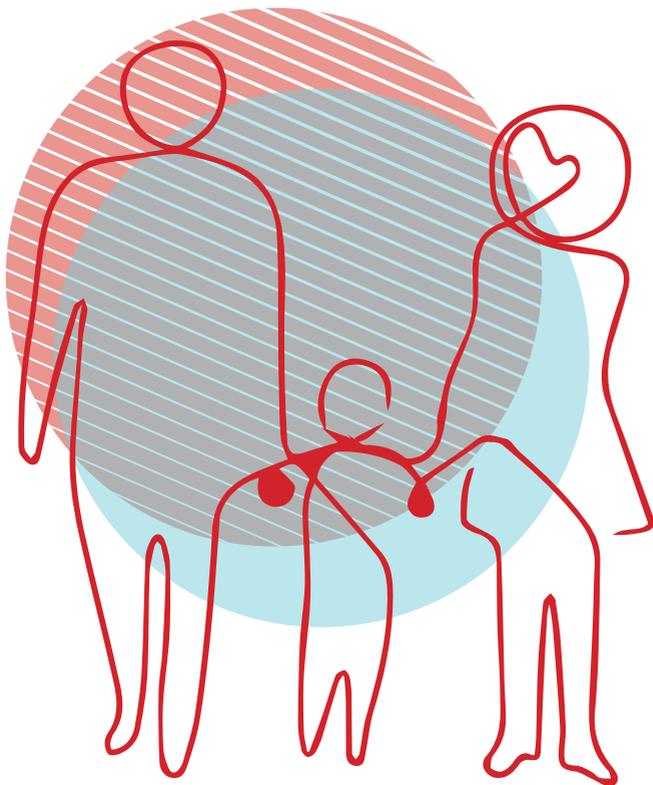




# سرطان الاطفال دليل الأهل





# الفهرس

5	المقدمة
	مرحلة التشخيص
6	..... انواع السرطان عند الأطفال
7	..... التشخيص و تصنيف السرطان
10	..... التحدث مع طفلك
	مرحلة العلاج
15	..... عند زيارة الطبيب
15	..... علاج السرطان و الاثار الجانبية
24	..... المشاكل الصحية الشائعة
31	..... الاثار الجانبية الطويلة الاجل و المتأخرة
	المساعدة و الدعم
32	..... مساعدة طفلك للتعامل مع السرطان
36	..... العثور على طرق للتأقلم و للبقاء قوياً
37	..... مساعدة الاخوة و الاخوات
	مرحلة بعد العلاج
38	..... خطط المتابعة بعد الشفاء
40	..... التطلع للمستقبل

المعلومات داخل هذا الدليل مأخوذة من

National Cancer Institute (NCI)

إصدار وزارة الصحة العامة - دائرة التثقيف الصحي بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية

تحت إشراف الدكتور بيتر نون- طبيب اختصاصي سرطان اطفال

تمت الترجمة والمراجعة من قبل

طلاب الدكتوراه في الصيدلة السريرية-الجامعة اللبنانية الأمريكية

الصيدلي كارول نجد

الصيدلي ايلي كرم

الصيدلي احمد العويني

تم التدقيق من قبل

الدكتورة رشا حمرة - وزارة الصحة العامة

الآنسة لبنى البتلوني- منظمة الصحة العالمية

# المقدمة

هذا الدليل يحتوي  
على معلومات  
طبية ونصائح  
قد تساعدك أنت  
وطفلك

معرفة أن طفلك مصاب بالسرطان أمر صعب للغاية. يقول الكثير من الأهل أنهم يشعرون بالارتباك والضياع في الأيام والأسابيع الأولى بعد تشخيص طفلهم. تذكر:

1. لست وحدك فالفريق الطبي لديه العديد من المتخصصين الذين سيهتمون بالاحتياجات الجسدية والعاطفية لطفلك، و يساعدونك على دعم عائلتك خلال هذا الوقت الصعب.
2. نسبة الشفاء من السرطان عند الأطفال أصبحت مرتفعة جداً. معظم الأهل لديهم الأمل في أن طفلهم سوف يتحسن بفضل التقدم الطبي.
4. المعرفة هي القوة. العديد من الناس والموارد متاحة لمساعدتك على معرفة نوع السرطان لدى طفلك، وكيف يتم التعامل معه، وما يمكن توقعه.
4. نسبة الشفاء من السرطان عند الأطفال هي 80%

يهدف هذا الدليل إلى إعطاء الدعم العملي الذي يمكن أن يساعد الأهل في العثور على المساعدة والتحدث مع طفلهم. ويشمل هذا الدليل نصائح وأسئلة لمساعدتك أنت وعائلتك على التعامل والتأقلم مع الموضوع. يشمل أيضا معلومات لمساعدتك على معرفة أنواع سرطان الأطفال، الفحوصات وإجراءات العلاج، والقضايا الصحية الأخرى أثناء وبعد العلاج.



# مرحلة التشخيص

## أنواع السرطان عند الأطفال

يوجد انواع مختلفة من السرطان تصيب الاطفال وكل نوع من السرطان له علاج مختلف.

. إليك بعض النقاط التي يجب مراعاتها:

### 1. السرطان هو مجموعة من الأمراض ذات الصلة، وليس مرض واحد

تستخدم كلمة "السرطان" لوصف مجموعة من الأمراض التي تحتوي على خلايا غير طبيعية عندها القدرة على التكاثر من دون سيطرة، وغزو الأنسجة المجاورة وتدميرها، وقد تنتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم من خلال الدم والجهاز اللمفاوي.

### 2. السرطانات لدى الأطفال تختلف عن السرطانات عند البالغين

أجزاء الجسم التي يحدث فيها السرطان غالبا ما تكون مختلفة بين الأطفال والبالغين. السرطانات الأكثر شيوعا في الطفولة هي سرطان الدم والدماغ وغيرها من سرطانات الجهاز العصبي المركزي والأورام، وسرطان الغدد الليمفاوية. وتشكل هذه السرطانات مجتمعة أكثر من نصف جميع أنواع السرطان المشخصة لدى الأطفال.

### 3. أسباب السرطان لدى الأطفال ليست مفهومة جيدا

على الرغم من أن عددا قليلا من حالات سرطان الأطفال سببها تشوهات وراثية، فإن أسباب معظم السرطانات التي تصيب الاطفال غير معروفة. الأطفال من جميع الأعمار، والأجناس، والخلفيات الاجتماعية معرضين للاصابة بالسرطان.

ويبقى عدد أكبر من الأطفال على قيد الحياة الآن أكثر من أي وقت مضى.

هناك علاجات جديدة وفعالة متوفرة لمساعدة العديد من الأطفال المصابين بالسرطان. اليوم، أكثر من 80 في المئة من الأطفال والمراهقين (تحت سن 20) يتم شفاءهم بشكل تام بعد تشخيصهم بالسرطان.

# التشخيص وتصنيف السرطان

يشرح هذا القسم كيفية تشخيص السرطان لدى الأطفال: الفحوصات المستخدمة لتشخيص السرطان وكيفية تصنيفه، المجموعات التي تحمل خطر الإصابة به، ودرجات المرض المختلفة التي يمكن استخدامها للتشخيص ولتخمين خطورة المرض والمسار المتوقع له.

## اعراض شائعة

غالبا ما تكون الأعراض المبكرة للسرطان لدى الأطفال مشابهة للأعراض الشائعة في أمراض أخرى. هذه الأعراض قد تشمل الحمى، الشعور بالتعب، تورم الغدد، أو فقدان الوزن. أما بعض الأعراض الأخرى، مثل الكدمات أو تورم المفاصل أو العظام، قد تساعد الأهل على الاشتباه في الإصابة. عند استمرار هذه العلامات والأعراض أو عندما تكون شديدة الظهور، قد يطلب الطبيب اجراء فحوصات للتحقق من السرطان أو غيره من الأمراض.

## الفحوصات والإجراءات

وتستخدم الفحوصات والإجراءات التالية لتشخيص سرطان الأطفال. ويعتمد نوع الفحص على أعراض طفلك وعمره وتاريخه الطبي ونوع السرطان الذي يشك به الأطباء:

- الفحص البدني واختبارات الدم
- التصوير الشعاعي
- فحص التصوير المقطعي (CT)
- التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)
- التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET scan)
- الأشعة السينية أو أشعة إكس (XRAY)
- الأشعة فوق الصوتية

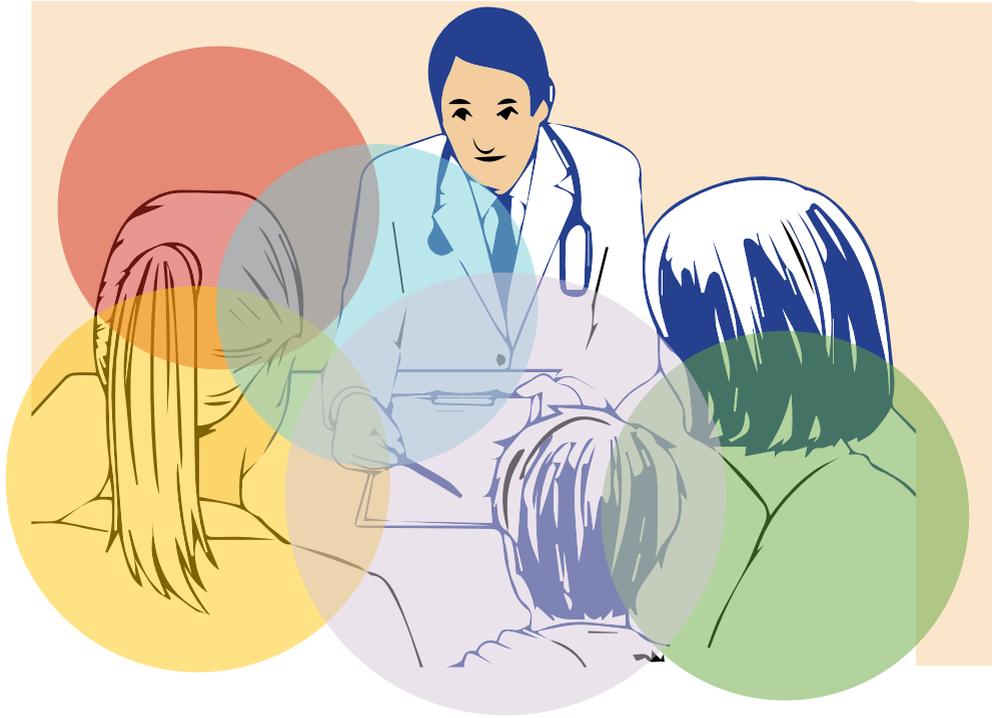
## الخزعة:

هي إجراء تتم فيه اخذ عينات من الخلايا أو الأنسجة ومن ثم فحصها لمعرفة ما إذا كانت الخلايا السرطانية موجودة أم لا. عندما يكون ذلك ممكنا، ينبغي إجراء الخزعات في مستشفى متخصص في تشخيص السرطان لدى الأطفال. سيقوم اختصاصي علم الأمراض بدراسة الخلايا أو عينات الأنسجة التي يتم أخذها أثناء الخزعة وكتابة تقرير تحليل العينة النسيجية. ويشمل هذا التقرير تشخيص المرض.

## سحب عينة من نخاع العظم:

هو إجراء يتم فيه اخذ عينة صغيرة من نخاع العظم. تؤخذ العينة عادة إما من عظم الورك، عظم الصدر، أو عظم الفخذ، وترسل إلى المختبر ليتم النظر إليها تحت الميكروسكوب. تتم عملية السحب بعد تخدير الجلد وسطح العظام بالمخدر. ثم يتم إدخال إبرة واسعة خاصة في العظام. يتم إزالة عينة من نخاع العظم السائل مع حقنة تعلق على الإبرة. يمكن الحصول على خزعة نخاع العظم في الوقت نفسه (أثناء هذا الاجراء) عند الحاجة.

لتفادي الألم يعطى الطفل تخدير اما موضعي او جزئي او عام حسب العمر و نوع الاجراء.



### الأسئلة يجب طرحها على الفريق الطبي قبل إجراء اي فحص أو صورة

1. ما هي الفحوصات أو الإجراءات التي يحتاجها طفلي؟ ما هو الغرض من هذا الفحص؟ ماذا ستخبرنا النتائج؟
2. أين يستطيع طفلي الحصول على هذا الفحص أو الإجراء؟
3. ما المدة التي يستغرقها الفحص أو الإجراء؟ متى نعرف النتائج؟
4. ما الذي يحتاجه طفلي للتجهيز للفحص أو الإجراء؟
5. ماذا يحدث أثناء الفحص أو الإجراء؟ هل سيكون طفلي مستيقظاً؟
6. هل سيشعر طفلي بعدم الراحة أو الألم؟ هل سيتم إعطاءه دواء لمساعدته على الاسترخاء أو النوم؟
7. ما هي مخاطر هذا الفحص أو الإجراء؟

### الأسئلة التي يجب طرحها عند تلقي نتائج الفحص

1. ما الذي وجدته الفحص أو الإجراء؟
2. هل من الممكن أن تشرح ما يقوله تقرير العينة النسيجية؟
3. ما هو تشخيص طفلي؟ ما نوع السرطان الذي يعاني منه طفلي؟
4. ما هو مدى أو شدة (المجموعة المعرضة لخطر الإصابة، الدرجة، أو المرحلة) السرطان Stage ؟
5. هل يلزم إجراء المزيد من الفحوصات أو الإجراءات؟ ماذا ستخبرنا هذه الفحوصات أو الإجراءات؟ وهل ستكون مؤلمة؟
6. من يستطيع أن يعطينا رأياً آخر حول تقرير العينة النسيجية؟

## عوامل الخطر، الدرجة، أو المرحلة و التخطيط للعلاج

اعتمادا على نوع السرطان الذي لدى طفلك - يصنف الطبيب السرطان من حيث المرحلة، الدرجة، و عوامل الخطر ويستخدم هذا التصنيف لوصف أنواع السرطان المختلفة بحسب درجة الخطورة والشدة من اجل تخطيط أفضل علاج لكل طفل.

