



مادة تنقيفية للمريض ومن يعتنون به

المُعَالَجَةُ الإِشْعَاعِيَّةُ لِلْحَوْضِ

ستساعدك هذه المعلومات على تحضير نفسك لتلقي المعالجة الإشعاعية لحوضك بما في ذلك ما يمكنك أن تتوقعه قبل وأثناء وبعد تلقيك هذه المعالجة. كما ستتعرف كذلك على التأثيرات الجانبية وكيف تعتني بنفسك أثناء علاجك.

اقرأ هذا المورد بالكامل قبل أن تبدأ المُعالِجَة الإشعاعية. استخدمه كمرجع في الأيام السابقة لعلاجاتك كي تتحضر على أكمل وجه مُمكن. احضر هذه النشرة معك إلى موعد المُحاكاة الذي ستحضره وإلى كافة المواعيد التي ستقابل فيها مع طبيب تشييع الأورام كي تتمكن أنت وفريق رعايتك الصحية من الرجوع إليها.

معلومات عن المُعالِجَة الإشعاعية

تستخدم المُعالِجَة الإشعاعية جرَم عالية الطاقة لعلاج السرطان. وهي تعمل من خلال إتلاف الخلايا السرطانية مما يجعل من الصعب عليها أن تتكاثر. ومن ثم تتمكن آليات جسمك الطبيعية من التخلص من خلايا السرطان التالفة هذه. تؤثر كذلك المُعالِجَة الإشعاعية على خلاياك الطبيعية. إلا أنه بمقدور خلاياك الطبيعي إصلاح نفسها بطريقة لا تُقدِر عليها الخلايا السرطانية.

أثناء العلاج، سُئِوَب الآلة جرَم من الإشعاع باتجاه الورم مُباشرة. تمرّ الحزمة من خلال جسمك وتُدَمِّر الخلايا السرطانية الموجودة في مسارها. لن ترى أو تحس بالإشعاع.

يمرّ بعض الوقت قبل أن تفعل المُعالِجَة الإشعاعية مفعولها. فقد يستغرق الأمر أيام أو أسابيع قبل أن تبدأ الخلايا السرطانية في الموت. وستستمر في الموت لمدة أسابيع أو أشهر بعد انتهاء العلاج.

قبل أن تبدأ علاجك، ستحضر مواعيد من أجل تخطيط العلاج. يضمّ التخطيط جلسة مُحاكاة وجلسة استعداد.

المُعَالَجَة الإشعاعية والخصوبة

يجب عليكم استعمال موانع الحمل أثناء علاجكم إذا كنت تُمارسون الجنس وكان بمقدورك أنت أو شريكك الحمل. لا ينبغي على النساء أن يحملن أو على الرجال أن يُحبلن نساءً أثناء تلقيهم مُعالِجَة إشعاعية للحوض وكذلك لمدة عام إلى عامين بعد انتهاء العلاج. للمزيد من المعلومات، اقرأ قسم "الصحة الجنسية" من هذه النشرة.

إذا أردتم الأنجاب بعد الخضوع للمُعَالَجَة الإشعاعية، تحدّثوا مع طبيبك قبل بدء العلاج.

دورك ضمن فريق مُعالِجَتك الإشعاعية

سيعمل فريق من مُمارسي الرعاية الصحية معاً لتزويدك بالرعاية التي تُلائمك. وأنت ستكون أحد أعضاء هذا الفريق وسيكون دورك كما يلي:

- المواظبة على حضور كافة جلسات المُعالِجَة الإشعاعية المُخصّصة لك في مواعيدها.

- توجيه الأسئلة والتحدث عما يُقلقك. زدناك بقائمة من الأسئلة المُحتملة في نهاية هذه النشرة.
- إبلاغ أحد أعضاء فريق مُعالجتك الإشعاعية عندما تتعرض لتأثيرات جانبية.
- إبلاغ طبيبك أو مُمرّضك إذا عانيت من الألم.
- الاعتناء بنفسك جيدًا في المنزل:

- الإقلاع عن التدخين، إذا كنت من المُدخين.
- اتباع تعليمات فريق رعايتك الصحية فيما يتعلّق بالاعتناء بجلدك.
- شرب السوائل بالقدر الذي يُرشدك إليه فريق رعايتك الصحية.
- تناول الأطعمة التي يقترحها عليك فريق رعايتك الصحية.
- الحفاظ على وزنك.

المحاكاة

قبل أن تبدأ المُعالجة الإشعاعية، سيكون عليك الخضوع لإجراء يهدف إلى تخطيط العلاج اسمه "المحاكاة". هدف المُحاكاة هو التأكد من:

- رسم خارطة لموقع العلاج.
 - حصولك على الجرعة الإشعاعية الصحيحة.
 - تخفيض الجرعة الإشعاعية التي تتعرض لها الأنسجة المحيطة إلى أقل ما يُمكن.
- خلال المُحاكاة، ستخضع للتصوير بالأشعة السينية وسيتم تعليم جلدك ببقع صغيرة من الوشم. تُساعد هذه العلامات فريقك على التأكد من اتخاذ جسمك الوضع الصحيح لتلقي المُعالجة الإشعاعية.
- ستستغرق مُحاكاتك نحو ساعة واحدة إلى 4 ساعات.

التحضير للمحاكاة

ستكون مُستلقيًا خلال المُحاكاة. إذا كنت تعتقد أن الاستلقاء بدون حراك سيُضايقك، يمكنك تناول أسيتامينوفين (تايلينول®) أو دواء ألمك المُعتاد قبل المُحاكاة بساعة واحدة. إذا اعتقدت أنك سثُصاب بالقلق أثناء الإجراء، تحدث مع طبيبك بخصوص ما إذا كان سيفيدك استعمال أحد الأدوية أم لا.

بمقدور مُعظم الناس تناول الطعام والشراب قبل الخضوع للمُحاكاة. سيخبرك طبيبك إذا كان عليك الامتناع عن الأكل أو الشرب قبل المُحاكاة.

ارتدي ملابس مُريحة يسهل خلعها لأنك قد تحتاج أن ترتدي ثوب المُستشفى. لا ترتدي حُلّي أو تضع مساحيق أو لوسيون. لمُساعدتك على تَمْضية الوقت، يمكن لمُعالجك بالإشعاع إسماعك الموسيقى. إذا أردت، يمكنك إحضار فُرص مُدمج مُسجّلة عليه موسيقاك المُفضلة من المنزل.

