

# حياة حياة



لحياتها

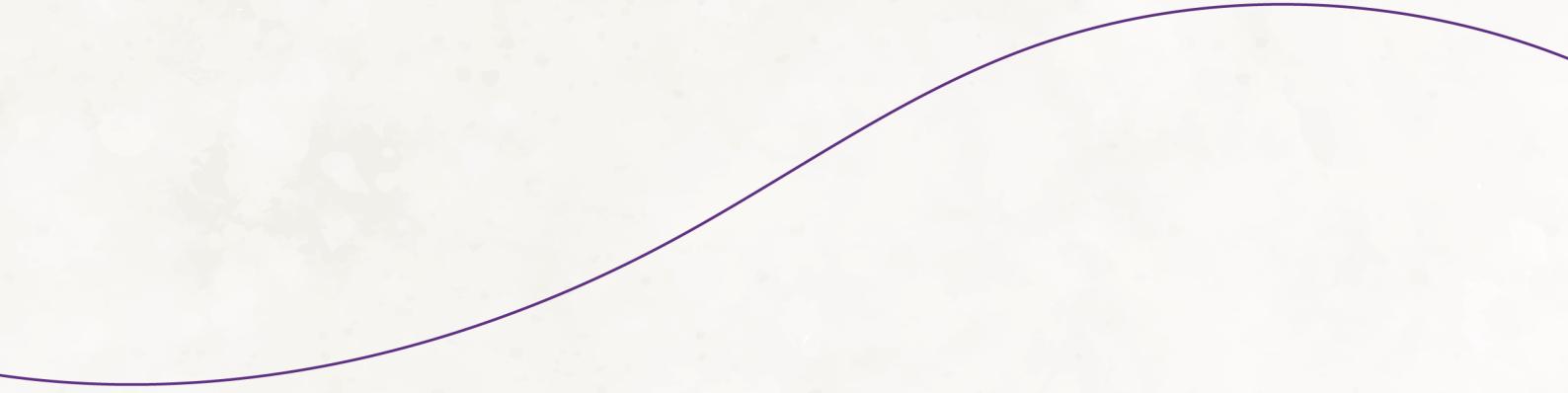
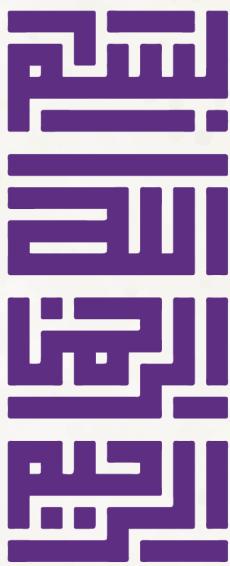
دور الألم في التحدث إلى  
الطفل عن السرطان

## السرطان

أسبابه ، تشخيصيه و طرق علاجه

الإسعافات الأولية في الصرع





## المحتويات

|| موضوع العدد : السرطان

|| جوانب صحية : الإسعافات الأولية في الصرع

|| لحياتها : دور الألم في التحدث للطفل عن السرطان

|| برامج حياة



# ما هو السرطان

يطلق مصطلح (السرطان) على مجموعة الأمراض التي **تتميز بنمو وتكاثر غير طبيعي للخلايا**، والتي تؤدي إلى تدمير الخلايا السليمة الأخرى في الجسم. وللخلايا السرطانية القدرة على التكاثر والانتقال من عضو إلى آخر في جسم الإنسان.

## أعراضه :



تغيرات في الجلد، كالاحمرار، الانفاس،  
تغير اللون لدakan



الحمى و التعرق  
الليلي



فقدان الوزن دون  
سبب واضح



الإحساس بالتعب  
الشديد



إفرازات غير طبيعية  
أو نزف.



آلام مستمرة في  
مفاصل وعضلات  
الجسم



السعال المستمر



تغيرات في عادات  
التبرز كالممساك  
والإسهال

## الأسباب :

السبب الأساسي هو حدوث تغير جيني للحمض النووي للخلية؛ مما يجعلها تنقسم بشكل غير منتظم وسرع جدًا يؤدي لإنتاج خلايا مشوهه، وهي ما تسمى بالخلايا السرطانية.