### رأي ثاني

بعض الأهل يقررون الحصول على رأي ثان لتأكيد تشخيص طفلهم. حتى الأطباء ذوي الخبرة العالية قد تكون آرائهم مختلفة. إذا اخترت الحصول على رأي ثان، تحدث مع الطبيب الأول واخبره بنيتك الحصول على رأي ثاني.

### المسار المتوقع للمرض / الاستجابة للعلاج

المسار المتوقع للمرض هو فرصة علاج السرطان بنجاح وأن طفلك سوف يتحسن العوامل التي قد تؤثر على توقعات مسار المرض لدى طفلك تشمل نوع السرطان الذي يعاني منه، مدى تقدم السرطان، عمر طفلك، وكيف سيستجيب للعلاج.

احصل على نسخ من جميع نتائج الفحص والتقارير المستخدمة للتشخيص - فضلا عن نسخة مكتوبة عن تشخيص طفلك

كيفية الإستجابة للعلاج يمكن أن تختلف اختلافا كبيرا من طفل الى آخر

## التحدث مع طفلك

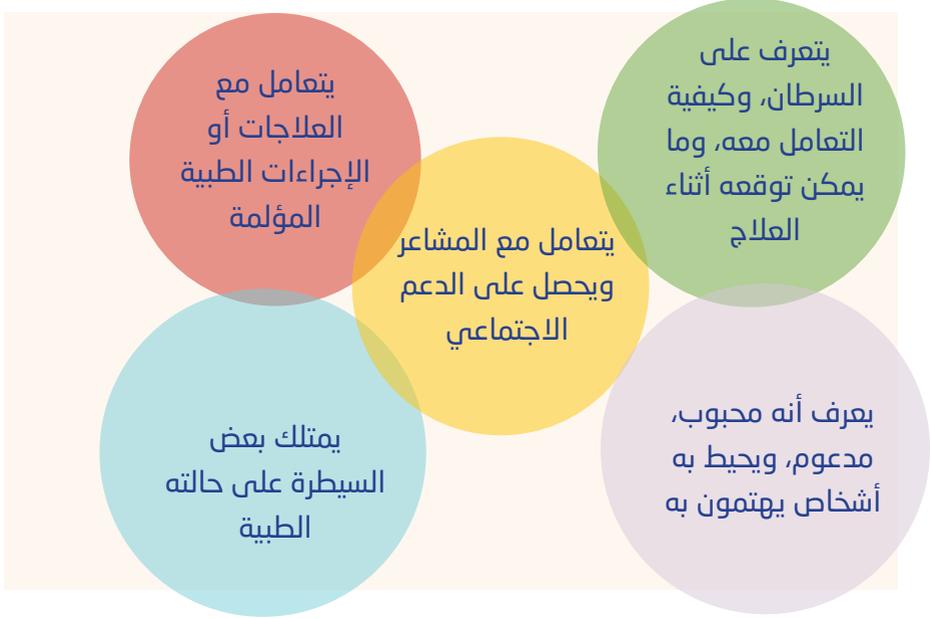
يقدم هذا القسم نصائح لمساعدتك على التحدث مع طفلك. أنت الشخص الذي يعرف طفلك بالشكل الأفضل، ما الذي يجعل طفلك يضحك، وما يزعج طفلك.

اعط طفلك المعلومات المفيدة والدقيقة والصادقة. تحدث بهدوء وبشكل مباشر مع طفلك خلال هذا الوقت الصعب. الصديق يبني الثقة. أخبر طفلك عن المرض وما يمكن توقعه. سيساعد ذلك طفلك على الوثوق بك وبفريق الرعاية الصحية. الأطفال الذين لا يتم إخبارهم عما سيحدث أو لماذا سيتلقون العلاج غالباً ما يكونون خائفين ومتوقعين الأسوأ.

إستشر فريق الرعاية الصحية والاختصاصيين الاجتماعيين الذين يمكن ان يتحدثون مع الطفل والأسرة حول الاحتياجات العاطفية والجسدية والنفسية، فهم الذين يساعدون الأطفال والاهل على فهم جميع هذه القضايا والتعامل معها.



معرفتك ورؤيتك لحالة طفلك، بالإضافة الى خبرات فريق الرعاية الصحية الخاص بك،  
قد يساعدون طفلك على أن:



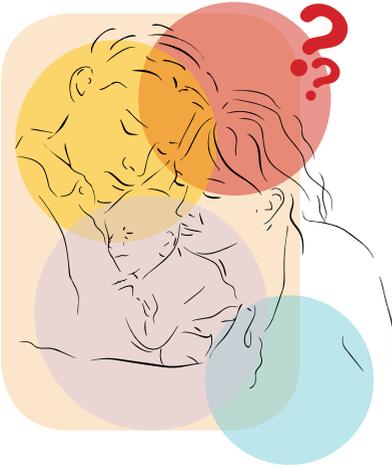
### اعطاء المعلومات للأطفال من مختلف الأعمار:

#### إذا كان عمر طفلك أقل من سنة واحدة

- اشعر طفلك بالراحة عن طريق اللمس بلطف. ملامسة الجلد للجلد مثالية.
- اجلب أغراض مألوفة من المنزل، مثل ألعابه أو اغطية سريره. يمكن للمشاهد والروائح المألوفة أن تساعد طفلك على الشعور بالأمان.
- تحدث أو غني لطفلك، فصوتك صوت مهدئ.
- حاول قدر الإمكان الحفاظ على التغذية والأعمال الروتينية وعلى وقت النوم.

#### إذا كان طفلك يبلغ من العمر 1-3 سنوات

- الأطفال الصغار يفهمون المحيط حولهم وما يمكنهم رؤيته ولمسه. انهم يخشون الابتعاد عن والديهم ويريدون معرفة ما إذا كان هناك شيء سوف يضر بهم.
- الأطفال الصغار يحبون اللعب، لذلك أوجد طرق آمنة للسماح لهم باللعب.
- الأطفال الصغار أيضًا يرغبون في البدء في اتخاذ الخيارات، لذلك اسمح لطفلك اختيار ملصقا أو نكهة الدواء عندما يكون ذلك ممكنا.
- يجب عليك إعداد طفلك إذا كان هناك شيء مؤلم قبل الموعد المحدد. قد يؤدي عدم القيام بذلك إلى أن يصبح طفلك خائفا وقلقا.



### إذا كان طفلك يبلغ من العمر 3 إلى 5 سنوات

- لمساعدة طفلك على فهم علاجه بشكل أفضل، اسأل الطبيب إذا كان يمكنه أن يلمس الآلات أو الإمدادات (أنايب أو ضمادات مثلا) قبل بدأ العلاج .
- إذا كان أحد الفحوصات أو العلاج مؤلم، قم بإعداد طفلك مسبقا. يمكنك أيضا صرف انتباه طفلك ومحاولة أخذ تفكيره بعيدا عن الأم من خلال قراءة قصة أو اعطائه لعبة.

### إذا كان طفلك يبلغ من العمر 6 إلى 12 سنة

- يفهم الأطفال في هذا السن أن الأدوية والعلاج يساعدهم على التحسن. هم قادرون على التعامل مع العلاج ولكن عليهم معرفة ما يجب توقعه.
- غالبا ما يكون لدى أطفال هذه الفئة العمرية العديد من الأسئلة، استعد للرد عليها أو للعثور على إجاباتها. تحدث مع الطبيب أو الممرضة للحصول على إجابات على الأسئلة.
- العلاقات الاجتماعية مهمة جدا، لذلك قم بمساعدة طفلك على البقاء على اتصال مع أصدقائه والعائلة.

### إذا كان طفلك مراهقا

غالبا ما يركز المراهقون على كيفية تغيير السرطان لحياتهم وصدقائهم، ومظهرهم، ونشاطاتهم. قد يكونون معزولين عن أصدقائهم و خائفين و غاضبين حول كيفية تدخل السرطان في حياتهم. الصدقات مهمة جدا خلال هذا العمر، لذلك ابحث عن طرق لمساعدة المراهقين على التواصل مع أصدقائهم من خلال الرسائل النصية، والبريد الإلكتروني، ودرشات الفيديو عبر الإنترنت، والصور، والزيارات. يستخدم بعض المراهقين مواقع التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال مع أصدقائهم.

قد يشعر طفلك في سن المراهقة بأن السرطان قد أخذ الكثير من حريته وخصوصيته. قد يحتاج إلى الاعتماد عليك في الوقت الذي يحاول أن يثبت شخصيته. إعطاء المراهقين بعض المساحة والحرية التي كانت متاحة لديهم قبل العلاج وتشجيعهم على الاستقلالية قد تساعدهم على تخطي هذه المرحلة الصعبة. تأكد من إشراك المراهقين في خطة العلاج وغيرها من الخيارات.

يشعر بعض المراهقين المصابين بالسرطان وكأن لا مكروه سيحدث لهم، ولكن البعض الآخر يخشى الموت. قد يحاول طفلك المراهق حمايتك وحماية كل من يجب باخفاء هذه المشاعر. لا تفترض أنك تعرف ما يفكر فيه طفلك المراهق. خذ وقتا طويلا لمراقبة طفلك المراهق والاستماع اليه. الكثير من الناس ومنهم المراهقين، لديهم صعوبة في تبادل الأفكار والمشاعر. في بعض الأحيان قد يكون من الأسهل على المراهق أن يثق في صديق أوعضو من فريق الرعاية الصحية.

### أسئلة من الآباء والأمهات

على الرغم من أنك تريد أن تكون صادقا ومفيدا، لكن أحيانا قد لا تعرف ماذا تقول و اي وقت هو الأنسب للتحدث عن بعض المواضيع. لهجة صوتك وتعابير وجهك ستزود طفلك بالكثير من المعلومات، لذلك عليك ان تبقى هادئا عند التحدث مع طفلك. الصراحة و الكلام بوضوح و انفتاح سيسمح لطفلك بالشعور بالراحة والثقة بك ومشاركة مشاعره معك. للبدء بذلك، استخدم الاقتراحات أدناه:

## من يجب أن يخبر طفلي؟

في بعض الأحيان يقوم الطبيب بإخبار الطفل والأهل في آن واحد عن التشخيص. ولكن إذا اخترت أن تكون أنت الشخص الذي يخبر طفلك، يمكن للطبيب أو الممرضة مساعدتك في ما يجب قوله وكيفية الإجابة على الأسئلة.

## متى يجب إخبار طفلي؟

يجب إخبار طفلك في أقرب وقت ممكن. سيساعدك ذلك على بناء الثقة بينكم. ولكن هذا لا يعني أن عليك اخباره عن كل شيء في آن واحد.

## ماذا يجب أن أقول لطفلي؟

المعلومات التي تشاركها مع طفلك تختلف بحسب عمره وقدرته على فهم حالته الطبية. يحتاج الأطفال من جميع الأعمار إلى معلومات واضحة وبسيطة و منطقية. ساعد طفلك على معرفة ما يمكن توقعه قدر الإمكان باستخدام الأفكار والكلمات التي يفهمها. أخبر طفلك كيف سيشعر بعد العلاج وإن كان العلاج سيؤلمه. اشرح لطفلك عن التغييرات التي ستحصل في برنامجه. طمئنه على أن الأدوية والعلاجات القوية قد ساعدت أطفالا آخرين على الشفاء.

## ما حجم المعلومات التي علي تزويد طفلي بها؟

ساعد طفلك على فهم الحقائق الأساسية حول المرض، والعلاج، وما يمكن توقعه. وقد يكون من الصعب على الكثير من الأطفال أن يفهموا معظم التفاصيل أو المعلومات إذا قدمتها في وقت مبكر. ابدأ بكميات صغيرة من المعلومات وبمواضيع يمكن أن يفهمها الأطفال. يمكنك مشاركة المزيد من المعلومات مع مرور الوقت إذا بدا أن طفلك سيكون قادر على فهم المعلومات والتعامل معها. شجع طفلك على أن يوجه إليك الأسئلة. استخدم أسئلة طفلك كدليل لفهم ما يدور في ذهنه. وكثيرا ما يستخدم الأطفال خيالهم لتقديم إجابات عن الأسئلة التي لم يتم الرد عليها، وقد يخشون الأسوأ. الإجابة على أسئلة طفلك وإجراء محادثات صادقة ومستمرة يمكن أن تساعد طفلك. يمكن أن يؤدي الكذب إلى عدم ثقة طفلك بك أو بأفراد فريق الرعاية الصحية.

