضل للحفاظ على وزن صحي وزيادة الكتلة العضلية هي التمارين البدنية. وعندما يترافق ذلك مع اتباع نظام غذائي صحي فإن صحتك العامة ستتحسن وقد يخفض ذلك من خطر الإصابة بأمراض طويلة الأمد كالسكري وأمراض القلب.

إن إنقطاع الحيض المبكر قد يزيد من خطر هشاشة العظام (osteoporosis) والكسور. يمكن لصورة كثافة العظام قياس سماكة وقوة عظامك والمساعدة في معرفة ما إذا كنت أكثر عرضة لخطر التعرّض لكسر العظام. بعد انقطاع الحيض مبكراً، ينبغي على النساء إجراء صورة لكثافة العظام مرة كل سنتين لحين بلوغهن سن الخمسين. إن تناول العلاج الهرموني بعد انقطاع الحيض (MHT) قد يحافظ على العظام ويمنع تعرّضها للكسور. إذا كنت غير قادرة على تناول العلاج الهرموني بعد انقطاع الحيض (MHT)، فإن طبيبك قد يوصي بأدوية أخرى لمنع هشاشة العظام أو معالجتها. تشمل عوامل أنماط الحياة التي تساعد في الحفاظ على صحة عظامك ما يلي:

- تمارين حمل الأثقال
- كمية كافية من الكالسيوم والفيتامين (د)
- الامتناع عن التدخين

زيادة الوزن وكتلة العضلات

يُسبب إنقطاع الحيض الطبيعي بتغييرات في تكوين الجسم لكنه لا يتسبب عادة في زيادة الوزن. ليس معروف ما إذا كان إنقطاع الحيض جراحياً يتسبب في زيادة الوزن. التغييرات في مكونات الجسم التي قد تلاحظها النساء تشمل الزيادة في دهون البطن وفقدان الكتلة العضلية. إن أفضل طريقة للحفاظ على وزن صحي وزيادة الكتلة العضلية هي ممارسة التمارين. وإذا صاحب ذلك تناول الغذاء الصحي فإن ذلك سيُحسّن صحتك بشكل عام وقد يخفض من خطر إصابتك بالأمراض الشائعة طويلة الأمد مثل السكري وأمراض القلب.

السلس البولي

إن السلس البولي (تسرّب البول) مسألة شائعة لدى النساء من كافة الأعمار لكنها تُصبح أكثر شيوعاً مع التقدّم في العمر. تشمل العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسلس البول الحمل والولادة وزيادة الوزن.

ورغم أن إنقطاع الحيض لا يزيد من خطر السلس البولي، إلا أن تناول العلاج الهرموني بعد انقطاع الحيض (MHT) على شكل لصقات أو أقراص قد يزيد من هذا الخطر. إلا أن الإستروجين المهبلي قد يُحسّن أعراض الإسراع للتبول (الحاجة المفاجئة والمُلحة للتبول فوراً). يتوفر لدى مؤسسة السلس البولي في أستراليا (Continenence Foundation of Australia) المزيد من المعلومات بخصوص السلس البولي.

العلاج الهرموني بعد انقطاع الحيض (MHT)

النساء اللواتي يتعرضن لإنقطاع الحيض مُبكراً (دون سن ٤٠) أو في مرحلة مُبكرة (دون ٤٥ سنة) يُنصحن عادة بأخذ العلاج الهرموني بعد انقطاع الحيض (MHT) حتى بلوغهن سن الخمسين. ويعالج ذلك أعراض إنقطاع الحيض ويخفف من خطر هشاشة العظام والتعرُّض للكسور.

الخيارات الخالية من العقاقير لمعالجة الهبات الساخنة والتعرُّق ليلاً تشمل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والتنويم المغناطيسي ووخز الإبر. لكن هذه العلاجات قد لا تكون فعّالة مثل العلاج الهرموني بعد انقطاع الحيض (MHT). ويمكن لاختصاصي إنقطاع الحيض أو طبيب أمراض النساء أو طبيب العائلة مناقشة هذه الخيارات معك.

إن قرار ما إذا ستستعملين العلاج الهرموني بعد انقطاع الحيض (MHT) أم لا يعتمد على رغباتك وعمرك وتاريخك الطبي السابق.

أما الأسباب التي تدعو لتجنُّب العلاج الهرموني MHT فتشمل الإصابة السابقة بسرطان الثدي أو بجلطات دم في الساق أو الرئة أو مرض القلب أو ارتفاع ضغط الدم غير المُعالج وبعض أنواع أمراض الكبد.

