

دليل لفهم سرطان الأقنية الصفراوية



نُقرّر مؤسسة الكبد (Liver Foundation) بالوصاية التقليدية على هذه الأرض. ونُقدّم احترامنا للشيوخ والقادة من الماضي والحاضر والناشئين.



2	مقدمة
3	ما هو سرطان الأَقنية الصفراوية؟
4	عوامل الخطر
4	هل يُمكن أن أُصاب به؟
5	الخطوات التالية
5	نمط حياة صحي لكبدك
5	كيف أعتني بكبدي؟
6	الأطعمة
6	النشاط البدني
7	قلل من تناول الكحول
7	الأدوية
8	للتواصل

مقدمة

قد يكون سماع كلمة "سرطان" بمثابة صدمة. يشعر كثيرون بالإرهاق أو الخوف أو الذهول.

لست مضطراً لمحاولة فهم الأمر بمفردك.

يمكنك التحدث إلى طبيبك العام (GP) أو الطبيب الأخصائي، كما يمكنك التواصل مع خط دعم مؤسسة الكبد الذي تقوده ممرضات متخصصات في أمراض الكبد (Liver Foundation Nurse-Led Support Line) للحصول على دعم مجاني وسري. ستجد المزيد من المعلومات حول خط الدعم في الجزء الخلفي من هذا الكتيب.

يمكنك:

• طرح الأسئلة بالقدر الذي تريد.

• اصطحاب مرافق للدعم معك إلى المواعيد.

• طلب مترجم شفهي (هذا حقك).

المصطلحات	
القنوات الصفراوية	أنابيب تنقل الصفراء من الكبد إلى المرارة والأمعاء الدقيقة
سرطان الأقنية الصفراوية	سرطان القناة الصفراوية
التصوير المقطعي المحوسب	التصوير الذي يستخدم الأشعة السينية لإنشاء صور تفصيلية للجسم
الموجات فوق الصوتية	التصوير الذي يستخدم الموجات الصوتية لالتقاط صور تفصيلية داخل الجسم.
دودة الكبد	طفيلي قد يصيب الكبد

- اتصل برقم الطوارئ 000 أو توجه إلى أقرب قسم طوارئ فورًا إذا كنت تعاني مما يلي:
- تقيؤ دم، أو براز أسود لزج، أو براز مصحوب بدم.
 - حمى (مع رعشة، أو دوار، أو ألم، أو قيء).
 - تشوش ذهني، أو نعاس شديد، أو عدم القدرة على الاستيقاظ.
 - ألم حاد وجديد في البطن.



ما هو سرطان الأقنية الصفراوية؟

- سرطان الأقنية الصفراوية نوع نادر من سرطان الكبد ينمو في القنوات الصفراوية. القنوات الصفراوية أنابيب تنقل الصفراء من الكبد إلى المرارة ثم إلى الأمعاء الدقيقة. يُسمى سرطان الأقنية الصفراوية أيضًا بسرطان القناة الصفراوية. توجد أنواع مختلفة منه، بحسب موقع نمو السرطان في القناة الصفراوية:
- **سرطان الأقنية الصفراوية داخل الكبد:** ينمو السرطان في الجزء الداخلي من القناة الصفراوية داخل الكبد.
 - **سرطان الأقنية الصفراوية حول نقيير (perihilar):** ينمو السرطان في القنوات الصفراوية خارج الكبد مباشرةً.
 - **سرطان الأقنية الصفراوية البعيد (extrahepatic):** ينمو السرطان بالقرب من الأمعاء الدقيقة.

لست وحدك، نحن هنا لدعمك.

عوامل الخطر

السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الأقنية الصفراوية هو الالتهاب المزمن في الأقنية الصفراوية. وقد يكون هذا الالتهاب ناتجًا عن أمراض كبدية أخرى مثل التهاب الكبد، أو مرض الكبد الدهني، أو التهاب الأقنية الصفراوية المصلب الأولي.