## كيف يمكن أن يتفاعل طفلي مع الموضوع؟

كل طفل مختلف عن الآخر. البعض يقلق والآخر يشعر بالانزعاج أو يصبح هادئا، خائفا، أو مقاوم. يعبر البعض عن مشاعرهم في الكلمات، والبعض الآخر في التصرفات. يلجأ بعض الأطفال إلى سلوكيات كانوا يقومون بها عندما كانوا أصغر سنا. هذه ردود فعل طبيعية للتغيرات في حياتهم، مظهرهم، وصدقاتهم. توقع أن بعض الأيام ستكون صعبة، والبعض الآخر سيكون أسهل. أخبر طفلك أنك ستظل دائما إلى جانبه، وأوجد طرقا لإظهار ذلك.

## ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة طفلي على التأقلم؟

الأطفال يأخذون النصيحة من والديهم، لذلك الهدوء والأمل يمكن أن يساعدا طفلك. أظهر حبك وفكر في كيفية تعامل طفلك وعائلتك مع أوقات صعبة مضت. بعض الأطفال يشعرون أفضل بعد التحدث معهم. آخرون يفضلون الرسم، الكتابة، لعب الرياضة (إذا امكن)، أو الاستماع إلى الموسيقى.

## أسئلة من الأطفال



قد يتساءل طفلك لماذا هو مريض ومتى سيشعر بالتحسن. إذا كان طفلك أكبر سنا، قد يكون قد سمع عن السرطان أو عن شخص آخر مصاب بالسرطان. العديد من الأطفال يسألون ماذا سيحدث أثناء العلاج وكيف سيشعرون. يمكن لاختصاصي اجتماعي، والممرضة، و/أو الطبيب النفسي مساعدتك في التوصل إلى إجابات قد تكون مفيدة لطفلك.

### ما هو السرطان؟

سوف يفهم طفلك سرطانته من خلال ربطه بما يعرفه سابقا. لذلك، ابدأ بمعرفة ما يعرف طفلك أو ما قد سمعه عن السرطان. ثم ساعده على أن يكون أقل خوفا وأكثر وعيا عما يحدث. عند الحديث عن السرطان مع طفلك، ابدأ بكلمات ومفاهيم بسيطة. قد يفهم الأطفال الصغار أن لديهم ورم يجعلهم مرضى أو أن دمهم لا يعمل بالطريقة التي ينبغي أن يعمل بها. قد يرغب الأطفال الأكبر سنا في معرفة نوع سرطان الاطفال الذي أصابهم. أخبر الأطفال الأكبر سنا النوع الدقيق للسرطان لديهم، مثل «سرطان الدم» أو «ساركوما إيوينغ»، على سبيل المثال. استخدم الكلمات الطيبة أكثر وأكثر مع مرور الوقت. اشرح للأطفال من جميع الأعمار أن السرطان ليس معديا، لا يمكن التقاطه من شخص آخر، ولا يمكن نقله لشخص آخر.

### لماذا أصبت بالسرطان؟

بعض الأطفال يعتقدون أنهم فعلوا شيئا سيئا أو خطأ وكان مسبباً للسرطان. آخرون يتساءلون لماذا مرضوا. أخبر طفلك أنه لا يوجد شيء فعله هو أو أي شخص آخر ليصاب بالسرطان، وأن الأطباء يعملون على معرفة المزيد حول أسباب السرطان لدى الأطفال. قد تخبر طفلك: لا أعلم، حتى الأطباء لا يعرفون بالضبط لماذا يصاب طفل واحد بالسرطان وآخر لا يصاب به. نحن نعلم أنك لم تفعل أي شيء خاطئ، لم تتلقاه من شخص ما، ولا يمكنك عدوة أي شخص آخر.

### هل سوف أشعر بتحسن؟

التردد إلى المستشفى أو الحصول على العديد من المواعيد الطبية يمكن أن يكون أمر مخيف للطفل. بعض الأطفال قد سمعوا عن أشخاص فارقوا الحياة بسبب السرطان. قد يتساءل طفلك إذا كانت سيشعر بالتحسن ومتى؟ **قد تخبر طفلك:** السرطان هو مرض خطير. أطباءك وممرضاتك سيعطوك العلاجات التي ساعدت الأطفال الآخرين. ونحن نفعل كل ما في وسعنا لمساعدتك للحصول على أفضل علاج. دعنا نتحدث مع طبيبك وممرضتك لمعرفة المزيد.

### كيف سأشعر أثناء العلاج؟

قد يتساءل طفلك كيف سيشعر أثناء فترة العلاج. الأطفال الذين يعانون من السرطان غالبا ما يلاحظون أن الآخرين قد فقدوا شعرهم أو مرضوا جدا. تحدث مع ممرضة طفلك أو الطبيب لمعرفة كيف سيؤثر علاج طفلك على مظهره.

**قد تخبر طفلك:** حتى عندما يكون لدى طفلين نفس نوع السرطان، فإن ما يحدث لطفل واحد قد لا يحدث للطفل الآخر. أطباءك وأنا سنتحدث معك ونشرح لك ما نعرفه وما علينا أن نتوقعه. سوف نعمل جميعا معا لمساعدتك لتفادي الشعور بالإنزعاج قدر الإمكان أثناء العلاج.

# مرحلة العلاج

## عند زيارة الطبيب

خطوات عملية لاتخاذها خلال زيارات الطبيب:

### قبل وبين الزيارات

• التحضير لكل زيارة: قم بتحضير ملاحظات لمساعدتك على تذكر المعلومات الهامة التي تريد مناقشتها مع طبيب طفلك. استخدم جهاز الهاتف أو الكمبيوتر لتخصيص ملف للحفاظ على المعلومات بشكل منتظم وفي مكان واحد.

• اكتب أسئلتك ومخاوفك عند ظهورها. لاحظ أي تغييرات جسدية وعاطفية عند طفلك.

• قم بإحضار أسئلتك وملاحظاتك معك عند زيارة الطبيب. ضع أهم الأسئلة أولاً على القائمة.

### بعد الزيارة

• اتصل بالطبيب لاطلاعه على أي مشاكل أو مخاوف أو تغييرات لاحظتها بين الزيارات.

• استمر في تتبع نتائج الفحوصات والاحتفاظ بنسخ عنها ولائحة بالأدوية والعلاجات التي يتلقاها طفلك.

### خلال الزيارة

• اجعل طفلك جزءاً مهماً في المحادثة. دع طفلك يتكلم وي طرح الأسئلة. لا تخشى ان تسأل عن اي توضيح إذا كنت أنت أو طفلك لم تفهموا امر ما.

• دون الملاحظات أو اطلب تسجيل الزيارة، حتى تتمكن من تذكر المعلومات الهامة.

• أخبر طبيب طفلك عن جميع التغييرات الطبية والعاطفية التي تلاحظها في طفلك.

• اطلب من الطبيب اخبارك عن المشاكل الطبية الملحة التي يجب مراقبتها. تعرف ما هي المشاكل التي يمكن إدارتها في المنزل و المشاكل التي تتطلب الرعاية الطبية العاجلة في غرفة الطوارئ.

• احصل على أسماء وأرقام هواتف الأشخاص في فريق الرعاية الصحية لطفلك. تأكد أنك تعرف من تتصل في الحالات الطارئة في جميع الأوقات، بما في ذلك خلال الليل وعطلات نهاية الأسبوع.

• إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، فاطلب تحديد موعد لزيارة أخرى أو مكالمة لمتابعة الحالة.

## علاج السرطان والآثار الجانبية

تساعد علاجات السرطان اليوم الأطفال على العيش حياة أطول وأكثر صحة من أي وقت مضى. يحتوي هذا القسم على معلومات حول خيارات العلاج، والآثار الجانبية، والأسئلة التي يجب طرحها حول علاج طفلك للسرطان. تشمل خيارات العلاج ما يلي:

- العلاج الكيميائي
- العلاج الإشعاعي
- زرع نخاع العظم وزرع الخلايا الجذعية في الدم
- الجراحة
- العلاج المناعي
- علاجات السرطان الموجهة والانتقائية للخلايا السرطانية

### الخطة العلاجية

يعتمد نوع العلاج الذي يتلقاه الأطفال على نوع السرطان ومدى تقدمه وعمر طفلك وظروفه الصحية. سوف يتطلع طبيب طفلك على تفاصيل خطة العلاج لمساعدتك ومساعدة طفلك على فهم ما سيحدث.

### الآثار الجانبية

سوف يتحدث فريق الرعاية الصحية التابع لطفلك معكم حول الآثار الجانبية المحددة التي قد يتعرض لها طفلك أثناء العلاج، وكيف سيتم التعامل معها. الآثار الجانبية هي المشاكل الصحية التي تحدث عندما يؤثر العلاج على الأنسجة أو الأعضاء السليمة. بعض العلاجات تسبب آثار جانبية محدودة الأثر. بعض العلاجات يمكن أن يكون لها آثار جانبية خطيرة أو يكون لديها عدد قليل من الآثار الجانبية المحتملة. الآثار الجانبية يمكن أن تختلف من طفل إلى آخر، حتى بين أولئك الذين يتلقون نفس العلاج. لا يحصل كل طفل على كل الآثار الجانبية المحتملة من علاج معين، والبعض الآخر من الأطفال يحصل على بعض الآثار الجانبية المحتملة.

### الحفاظ على الخصوبة

أسأل طبيب طفلك عما إذا كان العلاج قد يؤثر على قدرة طفلك على الإنجاب المستقبل. إذا قال طبيب طفلك أن ذلك الاحتمال قائم بعد تلقي طفلك للعلاج، فمن الجيد التحدث مع اختصاصي الحفاظ على الخصوبة قبل بدء العلاج. تأخير العلاج لمعالجة مشاكل الخصوبة قد لا يكون ممكناً. ومع ذلك، فمن المهم التحدث مع طبيب طفلك حول تأثير العلاج على خصوبة طفلك قبل بدء العلاج.

سيحدد عمر طفلك وجنسه  
الإجراءات التي يمكن اتخاذها  
للحفاظ على الخصوبة

## أسئلة عليك أن تسألها عن علاج سرطان طفلك:

### حول الجدول الزمني للعلاج

- كم مرة سوف يتلقى طفلي العلاج؟ ما المدة التي سيستغرقها كل علاج؟
- أين سيتم إعطاء العلاج؟ على سبيل المثال، هل سيحصل طفلي على العلاج داخل المستشفى أو خارجها؟ هل سيحتاج ان يبقى في المستشفى؟
- كم عدد العلاجات التي سيتلقاها طفلي؟ كم من الوقت سوف تستمر خطة العلاج بالكامل؟

### حول الآثار الجانبية والخدمات الداعمة

- كيف يشعر الأطفال خلال هذا النوع من العلاج جسديا وعاطفيا؟
- ما هي السبل (مثل العلاج بالموسيقى، والعلاج الطبيعي) المتاحة لمساعدة طفلي على الشعور بتحسّن؟
- ما هي الآثار الجانبية التي قد تحدث أثناء العلاج؟ كم من الوقت سوف تستمر هذه الآثار الجانبية؟
- كيف سيعمل فريق الرعاية الصحية على تقليل هذه الآثار الجانبية؟ ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدة طفلي؟
- ما هي الآثار الجانبية الدائمة أو الطويلة الأمد التي قد يتعرض لها طفلي بعد العلاج؟ هل ستأثر خصوبة طفلي؟ ما هي الخيارات للحفاظ على خصوبته/ها؟

### حول العلاج لهذا النوع من السرطان

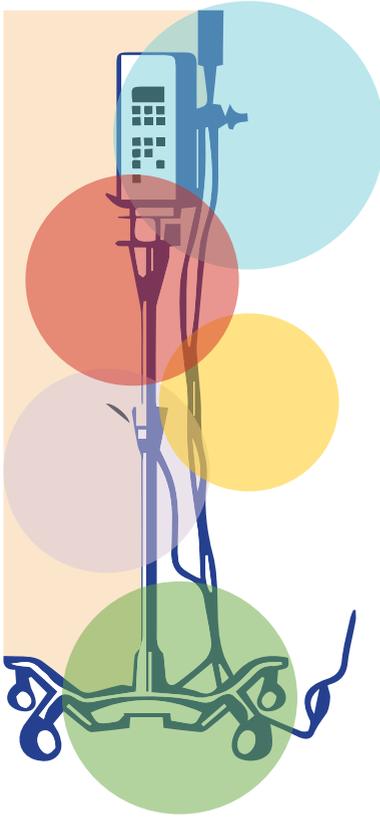
- ما هي العلاجات المتاحة لنوع السرطان الذي أصاب طفلي؟
- ما هي العلاجات التي توصي بها لطفلي؟ لماذا؟
- ما هو الهدف من هذا العلاج؟
- كيف سيتم إعطاءه العلاج؟ ماذا يحدث أثناء جلسة العلاج؟
- كيف يعمل هذا العلاج؟
- ما هي مخاطر هذا العلاج؟
- ما هي الخطوات التالية إذا لم يستجب السرطان لهذا العلاج؟
- ما هي النسبة المئوية للأطفال الذين تلقوا هذا العلاج وشفوا بفضلها؟

### حول اتخاذ القرار

- متى نحتاج إلى اختيار نوع من العلاج؟
- متى يحتاج طفلي إلى بدء العلاج؟
- ما هي الإجراءات التي يجب على طفلي اتخاذها قبل بدء العلاج، على سبيل المثال، هل على طفلي الخضوع لفحص أسنان؟ هل يجب على طفلي والآخرين في الأسرة تلقي أو تجنب أي لقاحات؟

## العلاج الكيميائي

كيف يعمل العلاج الكيميائي: العلاج الكيميائي هو العلاج مع الأدوية لوقف أو إبطاء نمو الخلايا السرطانية. العلاج الكيميائي يعمل عن طريق تدمير الخلايا في مرحلة الانقسام. معظم الخلايا السرطانية تنقسم بسرعة، لذلك فهي الخلايا التي من المرجح أن يتم تدميرها عن طريق العلاج الكيميائي. ومع ذلك، بعض أنواع الخلايا السليمة أيضا تنقسم بسرعة، مما يعني أنه يمكن تدميرها أيضا عن طريق العلاج الكيميائي. معظم أدوية العلاج الكيميائي تنتقل عبر مجرى الدم، حتى تصل في نهاية المطاف إلى الخلايا في جميع أنحاء الجسم.



