

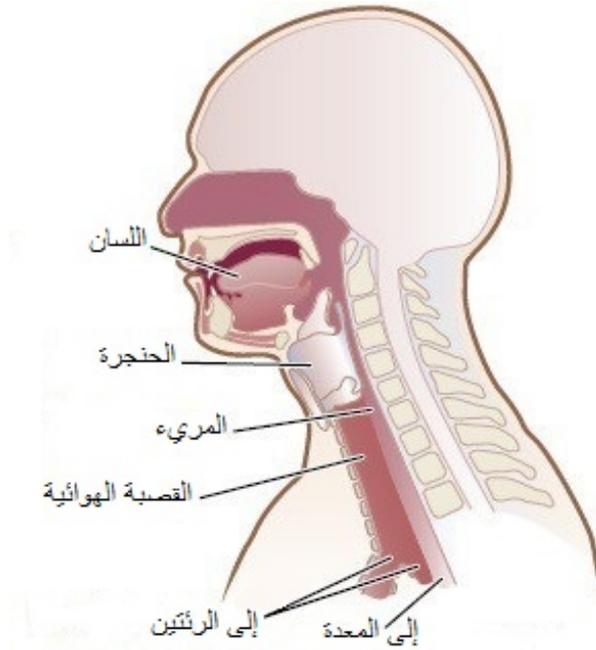
تنقيف المرضي ومُقَدِّمي الرعاية

علاج الرأس والرقبة بالإشعاع: ما تحتاج إلى معرفته بشأن الابتلاع

تتناول هذه المعلومات مشاكل الابتلاع التي قد تحدث بسبب علاج الرأس والرقبة بالإشعاع، كما تُوضِّح طريقة منع هذه المشاكل.

الابتلاع الطبيعي

تعمل العديد من العضلات والأعصاب معًا لمساعدتك على الابتلاع (انظر الشكل 1). فعندما تأكل أو تشرب، تختلط الأطعمة والسوائل مع اللعاب، الذي يعمل بدوره على جعل الطعام طريًا ورطبًا.



الشكل 1: الأجزاء المشتركة في عملية الابتلاع

عند مضغ الطعام يتحول إلى قطع صغيرة. وأثناء المضغ، يتحد الطعام مع اللعاب لتشكيل كرة يُطلق عليها اسم "البلعة".

يدفع اللسان البلعة إلى الجزء الخلفي من الفم. وبعد ذلك، يحدث فعل مُنعكس فيدفع الجزء الخلفي من اللسان الطعام إلى أسفل. تنغلق حنجرتك (صندوق الصوت) لمنع الطعام أو السائل من الدخول إلى ممر الهواء (القصبة الهوائية). ثم تدخل البلعة إلى المريء (أنبوب الطعام) وتتحرك فيه حتى تصل إلى المعدة.

إذا كانت العضلات التي تستخدمها للبلع أو لحماية ممر الهواء ضعيفة، قد يدخل الطعام أو السائل إلى ممر الهواء أو الرئة. ويطلق على هذا اسم "الشفط". قد يؤدي الشفط إلى مضاعفات تشمل الالتهاب الرئوي أو عدوى الجهاز التنفسي (العدوى التي تؤثر على أنفك وحلقك والممرات الهوائية).

تأثيرات السرطان وعلاجه على الابتلاع

قد تضعف عضلاتك وأجزاء جسمك التي تدعم البلع الطبيعي حسب حجم الورم وموقعه. وقد لا تعمل بشكل جيد كما كانت قبل بدءك العلاج بالإشعاع. كما قد تؤثر الآثار الجانبية للعلاج على هذه الأجزاء.

وقد يتسبب العلاج بالإشعاع فيما يلي:

● ألم عند الابتلاع

● قروح (التهاب الغشاء المخاطي) في فمك وحلقك

● جفاف الفم

● زيادة كثافة اللعاب

● تورم

● تغييرات في حاسة التذوق

تظهر هذه الأعراض خلال أسبوع إلى أسبوعين بعد بدءك العلاج بالإشعاع وقد تزداد سوءًا أثناء العلاج. وستبدأ معظم الأعراض في التحسن في غضون أسبوعين إلى أربع أسابيع بعد انتهاء العلاج.

كما قد يسبب العلاج بالإشعاع تندب دائم في الأنسجة. وتعتمد آثار هذا التندب على المنطقة التي خضعت للعلاج. فيما يلي بعض آثار التندب.

● قد تتشنج العضلات الملتصقة بفكك وتجعلك تعاني صعوبة في فتح فمك ومضغ طعامك. ويطلق على ذلك اسم "الضَّرَز".

● قد لا تُفرز الغدد اللعابية كمية كافية من اللعاب، مما قد يؤدي إلى صعوبة الابتلاع نظرًا لجفاف فمك الشديد.