أنواع التصوير الطبي الأخرى

يحتاج بعض الأشخاص الخضوع للتصوير المشترك بالإصدار البوزيتروني والأشعة المقطعية المحوسبة (PET-CT scan) قبل أو أثناء المحاكاة. إذا كنت ستخضع لهذا النوع من التصوير الطبي، سيعطيك مُمرّضك تعليمات مُفصّلة بخصوص التحضير للتصوير. لدى بعض الناس تحسُّسًا تجاه صبغة التباين الوريدية (تُعطى داخل الوريد). إذا كنت من هؤلاء، سيخبرك مُمرّضك بما عليك أن تفعل.

إذا كنت ستخضع للتصوير المشترك بالإصدار البوزيتروني والأشعة المقطعية المحوسبة (PET-CT scan) فلا تأكل أو تشرب أي شيء غير الماء خلال الست ساعات السابقة لموعدك. يشمل ذلك العلكة والحلويات (الساكر) الصلبة وحبّات السعال والنعناع. إذا أكلت أو شربت أي شيء غير الماء قد يكون من اللازم تأجيل موعد خضوعك لتصوير PET-CT.

يوم خضوعك للمحاكاة

قد تحتاج أن تشرب كوب من الماء (8 أونصات) قبل الخضوع للمحاكاة بساعة واحدة وفي كل يوم من أيام علاجك. سيجعل هذا مثانتك مُمتلئة فيدفع أمعاءك الدقيقة خارج المنطقة المُعرّضة للإشعاع. سيخبرك طبيب أو مُمرّض المُعالجة الإشعاعية بما إذا كان عليك القيام بذلك.

ما أن تحضّر

سيقوم أحد أعضاء فريق مُعالجتك بالإشعاع بإتمام الإجراءات اللازمة لدخولك. وسيُطلب منك كثيرًا من المرات ذكر اسمك الكامل وتهجته وإعطاء تاريخ ميلادك. هذا من أجل سلامتك. فقد يكون هناك أشخاص آخرون لديهم نفس الاسم أو اسم مُشابه يتلقون الرعاية في نفس اليوم الذي أتيت فيه.

سيلقي عليك مُعالجك الإشعاعيّ التحيّة. ويلتقط صورة فوتوغرافية لوجهك. ستُستخدم هذه الصورة للتعرف عليك طوال علاجك.

ومن ثم، سيشرح لك مُعالجك بالإشعاع إجراءات المحاكاة. إذا لم تكن قد وقعت نموذج الموافقة من قبل، سيُراجع مُعالجك الإشعاعيّ معك كل شيء ويطلب توقيعك.

تلقي صبغة التباين

قد تتلقى صبغة التباين قبل خضوعك للإجراء. تجعل صبغة التباين أمعاءك الدقيقة أوضح في الصور. وقد تُسهّل تحديد مكان المثانة والمستقيم والمهبل (إذا كنت أنثى). إذا كنت بحاجة لصبغة تباين، ستلقاها من خلال واحد أو أكثر من الوسائل التالية:

- فمويًا (عن طريق الفم). ستشرب نحو كوب واحد من سائل التباين. سيُساعدنا ذلك على رؤية أمعاءك الدقيقة في صور الأشعة السينية المُلتقطة لاحقًا أثناء المحاكاة.
- من خلال الوريد إذا لم يكن لديك تحسُّسًا.
- من خلال المُستقيم أو المثانة. سيتم إدخال قنطار مطاطيّ رخو (أنبوب مرن ورفيع) في مُستقيمك أو مثانتك. ثم تُحقن صبغة تباين حجمها نحو كوب واحد من خلال القنطار. ستكون هناك منشفة موضوعة تحتك لتمتص أي سائل يتسرب إلى الخارج.
- من خلال المهبل إذا كنت أنثى. من المُمكن تبليل حشوة مهبلية بصبغة التباين وإدخالها في مهبلك.

كذلك قد يتم إدخال أنبوب في مُستقيمك لإفراغ الهواء. سيُساعد ذلك مُعالجك بالإشعاع على رؤية مُستقيمك في الصور.

قد توضع كذلك علامة مؤقتة بالقرب من فتحتك الشرجية تُزال لدى انتهاء المُحاكاة ولا تُستعمل مُجددًا حتى موعد بدء علاجك. ستستغرق هذه العملية 30 دقائق تقريبًا.

خلال المُحاكاة

من أجل المُحاكاة، قد تحتاج إلى خلع ملابسك من الخصر فأسفل وارتداء ثوب المستشفى. لن تخلع حذائك.

سيُساعدك مُعالجك بالإشعاع على الاستلقاء على المنضدة ويعمل كل ما في وسعه للحفاظ على راحتك وخصوصيتك. على الرغم من وجود ملاءة تُغطي المنضدة إلا أنها قاسية وليست مُغطاة بحشوة مُريحة. إذا لم تكن قد أخذت مُسكّن (دواء ألم) وتعتقد أنك قد تكون بحاجة إلى مُسكّن، اخبر مُعالجيك بالإشعاع قبل بدء المُحاكاة. كذلك، عادة ما تكون الغُرفة باردة. فإذا أزعجك ذلك في أي وقت، اخبر مُعالجيك بالإشعاع.

ستشعر طوال المُحاكاة بأن المنضدة تتحرك وتتخذ أوضاعًا مُختلفة. ستُضاء الغُرفة وينطفئ الضوء فيها وسترى أضواء ليزر حمراء على كل حائط. يستعمل مُعالجوك بالإشعاع أضواء الليزر هذه للمُساعدة في موضعتك على المنضدة. لا تنظر للحرمة الضوئية الحمراء مُباشرة لأنها قد تؤذي عينيك.

سيكون هناك نظام تواصل صوتي (إنتركوم) وكاميرا داخل غُرفة المُحاكاة. على الرغم من أن مُعالجيك بالإشعاع سيدخلون ويخرجون من الغُرفة أثناء المُحاكاة، إلا أن هناك شخصًا سيراك ويسمعك طوال الوقت. ستسمع مُعالجيك بالإشعاع يتحدثون مع بعضهم البعض وهم يعملون وسيشرحون لك ما يقومون به.