قد تكون أكثر عرضة للخطر أيضًا في الحالات التالية:

- إذا كنت مصابًا بمرض الأمعاء الالتهابي أو مرض السكري.
 - إذا كنت قد وُلدت ولديك مشاكل في القنوات الصفراوية.
 - إذا كنت مصابًا بحالات وراثية، بما في ذلك التليف الكيسي أو متلازمة لينش.
 - إذا كنت قد تعرضت لبعض المواد الكيميائية (خاصة تلك المستخدمة في صناعة الطباعة).
 - إذا كنت مصابًا بدودة الكبد (نتيجة تناول أسماك المياه العذبة أو النباتات المائية النيئة أو غير المطبوخة جيدًا، أو شرب مياه ملوثة).
 - إذا كنت مدخنًا.
- في بعض الأحيان، قد يُصاب أشخاص لا يعانون من أي عوامل خطر بسرطان الأقنية الصفراوية.

هل يُمكن أن أُصاب به؟

لا يدرك معظم الناس بأنهم مصابين بسرطان الأقنية الصفراوية لأنه لا يُسبب أعراضًا في البداية.

يلجأ الكثيرون إلى الطبيب لأول مرة بسبب أعراض غامضة مثل ألم البطن، أو فقدان الوزن، أو نتائج غير طبيعية في تحاليل الدم. تشمل الأعراض الأخرى ما يلي:

• اصفرار العينين أو الجلد (اليرقان).

• بول داكن وبراز شاحب.

• حكة.

• تعب.

• غثيان / انخفاض الشهية.

• حمى أو قشعريرة.

الخطوات التالية

إذا اشتبه طبيبك بإصابتك بسرطان الأقنية الصفراوية، فسيطلب إجراء فحص بالأشعة، مثل الموجات فوق الصوتية أو CT.

قد يُسبب العلاج الكيميائي التعب والغثيان، كما أن مشاكل القنوات الصفراوية قد تؤثر على عملية الهضم. أخبر طبيبك عن الأعراض التي تُزعجك حتى يساعدك على التعامل معها. تشمل خطوات الرعاية الداعمة ما يلي:

1 استشر طبيبك أو أخصائية تغذية معتمدة بشأن نظام غذائي مناسب للحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية.

2 فُكّر في تناول المكملات الغذائية، بعد استشارة طبيبك أو أخصائي التغذية.

3 تجنّب تناول الكحول لحماية كبدك.

4 تجنّب أي شيء قد يُضرّر بكبدك، بما في ذلك بعض الأدوية، والطب البديل، و"مقويات الكبد" (استشر طبيبك أولاً).

نمط حياة صحي لكبدك

- عندما تكون المعلومات الصحية جديدة أو مخيفة، قد يصعب استيعابها. لا بأس بأن تبدأ بخطوات صغيرة.
- لست مضطراً لفعل كل شيء دفعة واحدة. ابدأ بخطوة صغيرة.

كيف أعتني بكبدي؟

خطوات أولى بسيطة:

- اشرب الماء بانتظام.
- أضف حصة إضافية من الخضراوات أو الفاكهة في معظم الأيام.
- تمشّ قليلاً أو حرّك جسمك لبضع دقائق.
- احضر موعداً كنت تؤجله.
- اتصل بـ Support Line واطرح سؤالاً واحداً.

الأطعمة



اختر الأطعمة المتوفرة بأسعار معقولة والمألوفة ثقافيًا قدر الإمكان.

حاول تناول وجبات منتظمة، واحرص على تضمين البروتين في كل وجبة أو وجبة خفيفة. قلل من الدهون المشبعة والملح والسكر، مثل المشروبات السكرية ورقائق البطاطس والكعك والوجبات السريعة.

إذا شعرت بصعوبة في تناول الطعام (غثيان، فقدان الشهية، توتر):

- تناول وجبات خفيفة كل ساعتين إلى 3 ساعات.
- اختر الأطعمة اللينة (مثل الحساء والزبادي/اللبن والكوكتيل).
- استشر طبيبك أو أخصائي التغذية للحصول على الدعم.

