Health Resource Directory | South Western Sydney

نشرة معلومات عن حالة مرضية
صدرت في شباط/فبراير ٢٠٢٣

الورم الميلانيني

ما هو؟

الورم الميلانيني هو نوع خطير من أنواع سرطان الجلد، وتشيع الإصابة به لدى الرجال أكثر منها لدى النساء. وتسجّل أستراليا أعلى معدّلات للإصابة بمرض الورم الميلانيني في العالم. ويتظاهر هذا الورم غالبًا على منطقة الجذع عند الرجال، وعلى الساقين عند النساء.

يبدو الورم الميلانيني أحيانًا كأنه بقعة بنية أو شامة. وينشأ في البداية داخل الخلايا الموجودة في الطبقة العليا من الجلد. حيث يمكن لهذه الخلايا في حال تضررت بفعل تأثير الشمس أن تتحور وتتكاثر بشكل خارج عن السيطرة وتنتشر إلى الأعضاء الأخرى. ويمكن لهذه الخلايا المتحورة أن تنتشر بسرعة إذا لم يتم اكتشافها في مراحل مبكرة.

يمكن أن يبدأ ظهور الورم الميلانيني في بقعة جديدة أو في بقعة موجودة سابقًا. وتوجد أنواع عديدة للورم الميلانيني. يمكن أن يساعدك طبيبك العام أو أخصائي الجلدية في معرفة المزيد عن كيفية القيام بفحص جسمك وعن مستويات خطر تعرضك للإصابة بهذا السرطان. ويعتمد العلاج على نوع السرطان وما إذا كان قد انتشر وعلى حالتك الصحية العامة. ويشتمل علاج هذا النوع من السرطان على الجراحة والعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يساعدك طبيبك العام في معرفة المزيد عن الورم الميلانيني وعن خيارات العلاج. كما وقد يقدم لك النصيحة بشأن ما عليك القيام به الآن وبشأن مصادر الحصول على الدعم.

وقد يقوم طبيبك العام بإجراء فحوصات للجلد. وقد يشمل ذلك أخذ صور للبقع أو الشامات ليقدّر ما إذا طرأ عليها أي تغيّر مع مرور الوقت. وفي حال طرأ تغيّر على إحدى البقع أو الشامات، فقد يقوم طبيبك العام بإحالتك إلى أخصائي من أجل إجراء المزيد من الفحوصات والمعالجة. يعتمد العلاج على مرحلة السرطان وحجمه وما إذا كان قد انتشر. وإذا كنت بحاجة إلى معالجة، فسيقوم فريق رعايةٍ صحيةٍ بتدبير أمورك. وسيلعب طبيبك العام دورًا رئيسيًا في رعايتك وإجراء المعاينات الصحية لك.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

قد يقوم طبيبك العام بتفقّد أمورك بشكل متكرر كي يطمئن على وضعك. كما وقد يتابع تطور حالتك ويساعد في تدبير خطة رعايتك المستقبلية.

وبعد انتهاء برنامجك العلاجي، قد يتواصل معك طبيبك العام لمراقبة أعراضك والتأكد من أنك تشعر بالتحسّن.

وقد يتحدث إليك طبيبك العام عن التالي:

- كيفية تجنب عودة سرطان الجلد مرة أخرى
- كيفية القيام بفحص جلدك للتحري عن علامات سرطان الجلد
- خطر التعرض للإصابة بالسرطان من قبل أي من أفراد العائلة

ماذا بوسعي أن أفعل؟

اسأل طبيبك العام عن عدد المرات التي يجب عليك إجراء الفحوصات فيها بعد انتهاء معالجتك. واتبع نصيحة طبيبك العام بشأن كيفية العناية بجلدك وحمايته من أضرار الشمس.