لا تتحرك بعد بدء المُحاكاة لأن من شأن ذلك تغيير وضع جسدك. ولكن إذا شعرت بإزعاج أو احتجت للمُساعدة، اخبر مُعالجيك بالإشعاع.

موضعة الجسم

ستستلقي على بطنك أو على ظهرك خلال المُحاكاة وكل علاج (انظر الشكلين 1 و 2). للمُساعدة في الحفاظ على الوضع الصحيح، يمكن تصنيع قالب لجزء جسمك المطلوب أن يبقى بلا حراك. سيقوم مُعالجوك بالإشعاع بعمل هذا القالب لك.



الشكل 2. الاستلقاء على بطنك



الشكل 1. الاستلقاء على ظهرك

من أجل تصنيع القالب، سيضع مُعالجوك بالإشعاع طبقة من البلاستيك الدافئ المُبلل على جسمك أو تحت جسمك، اعتمادًا على وضع جسمك على المنضدة. ثم سيجعلونه يتخذ الشكل المطلوب ليحيط بجسمك. كلما انخفضت درجة حرارة القالب كلما تصلب. ستشعر بشيء من الضغط أثناء تهيئة القالب ليتلاءم مع شكل جسمك. يستغرق هذا القسم من الإجراء نحو 30 دقيقة.

خلال المحاكاة وكل يوم من أيام تلقيك العلاج، سيوضع القالب فوق جسمك أو تحته، اعتماداً على وضعية جسمك. من الممكن تثبيت القالب على المنضدة التي تستلقي عليها، اعتماداً على وضعية جسمك. يُساعد هذا على ضمان اتخاذ جسمك للوضع الصحيح أثناء تلقي كل علاج.

التصوير الطبي

وأنت مُستلقي على المنضدة، سيتم تصوير المنطقة المُراد علاجها بالأشعة المقطعية المُحوسبة (CT). هذه الصور لا تُستخدم إلا لغرض تخطيط علاجك. وليس لتشخيصك أو للبحث عن الأورام.

أثناء التصوير، ستسمع الآلات وهي تدخل في وضع التشغيل والتبديل. حتى وإن بدت الأصوات مُرتفعة، سيظل بمقدور مُعالجوك بالإشعاع سماعك إذا احتجت للتحدث معهم. سيستغرق التصوير بالأشعة السينية نحو 45 دقيقة.

العلامات الجلدية (الوشوم)

بعدما تستلقي في الوضع الصحيح، سيقوم المُعالجون باستعمال قلم سنه من اللباد للرسم على جلدك. يمكنك غسل جلدك للتخلص من علامات القلم بعد انتهاء المُحاكاة.

قد تحتاج كذلك لرسم علامات دائمة على جلدك اسمها وشم. سيستعمل مُعالجوك بالإشعاع إبرة مُعقمة وقطرة من الحبر لعمل الوشم. ستشعر بذلك كوخز الإبر. ليست علامات الوشم أكبر من رأس الدبوس. **الوشوم دائمة ولا تختفي عن طريق الغسل.** إذا كانت لديك تحفُّظات بخصوص تعليم جلدك بالوشوم كجزء من علاجك الإشعاعي، تحدّث مع طبيب العلاج الإشعاعي للأورام الخاص بك.

سُترسم 5 إلى 7 وشم على الجزء السفلي من جسمك. بعد رسم الوشم، سيلتقط مُعالجوك بالإشعاع عدة صور فوتوغرافية لك وأنت في وضعية المُحاكاة. ستُستخدم الصور الفوتوغرافية والوشوم لموضعة جسمك بشكل صحيح في كل يوم تتلقى فيه العلاج.

بعد المُحاكاة

إذا كنت قد شربت صبغة التباين السائلة خلال المُحاكاة، تأكّد من شرب سوائل وفيرة، خاصة الماء، لمدة 24 ساعة بعد المُحاكاة. سيُساعد شرب الماء على غسل كليتيك. في نهاية المُحاكاة، سيُحدّد موعد لجلسة الاستعداد. سيكون هذا هو آخر موعد لك قبل بدء العلاج. سيتم كذلك تحديد الآلة التي ستُستعمل لإعطائك العلاج اليومي.

تحديد جدول مواعيد علاجك

تُعطى العلاجات الإشعاعية بصفة يومية من أيام الاثنين إلى الجمعة، لمدة _____ أسابيع تقريباً.

يجب عليك أن تأتي في كل يوم من الأيام المُحدّدة لعلاجك. فقد لا يكون العلاج فعالاً إذا تخطيت أو تغيبت عن الجلسات. إذا لم يكن بمقدورك الحضور لتلقي أحد الجلسات العلاجية لأي سبب كان، يجب عليك الاتصال هاتفياً بمكتب طبيب علاج الأورام بالأشعة لإبلاغ فريقك بذلك. إذا احتجت لتغيير موعدك لأي سبب كان، تحدّث مع مُعالجك بالأشعة أو بالشخص المسؤول عن حجز المواعيد.

تخطيط العلاج

في المدة بين جلسة المُحاكاة وبدء علاجك، سيتعاون طبيب علاج الأورام بالأشعة مع فريقك العلاجي لتخطيط علاجك. سيستخدمون صور الأشعة السينية التي إلتقطت أثناء المُحاكاة لتخطيط زوايا جرَم الإشعاع التي سيعالجونك بها وأشكالها. كما سيقرون مقدار الجرعة الإشعاعية التي ستلقاها. يتم تخطيط كل هذه التفاصيل بدقة وعناية. يستغرق التخطيط من 5 إلى 7 أيام عمل.

جلسة الاستعداد

قبل تلقى أول علاج، سيتم تحديد موعدًا لحضورك جلسة استعداد. تستغرق عادةً هذه الجلسة 90 دقيقة تقريبًا. إذا كنت قد استعملت مُسكّن (دواء ألم) خلال جلسة المُحاكاة واستفدت منه، فقد تود تلقي هذا الدواء قبل الخضوع لهذا الإجراء.