# ما الأسباب التي تؤدي لحدوث التغيرات الجينية للخلايا ؟

أسباب داخلية غير معروفة

أسباب ومؤثرات خارجية كالposure لبعض أنواع الأشعة والمواد الكيماوية المسرطنة، التدخين.

من عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بالسرطان:

العادات والسلوكيات في الحياة مثل (التدخين، شرب الكحول، التعرض المباشر ولفترات طويلة لأشعة الشمس).

التاريخ العائلي للإصابة بالسرطان: تذكر الدراسات بأن بعض أنواع السرطان تنتقل بالوراثة كسرطان الثدي مثلاً.

التقدم بالعمر.

وجود مضاعفات لأمراض مزمنة كالتهابات الأمعاء والقولون المتكررة قد تزيد احتمال الإصابة بالسرطان.

البيئة المحيطة: التواجد في المناطق الصناعية والعمل في أماكن يكثر فيها التعرض لمواد كيماوية يزيد احتمال الإصابة بالسرطان.



## كيف يتم تشخيص السرطان

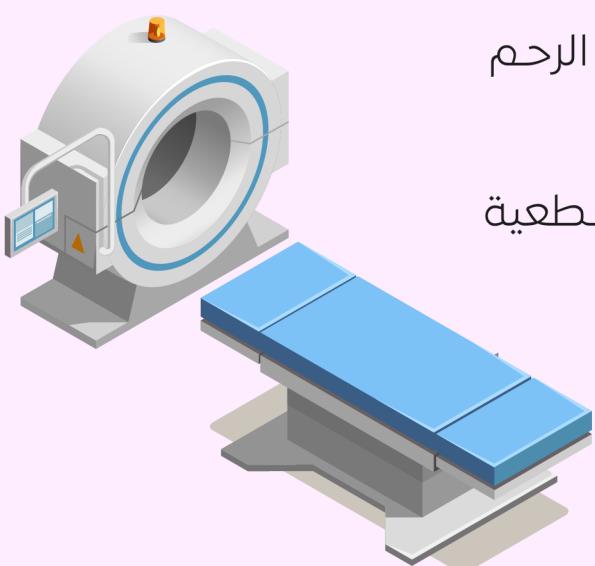
**الفحص الذاتي:** يعد الفحص الذاتي مهماً جدًا لاكتشاف وجود أي تغيرات في جسم الإنسان في بداياتها وبالتالي المساعدة على تسريع تلقي العلاج في مراحل مبكرة.

**الفحص السريري:** يفحص الطبيب المريض للكشف عن وجود كتل، تغيرات في لون الجلد أو تضخم في بعض الأعضاء.

**الفحوصات المخبرية بأنواعها:** كفحص مسحة عنق الرحم فحوصات الدم والبول.

**الفحوصات التصويرية والمنظاظير:** كالأشعة المقطعة والتصوير بالرنين المغناطيسي.

**الخزعة:** قد يحتاج الطبيب لأخذ خزعة من خلايا المنطقة المصابة للتأكد من نوع الخلايا (سرطانية أو حميدة).



# طرق علاج السرطان :



**الجراحة:** والهدف منها إزالة الخلايا السرطانية قدر المستطاع.



**العلاج الهرموني:** تتغذى بعض الخلايا السرطانية على هرمونات الجسم، كما في حالات سرطان الثدي وسرطان البروستاتا، ويساعد العلاج الهرموني على منع إفراز هذه الهرمونات أو إيقاف عملها لقتل الخلايا السرطانية.