النساء اللواتي ما زلن يتمتعن بوجود الرحم يجب عليهن أخذ مزيج من علاج هرمونات MHT التي تتضمن الإستروجين وبروجستوجين (هرمون شبيه بالبروجستيرون). يؤخذ هذا البروجستوجين على شكل أقراص أو ك لصقة. كما يمكن أن يُعطى باستعمال جهاز يتم إدخاله داخل الرحم (IUD) يُعرف بـ Mirena والذي يمكن إدخاله في وقت إجراء عملية RRBSO. عليك مناقشة هذا الأمر مع جراحك قبل إجراء عملية RRBSO.

النساء اللواتي خضعن لإستئصال الرحم أو لديهن جهاز Mirena لا يحتجن سوى لاستعمال الإستروجين. ويُعطى هذا العلاج على شكل لصقة أو جل أو قرص. ويمكن لطبيب العائلة أو طبيب أمراض النساء أو اختصاصي إنقطاع الحيض مناقشة الخيارات معك.

إن علاج MHT آمن عموماً بالنسبة للنساء الأكثر عرضة للمخاطر شرط ألا يكن قد أصبن بسرطان الثدي في السابق. إنه العلاج الأكثر فعالية للهبات الساخنة والتعرُّق ليلاً.

هناك أدوية أخرى يمكن لها معالجة الهبات الساخنة والتعرُّق ليلاً والتي لا تحتوي على هرمونات، لكن هذه الأدوية ليست فعّالة مثل العلاجات الهرمونية ولا تحمي العظام. وهي لا تُعالج جفاف المهبل.

العلاج الهرموني

إن علاج MHT آمن عموماً بالنسبة للنساء الأكثر عرضة للمخاطر شرط ألا يكن قد أصبن بسرطان الثدي في السابق. إنه العلاج الأكثر فعالية للهبات الساخنة والتعرُّق ليلاً

فحص الثدي للنساء المعرضات بشكل كبير لخطر الإصابة بسرطان الثدي

إن وجود الطفرات الجينية (BRCA1 و BRCA2) تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي وبعض السرطانات الأخرى.

تختار بعض النساء تناول أدوية تخفّض مخاطر الإصابة بسرطان الثدي مثل عقار tamoxifen وتختار بعضهن استئصال الثديين (استئصال مزدوج) لتخفيض الخطر لديهن. وبعكس سرطان المبيض، فإن فحص سرطان الثدي يمكن أن يكتشف المرض في مرحلة مبكرة مما يؤدي إلى تحسين نتائج علاجه. إن نوع الفحص المُستعمل للكشف عن سرطان الثدي لدى النساء الأكثر عرضة للمخاطر يعتمد علي عمرك وعلى ما إذا قد بلغت سن انقطاع الحيض. قد يتطلب الأمر إجراء صورة رنين مغناطيسي (MRI) وصورة بالأشعة فوق الصوتية و/أو تصوير الثدي بالأشعة (ماموغرام). بإمكان العيادة العائلية للسرطان وجراح الثدي وطبيب العائلة تزويدك بأفضل برامج المسح الطبي بالنسبة لك.

العناية المتواصلة بعد عملية RRBSO

بعد عمليتك الجراحية، سيقوم طبيبك الجراح بإحالتك ثانية إلى طبيب العائلة الخاص بك والذي يمكنه:

- مراقبة صحتك العامة وصحة عظامك
- تقييم وإدارة تأثير عمليتك الجراحية وتأثيراتها الجانبية وأي أمور تحتاج للمتابعة
- تزويدك بالمعلومات حول أعراض السرطان
- التأكد من حصولك على أي فحوصات مستقبلية ورعاية تخصصية إذا كنت معرضة بشكل كبير لخطر الإصابة بسرطانات أخرى.

لمزيد من المعلومات

Health Translations

www.healthtranslations.vic.gov.au

تقدم معلومات صحية عالية الجودة يسهل فهمها حول سلسلة من قضايا الصحة.

Jean Hailes

www.jeanhailes.org.au

تقدم مجموعة من المعلومات عن صحة النساء وتشمل انقطاع الحيض.

Osteoporosis Australia

www.osteoporosis.org.au

معلومات عن صحة العظام وأيضاً عن الحيلولة دون الإصابة بهشاشة العظام وكذلك التعايش مع الأمر.