النشاط البدني



النشاط البدني مفيد جدًا لجسمك بالكامل، بما في ذلك الكبد. فهو يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب، ويحسن المزاج. كما يساعد على الحفاظ على كتلة عضلاتك ويمنعك من الضعف الشديد.

ممارسة أي نشاط بدني أفضل من عدم ممارسته على الإطلاق. ابدأ تدريجيًا، ولكن حاول ممارسة أي نشاط بدني في معظم أيام الأسبوع.

يجب أن يشمل النشاط البدني مزيجًا من تمارين القلب (التي تُشعرك بضيق طفيف في التنفس) وتمرين تحمل الوزن مثل القرفصاء للمساعدة في الحفاظ على قوة عضلاتك.

استشر طبيبك دائمًا قبل البدء في ممارسة أي نشاط بدني لأول مرة.

قلل من تناول الكحول

إذا كنت تعاني من تشمع الكبد أو مرض الكبد المتقدم: تجنب الكحول تمامًا.

إذا كان التوقف عن تناول الكحول صعبًا، فأنت تستحق الدعم - تحدث إلى طبيبك أو اتصل بـ Support Line.



الأدوية

من المهم أن تتناول الأدوية التي وصفها لك الطبيب. لا تتوقف عن تناولها دون استشارة طبيبك.

استشر طبيبك دائمًا قبل البدء بأي تمارين تحرك القلب والتنفس، مثل المشي السريع لأول مرة. فبعض المكونات قد تضر بالكبد.



الموارد

يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة QR لمزيد من المعلومات حول فهم سرطان الأبنية الصفراوية.



للتواصل

إذا كانت لديك أي أسئلة حول سرطان الكبد أو أمراض الكبد، اتصل بـ Nurse-Led Support Line، للتحدث مع ممرضة متخصصة بأمراض الكبد.

خط Support Line هو:

- مجاني وسري - يمكنك أن تبقى مجهول الهوية إذا رغبت بذلك.
- مُتاح في جميع أنحاء أستراليا، للمرضى وعائلاتهم ومقدمي الرعاية والعاملين في المجال الصحي.
- خط مفتوح من الساعة 8 صباحًا حتى 6 مساءً بتوقيت AEST خلال أيام الأسبوع (باستثناء عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية).
- بإشراف ممرضات من ذوات الخبرة الواسعة في أمراض الكبد.
- الهاتف: 1800 841 118
- البريد الإلكتروني: support@liver.org.au
- تتوفر خدمات الترجمة الشفهية ولغة الإشارة (Auslan).
- اتصل بالرقم 131 450 TIS National. أخبرهم برغبتك في التحدث إلى Liver Foundation Support Line على الرقم 1800 841 118 (خلال ساعات العمل).

الموارد

للحصول على المزيد من
Nurse-Led Support، يرجى مسح
رمز الاستجابة السريعة QR.



نبذة عن مؤسسة الكبد (Liver Foundation)
مؤسسة الكبد (Liver Foundation) هي المنظمة الوطنية الرائدة في أستراليا لتحسين صحة الكبد للجميع. منذ عام 1995، ونحن نعمل على جعل سرطان الكبد وأمراض الكبد أولوية صحية وطنية من خلال رفع مستوى الوعي، ودعم الكشف المبكر، والبحوث، وتحسين الوصول إلى الرعاية.

يُعدّ خط دعم سرطان الكبد الذي تقوده ممرضات متخصصات (Liver Cancer Nurse-Led Support Line) في أمراض الكبد جزءًا من البرنامج الأسترالي للتمريض والملاحة في رعاية السرطان (Australian Cancer Nursing and Navigation Program). يهدف البرنامج إلى مساعدة المتأثرين بالسرطان على فهم النظام الصحي والحصول على المعلومات والموارد والدعم اللازم.