**العلاج الكيماوي**، واستخدام أنواع معينة من الأدوية لقتل الخلايا السرطانية.



**العلاج الإشعاعي:** بتسليط نوع من الأشعة على الخلايا السرطانية وتدميرها.



**العلاج الحيوي:** عن طريق مساعدة الجهاز المناعي للجسم على الكشف عن الخلايا السرطانية ومحاربتها.

## الوقاية :

لا توجد طريقة محددة للوقاية من السرطان؛ لكن هناك عوامل تقلل من خطورة المرض، وهي كالتالي:

**امتنع عن التدخين:** فهناك علاقة قوية بين السرطان والتدخين، خصوصاً سرطان الرئة.

**تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس:** خصوصاً الأشعة فوق البنفسجية الضارة

**النفاذية السليمة:** باختيار الأغذية الغنية بالفاكهة والخضروات، واختيار الحبوب الكاملة كالشوفان، والأرز البني، والقمح المجروش.

**مارس الرياضة بانتظام:** ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً تساعد على تقليل فرصة حدوث السرطان.

**حافظ على الوزن المثالي:** أثبتت الأبحاث أن هناك علاقة وطيدة بين السمنة (زيادة الوزن) والسرطان

**إجراء الفحوصات الطبية و المبكرة للكشف عن السرطان بانتظام.**

**التطعيمات:** توجد فيروسات محددة تسبب السرطان مثل فيروس التهاب الكبدي الوبائي (ب) الذي يسبب سرطان الكبد، والفيروس المسبب لسرطان عنق الرحم، وبإمكان التطعيم أن يقيك - بإذن الله - من هذه الفيروسات.

المصدر :

وزارة الصحة السعودية

كتبه :

د/ محمد رياض الجهنبي

طبيب أسرة

# التشنجات

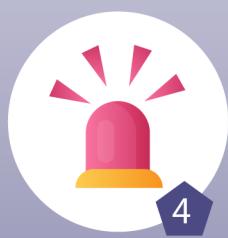
حدوث التشنجات أمر شائع، فقد تحتاج يوماً ما، على سبيل المثال، إلى مساعدة شخص في أثناء نوبة الصرع. لذلك يجب تعلم ما يمكن القيام به؛ للحفاظ على المصاب آمناً حتى تتوقف النوبة عن تلقاء نفسها؛ حيث تنتهي معظم النوبات في بضع دقائق.

## الإسعافات الأولية للتشنجات

(كالتي تحدث في نوبات الصرع الكبرى)



في هذا النوع من النوبات، قد يصرخ المصاب، أو يسقط أرضاً، أو يهتز، ويصبح غير مدرك لما يحدث حوله؛ فيجب مساعدته بال التالي:



ضرورة الاتصال  
بالطوارئ، إذا استمرت  
النوبة أكثر من خمس  
دקות



إزالة النظارات من  
وجهه، وفك أزرار  
القميص، وربطة العنق



وضع شيء ناعم  
تحت رأس المصاب،  
مثل: سترة، أو غيرها



وضع المصاب بلطف  
على جانب واحد؛  
لمساعدته على التنفس

### أمور يجب تجنبها:



- محاولة إيقاف حركات المصاب في أثناء النوبة.
- وضع أي جسم في فم المصاب؛ حيث يمكن ذلك أن يجرح فكه، أو يصيب أسنانه.
- محاولة عمل الإنعاش القلبي - الرئوي؛ لأن المصاب سيبدأ بالتنفس بمفرده بعد النوبة.
- تقديم الطعام، أو الماء، حتى التأكد من تمام الإفادة.

# دور الأَم

## في التحدث إلى الطفل عن السرطان

### ماذا تخبر طفلك عن السرطان؟

يطرح معظم الأطفال والمرأهقين الأسئلة الأساسية نفسها:

### ما المقصود بالسرطان؟

متى يمكننا العودة  
إلى المنزل؟

لماذا أُصبت به؟  
ماذا عن  
المدرسة؟



يحتاج الأطفال إلى معلومات لكي يتكييفوا مع العلاجات أو الإجراءات ويغلبوا على مشاعرهم ويتحكموا في حالتهم، والأهم من ذلك هو حاجتهم **إلى الشعور بالحب والدعم** وجود من يهتم بهم بجانبهم أيضًا.