Peter MacCallum Cancer Centre

www.petermac.org

تشمل معلومات عن التأثير البدني والعاطفي والاجتماعي لتشخيص السرطان لدى الأشخاص الذين يعانون من السرطان وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم.

Royal Women's Hospital المستشفى الملكي للنساء

www.thewomens.org.au

للحصول على معلومات حول مجموعة من القضايا المتعلقة بصحة المرأة بما فيها انقطاع الحيض وصحة الثدي وسرطانات النساء.

VARTA

www.varta.org.au

تقدم VARTA المعلومات المستقلة والدعم للأفراد والأزواج ومهنيي الصحة حول الخصوبة والقضايا ذات الصلة بعلاج المساعدة على الإنجاب. تشمل هذه التلقيح الإصطناعي في المختبر (IVF)، استخدام رحم امرأة أخرى والحمل عبر شخص مانح.

Australasian Menopause Society

www.menopause.org.au

تتضمن مجموعة من المعلومات المتنوعة عن انقطاع الحيض، هرمونات MHT/العلاج الهرموني البديل HRT والبدائل التي تساعد النساء في الانتقال إلى مرحلة انقطاع الحيض.

Betterhealth Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

تقدم معلومات صحية عالية الجودة يسهل فهمها حول سلسلة من قضايا الصحة.

Breastscreen Victoria

www.breastscreen.org.au

تُعد مؤسسة فحص الثدي في فكتوريا بفحص النساء للكشف عن سرطان الثدي. يتضمن موقع المؤسسة الإلكتروني معلومات عن مؤشرات وأعراض سرطان الثدي.

Cancer Council Victoria

www.cancervic.org.au

يتضمن هذا الموقع الإلكتروني على معلومات عن مجموعة من السرطانات والعلاجات إضافة إلى أين يمكن التوصل إلى مجموعات الدعم.

Continence Foundation of Australia

www.continence.org.au

تقدم المعلومات بالإنجليزية وعبر عدد من لغات المجتمع حول المثانة البولية وصحة الأمعاء.

Counterpart

www.counterpart.org.au

النساء اللواتي تعرضن لتجربة من السرطان تقدمن الدعم للنساء الفكتوريات اللواتي هن عرضة لسرطان الثدي أو إحدى السرطانات النسائية.

شكرًا

نود تقديم الشكر لكل من ساهم في إعداد هذا الكتيب ولا سيما النساء اللواتي شاركن في استطلاع الرأي وتقدمن بملاحظتهن وتعليقاتهن.

كما نشكر العاملين في خدمة السرطان المدمجة في غرب ووسط ملبورن الذين ساهموا في تمويل هذا المشروع.

الملاحظات والتعليقات

يهدف المستشفى الملكي للنساء إلى تطوير معلومات حول الصحة تعود بالفائدة على النساء وعائلاتهن. إننا نرحب بتعليقاتكم في كافة الأوقات. إذا كان لديكم ما ترغبون إشعارنا به بخصوص هذا الكتيب، الرجاء الاتصال بمستشفى النساء عبر الموقع rwh.publications@thewomens.org.au.

كما يمكنكم إرسال التعليقات إلى:

Women's Consumer Health Information
Royal Women's Hospital
Cnr Grattan Street and Flemington Road
Parkville VIC 3052

إخلاء المسؤولية

يقدم هذا الكتيب المعلومات العامة فقط. للحصول على استشارة بخصوص احتياجاتك الصحية، الرجاء السعي للحصول على استشارة من مهني الصحة المعني. لا يقبل المستشفى الملكي للنساء أي مسؤولية جراء الخسارة أو الضرر الناجمين عن الاعتماد على هذا الكتيب بدلاً من مراجعة مهني يعمل في مجال الصحة. إذا كنت بحاجة للعناية الطبية العاجلة، الرجاء الاتصال بقسم الطوارئ في أقرب مستشفى.
© جميع الحقوق محفوظة للمستشفى الملكي للنساء ٢٠١٩

Language Link

በርስዎ ቋንቋ መረጃ ለማግኘት በድረገጻችን ላይ ይጎብኙ

للحصول على المعلومات بلغتكم زوروا موقعنا الإلكتروني

用您說的語言瞭解詳情，請瀏覽我們的網站

Για πληροφορίες στη γλώσσα σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

अपनी भाषा में जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाइए

Per informazioni nella vostra lingua visitate il nostro sito web

Macluumaad intaas ka badan oo af Somali ah booqo websaytkayaga

Kendi dilinizde bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin

Để biết thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi

thewomens.org.au