● كما قد لا تتمكن عضلات لسانك ومؤخرة حلقك من الحركة. وقد يؤدي ذلك إلى صعوبة في دفع البلعة لأسفل حلقك وفتح مريئك.

● ربما تصبح العضلات التي تساعدك على حماية مجرى الهواء عند الابتلاع أكثر ضعفًا. وقد لا تكون قوية بما يكفي لمنع الأطعمة أو السوائل من النزول في مجرى الهواء.

● قد يضيق المريء، مما قد يتسبب في انحسار الطعام في مؤخرة الحلق.

لن يعاني كل الخاضعين للعلاج من كل تلك المشاكل. ستوضع خطة علاجك بحيث تساعد على الحد من فرص حدوث تلك المشاكل لك. كما سيُعلمك فريق رعايتك الصحية الأمور التي يمكنك إجراؤها للمساعدة في الحد من هذه المشكلات.

هذا وقد تؤثر العلاجات الأخرى على الابتلاع. قد تؤثر الجراحة على أجزاء من الفم والحلق، مما قد يجعل الابتلاع أكثر صعوبة. وربما تُسبب بعض أدوية العلاج الكيميائي تقرحات في الفم والحلق. وقد يُسبب ذلك ألمًا عند الابتلاع.

التحكم في مشاكل الابتلاع

وتسمى مشكلة الابتلاع "عسر الابتلاع" "dysphagia". سيعمل فريق رعايتك الصحية معك لمساعدتك على التحكم في هذه المشكلة. ويضم هذا الفريق الأطباء والممرضين واختصاصي الابتلاع واختصاصي التغذية.

الابتلاع المؤلم

إذا كنت تعاني من الابتلاع المؤلم أثناء العلاج، فستحصل على دواء مسكن للألم للتحكم في تلك المشكلة. تناول الدواء حسب تعليمات الطبيب. إن لم يساعدك الدواء في التخلص من هذه المشكلة، أخبر طبيبك أو ممرضتك. يوجد العديد من الأدوية المختلفة التي يمكن استخدامها للمساعدة في تسكين ألمك.

الشفط

عندما تواجه صعوبة في الابتلاع، قد يتجمع الطعام أو السائل في مؤخرة حلقك. يمكنك بعد ذلك شفط طعامك، مما يعني أنه يدخل مجرى الهواء بدلاً من المريء.

وتشمل علامات الشفط السعال أثناء الابتلاع أو بعده. كما قد تعاني من تغييرات في جودة صوتك أثناء تناول الطعام أو الشراب.

إن حدث ذلك، اتصل باختصاصي الابتلاع فوراً. وسيُقيم أي تغييرات في وظيفة الابتلاع لديك ويمكنه التوصية بالأطعمة والسوائل المناسبة الآمنة عند الابتلاع. كما يمكنه مراجعة تمارين الابتلاع معك للمساعدة على منع المزيد من التأثير على قدرتك على الابتلاع.

ربما يؤدي الشفط إلى الالتهاب الرئوي وعدوى الجهاز التنفسي ومضاعفات أخرى. اتصل بطبيبك أو ممرضتك فوراً إذا كان لديك أي من الأعراض التالية:

- ضيق في التنفس
- أزيز عند التنفس
- التنفس المؤلم
- سعال مصحوب ببلغم أو مخاط
- درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى

علاج الابتلاع

سُتعرض على اختصاصي الابتلاع قبل العلاج وأثناءه وبعده. وسيقوم بما يلي:

- شرح كيف يمكن للعلاج أن يؤثر على الابتلاع.
- تعليمك تمارين لتمديد وتقوية العضلات المشاركة في الابتلاع.
- البحث عن أي تغييرات في قدرتك على الابتلاع أثناء إجراء العلاج بالإشعاع.
- مساعدتك على الاحتفاظ بقدرتك على الابتلاع بعد الانتهاء من العلاج.

التمارين

سيخبرك اختصاصي الابتلاع بموعد بدء هذه التمارين. وستساعد هذه التمارين على منع حدوث تغييرات في وظيفة الابتلاع أثناء العلاج بالإشعاع وتساعدك على الاحتفاظ بقدرتك على الابتلاع بمرور الوقت.

اتبع أحد الإجراءات التالية عند كل تمرين، وفقاً لتوجيهات اختصاصي الابتلاع:

□ 5 مجموعات، 5 مرات باليوم،

□ 10 مجموعات، 3 مرات باليوم

تمارين الابتلاع

تمرين تثبيت اللسان (تمرين ماساكو)

1. ضع طرف لسانك بين أسنانك الأمامية.

2. ثبت لسانك بين أسنانك الأمامية وابتلع ريقك.