**ثق في بحدسك**. فأنت تعرفي طفلك أفضل من أي شخص آخر، وتعرفي أفضل طريقة لإخباره.

**أخبريه بالمعلومات المناسبة لعمره**. فكري في التحدث إلى أحد اختصاصي حياة الأطفال في مركز السرطان. فهم خبراء في مجال نمو الطفل. وبإمكانهم مساعدتك في توضيح معنى السرطان بكلمات مناسبة لعمر طفلك ومساعدة الأطفال في التكيف وفقاً لمرحلة تطورهم. وبإمكانهم توضيح المفاهيم باستخدام اللعب الطبي العلاجي ومساعدات الشرح المرئية.

**انتبهي جيداً إلى كم المعلومات الذي تشاركيه في كل مرة**. فمن الأفضل عادةً أن تبدأي ببعض المعلومات تعطي "الصورة العامة". حاولي ألا تثقلين ذهن طفلك بتفاصيل أكثر من اللازم مرة واحدة. وأجري محادثات كثيرة لكن قصيرة.

**وضحي له الكلمات الشائعة التي سيسمعها باستمرار** مثل السرطان والورم والعلاج الكيميائي والأعراض الجانبية.

**شجعي طفلك** على مشاركة مشاعره وطرح الأسئلة لديه. فإذا جاباتك عن أسئلته والتحدث معه بصدق بصورة مستمرة سيساعدان طفلك في التكيف.



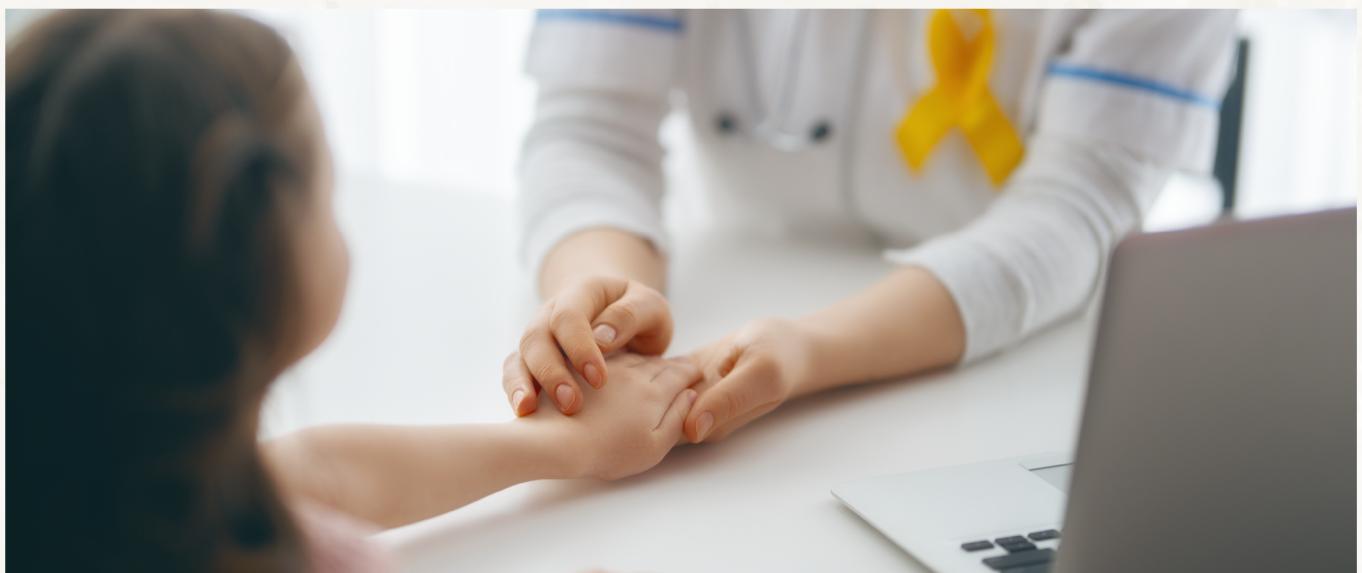
## أهمية الصدق والشفافية

سيبني الصدق والشفافية مع طفلك الثقة ويوطدان العلاقة بينكما. قد ترغبي في عدم إخبار طفلك بأنه يعاني من السرطان أو تحاولي أن تخفي عنه المعلومات السلبية. فرغبك في حماية طفلك من كل ما يؤلمه أمر طبيعي.