عندما تأتي للخضوع لجلسة الاستعداد، ستدخلُ غرفة تغيير الملابس ويُطلب منك ارتداء ثوب المُستشفى. ثم سيصطحبك مُعالجوك إلى الغرفة التي ستلقى فيها علاجك كُل يوم. ويجعلونك تتخذ الوضعية المطلوبة على منضدة العلاج. حيث ستستلقي تمامًا كما استلقيت في يوم جلسة المُحاكاة.

سُتلتقط صورًا خاصة بالأشعة السينية اسمها أفلام الحزمة للتأكد من صحة وضع جسمك وصحة المنطقة المُراد علاجها. سينتظر تصوير أفلام الحزمة طوال علاجك. ليس المقصود من هذه الأفلام تقييم استجابة ورمك للعلاج.

قد تتلقى علاجك الأول في نفس يوم جلسة الاستعداد أو بعدها بيوم واحد أو يومين. إذا كنت ستبدأ علاجًا كيميائيًا بالتزامن مع المُعالجة الإشعاعية، تحدث مع الشخص المسؤول عن حجز مواعيدك عندما تبدأ المُعالجة الإشعاعية.

خلال العلاج

في كل يوم تتلقى فيه العلاج، اثبت حضورك في مكتب الاستقبال واجلس في غرفة الانتظار. عندما يكون مُعالجوك بالإشعاع جاهزين، سيطلبون منك تغيير ملابسك وارتداء ثوب المُستشفى. ينبغي عليك ألا تخلع حذائك خلال العلاج.

سيصطحبك مُعالجوك بالأشعة إلى غرفة العلاج ويساعدوك في الاستلقاء على المنضدة. ستتخذ الوضع الذي كنت عليه أثناء جلسة الاستعداد تمامًا.

ما أن تتخذ الوضع الصحيح، سترك مُعالجوك بالأشعة الغرفة ويغلقون الباب ويبدأون في علاجك. لن ترى الإشعاع أو تحس به ولكنك قد تسمع الآلة وهي تتحرك من حولك وعندما يتم تشغيلها وتبطينها. ستبقى في غرفة العلاج لمدة 10 إلى 30 دقيقة، اعتمادًا على خطتك العلاجية. سيُبدل مُعظم الوقت في جعلك تتخذ الوضع الجسدي الصحيح. لا يستغرق العلاج ذاته سوى بضعة دقائق.

على الرغم من أنك ستكون بمفردك في الغرفة أثناء العلاج، إلا أن مُعالجيك بالأشعة سيراقبونك على شاشة ويسمعونك دومًا من خلال نظام التواصل الصوتي (إنتركوم). وسيسهرون على راحتك خلال العلاج.

تتنفس بشكل طبيعي خلال العلاج ولكن دون أن تتحرك. ولكن إذا شعرت بإزعاج أو احتجت للمساعدة، أخبر مُعالجيك بالإشعاع. فبمقدورهم تبطين الآلة ودخول الغرفة لرؤيتك في أي وقت إذا دعت الحاجة.

لن يبعث منك أو من ملابسك إشعاع خلال العلاج أو بعده. أي أنه سيكون من الآمن وجودك وسط الآخرين.

الزيارات الأسبوعية خلال العلاج

سيقابلك طبيب وممرض طب الأورام الإشعاعي كل أسبوع للتحدث معك عن مخاوفك ولسؤالك عن أي تأثيرات جانبية قد تتعرض لها وللإجابة على أسئلتك. ستم هذه الزيارة قبل أو بعد تلقيك العلاج كل _____ . ينبغي عليك التخطيط للبقاء ساعة واحدة إضافية في هذه الأيام.

إذا احتجت للتحدث مع طبيب أو ممرض طب الأورام الإشعاعي في أي وقت بين زيارتك الأسبوعية، اتصل هاتفياً بمكتب أخصائي طب الأورام الإشعاعي أو اطلب من مُعالجيك بالأشعة الاتصال به عندما تأتي لتلقي العلاج.

الفيتامينات ومكملات الغذاء

يسأل الكثير من الناس عن وجوب تناول الفيتامينات خلال العلاج. يمكنك تناول جرعة دواء مُتعدّد الفيتامينات يوميًا، إذا أردت. لا تستعمل أكثر من الجرعة اليومية المسموح بها من أي فيتامين. لا تستعمل أي فيتامينات أو مكملات أخرى دون التحدث بشأنها مع طبيبك. وهذا التحذير يشمل المكملات الغذائية والعشبية على حد سواء.

التأثيرات الجانبية

تتطور لدى بعض الأشخاص تأثيرات جانبية جراء المُعالجة الإشعاعية. يعتمد نوع التأثيرات الجانبية وشدها على عوامل كثيرة. منها الجرعة الإشعاعية وعدد جلسات العلاج وصحتك على وجه العموم. قد تكون التأثيرات الجانبية أسوأ إذا تلقيت مُعالجة كيميائية بالتزامن مع الإشعاع.

نعرض أدناه قائمة بأكثر التأثيرات الجانبية شيوعًا للمعالجة الإشعاعية للحوض. قد تتعرض لكل هذه التأثيرات أو لبعضها أو قد لا تتعرض لأي منها.

الإسهال والإزعاجات المُستقيمة

يُصاب الكثير من الناس بالإسهال (زيادة وتيرة التبرز بُرًا كالماء) في الأسابيع الأولى بعد بدء العلاج. من الشائع أيضًا التعرّض لتقلّصات وضغط وإزعاج في منطقة المُستقيم. قد تحرق كثيرًا كي تبرز دون أن تتمكن من ذلك.

هناك العديد من الوسائل لمساعدتك في التغلب على هذه المُشكلات. عليك أن تبدأ في اتباع هذه الإرشادات عندما تبدأ الأعراض. والاستمرار في اتباعها حتى تستعيد نمط تبرزك المعتاد. قد يستغرق ذلك من أسبوعين إلى 4 أسابيع بعد إتمام علاجك.