## كيف يتم إعطاء العلاج الكيميائي

الطرق الأكثر شيوعاً التي يتم من خلالها إعطاء العلاج الكيميائي هي:

1. من خلال قسطرة الحقن الوريدي وهي عبارة عن أنبوب صغير يتم وضعها مباشرةً من خلال الجلد في الوريد الموجود في يد الطفل أو ذراعه أو قدمه أو ساقه أو فروة الرأس ويتم إعطاء الأدوية للطفل من خلال قسطرة الحقن الوريدي
2. كحقن أو كبسولات أو سوائل للبلع (العلاج الكيميائي عن طريق الفم)

## يمكن أيضاً إعطاء العلاج الكيميائي:

1. حقنة في العضل أو جزء آخر من الجسم أو تحت الجلد
2. كريم يفرك في الجلد (العلاج الكيميائي الموضعي)

## دورات العلاج الكيميائي

الدورة هي فترة من العلاج تليها فترة من الراحة (بدون علاج). الفترة المتبقية تعطي جسد طفلك فرصة لبناء خلايا صحية جديدة. على سبيل المثال، قد يحصل طفلك على العلاج الكيميائي لمدة 5 أيام متتالية، يليه فترة راحة من العلاج الكيميائي لمدة 10 أيام (التي ستكون دورة واحدة).

## الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي

العلاج الكيميائي يدمر الخلايا التي تنمو وتقسّم بسرعة. تنمو الخلايا السرطانية وتقسّم بسرعة، ولكن بعض الخلايا السليمة تنمو أيضاً بهذه السرعة مثل الخلايا التي تبطن الفم والمعدة والخلايا التي تجعل الشعر ينمو. في بعض الأحيان العلاج الكيميائي يمكن أن يبطئ أو يدمر الخلايا في نخاع العظمي التي تصنع خلايا الدم. الضرر لهذه الخلايا السليمة يسبب آثار جانبية. الآثار الجانبية تختلف إلى حد كبير حسب العلاج الكيميائي والأدوية التي تلقاها طفلك.

- الآثار الجانبية الشائعة للعلاج الكيميائي قد تشمل التعب والغثيان والإسهال وتقرحات الفم وفقدان الشعر وفقر الدم وزيادة خطر الإصابة بالعدوى. اسأل الطبيب والممرضة عن الطرق الممكنة للتخفيف من هذه الآثار الجانبية.
- التأثيرات المتأخرة هي مشاكل قد تحدث بعد شهور أو سنوات بعد العلاج. قد ترغب في سؤال طبيب طفلك عن الآثار الجانبية المتأخرة المحتملة لنوع العلاج الذي يتلقاه طفلك.

العديد من أدوية العلاج الكيميائي تضر بالناس الأصحاء. قد تحتاج إلى اتخاذ الاحتياطات إذا كنت تعطي العلاج الكيميائي للطفل في المنزل. تحدث مع طبيب طفلك عن هذه الاحتياطات وغيرها التي قد تحتاج إلى اتخاذها. الحرص على عدم لمس:

## الاحتياطات الخاصة التي قد تحتاج إلى اتخاذها

1. أدوية العلاج الكيميائي عن طريق الفم (مثل الحبوب أو الكبسولات أو السوائل)
2. سوائل الجسم (مثل القيء أو البول أو البراز أو الدم) من طفلك
3. الأدوات التي قد تلامس أدوية العلاج الكيميائي أو تتسخ بسوائل الجسم، مثل الملابس، المناشف أو الفراش
4. ارتد القفازات إذا كنت معرض للمس هذه الأغراض المتسخة أو سوائل الجسم على سبيل المثال عند تغيير الحفاضات للأطفال
5. اغسل الأغراض المتسخة (مثل الأوعية الذي يتم استخدامها للبول والخروج ، أوالقيء) بالصابون والماء الساخن.
6. اغسل الأغراض المتسخة بعيدا عن باقي الادوات او الغسيل. إذا كنت لا تستطيع غسل الأغراض المتسخة على الفور، ضعها في كيس من البلاستيك واحكم الاقفال. اغسل الغسيل المتسخ بالماء الساخن في الغسالة على دورتين.
7. ضع كيس مزدوج لكل المواد المتسخة القابلة للرمي في النفايات، مثل القفازات المستخدمة.
8. أسأل ممرضة طفلك عن كيفية التخلص من العناصر المتسخة. (قد تحتاج إلى وضعها في أكياس النفايات الخاصة أو الحاويات التي تحمل علامة «مواد خطيرة» وإعادتها إلى المستشفى للتخلص منها).

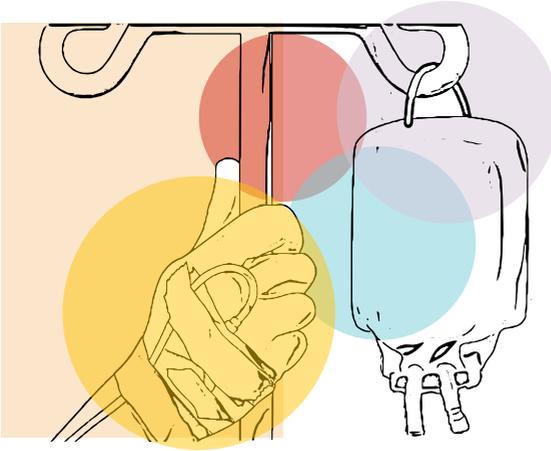
1. ما هي الرعاية الخاصة والاحتياطات التي يجب اتخاذها عند رعاية طفلي؟
2. ما الذي يجب علي تجنبه أو تجنب لمسه؟ إلى متى؟
3. كيف ينبغي التخلص من الادوات المتسخة؟
4. ماذا علي أن أفعل إذا لمست الادوات المتسخة أو سوائل الجسم؟
5. ما هي المشاكل أو الحوادث الأخرى التي يجب أن انتبه لها؟

## أسئلة عليك أن تسألها عن احتياطات السلامة

1. أين يجب أن أبقى وأخزن أدوية العلاج الكيميائي عن طريق الفم؟
2. هل يجب ارتداء قناع و / أو قفازات عند التعامل مع هذه الأدوية؟
3. كم مرة أعطي هذه الأدوية لطفلي؟ ماذا علي أن أفعل إذا كان طفلي يتقيأ؟
4. هل ينبغي تناول الدواء مع أو بدون الطعام؟
5. هل يجب ابتلاع الحبوب كاملة أو يمكن طحنها؟ إذا كان يمكن طحن الحبوب، ما يجب أن أستخدم لسحقها؟
6. كيف ينبغي تنظيف الأواني، والأسطح، وغيرها من الأغراض المستخدمة؟
7. ما هي الاحتياطات الأخرى التي يجب اتخاذها؟

## حول إعداد العلاج الكيميائي عن طريق الفم

## العلاج الشعاعي



كيف يعمل العلاج الشعاعي : يستخدم هذا العلاج إشعاع عالي الطاقة لتدمير الخلايا السرطانية لتقليص الأورام. العلاج الإشعاعي الخارجي هو النوع الأكثر شيوعاً المستخدم لعلاج السرطان لدى الأطفال. يوجد أنواع أخرى: العلاج الإشعاعي الداخلي والعلاج الإشعاعي الشمولي.

### كيفية إعطاء العلاج الإشعاعي:

يستخدم العلاج الإشعاعي الخارجي آلة شعاع تستهدف خلايا السرطان. تحمي دروع الرصاص أجزاء جسم طفلك التي لا تتلقى الإشعاع. ويمكن إعطاء الأطفال الصغار دواء يساعدهم على الاسترخاء أو الهدوء أو النوم أثناء العلاج. الجهاز الذي يصدر الإشعاع كبير ويصدر ضجيجاً في الصوت، وسوف تدور حول طفلك ولكن لن تلمسه. وعادة ما يعطى هذا النوع من الإشعاع كل يوم لعدة أسابيع. على الرغم من أن كل دورة علاج قد تستمر من 30 دقيقة إلى ساعة واحدة، لكن معظم هذا الوقت يستخدم لوضع طفلك في الوضع الصحيح. سوف يتلقى طفلك على الأرجح الإشعاع لمدة دقيقة إلى 5 دقائق فقط خلال كل زيارة.

### الآثار الجانبية للعلاج الشعاعي:

العلاج الشعاعي يمكن أن يضر الخلايا السليمة وكذلك الخلايا السرطانية. الأضرار التي قد تلحق بالخلايا السليمة تسبب آثار جانبية. الآثار الجانبية تختلف بحسب الجزء من الجسم الذي تلقى الإشعاع وجرعة الإشعاع. تحدث مع طبيب طفلك لمعرفة الآثار الجانبية التي قد يتعرض لها طفلك، وتعلم كيفية التخفيف منها.

- الآثار الجانبية الشائعة للعلاج الإشعاعي تشمل تهيج الجلد والتعب.
- التأثيرات المتأخرة هي مشاكل قد تحدث بعد شهور أو سنوات من العلاج. قد ترغب في سؤال طبيب طفلك عن الآثار الجانبية المتأخرة المحتملة لنوع العلاج الذي يتلقاه طفلك.

### الاستعداد للعلاج الشعاعي بالشعاع الخارجي:

- قبل تلقي العلاج الإشعاعي الخارجي، سيخضع طفلك لجلسة تخطيط العلاج (نموذج تجريبي للجلسة) و تشمل:
- أخذ مسح تفصيلي للورم ومنطقة الأنسجة الطبيعية حوله
- وضع علامات صغيرة، وغالباً نقاط من الحر، على الجلد لإظهار المكان الذي سيستهدفه الإشعاع
- إذا لزم الأمر، يتم إستعمال مثبت/واقى لمساعدة طفلك على البقاء على نفس المكان بالضبط خلال كل جلسة علاج

## زرع نخاع العظم (BMT) وزرع الخلايا الجذعية في الدم (PBSCT)

كيف يعمل الزرع: زرع نخاع العظم (Bone Marrow Transplant) وزرع الخلايا الجذعية في الدم (peripheral blood stem cell transplantation) هي الإجراءات التي تعيد الخلايا الجذعية للدم (وتسمى أيضا الخلايا الجذعية المكونة للدم) التي يتم تدميرها من قبل جرعات عالية من العلاج الكيميائي و / أو العلاج الإشعاعي المستخدم عند الأطفال الذين يعانون من سرطانات معينة . الخلايا الجذعية المكونة للدم مهمة لأنها تحتوي على خلايا الدم البيضاء التي تحارب الجراثيم وخلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم، والصفائح الدموية التي تساعد على تخثر الدم.

توجد معظم الخلايا الجذعية المكونة للدم في نخاع العظم. بعضها موجود في الدم الموزع في جميع أنحاء الجسم (الدم المحيطي). كما أنها موجودة في دم الحبل السري. يمكن استخدام الخلايا من أي من هذه المصادر في عمليات الزرع. أثناء عملية الزرع، يعطى طفلك خلايا جذعية سليمة في الدم. وتنتقل هذه الخلايا إلى نخاع العظم، حيث تبدأ في تكوين خلايا دم صحية جديدة.

### أنواع زرع الخلايا الجذعية

1. Autologous عملية الدم الخاصة بطفلك: تستخدم عمليات الزرع التلقائية للخلايا الجذعية الخاصة بطفلك، ويستخدم هذا النوع من الزرع عندما يكون هناك ما يكفي من الخلايا الجذعية السليمة التي يتم جمعها قبل العلاج. ويتم إزالة أي خلايا سرطانية منها.
2. Syngeneic تستخدم زرع الخلايا الجذعية من التوأم المتطابق لطفلك، إذا كان هناك توأم لطفلك.
3. Allogeneic تستخدم زرع الخلايا الجذعية من شقيقة أو شقيق بيولوجيين أو أحد الوالدين أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة أو من جهة مانحة غير ذات صلة على شرط ان تتطابق خلاياها الجذعية مع الخلايا الجذعية لطفلك بأكبر قدر ممكن.

### العملية الجراحية

كيفية استخدام الجراحة لعلاج السرطان: الجراحة (وتسمى أيضا عملية) هو جزء أساسي من العلاج لكثير من الأورام الصلبة. يتم إزالة الكثير من الورم على قدر الامكان. قد يتلقى طفلك العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي قبل الجراحة، لتقليص الورم، أو بعد الجراحة، لتدمير أي خلايا سرطانية قد تبقت. يعتمد نوع الجراحة على نوع السرطان الذي يواجهه طفلك، والمكان حيث يوجد الورم.

### ما يمكن توقعه بعد الجراحة

من الشائع الشعور بالألم بعد الجراحة. يتم إعطاء الدواء لعلاج الألم ومساعدة طفلك على ان يكون مرتاح بشكل أكثر. الآثار الجانبية تعتمد على نوع الجراحة وحجم وموقع الورم. سوف يقوم فريق الرعاية الصحية بإعدادك وطفلك للآثار الجانبية والعاطفية للجراحة و سوف يرشدونكم أيضا حول طرق إعادة التأهيل، مثل العلاج الفيزيائي بعد الجراحة.