### ولكن تكمن المشكلة في قوة الملاحظة عند الأطفال.

فحتى عندما يتظاهرون بعدم الانتباه، تجدهم يراقبون والديهم أو أفراد فريق الرعاية أو أفراد العائلة أو البالغين لمعرفة ما يدور حولهم. من المرجح، أثناء فترة العلاج، أن يسمع طفلك كلمة السرطان (من أحد الموظفين أو أحد أصدقاء المستشفى أو أفراد العائلة أو الأصدقاء الزائرين). حتى وإن نبهتهم بعدم استخدامها. ذكر الكثير من الآباء أن توضيح السرطان بدلاً من محاولة منع الأشخاص من التحدث عنه يستهلك قدرًا أقل من الطاقة ويزيل عبع المحاولة المستمرة لحفظ على حماية طفلك.

## حددي من سيخبر طفلك ومتى سيخبره



يتلقى كثير من الآباء تشخيص أطفالهم بالسرطان من الطبيب في الوقت نفسه الذي يعلم الطفل ذلك فيه. لكن إذا أردت أن تخبر طفلك بنفسك، فإيمكان فريق الرعاية مساعدتك في تحديد ما ستقوله وطريقة إجابتك عن أسئلة طفلك.

### أخبر طفلك بأسرع وقت ممكن. فهذا يساعد في بناء الثقة.

قد يكون من الأفضل اصطحاب شخص آخر معك في أول مرة تخبر فيها طفلك. قد يكون هذا الشخص هو أحد أفراد العائلة أو صديق ثق في ويمكنه تقديم الدعم. قد يكون أيضًا طبيباً أو ممرضة/ممرضاً أو اختصاصي حياة الأطفال أو عاملًا اجتماعياً بإمكانه توضيح السرطان بمعزid عن التفصيل.

المصدر :

موقع كلنا معاً

كتبه :

د/ محمد رياض الجهنفي

طبيب أسرة

# العيادات الطبية المتنقلة

شهر يناير - 2022

حي العزيزية شارع الامام البخاري

حافظة خير مركز العشاش



مستفيد

**4,048**

اجمالي المستفيدين من الخدمات المقدمة

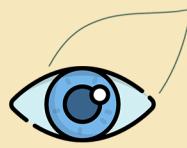


احصائية

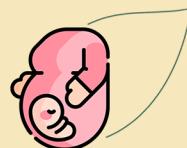
# العلاج الخيري

شهر يناير - 2022

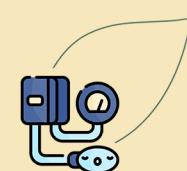
50 مستفيد  
إبصار ( عمليات العيون )



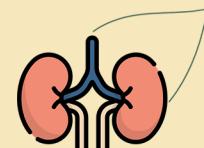
23 مستفيد  
الأمومة والطفولة ( ولادات )



67 مستفيد  
صحتي ( المستلزمات الطبية )



1676 جلسة  
ومن أحياها ( لغسيل الكلى )



43 مستفيد  
أجر وعافية ( العمليات الطارئة )



190 مستفيد  
دوائي ( الأدوية )



مساهمة الجمعية

2,348,974

ريال

التكلفة الاقتصادية

2,621,904

ريال

يسعدنا استقبال مشاركتكم وتجاربكم الشخصية مع  
جمعية حياة لإضافتها للعدد القادم عبر :

[info@hayat.org.sa](mailto:info@hayat.org.sa)



362td



[www.hayat.org.sa](http://www.hayat.org.sa)



920014070

تبሩك من بيتاك سهل  
وسريع وآمن

عبر متجر الجمعية الإلكترونى

td.org.sa



Apple Pay

VISA



مدى  
mada

طرق  
الدفع





# حياة

مسجلة بالوزارة رقم ترخيص ٣٦٢

جمعية حياة الخيرية بالمدينة المنورة