

دليل لفهم سرطان الخلايا الكبدية (HCC)



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

المحتويات



2	مقدمة
3	ما هو سرطان الخلايا الكبدية (HCC)؟
4	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
10	ملاحظات
12	للتواصل

مقدمة

قد يكون التعرف على سرطان الكبد أمرًا مخيفًا أو مربكًا أو مُرهقًا. يشعر الكثيرون بذلك. لست مضطرًا لمحاولة فهم الأمر بمفردك.

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).

المصطلحات	
سرطان الخلايا الكبدية (HCC)	سرطان يبدأ في الكبد
تشمع الكبد	تندب الكبد الذي يعيق وظائفه
ورم (آفة)	كتلة من الخلايا غير الطبيعية
الموجات فوق الصوتية	تقنية تصوير تستخدم الموجات الصوتية لالتقاط صور تفصيلية داخل الجسم.
المراقبة	فحوصات دورية للكشف المبكر عن السرطان
التهاب الكبد B وC	عدوى فيروسية قد تُلحق الضرر بالكبد مع مرور الوقت

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 الخلايا الكبدية (HCC)؟

سرطان الخلايا الكبدية (HCC) هو سرطان يبدأ في الكبد. ينمو هذا السرطان على شكل أورام في جميع أنحاء الكبد، وقد ينتشر في النهاية إلى أجزاء أخرى من الجسم. قد ينمو دون ظهور أعراض، وقد يتم تشخيصه في مرحلة متأخرة. إذا كنت مصاباً بتشمع الكبد، فأنت أكثر عرضة للإصابة بسرطان الخلايا الكبدية (HCC). كلما اكتشفت إصابتك بسرطان الخلايا الكبدية ((HCC مبكراً، زادت فرصك للحصول على علاج شافٍ.

لست وحدك، نحن هنا لدعمك.

عوامل الخطر

في بعض الأحيان، يُصاب أشخاص لا يعانون من أي عوامل خطر بسرطان الخلايا الكبدية (HCC)، ولكن هذا نادر الحدوث. إذا كنت مصاباً بتشمع الكبد (حتى لو كنت تشعر بصحة جيدة)، فأنت أكثر عرضة للإصابة بسرطان الخلايا الكبدية (HCC).

قد تكون معرضاً لخطر الإصابة بتشمع الكبد (وبالتالي سرطان الخلايا الكبدية - HCC) إذا كنت:

- مصاباً بالتهاب الكبد B أو التهاب الكبد C أو تعتقد أنك تعرضت له.
- تتناول كميات من الكحول تفوق الكمية الموصى بها.
- مصاباً بارتفاع في الكوليسترول، أو مرض السكري من النوع 2، أو ارتفاع ضغط الدم، أو تتعاش مع زيادة الوزن أو السمنة (عوامل خطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي).
- مصاباً بمرض الكبد الدهني.
- مصاباً بمرض مناعي ذاتي في الكبد.
- مصاباً بحالة وراثية في الكبد.

إذا كنت تعلم بأنك مصاب بالتهاب الكبد B، فقد تظل معرضاً للخطر حتى بدون تشمع الكبد إذا كنت تنتمي إلى إحدى هذه الفئات:

- رجل من أصول آسيوية وعمرك أكبر من 40 عامًا.
- امرأة من أصول آسيوية وعمرك أكبر من 50 عامًا.
- من أصول أفريقية وعمرك أكبر من 20 عامًا.
- من السكان الأصليين الأستراليين وسكان جزر مضيق توريس وعمرك أكبر من 50 عامًا.

هل يُمكن أن أُصاب به؟

قد لا تظهر أعراض سرطان الخلايا الكبدية (HCC) في مراحله المبكرة.

يُنصح بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية كل 6 أشهر للكشف المبكر عن سرطان الخلايا الكبدية (HCC) (يُسمى هذا الفحص بالمراقبة) للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة به. يشمل ذلك أي شخص مصاب بتشمع الكبد لأي سبب، بالإضافة إلى المصابين بالتهاب الكبد B ضمن المجموعات المذكورة أعلاه.

كلما تم اكتشاف سرطان الخلايا الكبدية (HCC) مبكرًا، زادت فرص الشفاء منه.

أمثلة على عوامل خطر الإصابة بسرطان الخلايا الكبدية (HCC):



الشعور بعدم الراحة
في الجزء العلوي الأيمن
من البطن



انخفاض الشهية



فقدان وزن غير متوقع



اصفرار العينين أو الجلد
(اليرقان)



التعب والإرهاق



الشعور بالغثيان

الخطوات التالية

إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصابًا بمرض الكبد أو معرضًا لخطر الإصابة بسرطان الخلايا الكبدية (HCC)، فاستشر طبيبك. سيناقدش معك عوامل الخطر ويرتب لك فحوصات الدم والأشعة.

إذا كنت مصابًا بسرطان الخلايا الكبدية (HCC)، فهناك العديد من خيارات العلاج المتاحة حسب مرحلة السرطان. سيناقدش فريقك الطبي معك أفضل خيارات العلاج.

أمر تساعد على حماية كبدك ودعم رعايتك:

- 1 تجنب الكحول تمامًا لحماية كبدك.
 - 2 تجنب أي شيء قد يضر بكبدك، بما في ذلك بعض الأدوية، والطب البديل، ومقويات الكبد.
 - 3 استشر طبيبك دائمًا قبل تناول أي دواء (بما في ذلك الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية أو الطب البديل).
 - 4 أخبر طبيبك عن الأعراض التي تزعجك حتى يساعدك على التعامل معها.
- تأكد من طلب المساعدة إذا احتجت إليها. يشمل ذلك المساعدة في إدارة صحتك النفسية ورفاهيتك.



نمط حياة صحية للكبد

عندما تكون المعلومات الصحية جديدة أو مخيفة، قد يصعب استيعابها. لا بأس بالبداية تدريجيًا. لست مضطرًا 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.
- تمش 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 سرطان الخلايا الكبدية (HCC).



This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features multiple sets of horizontal lines across the entire page. Each set consists of a solid top blue line, a dashed middle blue line, and a solid bottom blue line, providing a guide for letter height and placement in handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings present.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.