إن اتباع نمط حياة صحي يساعدك على أن تبقى قويًا أثناء العلاج:

- تناوَل نظامًا غذائيًا صحيًا
- حافظ على ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي
- قلل من شرب الكحول وأقلع عن التدخين
- حافظ على وزن صحي
- احصل على ثماني ساعات من النوم كل ليلة
- قلل التوتر
- قم بإجراء معاينات لدى طبيبك العام

اتخذ "التدابير الذكية"-SunSmart- للوقاية من الشمس

للحصول على أفضل وقاية من الشمس، اتبع خطوات "التدابير الذكية" التالية-SunSmart:

١. احرص على ارتداء ملابس تغطي جلدك

٢. استخدم كريم واقي من أشعة الشمس مقاوم للماء واسع الطيف، ذي عامل حماية ٣٠ -أو أكثر

٣. احرص على ارتداء قبعة

٤. الجأ إلى الظل

٥. ارتدِ نظارة شمسية

الورم الميلانيني

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

إذا أحالك طبيبك العام إلى أخصائي أورام، فيمكنك زيارة أحد مراكز السرطان المحلية التالية، حيث يقدم الموظفون في هذه المراكز الرعاية والدعم الأمثل أثناء العلاج.

- **Liverpool Hospital Cancer Services (خدمات السرطان في مستشفى ليفربول):** الهاتف ٨٧٣٨ ٥٢١١
- **Campbelltown Hospital Cancer Services (خدمات السرطان في مستشفى كمبلتاون):** الهاتف ٤٦٣٤ ٣٠٠٠
- **Bankstown Lidcombe Hospital Cancer Services (خدمات السرطان في مستشفى بانكستاون ليدكومب):** الهاتف ٩٧٢٢ ٨٦٠٦
- **Bowral and District Hospital Medical Oncology Clinic (عيادة الأورام الطبية لمستشفى بورال والمقاطعة):** الهاتف ٤٨٦١ ٠٢٠٠
- **Southern Highlands Private Hospital Cancer and Day Infusion Centre (مركز مستشفى ساذرن هايلاندس الخاص للسرطان والتسريب النهاري):** الهاتف ٤٨٦٢ ٩٤٧٠
- **Macarthur Cancer Therapy Centre (مركز مكارثر لعلاج السرطان):** الهاتف ٤٦٣٤ ٤٣٠٠

يمكنك أيضا اختيار الأخصائيين الخاصين. اطلب من طبيبك العام إحالتك.

ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

- ☐ *كيف يمكنني معرفة ما إذا كان السرطان قد انتشر؟*
- ☐ *هل أفراد عائلتي عرضة لخطر الإصابة بالسرطان؟*
- ☐ *ما هي خيارات العلاج؟*
- ☐ *هل سأحتاج إلى جراحة؟*
- ☐ *ما هي النشاطات التي علي أن أتجنبها؟*
- ☐ *كم مرة يجب على زيارتك من أجل المراجعة؟*

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- **Cancer Australia (مؤسسة السرطان الأسترالية)**– الورم الميلانيني للجلد: canceraustralia.gov.au
- **Cancer Council Australia (مجلس السرطان الأسترالي)** – الورم الميلانيني: ماذا عليك أن تتوقع: cancerpathways.org.au
- **Melanoma Institute Australia (معهد الورم الميلانيني أستراليا):** melanoma.org.au
- **National Cancer Institute (المعهد الوطني للسرطان)** – سرطان الجلد (بما في ذلك الورم الميلانيني): cancer.gov
- **From Cancer Council NSW (من مجلس السرطان في نيو ساوث ويلز):**
  - سكن لمرضى السرطان ومقدمي الرعاية لهم: cancercouncil.com.au
  - الفحص للكشف عن سرطان الجلد: cancercouncil.com.au
  - سرطان الجلد الميلانيني: cancercouncil.com.au
  - نشرة معلومات عن "التدابير الذكية للوقاية من الشمس" (Sun-Smart): cancercouncil.com.au

phn SOUTH WESTERN SYDNEY
An Australian Government Initiative

نشرات المعلومات الصادرة عن دليل الموارد الصحية معتمدة من قبل اللجنة الاستشارية الأهلية لشبكة الرعاية الصحية الأولية في جنوب غرب سيدني والممارسين العموميين المحليين

هذه المعلومات مخصصة لأشخاص حصلوا على تشخيص من طبيبهم. وهي غير مصممة للاستخدام كتشخيص لحالة مرضية أو كبديل للرعاية الطبية المستمرة