- اتبع حمية منخفضة الألياف والدهون واللاكتوز (أحد أنواع السُكّر الموجود في الحليب). استمر في اتباع هذه الحمية حتى تستعيد نمط تبرزك المعتاد. ومن ثم، يمكنك العودة تدريجيًا إلى نظامك الغذائي المعتاد.
- اشرب كمية أكبر من السوائل لتعويض بعضًا من الماء والملح الذي تفقدهما جراء الإسهال. حاول أن تشرب من 8 إلى 12 كوبًا من السوائل طوال اليوم. اختر سوائل مثل مشروب غاتوريد® (Gatorade®) والعصائر وحساء اللحوم الخالي من الدهون و مشروب بيديا لايت® (Pedialyte®). قلّل استهلاكك من السوائل المُحتوية على الكافيين (مثل القهوة أو الشاي أو مشروبات الكولا) لأن من شأنها تخفيض محتوى جسمك من الماء.
- تناول الموز والبطاطس بدون القشرة. فبمقدور هذه الأطعمة تعويض مواد غذائية مهمة تفقدها مع الإسهال.
- تجنّب أي طعام أو شراب يجعل أعراضك تتفاقم.

- بمقدور طبيب أو مُمرِّض طب الأورام الإشعاعي إخبارك بطريقة لاستعمال دواء للإسهال. قد تختلف هذه الإرشادات عن تلك الواردة على العبوة.
- اجلس في حمام المقعدة أو في حوض الاستحمام للمساعدة في تخفيف الإزعاج الموجود في مُستقيمك. استخدم ماء دافئ ولا تجلس فيه لأكثر من 15 دقيقة كُل مرة. يمكنك الاستحمام كلما أردت كي ترتاح.
- استعمل دواء مُسكِّن إذا أُصبت بتقلصات أو بإزعاجات في مُستقيمك. سيخبرك طبيبك بالدواء الذي يمكنك استعماله وطريقة استعماله.

التغيّرات البولية

- قد يتهيج الغشاء الذي يُبطِّن مثانتك خلال العلاج. بعد نحو أسبوعين من بدء العلاج، قد تحتاج للتبول بوتيرة أعلى وقد تشعر بالحرقنة أثناء التبول. كما قد تحس بحاجة مُلحة للتبول.
- هناك العديد من الوسائل لمساعدتك في التغلّب على هذه المُشكلات.
- اشرب من 8 إلى 12 كوبًا من السوائل طوال اليوم.
 - تجنّب الكافيين والكحول والفلفل والأطعمة الحريفة. لأن من شأنها تهيج مثانتك.
 - اخبر طبيبك أو مُمرِّضك إذا أُصبت بأي تغيّرات بولية. فمقدورهم وصف دواء لمُساعدتك.

التفاعلات الجلدية

خلال المُعالجة الإشعاعية، قد تطرأ تغيّرات على الجلد الذي يُغطي المنطقة المُعالجة. هذا طبيعي. قد يتحول لون جلدك بعد أسبوعين إلى 3 أسابيع من العلاج فيصبح ورديًا أو داكنًا. وقد يتحول حتى إلى لون أحمر زاهي أو إلى لون غامق جدًا مع مرور الوقت.

قد يُصاب جلدك بالحكة أو الجفاف وقد يبدو مُتقشرًا أثناء العلاج. قد يتنفّط أحيانًا جلد مناطق حساسة كالمهبل أو الأربية (المحارم) أو الخصيتين أو القضيب أو الصفن (كيس الخصيتين) وينفتح ويتقشّر. اخبر طبيبك أو مُمرِّضك إذا تعرضت لذلك.

إذا تطوّر لديك تفاعل شديد، سيقوم مُمرِّضك بتطبيق ضمادة خاصة أو كريم خاص ويدربك على الطريقة التي يمكنك من خلالها الاعتناء بجلدك. سيندمل جلدك بالتدرّج ولكن قد يتأخر ذلك حتى مرور 3 أو 4 أسابيع بعد إتمامك العلاج.

نعرض أسفله توجيهات تُساعدك على العناية بجلدك خلال العلاج. اتبع هذه التوجيهات حتى يتحسن جلدك. لا تنطبق هذه التوجيهات إلا على جلد المنطقة المُعالجة بالإشعاع.

حافظ على نظافة جلدك

- استحم في الحوض أو تحت الدُش باستعمال ماء دافئ وصابون لطيف غير مُعطر مثل نيوتروجينا® أو دوف® أو صابون الأطفال أو باسيس® (Basis®) أو سيتالوفيل® (Cetaphil®). اشطّف جلدك جيدًا ثم جفّفه عن طريق الربت بمنشفة طرية.
- تعامل بلطف مع جلد المنطقة المُعالجة وأنت تغسله. لا تستخدم لوفة أو فرشاة أو قماش حك الجلد.
- العلامات المرسومة بالوشم هي علامات دائمة لا يمكن محوها عن طريق الغسل. قد يرسمون على جلدك علامات أخرى، مثلًا لتحديد المنطقة التي ستلقى العلاج، وهذا بقلم بنفسجي اللون سته من اللباد. يمكنك إزالة هذه

الرسومات باستخدام الزيت المعدنيّ عندما يخبرك مُعالجوك بالأشعة أنه يمكنك القيام بذلك.
ليست هناك مُشكلة في ذلك.

- لا تستعمل الكحول أو المسحات الكحولية على جلدك في المناطق الخاضعة للعلاج.

قُم بترطيب جلدك بشكل مُتكرّر

- إذا كان من المُرجّح إصابتك بتفاعلٍ جلديّ، سيوصيك مُمرّضك ببدء استعمال مُستحضرٍ مُرطبٍ. ينبغي عليك بدء استعمال هذا المُستحضر المُرطب في أول يومٍ من العلاج لتخفيض التفاعل إلى الحد الأدنى. إذا لم يكن من المُرجّح أن تُصاب بتفاعلٍ جلديّ، فلست بحاجة لاستعمال مُستحضرٍ مُرطبٍ ما لم يجف جلدك ويحكّك. سيزودك مُمرّضك بتعليمات. اسأل مُمرّضك إذا لم تكن مُتأكدًا مما إذا كان عليك استعمال مُستحضرٍ مُرطبٍ أم لا.
- يمكنك استعمال مُستحضراتٍ مُرطبةٍ تباع بدون وصفةٍ طبية. لدى اختيار مُستحضرٍ مُرطبٍ، انتقي مُستحضرٍ لا يحتوي على أي روائح أو لائولين. هناك عدد من المُنتجات الجيدة التي يمكنك استعمالها وقد يقترح عليك مُمرّضك أحدها. لا تستعمل غير مُستحضرٍ واحدٍ كل مرةٍ ما لم يخبرك مُمرّضك بذلك.
- إذا كنت تستعمل مُستحضرٍ مُرطبٍ، استعمله مرتين يوميًا.
- كذلك يمكنك الحصول على دواء يُصرف بوصفةٍ طبيةٍ إما لدى بدء علاجك الإشعاعيّ أو خلاله لعلاج جلدك الحاك.