ويمكنك بين كل ابتلاع، الاسترخاء وإعادة لسانك مرة أخرى إلى وضعه الطبيعي.

تمرين زيادة المجهود في عملية الابتلاع

• ابتلع بشكل طبيعي، ولكن مع الضغط بشدة بواسطة عضلات الحلق واللسان.

للمضغط بشدة، يمكنك التظاهر بأنك تبتلع شيئاً كبيراً، مثل ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني.

تمرين مناورة الابتلاع لمندلسون

• ابتلع بشكل طبيعي، ولكن توقف لمدة ثانيتين في منتصف الابتلاع قبل الاسترخاء عند نهاية الابتلاع.

للتوقف أثناء الابتلاع، يمكنك التظاهر بأنك تحبس أنفاسك في منتصف الابتلاع لمدة ثانيتين قبل الاسترخاء.

تمرين الابتلاع فوق المزمار

1. خذ نفساً (شهيقاً) واحبس أنفاسك.
2. وابتلع أثناء حبسك أنفاسك.
3. أخرج نفساً (إزفر) بقوة.

تمرين الهزاز

1. استلق بشكل مستوٍ على الأرض أو السرير.
2. ارفع رأسك كما لو كنت تنظر إلى أصابع قدميك.
3. ثم أعد رأسك إلى مكانها مرة أخرى.
4. كرر هذه الحركة 30 مرة.
5. ثم، ارفع رأسك. وثبتها على هذا الوضع لمدة 60 ثانية أو أكثر بقدر احتمالك. ثم، استرخ.

مجموعة تمارين نطاق حركة للسان

تمرين بروز اللسان

1. أخرج لسانك قدر ما تستطيع حتى تشعر بتمدد جيد.
2. ثبته على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ.

تمرين انقباض اللسان

1. اسحب لسانك إلى مؤخرة فمك قدر ما تستطيع، كما لو كنت تتغرغر أو تتنأب.
2. ثبته على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ.

تمرين ثني اللسان إلى أحد الفكين

1. حرك لسانك إلى جهة اليسار قدر استطاعتك حتى تشعر بتمدد جيد.
2. ثبته على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ.
3. حرك لسانك إلى جهة اليمين قدر استطاعتك حتى تشعر بتمدد جيد.
4. ثبته على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ.

تمرين طرف اللسان

1. ضع طرف لسانك خلف أسنانك العلوية على لثتك.
2. أثناء تثبيت هذا الوضع، افتح فمك قدر استطاعتك لمدة 5 ثوانٍ.

تمرين ظهر اللسان

- قل "كاي" أو "كوه" بصوت عالٍ. يجب عليك إجراء ذلك عن طريق سحب ظهر لسانك إلى مؤخرة حلقك.

تمارين تقوية اللسان

ستحتاج إلى خافض اللسان أو ملعقة لممارسة هذه التمارين.

تمرين تقوية طرف اللسان

1. مد لسانك خارج فمك قدر استطاعتك.
2. ضع خافض اللسان أو ملعقة على طرف لسانك.
3. ادفع لسانك بثبات في مقابل خافض اللسان أو الملعقة.
4. ثبته على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ. ثم، استرخ.

تمرين تقوية جانب اللسان

1. ضع خافض اللسان أو ملعقة مقابل الجانب الأيسر للسانك.
2. ادفع لسانك بثبات في مقابل خافض اللسان أو الملعقة.
3. ثبته على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ. ثم، استرخ.
4. ضع خافض اللسان أو ملعقة مقابل الجانب الأيمن للسانك.
5. ادفع لسانك بثبات في مقابل خافض اللسان أو الملعقة.
6. ثبته على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ. ثم، استرخ.

تمرين تقوية الجزء العلوي من اللسان

1. اضغط لأسفل على لسانك باستخدام خافض اللسان أو ملعقة وأثناء قيامك بذلك، ارفع لسانك لأعلى.
2. ثبته على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ. ثم، استرخ.

تمارين الفك

مجموعة تمارين فعالة للتمديد ونطاق الحركة

أجلس أو قف. ثبت رأسك بإحكام أثناء إجرائك هذه التمارين.

1. افتح فمك قدر ما تستطيع، حتى تشعر بتمدد جيد ولكن بدون ألم (انظر الشكل 2). ثبته على هذا الوضع لمدة _____ ثانية (ثوانٍ).
2. حرك فكك إلى اليسار (انظر الشكل 3). ثبته على هذا الوضع لمدة 3 ثوانٍ.
3. حرك فكك إلى اليمين (انظر الشكل 4). ثبته على هذا الوضع لمدة 3 ثوانٍ.
4. حرك فكك في شكل دائري. حرك فكك في شكل دائري 5 مرات في كل اتجاه.



