

دليل لفهم سرطان الأقنية الصفراوية



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

المحتويات



4	ما هو تشمع الكبد؟
5	عوامل الخطر
5	هل يُمكن أن أُصاب به؟
6	الخطوات التالية
7	نمط حياة صحية للكبد
7	كيف أعتني بكبدي؟
8	الأطعمة
8	النشاط البدني
9	قلل من تناول الكحول
9	الأدوية
12	للتواصل

مقدمة

قد يكون تشخيص تشمع الكبد أمرًا مخيفًا. يشعر الكثيرون بالحزن والغضب والارتباك أو الخدر.

لا تحتاج إلى فهم كل شيء وحدك. نحن هنا لمساعدتك.

يمكنك التحدث مع GP أو أخصائي، كما يمكنك التواصل مع Liver Foundation Nurse-Led Support Line للحصول على دعم مجاني وسري. راجع الجزء الخلفي من هذا الكتيب لمزيد من المعلومات حول خط الدعم. يمكنك:

• طرح الأسئلة بالقدر الذي تريد.

• اصطحاب مرافق للدعم معك إلى المواعيد.

• طلب مترجم شفهي (هذا حقك).

لست وحدك، نحن هنا لدعمك.

خزعة الكبد	
تشمع الكبد	تندب الكبد الذي يعيق عمل الكبد بشكل صحيح
تصوير الفايبروسكان	نوع من فحوصات الموجات فوق الصوتية يُستخدم لتحديد كمية التندب والدهون في الكبد.
خزعة الكبد	إجراء بسيط لأخذ عينة صغيرة من نسيج الكبد
الموجات فوق الصوتية	تقنية تصوير تستخدم الموجات الصوتية لالتقاط صور تفصيلية داخل الجسم.
السموم	مواد كيميائية ضارة؛ يساعد الكبد السليم على التخلص من السموم في الجسم

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.



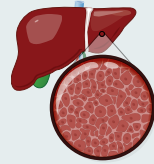
ما هو تشمع الكبد؟

تشمع الكبد هو تندب الكبد، وهو نتيجة لتلف الكبد على المدى الطويل. الكبد السليم يكون ناعماً ومرناً، وقادراً على إصلاح نفسه عدة مرات. أما إذا كان التلف كبيراً، فإنه يفقد قدرته على الإصلاح ويصبح صلباً ومتكتلاً. الكبد المصاب بتشمع الكبد لا يعمل بشكل صحيح، وقد يبدأ بظهور الأعراض عليه.

مراحل أمراض الكبد



الكبد الدهني
تراكم الدهون الزائدة في الكبد



كبد سليم
خلايا كبدية سليمة



تشمع الكبد
تكوّن نسيج عقدي محاط بالتليف



التليف
بحل النسيج الضام (الأبيض) محل النسيج الطبيعي

عوامل الخطر

يُصاب حوالي 1 من بين كل 200 شخص في أستراليا بتشمع الكبد. يمكن أن يحدث تشمع الكبد نتيجة تلف الكبد المزمن لأسباب عديدة، منها:

- أمراض الكبد المرتبطة بالكحول.
- التهاب الكبد B أو التهاب الكبد C- إذا كنت تعتقد أنك قد تعرضت للعدوى، يمكنك إجراء الفحص لدى طبيبك لعام (GP). يُصاب الكثير من الناس بالتهاب الكبد B منذ الولادة، وقد يكون هذا أكثر شيوعًا إذا كنت مولودًا في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، أو غرب المحيط الهادئ، أو جنوب شرق آسيا.
- مرض الكبد الدهني وعوامل الخطر الأيضية (مرض السكري من النوع 2، ارتفاع في الكوليسترول، ارتفاع ضغط الدم، زيادة في الوزن أو السمنة).
- أمراض الكبد المناعية الذاتية (مثل التهاب الكبد المناعي الذاتي أو التهاب الأقنية الصفراوية الأولي).
- الحالات الوراثية (مثل مرض ترسب الأصبغة الدموية- فرط الحديد- أو مرض ويلسون).
- التعرض للسموم (عادةً على مدى فترة طويلة).
- رد فعل شديد أو تفاعل دوائي شديد تجاه دواء بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية أو مكمل غذائي.

هل يُمكن أن أُصاب به؟

لا تظهر أعراض على بعض الأشخاص في المراحل المبكرة، خاصةً إذا تم تشخيص تشمع الكبد عن طريق فحوصات الدم أو الأشعة.

تشمل الأعراض ما يلي:

- التعب/انخفاض الطاقة.
- الغثيان أو فقدان الشهية.
- الحكة.
- الشعور بعدم الراحة أو الألم في الجزء العلوي الأيمن من البطن.
- اصفرار العينين أو الجلد (اليرقان).
- انتفاخ البطن (تراكم السوائل).
- تقيؤ الدم أو براز أسود لزج.

الخطوات التالية

قد يطلب طبيبك إجراء فحوصات دم وأشعة، مثل الموجات فوق الصوتية أو تصوير الفيبروسكان. في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى خزعة لتحديد سبب تشمع الكبد. يزداد خطر الإصابة بسرطان الكبد في حالة تشمع الكبد، ولكن باتباع نصائح الطبيب، يمكنك الاستمرار في التمتع بصحة جيدة. إذا كنت مصابًا بتشمع الكبد، فمن المهم ما يلي:

- 1 استشر أخصائي كبد.
- 2 أجر فحصًا بالموجات فوق الصوتية كل 6 أشهر للكشف المبكر عن سرطان الكبد (التشخيص المبكر يزيد من فرص العلاج الشافي).
- 3 تجنب الكحول، حتى في الطهي.
- 4 اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا واحصل على كمية كافية من البروتين (اسأل عما هو مناسب لك). لا تضيف الملح إلى طعامك أو طعامك على المائدة.
- 5 تحكّم في مرض السكري والأمراض الأخرى.
- 6 تناول الأدوية تمامًا كما وصفها الطبيب.
- 7 لا تتناول المكملات الغذائية أو المنتجات العشبية دون استشارة الطبيب أولاً.
- 8 احرص على إجراء فحوصات دورية، بما في ذلك تحاليل الدم والأشعة.



نمط حياة صحية للكبد

عندما تكون المعلومات الصحية جديدة أو مخيفة، قد يصعب استيعابها. لا بأس بالبداية تدريجيًا.

لست مُطالبًا بفعل 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 موعدًا كنت تؤجله.
- اتصل بـ Support Line واطرح سؤالاً واحدًا.



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 تناول أي مكملات غذائية أو منتجات عشبية، حتى لو كانوا يدّعون بأنها مفيدة للكبد. فبعض المكونات قد تضر بالكبد.



الموارد

يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة QR لمزيد من المعلومات حول فهم تشمع الكبد.



[illegible]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.