تجنّب القيام بما من شأنه تهيج جلد المنطقة المُعالجة

- ارتدي ملابس قطنية فضفاضة على المنطقة المُعالجة.
- لا تستعمل إلا مُستحضرات الترتيب أو الكريمات أو الدهون التي تناقشت فيها مع طبيبٍ أو مُمرّض طب الأورام الإشعاعي.
- لا تلصق شريطًا على جلدك المُعالج.
- لا تحك جلدك حتى وإن شعرت برغبةٍ في ذلك. طبّق مُستحضرٍ مُرطبٍ على جلدك. أطلب نُصح مُمرّضك بخصوص ما يمكنك عمله لتخفيف الحكّة.
- لا تقم بتطبيق أي رُقَع على المنطقة المُعالجة، بما في ذلك رُقَع السيطرة على الألم.
- لا تحلق الشعر الموجود على المنطقة المُعالجة. إذا كان لزامًا عليك حلق هذه المنطقة، استعمل ماكينة حلاقة كهربائية فقط. وتوقف عن ذلك إذا تهيج جلدك.
- لا تجعل جلدك المُعالج يتعرّض لدرجات حرارةٍ بالغة الارتفاع أو الانخفاض. ينطبق هذا التحذير على ماء حوض الاستحمام وقربة الماء ووسائد التدفئة الكهربائية وعبوات الثلج.
- يمكنك السباحة في مسبحٍ ماءٍ مُعالجٍ بالكالورين إذا لم تتعرّض لأي تفاعلاتٍ جلديةٍ أثناء العلاج. ولكن سيكون عليك شطف الماء المُعالج بالكالورين ما أن تخرج من المسبح.
- تجنّب حرق جلدك أو تعريضه للأشعة من أجل الاسمرار خلال العلاج وبقية عُمرِك. إذا تحتم عليك التعرّض للشمس، استعمل واقي شمسي خالٍ من حمض PABA بمُعادل حماية (SPF) قدره 30 أو أكثر. كما سيكون عليك ارتداء ملابس فضفاضة لتغطية الجلد قدر المُستطاع.

تساقط الشعر

قد تفقد بعضًا من شعر العانة (المحارم) أو تفقده كله. عادة ما ينمو الشعر مُجددًا بعد شهرين إلى 4 أشهر من انتهاء العلاج.

الإرهاق

الإرهاق هو الشعور بأنك ضعيف أو انعدام الرغبة في القيام بأي شيء أو عدم القدرة على التركيز أو الشعور بشيء يحد من سرّعتك أو انعدام الطاقة لديك. قد يُصيبك الإرهاق بعد أسبوعين إلى 3 أسابيع من العلاج ويمكن أن يكون الإرهاق من خفيف إلى شديد. يخفّي الإرهاق تدريجيًا بعد إتمام العلاج ولكنه قد يستمر لمدة تصل إلى عدة أشهر.

هناك العديد من الأسباب التي تُبرّر شعورك بالإرهاق خلال العلاج، ومنها:

• تأثيرات الإشعاع على جسمك.

• الانتقال من وإلى محل خضوعك للعلاج.

• عدم التمكن من النوم المؤدي إلى الراحة أثناء الليل.

• عدم تناول ما يكفي من البروتين والسُّعرات الحرارية.

• المُعاناة من الألم والأعراض الأخرى.

• الشعور بالقلق أو الاكتئاب.

• التأثيرات الجانبية التي تُحدثها أدوية مُعيّنة.

قد تجد أن الإرهاق أسوأ في أوقات مُعيّنة من اليوم. فيما يلي بعض الاقتراحات لمساعدتك في التحكُّم في الإرهاق.

أساليب التحكُّم في الإرهاق

• إذا كنت تعمل وتشعر بأن حالتك الصحية تسمح بذلك، فاستمر في العمل. ولكن تخفيض العمل من شأنه زيادة مستويات الطاقة لديك.

• خَطِّطْ أنشطتك اليومية. انتقي الأشياء اللازمة والأهم بالنسبة لك وقم بها في الوقت الذي تتمتع فيه بأعلى مستوى طاقة لديك. على سبيل المثال، يمكنك الخروج للعمل مع الامتناع عن أداء الأعمال المنزلية أو الخروج لمشاهدة الأحداث الرياضية التي يُشارك فيها أطفالك والامتناع عن الخروج لتناول العشاء.

• خَطِّطْ وقتك بحيث تتمكن من أخذ قسط من الراحة أو النوم أثناء النهار لمُدَد قصيرة (من 10 إلى 15 دقيقة)، خاصة عندما تشعر بالتعب الزائد. إذا كنت بالفعل تنام أثناء النهار فحاول ألا تتخطى ساعة واحدة من النوم في كل مرة.

• حاول أن تنام على الأقل 8 ساعات كل ليلة. قد يعني هذا أنك ستكون بحاجة لنوم ساعات أطول بعد بدء المُعالجة الإشعاعية عما قبلها. كذلك قد تجد من المفيد تقديم موعد الخلود للنوم ليلاً وتأخير الاستيقاظ صباحًا. أحد الطُرُق التي تُساعدك على النوم بشكل أفضل في الليل هي زيادة مستوى النشاط أثناء النهار. على سبيل المثال، إذا كان بمقدورك ممارسة التمرينات، يمكنك التنزّه أو ممارسة اليوغا أو ركوب دراجة هوائية. كما أن هناك طريقة أخرى تُساعدك على النوم بشكل أفضل في الليل وهي الاسترخاء قبل الخلود إلى النوم. قد تُحب أن تقرأ كتابًا أو تقوم بتركيب أحاجي الصور المقطوعة أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة أحد الهوايات المُهدئة.