التحدث مع اهل اخرين من الذين خضع أطفالهم لنفس نوع جراحة طفلك سيفيد جدا لمعرفة ما يمكن توقعه بعد العملية. وينطبق هذا بشكل خاص على العمليات الجراحية التي تغير المظهر الجسدي لطفلك، مثل عمليات بتر الأطراف او جزء من الاطراف.

اخر طبيب طفلك إذا كنت ترغب في التحدث مع اهل أطفال آخرين من الذين خضعوا لنوع مماثل من الجراحة. قد يكون من الممكن أيضا لطفلك التحدث مع طفل خضع للبتر، أو جراحة كبرى أخرى. التحدث مع طفل بإمكانه الآن أن يركض، يسوق الدراجة، يسبح، ويقوم بأنشطة بدنية أخرى بعد الجراحة يمكن أن يكون مطمئنا.

## العلاج المناعي

### كيف يعمل العلاج المناعي

العلاج المناعي هو نوع من العلاج البيولوجي الذي يحفز ويقوي جهاز المناعة في الجسم، لكي يستطيع مكافحة السرطان، والعدوى، وغيرها من الأمراض.

العلاج المناعي يمكن أن يستخدم مع العلاجات الأخرى، مثل العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي. يتم استعمال هذا النوع من العلاج لأنواع محددة من السرطان. فهم الجهاز المناعي يساعد على فهم العلاج المناعي. ويتكون هذا النظام من شبكة من الخلايا والأعضاء التي تعمل معا للدفاع عن الجسم ضد المرض والعدوى.

الجهاز المناعي في الجسم يهاجم الأشياء الغريبة عليه مثل الفيروسات والبكتيريا، بالإضافة الى بعض الخلايا التالفة، المريضة، أو الغير طبيعية. يتم تشغيل هذه الاستجابة عندما يفرز الجهاز المناعي مادة مضادة للخلايا بعد ان يلاحظ وجود هذه الخلايا الغريبة . ومع ذلك، بعض السرطانات لا تكتشف من قبل الجهاز المناعي، أو تغلب على الجهاز المناعي، لذلك العلاج المناعي هو علاج مهم لمحاربة السرطان.

### كيف يتم إعطاء العلاج المناعي

تعطى بعض أنواع العلاج المناعي كجرعات محددة أو حبوب. ويتم إعطاء البعض الآخر من خلال الطريق الوريدي.

## الآثار الجانبية للعلاج المناعي

الآثار الجانبية تعتمد على نوع العلاج المناعي وتختلف من شخص لآخر. سيتحدث معك طبيب طفلك عن كيفية التخفيف من الآثار الجانبية المحتملة للعلاج المناعي والتي قد تشمل:

- التورم حيث يتم حقن العلاج
- أعراض تشبه الانفلونزا (مثل الحمى والقشعريرة والغثيان والقيء وفقدان الشهية والتعب وآلام العظام وآلام العضلات)
- الحساسية، مثل الطفح الجلدي، أو ضيق في التنفس

## علاجات السرطان المستهدفة

يعمل الباحثون معاً لاكتشاف علاجات تستهدف الخلايا السرطانية فقط واستخدام هذا النوع من العلاجات ممكن ان يؤدي الى تحسين علاج الأطفال المصابين بالسرطان.

## كيف تعمل علاجات السرطان المستهدفة

علاجات السرطان المستهدفة (وتسمى أيضا العلاجات المستهدفة جزيئيا) هي أدوية أو غيرها من المواد التي تتداخل مع جزيئات محددة تساهم في نمو الأورام.

### العلاجات المستهدفة تعمل على أن:

- تتداخل مع الطريقة التي تستجيب بها الخلايا السرطانية للإشارات من محيطها
- تمنع نمو الأوعية الدموية الموصولة الى الورم، مما يمنع نمو الورم
- تعزز عملية موت الخلايا بنفسها والتي تتجنبها عادة الخلايا السرطانية
- تحفز الجهاز المناعي لتدمير خلايا سرطانية معينة
- تقدم جزيئات سامة للخلايا السرطانية، مما يؤدي إلى موت تلك الخلايا

## كيف يتم إعطاء العلاجات المستهدفة؟

تعطى بعض أنواع أدوية العلاجات المستهدفة عن طريق الوريد (IV). او كحبوب يأخذها طفلك عن طريق ابتلاعها من الفم.

## الآثار الجانبية للعلاج المستهدف

الآثار الجانبية للعلاج المستهدف، في معظمها، تختلف عن تلك التي تحدث مع العلاج الكيميائي، والبعض منها يمكن أن يكون خطير للغاية. وتستند الآثار الجانبية على الأدوية و العلاج المستهدف المحدد الذي يتلقاه طفلك. تحدث مع طبيب طفلك حول الآثار الجانبية محددة وكيفية التخفيف منها.

## المشاكل الصحية الشائعة

أثناء فترة العلاج، سيقوم فريق الرعاية الصحية بتوفير الرعاية الداعمة للتخفيف من الأعراض. هذه الرعاية تساعد على منع أو التخفيف من المشاكل الصحية الناجمة عن السرطان وعلاجه، مثل العدوى، والتوتر، والمشاكل الغذائية، والألم، والتغيرات في جدول اللقاحات لطفلك. القسم التالي يحتوي على نصائح للمساعدة في كل من هذه المشاكل الصحية

### العدوى الجرثومية

الأطفال الذين يعالجون من السرطان غالباً ما يكونون في خطر متزايد للإصابة بالعدوى و الالتهابات. بعض أنواع السرطان وبعض أنواع العلاجات تجعل من الصعب على الجسم إنشاء خلايا دم بيضاء جديدة (الخلايا التي تساعد على مكافحة العدوى) وفي كثير من الأحيان، المصدر الرئيسي للعدوى للطفل مع مستوى أقل من المعتاد من خلايا الدم البيضاء هو من البكتيريا الموجودة عادة في جسمه. سوف يطلب فحص دم لطفلك لفحص عدد خلايا الدم بانتظام وسيتم اخباركم إذا كان العدد منخفض. انخفاض عدد خلايا الدم أو غيرها من علامات العدوى الخطيرة قد تؤخر العلاج أو تعني أن طفلك بحاجة للبقاء في المستشفى. في بعض الحالات، يمكن إعطاء دواء لزيادة عدد الكرات البيض.

### نصائح لحماية طفلك من الجراثيم

على الرغم من أنه من الصعب القضاء تماماً على خطر العدوى، بعض الخطوات التي يمكن أن تتخذها أنت وطفلك تشمل:

#### غسل اليدين بشكل جيد

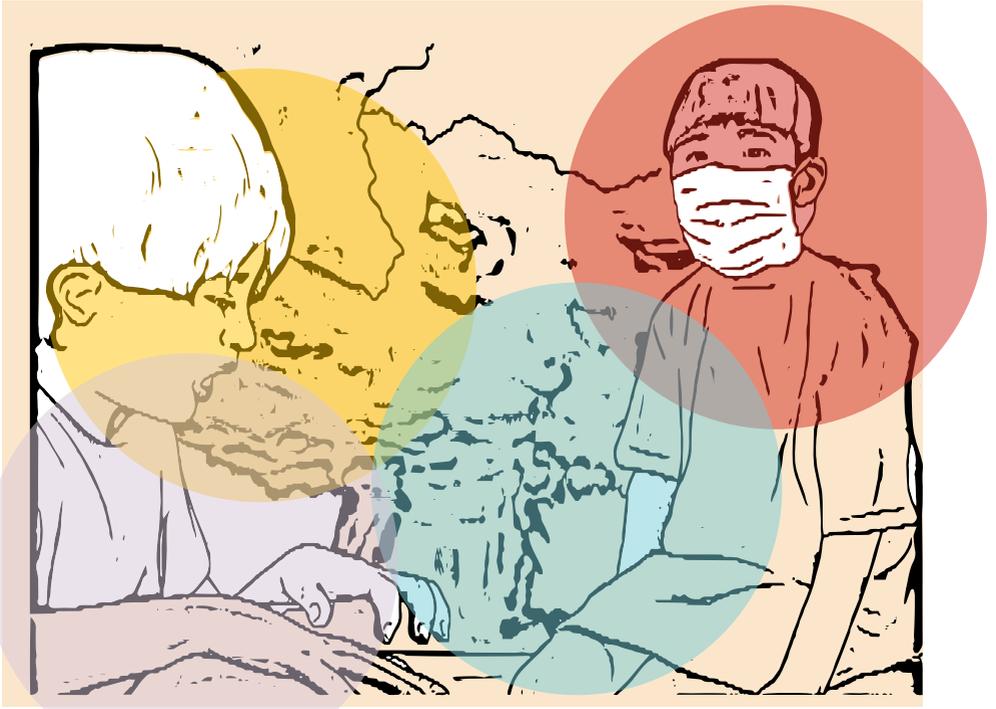
- دائماً أكد على طفلك ومن حوله (خاصة عائلتك وأفراد فريق الرعاية الصحية) على غسل أيديهم جيداً بالصابون والماء الدافئ. هذا الأمر مهم جداً وأساسي خاصةً قبل وبعد الأكل، بعد استخدام الحمام، بعد التواجد في مكان عام، وحول الحيوانات الأليفة - إذا كانت مسموحة.

#### المحافظة على النظافة الجسدية

- إذا كان لدى طفلك قسطرة الحقن الوريدي (وهي عبارة عن أنبوب صغير يتم وضعه مباشرةً من خلال الجلد في الوريد الموجود في يد الطفل أو ذراعه أو قدمه أو ساقه أو فروة الرأس، ويتم إعطاء الأدوية للطفل من خلال قسطرة الحقن الوريدي)، فمن المهم أن تبقى المنطقة المحيطة بها نظيفة وجافة.
- ومن المهم أيضاً أن تأكد على طفلك لتنظيف اسنانه بعد وجبات الطعام وقبل الذهاب إلى السرير.
- تحقق كل يوم من فم طفلك لوجود تقرحات أو علامات أخرى للعدوى.
- إذا تعرض طفلك لجرح أو خدش، تأكد من تنظيفه جيداً على الفور.

#### الابتعاد عن الجراثيم

- يحتاج طفلك إلى الابتعاد عن الحشود والمرضى.
- قد تحتاج أيضاً إلى اتخاذ احتياطات خاصة عند إعداد الطعام. على سبيل المثال، تحتاج الفواكه والخضار إلى طهيها أو تقشيرها قبل تناولها، و تحتاج اللحوم والبيض والسمك إلى طهي جيد. وعلى الاجبان والالبان ان تكون مبسترة
- ساعد طفلك على تناول الأطعمة الساخنة ان كانت أطعمة تقدم ساخنة وباردة ان كانت أطعمة تقدم باردة. لا تسمح بوضع الطعام في الخارج غير مغطى و لمدة طويلة.



### علامات العدوى

العدوى أثناء علاج السرطان هي حالات طارئة طبية. ناقش علامات العدوى مع طبيب طفلك وتعرف على الخطوات التي يجب اتخاذها إذا عانى طفلك من:

1. قشعريرة
2. السعال أو التهاب الحلق
3. ألم الأذن
4. حمى من (38 درجة مئوية) أو أعلى \*
5. صداع أو ألم الجيوب الأنفية
6. رقبة قاسية أو متقرحة
7. طفح جلدي
8. تقرحات أو بقع بيضاء في الفم أو على اللسان
9. تورم أو احمرار، وخاصة حول قسطرة الحقن الوريدي
10. تغيير في لون البول او وجود دم
11. ألم أو حرق عند التبول

\* اسأل إذا كنت يجب أن تأخذ درجة حرارة طفلك فمويًا أو عن طريق فتحة الشرج - وتحقق مع ممرضة طفلك للتأكد من أنك تأخذ درجة الحرارة بشكل صحيح.

## الضغط العصبي أو التوتر

التخفيف من التوتر يمكن أن يحسن مزاج طفلك ويساعد على تقليل الألم والشعور بالراحة.

### نصائح لتهدئة طفلك:

1. مساعدة الطفل مع الفريق الطبي لإعداد طفلك عند البدء بعلاجات جديدة أو فحوصات. على سبيل المثال، قبل إجراء فحص أو علاج جديد، يمكن للأطفال زيارة الغرفة حيث سيحصلون على العلاج، ولمس المعدات، والالتقاء بالأطباء والممرضات والتخيل انهم جزء من الفريق الطبي.
2. ساعد طفلك على الاسترخاء وإبحث عن طرق لمساعدة طفلك التخفيف من التوتر والإحباط. اسأل عن الأنشطة الترفيهية الممكن القيام بها لمساعدة الطفل على الاسترخاء. وجود أشياء يتطلع لها طفلك، كمكالمات أصدقائه، يمكن أن تساعد أيضًا.
3. كن برفقة طفلك في كل خطوة. دعهم يعلمون أنك بجانبهم في كل وقت، وأنهم يمكن أن يأتوا إليك لحضنك، ليضحكوا معك، ولمشاركة مشاعرهم الحقيقية، وأنهم سيجدون كنف يكون عليه.
4. الحصول على الدعم والمشورة لمساعدة الاختصاصي الاجتماعي، و/ أو الممرضة يمكن ان يحسن قدرة طفلك على التعامل مع الإجهاد والمواقف الصعبة. فيما يخص المشاكل العاطفية التي تستغرق وقت طويل، أو تصبح أكثر خطورة مع الوقت، يمكن لفريق الرعاية الصحية اقتراح أسماء اطباء النفس أوغيرهم من خبراء الصحة النفسية الذين يمكن أن يساعدوكم.