الشكل 2. فتح فمك



الشكل 3. تحريك فكك إلى اليسار



الشكل 4. تحريك فكك إلى اليمين

تمرين التمدد السلبي

1. ضع إبهامك أسفل أسنانك الأمامية العلوية.
2. ضع إصبع السبابة ليدك الأخرى على أسنانك الأمامية السفلية (انظر الشكل 5).
3. افتح فمك بواسطة إصبعيك. لا تعض لأسفل أو تقاوم. دع إصبعيك يقومان بكل العمل.
4. اثبت على هذا الوضع لمدة _____ ثانية (ثوانٍ).



الشكل 5. تمرين التمدد السلبي

قد يعلمك اختصاصي الابتلاع تمارين أو استراتيجيات أخرى لمساعدتك على الاستمرار في الابتلاع أثناء علاجك. ويعتمد ذلك على تقييمات عملية الابتلاع لديك.

المبادئ التوجيهية الغذائية

يُعد الأكل الجيد جزءًا هامًا من علاج السرطان. فإذا كنت تعاني من ألم أو صعوبة في الابتلاع، فقد لا تتمكن من تناول ما يكفيك من الطعام، وقد يؤدي ذلك إلى فقدانك الوزن أو انخفاض طاقتك.

وربما لا تتمكن من شرب كمية كافية من السوائل للحفاظ على رطوبة جسمك. سيتحدث معك اختصاصي الابتلاع والممرضة والطبيب واختصاصي التغذية عما يجب عليك تناوله وشربه خلال فترة العلاج.

سيوصي اختصاصي الابتلاع بقوام الطعام والسوائل المناسب لك. عند تجربة الأطعمة والسوائل الجديدة، تأكد من أنها تحتوي على القوام الموصى به من قبل اختصاصي الابتلاع.

كما قد يوصي فريق رعايتك الصحية بتناول مكملات غذائية (مثل Ensure®) للمساعدة في زيادة السرعات الحرارية التي تتناولها. يمكن العثور على هذه المكملات الغذائية في متجر البقالة أو الصيدلية أو على الإنترنت.

لمزيد من التوصيات الغذائية، اقرأ المصادر التالية:

● تناول الطعام بشكل جيد أثناء علاج السرطان وبعده (*Eating Well During and After Your Cancer Treatment*)
(www.mskcc.org/pe/eating_cancer_treatment)

● دليل الأكل للأنظمة الغذائية الطرية المهروسة والميكانيكية (*Eating Guide for Puréed and Mechanical Soft Diets*)
(www.mskcc.org/pe/pureed_mechanical_soft_diets)

التعامل مع جفاف الفم أو اللعاب السميك

جرب الاقتراحات التالية إذا كنت تعاني من مشكلة جفاف الفم أو اللعاب السميك:

- اشرب من 8 إلى 10 أكواب من السوائل يوميًا. فالمحافظة على تطريب جسدك بشكل جيد سيساعدك على تخفيف اللعاب السميك.
- احتفظ بزجاجة ماء أو أي سائل آخر معك حال وجودك بعيدًا عن المنزل. وارتشف منها بشكل متكرر طوال اليوم.
- امضغ علكة خالية من السكر أو امتص حلوى خالية من السكر. فقد يساعدك ذلك على إفراز المزيد من اللعاب.
- أضف الصلصات أو المرق أو السوائل الأخرى إلى أطعمتك.
- استخدم جهاز زيادة رطوبة الهواء في منزلك للمساعدة في تخفيف اللعاب السميك وزيادة الإفرازات.

معلومات الاتصال

لمزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال باختصاصي النطق والسمع في مركز النطق والسمع التابع لمستشفى ميموريال سلون كيترينج (MSK).

يمكنك التواصل مع اختصاصي من الاثنين إلى الجمعة من 9:00 ص إلى 5:00 م على رقم 212-639-5856.

يقع مركز النطق والسمع في مستشفى ميموريال بالعنوان التالي:

1275 شارع يورك (1275 York Avenue) (بين الشارعين السابع والستين شرقاً والثامن والستين شرقاً)،

الطابق الرابع في مبنى بوبست (Bobst Building)

جناح 7

نيويورك، NY 10065

إذا كانت لديك أي أسئلة، اتصل بأحد أعضاء فريق رعايتك الصحية. بعد الساعة 5:00 مساءً، خلال عطلة نهاية الأسبوع، وفي أيام العطلات، اتصل على رقم 212-639-2000.

لمزيد من المصادر، يرجى زيارة الموقع التالي www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الافتراضية.

علاج الرأس والرقبة بالإشعاع: ما تحتاج إلى معرفته بشأن الابتلاع - Generated on April 18, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center