• أُطلب من أحد الأصدقاء أو الأقارب مُساعدتك في القيام بأشياء مثل التسوّق والطبخ والتنظيف. استشر شركة تأمينك

لتعرف إذا كان تأمينك يُغطي خدمات الاعتناء بالمنزل.

- يزيد مستوى الطاقة لدى بعض الناس عندما يُمارسون الرياضة. اسأل طبيبك إذا كان بمقدورك ممارسة رياضات خفيفة مثل المشي أو تمارين الإحماء أو اليوغا.
- يمكن لأعراض أخرى مثل الألم أو الغثيان أو الإسهال أو صعوبة النوم أو الشعور بالاكتئاب أو القلق أن تزيد من حالة الإرهاق التي تُعاني منها. أطلب من طبيب أو مُمرّض طب الأورام الإشعاعي أن يساعدوك في التغلب على الأعراض التي قد تُصاب بها.

التغيرات التي تطرأ على تعدادات خلاياك الدموية

نُخاع أو نقي العظم هي المادة الموجودة داخل عظمك التي تُنتج خلايا الدم. لديك ثلاثة أصناف من خلايا الدم. خلايا الدم البيضاء التي تُكافح العدوى. الصُفيحات التي تُساعد دمك على التخثر عندما تجرح نفسك. خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين الذي تحتاجه لإنتاج الطاقة.

قد تنخفض تعدادات (أعداد) خلايا الدم عندما تتضمن المنطقة المُعالجة بالإشعاع مناطق واسعة من نقي العظم. وإذا كنت تتلقى علاجًا كيميائيًا بالتزامن مع الإشعاع، فبمقدور هذا العلاج هو الآخر التأثير على تعداد خلاياك الدموية.

قد نقوم بمراقبتك طوال فترة تلقيك العلاج من خلال اختبار نُطلق عليه اسم العد الدموي الشامل أو صورة الدم الكاملة (CBC). فإذا هبطت تعداداتك، قد نوقف علاجك حتى ترتفع التعدادات. سنناقشك في هذا الموضوع.

فقدان الشهية

تنخفض شهية بعض الناس أثناء العلاج. يحتاج جسمك للبروتين والسُعرات الحرارية لإصلاح الخلايا الطبيعية التي تَأدّت من المُعالجة الإشعاعية. حاول ألا تفقد وزنًا أثناء علاجك. فيما يلي بعض الاقتراحات لمُساعدتك في المُحافظة على وزنك.

- تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالبروتين والسُعرات الحرارية. سيعطيك مُمرّضك نشرة اسمها الأكل السليم خلال علاج السرطان وبعده (*Eating Well During and After your Cancer Treatment*) (www.mskcc.org/pe/eating_cancer_treatment) وهي مُتاحة كذلك على موقعنا الإلكتروني.

- حاول أن تأكل وجبات صغيرة بشكل مُتكرّر طوال اليوم. إذا بدا وكأنك لا تشعر بالجوع أبدًا، ضع جدول يجعلك تأكل بشكل مُنظم، على سبيل المثال كُل ساعتين.

- تناول وجباتك في مكان هادئ وتأنى وأنت تأكل. كُل مع أسرتك وأصدقائك كلما أمكن.

- غير لون الطعام وقوامه لتجعله أكثر جاذبية.

- احضر معك أكالات خفيفة ومشروبات عندما تأتي للخضوع للعلاج. يمكنك تناولها وأنت تنتظر أو أثناء انتقالك من وإلى مكان العلاج كُل يوم.

- يمكنك شرب المُكملات الغذائية السائلة إذا لم تكن كمية الطعام التي تتناولها كافية. هناك الكثير من المُنتجات وهي تأتي بنكهات متنوّعة. اسأل طبيبك أو مُمرّضك عن المنتج الأفضل بالنسبة لك.

الصحة الجنسية

قد يساورك القلق بشأن تأثير السرطان أو علاجك على المسألة الجنسية. أنت لا تُشع. لا يمكن انتقال الإشعاع منك إلى أي

شخص آخر، وبالتالي فمن الآمن أن تقترب بشكل حميمي مع الآخرين.

يجوز لك أن تُمارس الجنس خلال تلقي العلاج الإشعاعي ما لم يُقَلْ لك أخصائي طب الأورام الإشعاعي غير ذلك. ولكن، إذا كان بمقدورك أنت أو شريكك الإنجاب، سيكون عليكما استعمال وسائل تنظيم الأسرة (منع الحمل) لتجنّب الحمل أثناء العلاج.

تُقدم جمعية السرطان الأمريكية موارد مُمتازة تُناقش مسائل الصحة الجنسية خلال العلاج. المورد المُخصّص للرجال اسمه **الجنس والرجل المُصاب بالسرطان (Sex and the Man with Cancer)**. المورد المُخصّص للنساء اسمه **الجنس والمرأة المُصابة بالسرطان (Sex and the Woman with Cancer)**. يمكنك العثور عليهما في www.cancer.org أو الاتصال بالرقم 800-227-2345 للحصول على نسخة.

لدى مركز ميموريال سلون كيترنج (MSK) برنامج خاص بالصحة الجنسية بهدف مُساعدة الناس على التعامل مع تأثير أمراضهم وعلاجاتهم على صحتهم الجنسية. يمكنك مُقابلة أحد الاختصاصيين قبل أو أثناء أو بعد تلقيك العلاج.

- برنامج الطب الجنسي النسائيّ وصحة المرأة: اتصلي بالرقم 646-888-5076 لحجز موعدك.
- برنامج الطب الجنسيّ والتناسليّ للرجال: اتصل بالرقم 646-888-6024 لحجز موعدك.

معلومات للرجال

إذا حملت المرأة بمنيّ أتلّفه التعرّض للإشعاع، ستكون هناك مخاطر حدوث إجهاض أو ولادة طفل بعيوب خلقية. إذا كان بمقدور شريكك أن تحمل، استعمل أساليب منع الحمل خلال تلقيك العلاج.

التغيّرات الجنسية

خلال العلاج، يحس بعض الرجال بحرقان أثناء القذف. لدى مُعظم الرجال يختفي هذا التأثير بعد شهر أو شهرين من انتهاء العلاج.

تتطوّر لدى بعض الرجال تغيّرات جنسية بعد انتهاء العلاج ومنها:

- انخفاض في متانة الانتصاب.
- انعدام القدرة على الانتصاب.
- تغيّر الشعور بالنشوة.
- تغيّر في كمية السائل المنويّ أو قوامه.