## التغذية

التغذية الجيدة يمكن أن تساعد طفلك على الشعور بشكل أفضل والبقاء أقوى. في معظم الأحيان، التغذية الجيدة تعني تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة. ومع ذلك، فإنه من الصعب في كثير من الأحيان على الأطفال تناول الطعام بشكل جيد خلال فترة العلاج. كما أن الشعور بالضيق أو الخوف يمكن أن يجعل تناول الطعام أكثر صعوبة. بعض الأطفال بحاجة إلى استعمال الأدوية لزيادة الشهية والمكملات الغذائية والسوائل في الوريد. من الضروري إجراء بعض الاختبارات الدورية (مثل وزن الطفل، وفحص الدم) لضمان النمو السليم والتغذية الجيدة. خذ بعين الاعتبار هذه الاقتراحات:

1. التحلي بالصبر والثناء على طفلك عندما يأكل جيدا. قد تحتاج الكثير من الصبر، والإبداع لإيجاد طرق لمساعدة طفلك على تناول الطعام بشكل جيد.
2. لا تتجادل مع طفلك أو تعاقبه أو تجعله يأكل دون موافقته. احرص على أن تكون أوقات الوجبات أوقات هادئة.
3. في بعض الأحيان مشاهدة التلفزيون يمكن أن يسهل عليه تناول الطعام.
4. قد تؤدي الأنشطة البدنية، مثل المشي أو اللعب، إلى زيادة شهية طفلك. اسأل عن الأنشطة التي قد يوصى بها لزيادة شهية طفلك.

يحتاج معظم الأطفال إلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، مع التركيز على الأطعمة الغنية بالمغذيات (مثل اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والخبز الكامل الحبوب والحبوب والمعكرونة والفاصوليا والأرز والفاواكه والخضراوات ومنتجات الألبان). اسأل اختصاصي تغذية طفلك عن الوصفات والوجبات الخفيفة التي ينصح بها لطفلك. وقد ينصح بعض الأطفال الحصول على بروتين إضافي والسعرات الحرارية الأطعمة عالية في البروتين تساعد على بناء وإصلاح العضلات. الأطعمة المرتفعة في السعرات الحرارية يمكن أن تمنح فقدان الوزن. وتشمل هذه المواد الغذائية البيض والجبن والحليب الكامل الدسم والأيس كريم والمكسرات وزبدة الفول السوداني واللحوم والأسماك.

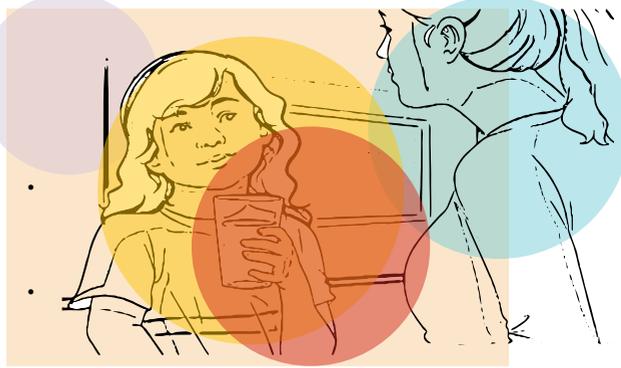
## بعض الخطوات لمساعدة طفلك على شرب السوائل بكمية كافية

شرب ما يكفي من السوائل هو في غاية الأهمية و خاصة إذا كان طفلك لديه شهية أقل، أو تقيؤ، أو لديه إسهال. فقدان السوائل يمكن أن يؤدي إلى الجفاف، فإذا كان طفلك يفقد الوزن، أو يشعر بالدوار، والبول يميل للأصفر الداكن، فمن المرجح أن يكون الطفل قد فقد الكثير من السوائل. و هذه حالة خطيرة تتوجب استشارة الطبيب فوراً.

يحتاج طفلك الى كمية معينة من السوائل في اليوم، تحدث مع اختصاصية التغذية أو الممرضة لتعرف مقدار السوائل التي يجب أن يشربه طفلك كل يوم لمنع الجفاف. وسيعتمد ذلك على عمر طفلك وإذا كان يعاني من طريق التقيؤ أو الإسهال مثلاً. أعط خيارات لطفلك بالإضافة إلى شرب الماء، يمكنك تقديم سوائل أخرى مثل العصير والحساء

قد تكون الوجبات الصغيرة أفضل إذا كان طفلك يعاني من اضطراب في المعدة، جرب السوائل أولاً (الماء، مرق، أو جيلو و الايس كريم). قد ترغب في محاولة إضافة السوائل الأكثر كثافة، مثل (الحبوب، الحلوى، اللبن، أو الحليب المخفوق) للتأكد إذا كان طفلك يستطيع هضم السوائل بشكل جيد، قبل الانتقال ببطء إلى الغذاء الصلب.

حاول صنع العصائر حيث يجد بعض الأطفال أن العصائر المصنوعة من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية ذات السعرات الحرارية العالية والأطعمة الغنية بالبروتين أسهل على الهضم من الأطعمة الصلبة. قد يكون أيضاً أكثر متعة للشرب من خلال المصاصة. تحدث مع اختصاصية التغذية حول ما إذا كان ينبغي إضافة مكملات غذائية.



## نصائح لمساعدة طفلك على تناول الطعام بشكل جيد

- تحدث مع اختصاصية تغذية للحصول على نصائح عملية واستراتيجيات لمساعدة طفلك.
- تعلم ما هي أنواع الأطعمة والمشروبات الأفضل لطفلك
- شجع تناول الوجبات الصغيرة والمتكررة. قد تكون الوجبات الأصغر على مدار اليوم أسهل بالنسبة لطفلك لتناول الطعام من الوجبات الكبيرة.
- تأكد من الطبيب قبل إعطاء الفيتامينات أو المكملات الغذائية الأخرى لان بعض الفيتامين والاعشاب ممكن أن تؤثر على كيفية عمل بعض علاجات السرطان. على سبيل المثال، بعض الفيتامينات تتداخل مع امتصاص الدم لبعض أدوية العلاج الكيميائي.
- يجب إيلاء عناية خاصة اثناء تحضير الطعام واعداده للتقليل من خطر. على سبيل المثال، تحتاج الفواكه والخضروات إلى طهيها أو تقشيرها، وقد تحتاج اللحوم إلى طهيها جيداً.
- الحد من الآثار الجانبية للعلاجات لانه يمكن لبعض الآثار الجانبية أن تجعل الأكل صعباً.
- اتصل بالطبيب إذا لم يكن طفلك يأكل أو يشرب جيداً ولا تنتظر الى أن يفقد طفلك الوزن قبل اتخاذ أي إجراء.



## الأم

رؤية طفلك يعاني الأم صعب للغاية. يمكن أن يساعدك هذا القسم على تعلم كيفية العمل مع فريق الرعاية الصحية التابع لطفلك للتخفيف أو الحد من الألم الذي قد يصاب الطفل. السيطرة على الألم هو جزء مهم من علاج الأطفال المصابين بالسرطان. الألم ليس شيئاً يجب على طفلك التأقلم معه. سوف يشعر طفلك بتحسن عند علاج الألم. يمكن للألم قمع الجهاز المناعي، وزيادة الوقت الذي يستغرقه الجسم للشفاء، كما يؤدي إلى قلة النوم وقلة في تناول الطعام وزيادة فرص الاكتئاب.

### كيف يمكنني معرفة ما إذا كان طفلي يتألم؟

ثق بحكمك وملاحظاتك كأحد الوالدين. إذا كنت تعتقد أن شيئاً غير طبيعي يحصل والطفل في ألم، تحدث مع الطبيب.

### علامات الألم تختلف حسب العمر:

1. **الأطفال الصغار جداً:** الرضع والأطفال الصغار تظهر عليهم علامات عدم الراحة بالبكاء عند لمسهم. أو قد يكون في كثير من الأحيان أو لديهم بكاء مختلف في الصوت. قد يكون أي تغيير في أنماط النوم أو تناول الطعام، أو لمس أي جزء من الجسم بصورة مستمرة من علامات الألم لدى الأطفال الصغار.
2. **الأطفال الأكبر سناً:** عادة ما يخبرك الأطفال الأكبر سناً عندما يشعرون بألم. ومع ذلك، لا يريد بعض الأطفال أن يخبروا أنهم في ألم لأنهم لا يريدون إزعاجك. الأطفال الأكبر سناً تظهر لديهم علامات الألم على الوجه. عيونهم قد تكون حمراء أو منتفخة من البكاء. شجع طفلك على إخبارك أو إخبار الطبيب عن الألم.

## من يعالج الألم؟

أطباء الأورام، أطباء التخدير، أطباء الأعصاب، الجراحين، أو الأطباء الآخرين، مثل الأطباء النفسيين، علماء النفس، الممرضات، أو الصيادلة، هؤلاء المختصين غالبا ما يعملون معا كجزء من فريق الألم أو الرعاية التلطيفية لتقييم آلام طفلك ووضع خطة السيطرة على الألم.

## كيف يتم التحكم في الألم؟

كل طفل يحتاج إلى خطة للسيطرة على الألم حسب العمر، والعلاج، والآثار الجانبية. سوف تعمل أنت وفريق الرعاية الصحية التابع لطفلك معا للتخفيف من ألم طفلك. أدوية الألم، مثل الإيبوبروفين أو الأسييتامينوفين (الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية) قد تقلل الألم ويشكل جيدا. يمكن وصف الأدوية الأفيونية إذا كانت الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية (السابق ذكرها) غير فعالة. تحدث مع طبيب طفلك أو الممرضة إذا كانت لديك مخاوف بشأن إمكانية الإدمان على أدوية الألم.

عدم إعطاء طفلك ما يكفي من أدوية الألم قد يؤدي إلى ألم كان يمكن تفاديه.

## ما هي الخطوات التي يمكنني اتخاذها في المنزل للمساعدة في تقليل الألم؟

1. قد يطلب الطبيب منك أخذ درجة حرارة طفلك قبل إعطاء بعض أدوية الألم. وذلك لأن بعض الأدوية الألم يمكن أن تقلل من الحمى، والتي قد تخفي علامة العدوى.
2. أعطي دواء الألم كما هو مقرر. تأكد من أن طفلك يأخذ الكمية الصحيحة من أدوية الألم في الوقت المناسب. لا تنتظر حتى يحصل الألم. الانتظار لفترة طويلة بين الجرعات يمكن أن يجعل السيطرة على الألم تستغرق وقتا أطول
3. تعرف على الآثار الجانبية لأدوية الألم. دواء الألم قد يسبب النعاس أو اضطراب في المعدة أو الإمساك أو الغازات. قد تخف هذه الآثار الجانبية مع مرور الوقت، ولكن يجب دائما إخبار فريق الرعاية الصحية لطفلك عنها.

تتبع

مستوى الألم لدى الطفل:

حفاظك على سجل مكتوب عن الألم

يمكن أن يساعد فريق الرعاية الصحية لوضع خطة للسيطرة على الألم. حافظ على رسم بياني، أو تدوين الملاحظات، وكتابة المعلومات مثل:

1. مكان الألم
2. التاريخ والوقت الذي كان يشعر طفلك بالألم
3. مستوى ألم طفلك عند إعطاء الدواء
4. نوع وكمية دواء الألم
5. الوقت عندما ذهب الألم أو عندما أعطيت دواء الألم مرة أخرى
6. الآثار الجانبية أو غيرها من المشاكل

التشتيت

والاسترخاء: قد تؤدي

الالعاب أو الاستماع إلى الموسيقى أو

قراءة الكتب أو مشاهدة الأفلام إلى تشتيت

انتباه طفلك أو تركيزه بعيدا عن الألم. قد تساعد

أنشطة مثل الموسيقى، أو تمارين التنفس، أو نضح

الفقاعات على الاسترخاء عند طفلك، مما قد

يقلل من الألم والإجهاد والتوتر

العضلي

## متى يجب أن أتصل بطبيب طفلي؟

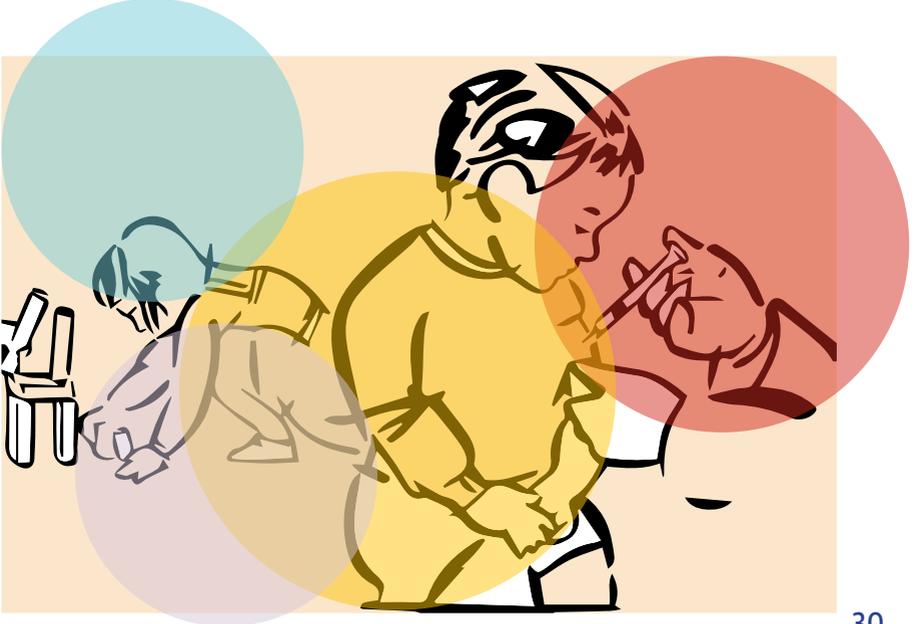
اتصل بطبيب طفلك على الفور في الحالات التالية:

- إذا كان الأم شديدًا ولم تكن قادرًا على معالجته.
- الأم يجعل من الصعب على طفلك تناول الطعام، النوم، أو اللعب
- لدى طفلك آلام جديدة

## جدول اللقاحات

خلال فترة العلاج، تحقق دائما مع طبيب طفلك قبل الحصول على اللقاح.

