

مركز السلطان قابوس المتكامل لعلاج وبحوث أمراض السرطان  
برنامج سرطان الثدي

# ماذا بعد مرور 5 سنوات من تشخيصي للسرطان؟

إعداد: د. عادل العجمي - زمزم الحبسية

## لقد مرت خمس سنوات منذ أن تعالجت من سرطان الثدي، ماذا علي أن أفعل الآن؟

لقد قلت فرصة رجوع المرض لديك، لذلك لم يعد هناك حاجة لفحصك مرة كل سنة في عيادة الثدي. يمكنك الاستمرار في فحص نفسك وذلك بأن تكوني على دراية بالمنطقة المحيطة لنذب جرح استئصال الثدي، أو بمنطقة ثديك التجميلي. سيكون من السهل كشف أي كتل أو تغيرات أخرى في صدرك لأنه قد تم إزالة جميع أنسجة الثدي. عليك بإبلاغ الطبيب عن أي تغير تجدينه في صدرك، على الرغم من أنها تكون تغيرات لها علاقة بعلاجك أكثر من كونها سرطاناً.

## إذا كان لديك أية أسئلة في المستقبل، فإننا بالطبع سنكون سعداء برؤيتك.

إذا كنت ترغبين في الحصول على المشورة حول كيف تتمتعين بصحة جيدة، سواء الآن أو في المستقبل، يمكنك تحديد موعد لرؤية الممرضة المختصة بالعناية بالثدي في أيام العيادة الأسبوعية. نتمنى أن تكوني قادرة على وضع تشخيص سرطان الثدي خلفك الآن وأن تبتي حياة جديدة خالية من المرض، يمكنك أيضاً تعلم كيفية فحص الثدي الذاتي والحصول على النصائح المتعلقة بشأن النظام الغذائي وممارسة الرياضة، وبشأن التعامل مع أعراض سن اليأس.

إذا كان لديك أي مشاكل ترغبين في مناقشتها، الرجاء الاتصال والتحدث مع الممرضة المتخصصة بالعناية بالثدي على (72727350)، فدورها هو توفير المعلومات وتقديم الدعم العاطفي لك.