

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
نُشرت في تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢٤

ما هو الورم النقوي؟

الورم النقوي هو أحد أنواع سرطان الدم. ويؤثر هذا المرض في خلايا البلازما الموجودة في نخاع العظمي، كما يمكن أن يسبب مشاكل في الكلى والأعصاب، وفي بعض الأحيان يمنع نخاع العظمي من الانتظام في تخليق خلايا الدم الحمراء. وقد يؤثر الورم النقوي أيضًا في أنسجة العظام، ما يسبب هشاشة العظام وسهولة تعرضها للكسور، وارتفاع مستويات الكالسيوم في الدم. فيما يلي بعض الأمثلة على المشاكل التي يسببها الورم النقوي:

- الإجهاد والضعف
- الشعور بالإعياء أو النعاس أو التشوش
- الكدمات والنزيف غير الطبيعي
- ألم العظام أو تعرضها للكسور
- ارتفاع خطورة الإصابة بالعدوى

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيحدث الطبيب العام معك عن الأعراض التي تعاني منها. وإذا شك في إصابتك بالورم النقوي، فسيطلب إجراء اختبارات الدم والبول للتحقق من التشخيص، كما سيحيلك إلى اختصاصي أمراض الدم لإجراء خزعة من نخاع العظمي. قد تحتاج إلى إجراء المزيد من الاختبارات للتعرف على مرحلة السرطان لديك. ويعتمد العلاج على مرحلة السرطان والمكان الذي ينتشر فيه.

تشمل خيارات العلاج المحتملة ما يلي:

- مسكنات الألم
- الأدوية التي تستهدف السرطان
- العلاج الكيميائي
- زراعة الخلايا الجذعية (لاستبدال خلايا نخاع العظمي بخلايا جديدة وسليمة)
- العلاج الإشعاعي
- الجراحة

سيوضح لك فريق الرعاية المختص بمتابعة السرطان لديك أنواع العلاج وفوائدها وآثارها الجانبية المحتملة. ونظرًا لأن الورم النقوي لا يُرجى شفاؤه، فوظيفة العلاج هي السيطرة على الأعراض. وقد يحيلك الطبيب العام إلى المستشفى إذا كانت أيٌّ من الأعراض أو نتائج الاختبارات تنذر بالسوء.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

بعد التثبيت من التشخيص، ستزور اختصاصيًا لإجراء الفحوصات وتحديد العلاج حسب الحالة. كما سيدعمك الطبيب العام في تلبية احتياجات الصحة العامة والعافية.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

احتفظ بدفتر يوميات لتدوين الأعراض التي تعاني منها. والغرض من هذا الإجراء إطلاع فريق الرعاية المختص بمتابعة السرطان لديك على أي تغييرات. وتشمل الأعراض ما يلي:

- تورم الغدد أو ظهور كتل في الرقبة أو تحت الإبطين أو في الأربية أو أي مكان آخر
- تورم في الساقين أو أي مكان آخر
- ألم أو انتفاخ في البطن أو الشعور بالشبع في وقت أقل من الطبيعي عند تناول الطعام
- فقدان الوزن من دون محاولة منك
- السعال أو ضيق في التنفس أو ألم في الصدر
- الصداع أو صعوبة التنفس أو مشاكل في النظر
- ألم في الظهر
- ضعف أو تنميل في إحدى الذراعين أو الساقين
- تكرار الإصابة بالحمى أو التعرق في الليل أو في أثناء النوم

احرص على الالتزام بنظام غذائي صحي والحفاظ على النشاط. وخصص وقتًا للاسترخاء والانتباه لكيفية التنفس وممارسة تمارين الإطالة. كما يرجى الإقلاع عن التدخين وتقليل كمية الكحول الذي تشربه. ولا تنس الاهتمام بصحتك النفسية.



ما هي الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

- هل بوسعي إنجاز أنشطتي العادية؟
- ما المخاطر التي ينطوي عليها كل نوع من العلاج؟
- كم مرة يجب أن أخضع للفحوصات؟
- كيف سأعرف أن العلاج يعود بالنفع عليّ؟
- هل سأضطر إلى المكوث في المستشفى؟
- ما نوع مسكنات الألم التي يمكنني تناولها؟



ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

على المستوى المحلي

يمكنك الاطلاع على نشرة المعلومات على الموقع الإلكتروني الخاص بدليل الموارد الصحية (www.healthresourcedirectory.org.au) للعثور على أنواع الدعم والخدمات المناسبة المتاحة لك.

على مستوى الولاية والمستوى الوطني

مؤسسة Myeloma Australia

إذا كنت مصابًا بالورم النقوي وكانت لديك أو لدى القائم بالرعاية أو فرد من العائلة أو صديق أسئلة عن هذا المرض وعلاجه، فيمكنك التحدث إلى فرد من طاقم التمريض لدعم المصابين بالورم النقوي عبر الهاتف. رقم الهاتف: ١٨٠٠ ٦٩٣ ٥٦٦، مواعيد العمل: من الساعة ٩ صباحًا إلى ٥ مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- مؤسسة Myeloma Australia - تتوفر الموارد للمرضى والقائمين بالرعاية على الرابط التالي: myeloma.org.au
- مؤسسة Leukaemia Foundation - تتوفر معلومات عن الورم النقوي على الرابط التالي: leukaemia.org.au