1. يجب ألا يحصل طفلك على لقاح فيروس حي أو أن يختلط مع شخص حصل مؤخرا على هذا اللقاح. أمثلة على لقاحات الفيروس الحي (الحصبة، النكاف، أو جدري الماء)
2. قد يكون طفلك قادرا على تلقي لقاح انفلونزا (وهو لقاح فيروس غير نشط) وكذلك لقاحات لا تحتوي على فيروسات حية أو بكتيريا (مثل تلك التي ضد الدفتيريا والسعال الديكي والكزاز). يجب استشارة الطبيب بعد العلاج، ينصح باستشارة الطبيب عن الوقت الآمن لطفلك لتلقي لقاح حي، استنادا إلى وضع طفلك.



# الآثار الجانبية الطويلة الأجل والمتأخرة

## الآثار المتأخرة الجسدية تنطوي على:

- الآثار المتأخرة الجسدية تنطوي على تغييرات في الأعضاء والأنسجة و / أو وظائف الجسم. اطلب من طبيب طفلك معرفة ما يمكن توقعه، حول خطر الآثار المتأخرة الجسدية.

## تتضمن التأثيرات المتأخرة العاطفية تغييرات في:

- تتضمن التأثيرات المتأخرة العاطفية تغييرات في مزاج طفلك ومشاعره. العديد من الأطفال مرحون جداً بعد علاج السرطان. ويواجه آخرون مشاكل اجتماعية و / أو عاطفية. إذا كان طفلك لا ينام جيداً ولم يعد يتمتع بالنشطة كان يقوم بها سابقاً من المهم التحدث مع طبيب طفلك حول الاكتئاب.

## بعض الأطفال يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

ينشأ هذا الاضطراب كردة فعل على الإصابة البدنية أو الضغط النفسي و العاطفي. قد تشمل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وجود اضطرابات في التشخيص أو العلاج، وتجنب الأماكن التي تذكرك بالمرض، والخوف، وتعكر المزاج، وعدم القدرة على النوم، أو صعوبة في التركيز. اطلب من الفريق الطبي التابع لطفلك اقتراح موارد لدعم الصحة النفسية.

## تشمل الآثار المتأخرة تغييرات في قدرة طفلك على الحفظ والتعلم والتفكير.

هذه الأنواع من الآثار المتأخرة هي الأكثر احتمالاً أن تحدث في الأطفال الذين لديهم بعض أنواع السرطان مثل الدماغ وأورام الجبل الشوكي، وسرطان الرأس والرقبة، وبعض أنواع سرطان الدم. العلاجات مثل العلاج الإشعاعي للرأس وأنواع معينة من العلاج الكيميائي أيضاً يزيد من خطر الآثار التعليمية المتأخرة..

## الحفظ والتذكر

### التعلم

- (الكتابة اليدوية، الإملاء، القراءة، المفردات، و / أو الرياضيات)  
قد يكون صعباً بشكل خاص، ويشكل تحدي للطفل.

### التفكير

- (بما في ذلك التركيز، واستكمال العمل في الوقت المحدد، والقيام بالعمل الذي ينطوي على خطوات متعددة، وحل المشكلات، والتخطيط)

# التأقلم و الدعم

## مساعدة طفلك للتعامل مع السرطان

العلاج يجلب العديد من التغييرات على حياة الطفل. قد تكون التغييرات التي تطرأ على روتين طفلك اليومي ومظهره وصدقاته تحديًا خاصًا للتعامل معه. عدم القدرة على الذهاب إلى المدرسة أو القيام بأنشطة طبيعية أخرى يمكن أن تجعل طفلك يشعر بالوحدة. الإقامة الطويلة في المستشفى وإمضاء الوقت بعيدا عن الأصدقاء والعائلة يمكن أيضا ان تشعر طفلك بالوحدة.

يمكنك مساعدة طفلك من خلال السماح له بأن يعيش حياته كالمعتاد، على الرغم من أن العديد من الأنشطة قد تحتاج إلى تغيير، ويمكن إضافة أنشطة جديدة. إن التحدث مع العائلات الأخرى التي تمر بأحداث مماثلة قد يكون مفيدا أيضا.

إليك بعض الطرق لمساعدة طفلك:

- اسأل كيف يؤثر نوع العلاج الذي يتلقاه طفلك عليه، حتى تتمكن من إعداد طفلك
- لا تدفع طفلك لتبادل مشاعره اذا لم يكن يريد ذلك، لكن كن دائما حاضرا عندما يشاركك طفلك مشاعره
- تحقق من الأنشطة التي يمكن ان يمارسها طفلك خلال فترة العلاج
- يشعر الاطفال براحة نفسية عند معرفة أن والديهم وأشقائهم يحصلون على الدعم المناسب



## كيف تساعد طفلك؟

يمكن أن يكون الأطفال حساسين حول مظهرهم الخارجي ونظرة الآخرين لهم. إليك بعض الطرق لمساعدة طفلك:

- التحضير لتساقط الشعر: إذا كان العلاج سيؤدي إلى سقوط شعر طفلك، دع طفلك يختار قبعة مرحة، وشاح و / أو شعر مستعار في وقت مبكر. في بعض الأحيان قص شعر طفلك قصيراً قبل العلاج يساعد على جعل تساقط الشعر أقل إزعاجاً.
- قد تتسبب بعض العلاجات في فقدان الوزن، وقد تسبب بعض العلاجات في زيادة الوزن. يجي الحصول على المشورة من اختصاصي التغذية حتى تعرف ما يمكن توقعه وكيف يمكن أن تساعد طفلك على الاستعداد لمواجهة التغيرات الجسدية.

التأقلم مع التغيير في المظهر

- يمكنك تشجيع ومساعدة طفلك على التواصل مع الأصدقاء من خلال النصوص والبريد الإلكتروني ودرشات الفيديو عبر الإنترنت، والمكالمات الهاتفية، و مواقع التواصل الاجتماعي.
- امدحه و اشكره وعزز ثقته بنفسه: عندما يقوم بعمل صحيح حتى ولو كان بسيط
- استضف بعض أصدقائه في المنزل ولو لفترة بسيطة ليشاركوه اللعب و بعض الوقت الممتع
- لا تجبر الطفل بالاختلاط بالناس اذا كان لا يرغب بذلك. اترك له الخيار وسوف ينطلق في الوقت المناسب
- ساعد طفلك على معرفة كيفية الاستجابة للأحداث من حوله. في بعض الأحيان سوف يحدق الناس بطفلك، أو يخطئون في تحديد جنسه، أو يطرحون أسئلة شخصية. تحدث مع طفلك بوضوح، فقد يختار طفلك الرد أو تجاهل التعليقات

إليك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها في حال تأثرت صداقات طفلك

- البحث عن طرق لترفيه طفلك، على سبيل المثال ألعاب الفيديو أو مشاهدة الأفلام كي تساعد طفلك على الاسترخاء.
- إذا كنت تشعر بالحزن أو القلق، تحدث مع الفريق الطبي التابع لطفلك حول أفضل طريقة لمواجهة هذه المشاعر
- من الطبيعي أن يشعر طفلك بالضعف أو الحزن في بعض الأحيان، ولكن إذا استمرت هذه المشاعر لفترة طويلة وكانت تحدث في معظم الأيام، فإنها قد تكون علامة على الاكتئاب. الاكتئاب هو مرض طبي يمكن علاجه.

جرب هذه النصائح لمساعدة طفلك على التعامل مع المشاعر الصعبة

أطلب الحصول على المساعدة إذا كنت ترى علامات الاكتئاب في طفلك. الاختصاصيون الاجتماعيون والأطباء النفسيون وغيرهم من المتخصصين يستطيعون إعطاء طفلك دعمًا إضافيًا خلال هذا الوقت العصيب.

### تشمل علامات الاكتئاب السريرية ما يلي:

إذا كان لدى طفلك أي من هذه العلامات، تحدث مع الطبيب.

- فقدان الرغبة في ممارسة النشاطات اليومية
- التغيرات في عادات الأكل أو النوم (على سبيل المثال، عدم النوم بشكل جيد)
- الشعور بالحزن أو بالتعب الشديد أو بالعصبية
- الشعور بالذنب في معظم الأحيان
- إحساس بقلّة القيمة
- الحديث عن الموت أو الانتحار

### التغيرات في الجدول الزمني (المستشفى والمدرسة)

قد يقضي طفلك وقت طويل في المستشفى وقت أقل في المدرسة أثناء فترة العلاج. إليك بعض الطرق لمساعدة طفلك على التعامل مع الإقامة الطويلة في المستشفى والوقت بعيدا عن المدرسة.

## الإقامة في المستشفى

قد يكون من الصعب على أي شخص أن يقيم في المستشفى، وخاصة الأطفال. فهو وضع مختلف، مع أشخاص جدد، آلات غريبة، وأحيانا إجراءات مؤلمة. جرب هذه النصائح لجعل وقت طفلك بعيدا عن المنزل أسهل:

1. إحضار اغراض تحسس طفلك بالراحة. دع طفلك يختار الأشياء المفضلة من المنزل، مثل الصور والألعاب والموسيقى. يمكن لهذه الاغراض أن تريح الأطفال وتساعدهم على الاسترخاء.
2. يوجد في العديد من المستشفيات أماكن يمكن للأطفال فيها اللعب والاسترخاء وقضاء بعض الوقت مع الأطفال الآخرين في المستشفى. هذه الغرف غالبا ما تكون للعب والحرف اليدوية والموسيقى، ولاستعمال الكمبيوتر. شجع طفلك على المشاركة في المناسبات الاجتماعية وغيرها من الأنشطة التي يتم تقديمها في المستشفى.
3. تزيين غرفة طفلك. اسأل إذا كان بإمكانك تزيين غرفة المستشفى. قد تساهم الملصقات، والصور، والزخارف الأخرى في رفع معنويات طفلك. اسأل لمعرفة المواد التي يمكن جلبها إلى غرفة طفلك، لأن هناك قيود طبية في بعض الأحيان.
4. استكشاف أنشطة جديدة. إذا كانت ممارسة الرياضة متاحة، تعرف على الأنشطة الرياضية التي يمكن أن تساعد طفلك على البقاء نشطًا ومستمتعًا. قد يستمتع طفلك أيضا بالاستماع إلى الموسيقى أو القراءة أو اللعب أو الكتابة. بعض الأطفال المصابين بالسرطان يجدون مهارات وهوايات جديدة لم يعرفوها في السابق.

## التغيب عن المدرسة

معظم الأطفال المصابين بالسرطان يغيبون عن المدرسة أثناء العلاج. بعض الأطفال قادرون على الحضور من وقت لآخر، في حين أن البعض الآخر يحتاج إلى أخذ إجازة غياب.

بعض الطرق للحصول على الدعم الأكاديمي الذي يحتاجه طفلك أثناء العلاج:

1. اسأل الطبيب كيف يمكن للعلاج أن يؤثر على مستوى طاقة طفلك وقدرته على القيام بالواجبات المدرسية
2. تعرف على طرق المساعدة من المستشفى ومدرسة طفلك. توجد في بعض الجمعيات التي يمكن ان تساعد بالتعليم في المستشفى
3. حافظ على اخبار معلمي طفلك بالمستجدات. أخبر معلمي طفلك ومدير المدرسة بالوضع الطبي لطفلك. ارسل تقرير من طبيب طفلك. تحدث مع المسؤولين في المدرسة والمستشفى لوضع خطة تلبية احتياجات طفلك التعليمية أثناء وبعد العلاج

## العودة إلى المدرسة

من الأفضل لمعظم الأطفال المصابين بالسرطان أن يعودوا إلى المدرسة في أقرب وقت ممكن. إن ما يساعد الطفل هو أن يكون مع الأطفال الآخرين وضمن روتين يومي معين. ومع ذلك، قد يكون التعديل صعبا. قد يكون طفلك قد تخلف عن الدراسة ولديه طاقة منخفضة. الصداقات من الممكن أن تكون قد تغيرت. الأطفال غالبا ما يشعرون بالوعي الذاتي حول التغيرات في المظهر والوزن.

