تشخيص السرطان حديثًا: ما الذي تفعله أولاً

تشخيص السرطان أمر مُربك، والمشاعر القوية شائعة. في الأيام الأولى، ركّز على فهم النوع الدقيق لتشخيصك ومرحلته، والسؤال عن خياراتك، وبناء فريق رعايتك ومصادر دعمك. اسأل فريقك عن مقدار الوقت المتاح لك لاتخاذ القرار.

أولاً، خذ نفسًا

قد يبدو تشخيص السرطان غير حقيقي. الخوف والغضب والتوتر مشاعر شائعة. وفي الأيام الأولى قد يكون استيعاب المعلومات صعبًا. امنح نفسك الإذن بالتوقف والتنفس. ثم اسأل فريقك عن مقدار الوقت المتاح لك قبل أن تحتاج إلى اتخاذ القرارات.

افهم تشخيصك بدقة

ليست كل أنواع السرطان متشابهة، والتفاصيل أهم من كلمة "سرطان" وحدها. اطلب من فريقك أن يوضح لك:

- النوع الدقيق للسرطان
- المكان الذي بدأ فيه
- المرحلة، أي مدى السرطان، مثل حجم الورم وما إذا كان قد انتشر

اطلب منهم أن يكتبوا لك ذلك، أو أعد صياغته بكلماتك أمامهم لتتأكد من أنك فهمته بشكل صحيح. هذه المعلومات هي ما يتيح لك لاحقًا مقارنة خيارات العلاج والشعور بمزيد من التحكم في القرارات المقبلة.

اسأل عن مقدار الوقت المتاح لك

يعتمد مدى سرعة البدء في العلاج على نوع السرطان. اسأل فريقك مباشرة عمّا إذا كان هناك أمر عاجل، وكم من الوقت لديك لتقرر. واطلب منهم أن يشرحوا لك السبب.

ابنِ فريقك ومصادر دعمك

عادةً ما يقود رعايتك طبيب أورام، وهو طبيب يعالج السرطان. ويعمل مع فريق أوسع. وغالبًا ما يضم هذا الفريق ممرضة أورام أو ممرضة موجِّهة يمكنها الإجابة عن أسئلتك بين الزيارات.

وإلى جانب الفريق الطبي، استعن بالعائلة والأصدقاء ومجموعات الدعم. ويقدّم المعهد الوطني للسرطان أيضًا المساعدة عبر الهاتف على الرقم 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) ومن خلال خدمة الدردشة الإلكترونية LiveHelp. ويجد كثير من الناس أنه من الأسهل أن يصطحبوا شخصًا إلى المواعيد ليستمع ويدوّن الملاحظات.

اسأل عن الرأي الطبي الثاني

الرأي الطبي الثاني يعني أن يراجع طبيب آخر تشخيصك وخطتك. اسأل فريقك عمّا إذا كان مناسبًا لك، وكيف يمكن ترتيبه، قبل اتخاذ أي قرار علاجي كبير.

ما الذي تسأل عنه فريقك

ينصح المعهد الوطني للسرطان بأخذ قائمة بالأسئلة إلى كل موعد. فمن السهل أن تنساها بمجرد دخولك الغرفة. من الأسئلة المفيدة في البداية:

- ما النوع الدقيق للسرطان لديّ وما مرحلته؟
- ما خيارات العلاج المتاحة لي، وما هدف كل منها؟
- ما الآثار الجانبية المتوقعة، وكيف يتم التعامل معها؟
- كم من الوقت لديّ لأقرر، وهل يمكنني الحصول على رأي طبي ثانٍ؟
- من هو الشخص الرئيسي الذي أتواصل معه لطرح الأسئلة بين الزيارات؟

المصادر

- المعهد الوطني للسرطان (National Cancer Institute) — التعايش مع السرطان (cancer.gov/about-cancer/coping)
- المعهد الوطني للسرطان (National Cancer Institute) — تحديد مراحل السرطان (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

استنادًا إلى مصدر موثوق

هذه ترجمة مبسّطة لمحتوى تثقيفي يستند إلى المعهد الوطني للسرطان بالولايات المتحدة (National Cancer Institute) — التعايش مع السرطان. يُرجى قراءة المصدر الأصلي للحصول على معلومات كاملة ومحدَّثة. هذا المحتوى للتثقيف فقط وليس نصيحة طبية. تحدّث دائمًا مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

المعهد الوطني للسرطان بالولايات المتحدة (National Cancer Institute) — التعايش مع السرطان: cancer.gov/about-cancer/coping

آخر تحديث: 2026-08-05

لك الحق في مترجم فوري مجاني. يجب على المستشفيات والعيادات التي تتلقى تمويلًا فيدراليًا في الولايات المتحدة أن توفّر لك مترجمًا فوريًا مؤهلًا دون أي تكلفة. يمكنك طلب ذلك عند الاستقبال أو قبل موعدك. لست مضطرًا لإحضار أحد أفراد العائلة أو طفل للترجمة لك.

على الإنترنت: cancerexplained.org/languages/ar/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

مترجمة من المقالة الإنجليزية على cancerexplained.org. النسخة الإنجليزية هي التي رُوجعت مقارنةً بالمصدر.

معلومات تثقيفية فقط وليست نصيحة طبية. ساعد نظام تحرير مدعوم بالذكاء الاصطناعي في إعداد هذه الصفحة. لم يراجعها أي مراجع طبي مسمّى ما لم يُذكر اسم مراجع.

يمكنك طباعتها ونسخها ومشاركتها مجانًا دون تغيير. لا حاجة إلى إذن. يُرجى عدم تعديل المحتوى الطبي. المصدر: cancerexplained.org. معلومات تثقيفية، وليست نصيحة طبية.