طرق لمساعدة طفلك على العودة إلى المدرسة:

1. وضع برنامج للعودة إلى المدرسة مع المعلمين لجعل عودة طفلك إلى المدرسة أسهل
2. تحدث مع مدرسة طفلك حتى يتمكنوا من إعطاء طفلك أي دعم ضروري. يمكن للمعلمين أيضا التحدث مع زملاء طفلك ومساعدتهم على الترحيب بطفلك
3. تحدث مع أولياء أمور زملاء الدراسة ليعرفوا أن طفلك يعود إلى المدرسة

# العثور على طرق للتأقلم والبقاء قويا

قد لا يكون طلب الدعم من الآخرين أمرا سهلا. هذا القسم يقدم المشورة العملية لإرشادك إلى المساعدة التي قد تحتاجها خلال هذا الوقت الصعب. البقاء بصحة عاطفية وجسدية يمكن أن تمكنك من مواجهة فترة علاج طفلك.

## الحصول على المساعدة والدعم من الآخرين:

ان تلقي مساعدة من الآخرين يقوي ويشجع طفلك وعائلتك. دع الآخرين يساعدونك خلال هذا الوقت العصيب. قد ترغب العائلة والأصدقاء في المساعدة، ولكن قد لا يعرفون ما تحتاج إليه. قد ترغب في أن:

1. تشارك العائلة والأصدقاء وزملاء العمل فقط بما تشعر به. اخبرهم عن سرطان طفلك وعلاجه
2. اخبر الناس كيف يمكنهم المساعدة عن طريق الحفاظ على قائمة بالأشياء التي يمكن للآخرين القيام بها لعائلتك. على سبيل المثال، يمكن للأصدقاء أو الأهل طهي الطعام لعائلتك
3. العثور على وسيلة سهلة للحديث مع العائلة والأصدقاء، قد ترغب في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للحديث عن مشاعرك وطلب المساعدة.

## الحصول على مساعدة مهنية:

إذا كنت لا تنام جيدا، وغالبا ما تكون في مزاج مكتئب، أو تشعر بالأرق أو القلق، تحدث مع الطبيب الخاص بك. يمكن لطبيبك أن يقدم لك أسماء اختصاصي ين يمكنهم مساعدتك، مثل الطبيب النفسي، أو الاختصاصي النفسي، أو الأخصائيين الاجتماعيين. يجد بعض الأهل أن التحدث مع قادة روحيين/رجال دين يساعدهم فعلاً.

## الانضمام إلى مجموعة دعم:

تجتمع بعض مجموعات الدعم وجه لوجه، في حين يجتمع البعض الآخر عبر الإنترنت. ويستفيد العديد من الأهل من الخبرات والمعلومات التي تتقاسمها هذه المجموعات. بعض الأهل يجدون منصات التواصل الاجتماعي مفيدة.

## العمل على الحفاظ على العلاقات قوية:

غالبا ما تكون العلاقات مع الشريك متوترة وتحت الضغط عندما يكون طفلك مصابا بالسرطان. ولذلك قد يساعد أن:

1. تبقي خطوط التواصل مفتوحة. الأهل غالبا ما يمتلكون استراتيجيات تكيف مختلفة. تحدث عن الطريقة التي تتعامل بها بشكل أفضل مع الإجهاد. خصص وقت للتواصل، حتى عندما يكون الوقت محدودا.
2. تذكر أنه لا يوجد شخصان يتعاملان تحت الضغط النفسي بنفس الطريقة لذلك، إذا كان زوجك أو شريكك لا يبدو قلقين، فإن ذلك لا يعني أنهم لا يعانون من ذلك.
3. خصص الوقت لأحبائك حتى ولو من خلال مكالمة سريعة، رسالة نصية، أو رسالة مكتوبة بخط اليد يمكن أن يجعلك تشعر بالراحة

## تخصيص الوقت لنفسك:

قد يكون من المغري وضع احتياجاتك الخاصة في الانتظار والتركيز فقط على طفلك. ولكن من المهم أن تأخذ وقتاً لنفسك حتى يكون لديك الطاقة لرعاية طفلك.

1. البحث عن طرق للاسترخاء وخفض الإجهاد. بعض الاهل يحاول شيئاً جديداً، مثل اليوغا أو ممارسة التنفس العميق. بينما الآخرون يفضلون أن يكونوا في الهواء الطلق، حتى ولو لفترات قصيرة
2. التغذية الجيدة سوف تساعدك على الحفاظ على طاقتك والبقاء في صحة جيدة. يمكنك تناول وجبة خفيفة صحية مع بعض الفواكه الطازجة. تجنب تناول الوجبات السريعة اذا أمكن ذلك.
3. الحصول على الكثير من النوم. راجع الطبيب إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم أو تشعر بالإرهاق أثناء النهار.
4. حاول المشي، الهرولة، أو ممارسة الرياضة في صالة الألعاب الرياضية. إذا كان من الصعب البقاء نشطاً في المستشفى، حاول المشي، صعود الدرج، أو المشي حول المستشفى.
5. املاً وقت الانتظار ببعض الأنشطة التي يمكنك أن تستمتع بها في غرفة طفلك، مثل لعب لعبة، قراءة كتاب أو مجلة، الكتابة، أو الاستماع إلى الموسيقى.
6. اختيار طريقة للتعبير عن أفكارك ومشاعرك (الكتابة و الرسم)
7. الاعتماد على إيمانك، بعض الناس يجدون أن السرطان يجلب معنى جديداً أو أعمق لإيمانهم. ويشعر آخرون بأن إيمانهم قد تحركهم. بعض الاهل يصلون، يقرأون الكتب الدينية، يتأملون، أو يتحدثون مع رجال الدين.

## مساعدة الأخوة والأخوات

عندما يتم تشخيص الطفل بالسرطان، يحتاج كل فرد في الأسرة إلى عناية خاصة، بما في ذلك الأشقاء. قد تلاحظ أن أطفالك الآخرين يواجهون وقتاً صعباً أيضاً ولكنهم لا يعرفون ماذا يفعلون. حتى ان وقت واهتمام قليل يمكن أن يحدث فرقا كبيرا في مساعدة أطفالك الآخرين.

يتناول هذا القسم احتياجات ومشاعر الأشقاء - ويقترح طرقاً لمساعدتهم. على الرغم من أن الكثيرين، وربما أكثر، الأشقاء يتعامل بشكل جيد، البعض الآخر لا يعرف كيف يتعامل مع الوضع. كن سباقاً وتحدث مع مستشار في مدرسة طفلك، أو طبيب أطفال، أو اختصاصي اجتماعي في المستشفى. يمكن أن يقدموا لك المشورة ويساعدوك في العثور على برامج وأنظمة الدعم والمشورة، وغيرها من الخدمات التي قد تساعد.

## طرق لمساعدة الأشقاء (الأخوة والأخوات):

قد تساعد هذه الاقتراحات:

1. استمع إلى أطفالك الآخرين وتحدث معهم. خصص بعض الوقت كل يوم، حتى لو كانت بضع دقائق فقط، لكي تتواجد مع أطفالك الآخرين. أخبرهم وبين لهم أنك تحبهم. اسأل كيف يشعرون، حتى لو لم يكن لديهم اجوبة سهلة. في بعض الأحيان، مجرد الاستماع لهم يكون كافياً.
2. إيقائهم على علم وإشراكهم، بما يمكن توقعه أثناء العلاج. إذا أمكن، اخذهم لزيارة الطفل المريض في المستشفى كلما امكن.
3. تحدث مع طبيب أطفالك وكذلك اختصاصي اجتماعي في المستشفى حيث يتلقى طفلك علاج السرطان. احصل على اقتراحات للبرامج والأنشطة الاستشارية .
4. تحدث مع الأصدقاء والعائلة والمعلمين وغيرهم. الا أن بعض المراهقين قد لا يريدون للناس خارج الأسرة معرفة ما يجري في المنزل. تحدث مع أطفالك إذا كنت تخطط للتواصل مع الآخرين، مثل المعلمين أو، نيابة عنهم. بعض الناس الذين يمكن أن يساعدوا أشقاء الطفل المصاب بالسرطان قد يشملون: الأجداد، والعمات، والأعمام، وأبناء العم، الأصدقاء والجيران، أهل أصدقاء أطفالك، المعلمين، مرضات المدارس، مرشدين اجتماعيين في المدرسة.

# مرحلة بعد العلاج

## خط المتابعة بعد مرحلة الشفاء

نصائح تساعد العائلات على التكيف بعد مرحلة العلاج:

1. ابحث عن طرق خاصة للاحتفال بنهاية العلاج مع كل شخص في عائلتك. اشكر الناس في الفريق الطبي لطفلك
2. تعرف على الجمعيات التي تدعم الأسر الناجين من مرض السرطان
3. الحصول على الدعم العاطفي: التحدث مع خبير أو اختصاصي أو الانضمام إلى مجموعة الدعم
4. العيش في الوقت الحاضر: خذ الأمور بواقعية. حاول التركيز على الحاضر
5. مساعدة الآخرين: بعض الاهل يجدون طرقا لإعالة ومساعدة الآخرين. وكثيرا ما يقول الآباء والأمهات أن العطاء ساعدهم

## خطط المتابعة بعد مرحلة الشفاء

- يتم وضع خطة رعاية بعد الشفاء (وتسمى أيضا خطة المتابعة) لكل طفل. تستند هذه الخطة والجدول الزمني على حسب نوع السرطان والعلاج والاستجابة للعلاج. على سبيل المثال، قد يحتاج بعض الأطفال إلى العودة للمراجعة الطبية كل شهر للسنة الأولى بعد إتمام العلاج. قد لا يحتاج آخرون للعودة في كثير من الأحيان. ومع ذلك، فإن جميع الأطفال الذين يعالجون من السرطان يحتاجون إلى المتابعة

تشمل خطة المتابعة:

- الفحوصات الطبية للتحقق من عدم تكرار أو عودة أي ورم خبيث حسب جدول زمني
- الرعاية والدعم لإدارة أي آثار جانبية طويلة الأجل والتحقق من الآثار المتأخرة
- الدعم النفسي أو المشورة، والإحالات حسب الحاجة
- الإحالات والتنسيق مع المختصين مثل أطباء القلب واختصاصي الغدد الصماء والمعالجين الفيزيائيين والاختصاصيين النفسيين وإعادة التأهيل.
- معرفة السلوك الصحي السليم، مثل المشورة بشأن التغذية وممارسة الرياضة البدنية
- الرعاية الأسرية، التعليم، والتوعية لطفلك وعائلتك

## أسئلة يجب طرحها حول العلاج عند انتهاء طفلك من العلاج

- مع من يجب أن نتحدث للحصول على سجل شامل عن العلاج و عن الأدوية التي حصل عليها طفلنا أثناء العلاج؟
- ما هي المشاكل الصحية التي يمكن أن تصيب طفلنا والتي يجب أن نكون على دراية بها؟
- من الذي يجب أن أتصل به إذا حدثت مشاكل صحية؟
- هل يحتاج طفلي إلى الاستمرار في تناول أي دواء؟ إذا كان الأمر كذلك، إلى متى؟
- ما هي أنواع الأنشطة التي قد تساعد طفلي؟ هل هناك أنشطة لا ينصح بها؟
- ما هي اللقاحات التي يجب على طفلي تلقيها؟ متى ينبغي إعطاؤه إياها؟

## أسئلة يجب طرحها حول الرعاية المتابعة (الخطة والجدول الزمني) عند انتهاء طفلك من العلاج

- مع من يجب أن أتحدث للحصول على خطة رعاية متابعة الحالة والجدول الزمني لاجراء الفحوصات لطفلي؟
- ما هي الفحوصات التي سيتم إجراؤها خلال زيارات المتابعة؟ كم مرة ولأي سبب؟
- أين ينبغي أن يذهب طفلي لزيارات رعاية المتابعة للحالة؟
- ما هو الجدول الزمني لهذه الزيارات؟

## أسئلة يجب طرحها حول الآثار الجانبية المحتملة على المدى الطويل و/ أو المتأخرة

- هل طفلي في خطر متزايد من التعرض لآثار جانبية طويلة الأجل؟ إذا كان الأمر كذلك، أي منها يمكن أن تحصل وكيف يمكن أن تتم معالجتهل و التعامل معها؟
- هل طفلي في خطر متزايد من أن تحصل عنده الآثار المتأخرة لاحقا في الحياة ؟ ما مدى احتمال حدوثها؟ كم من الوقت يمكن أن تحدث بعد العلاج؟
- ما هو نوع الاختصاصيين الذين ينبغي أن يروا طفلي لمعالجة هذه الآثار؟

## أسئلة يجب طرحها حول الدعم والتأقلم

- ما هي مجموعات الدعم المتاحة لطفلي؟ ولعائلتنا؟
- ما هي الفوائد التي تعود على طفلي في تلقي المشورة النفسية؟ هل هذا شيء تنصح به لطفلي؟
- لم ولم لا؟

## التطلع للمستقبل

قد يكون من الصعب أن نتخيل في البداية، ولكن بمجرد الانتهاء من علاج طفلك، سوف تجد أنك تشعر براحة أكبر. مع مرور الوقت، فإن متطلبات وأفراح الحياة تنمو فتتلاشى بعض الذكريات المؤلمة. يقول بعض الأهل أنهم لا يزالون قلقين بشأن السرطان ولكن أنت وعائلتك قد تقدرون الحياة بشكل أعمق. ستفكر في مدى شجاعة طفلك، قد تتذكر كيف كنت تعتمد على إيمانك وشجاعتك. مع مرور الأشهر والسنوات، وطفلك بصحة جيدة خلالها، لن يعد السرطان يأخذ مركز الصدارة في أفكارك. ومع ذلك، قد تتذكر أيام معينة، مثل يوم التشخيص أو يوم من العلاج.