قد تحدّث هذه التغيّرات بعد مرور أشهر طويلة أو حتى سنوات بعد العلاج. وقد تكون دائمة ولكن ستكون هناك خيارات متاحة لك لعلاج هذه الحالات. بمقدور طبيبك أو مُمرّضك إحالتك إلى أحد الأطباء المُتخصصين في علاج هذه المشاكل.

إذا احتجت للمزيد من المساعدة أو الدعم، اتصل ببرنامج الطب الجنسيّ والتناسليّ على الرقم 646-888-6024.

معلومات للنساء

التغيّرات المهبليّة

قد يتهيّج مهبلك خلال العلاج. قد تُلاحظين نزول نجيج (إفراز) مهبلي بعد بدء العلاج بنحو أسبوعين. قد يستمر هذا النجيج من أسبوعين إلى 4 أسابيع بعد إتمام علاجك.

اتبعي هذه الاقتراحات للسيطرة على أي إزعاج تشعرين به.

- اجلسي في ماء دافئ داخل حمام المقعدة أو حوض الاستحمام. لا تجلسي في الماء لأكثر من 15 دقيقة كل مرة. يمكنك الاستحمام كلما أردت كي ترتاجين.
- استعملي مناديل تبطين اللباس الداخلي إذا زاد النجيج. لا تستعملي الحشوات المهبلية.
- إذا أصبحت شفرات مهلك حاكّة أو مُتهبّجة، طبقي عليها مُستحضر الترطيب الذي أعطتك إياه مُمرّضتك.
- اسألِي طبيبك أو مُمرضتك قبل استعمال المَغسل (الدوش) المهبلي لأن من شأن ذلك زيادة التهيج.
- اسألِي طبيبك أو مُمرضتك قبل ممارسة الجنس المهبلي. قد يكون من اللازم الانتظار حتى تتدمل الأنسجة المهبلية. وإذا مارست الجنس المهبلي، استعملي مُزلق مهبلي (على سبيل المثال، Astroglide® أو K-Y® Jelly) لزيادة راحتك. استعملي الواقي المطاطي للمساعدة في اتقاء العدوى المهبلية.
- إذا احتجت لاستعمال أداة توسيع المهبل، سيناقتك في ذلك فريق مُعالجتك الإشعاعية وسيعطونك المزيد من المعلومات.

إذا احتجت لمزيد من المساعدة أو الدعم، اتصلي ببرنامج الطب الجنسي النسائي وصحة المرأة على الرقم

646-888-5076.

التغيرات الهرمونية

ستتأثر وظيفة مبيضك إذا كانا داخل المنطقة المُعالجة. إذا لم تكوني قد دخلت مرحلة الإياس (اليأس)، فقد تتوقف دوراتك الشهرية وتدخلين مرحلة الإياس. قد تُصابين بأعراض مثل الهبات الساخنة والأرق والتقلبات المزاجية. أخبري طبيبك أو مُمرّضتك إذا ضايقتك هذه الأعراض. فبمقدورهم إحالتك إلى طبيب نسائي لمناقشة الخيارات المتاحة لتخفيف هذه الأعراض.

الخصوبة

إذا كنت تُمارسين الجنس مع أحد الذكور وكنت قادرة على الحمل، يجب عليك استعمال أساليب تنظيم الأسرة لمنع الحمل أثناء علاجك.

الصحة العاطفية

يمكن لتشخيص السرطان وعلاجه أن يُمثّل حدثاً مُرهقاً من الناحية الجسدية والنفسية.

قد تشعر بما يلي:

• القلق	• الغضب	• العصبية
• الخوف	• الاكتئاب	• البلادة
• الوحدة	• قلة الحيلة	• الهم
• التناقض الوجداني	• الإحباط	

إذا أصبت أنت أو شخص تُحبه بمرض وخيم، فمن المُتوقّع أن تنتابك كل أصناف المشاعر هذه. كما قد تقلق من إخبار رب عملك بأنك مُصاب بالسرطان أو بشأن ما ستحتاج أن تدفعه من فواتير طبية. قد تقلق بشأن التغيرات التي قد تطرأ على علاقاتك الأسرية أو بشأن تأثير العلاج على جسمك أو بشأن ما إذا كنت ستظل جذاباً من الناحية الجنسية. وقد تقلق بشأن

وسائل تُمكنك من التعامل مع مشاعرك

- تحدّث مع الآخرين. فالناس قد يشعرون بعزلة موحشة عندما يحاولون حماية الآخرين من خلال إخفاء مشاعرهم. من شأن التحدّث مع الآخرين أن يساعدهم على معرفة ما تُفكّر فيه. قد يكون من المفيد التحدّث عن مشاعرك مع شخص تثق فيه. قد يكون هذا الشخص زوجك/زوجتك أو شريكك/شريكتك أو صديق مُقَرَّب، أو فرد من الأسرة أو رجل دين أو مُمرّض أو أخصائي اجتماعي أو أخصائي علم نفس. كذلك قد يكون من المفيد التحدّث مع شخص خضع للمعالجة الإشعاعية أو شخص تغلّب على السرطان أو الشخص الذي يعتني به بعد خضوعه لعلاج مُماثّل. من خلال برنامج دعم المرضى للمرضى الذي تُقدّمه، يمكنك التحدّث مع مرضى سابقين أو أشخاص اعتنوا بمرضى. لمعرفة المزيد عن هذه الخدمة، يُرجى الاتصال بالرقم 212-639-5007.
 - انضم إلى أحد مجموعات الدعم. مُقابلة أشخاص آخرين مُصابين بالسرطان سيُتيح لك فرصة للتحدّث عن مشاعرك والإنصات إلى أناس آخرين لديهم نفس المخاوف. ستتعرف على الطريقة التي يتعايش بها الآخرين مع سرطاناتهم وعلاجاتها. بمقدور طبيبك أو مُمرّضك أو الأخصائي الاجتماعي أن يخبروك بشأن مجموعات الدعم التي قد تُلائمك.
 - جرب الاسترخاء والتأمّل. قد تنفّسك محاولة تخيل نفسك في مكانك المُفضّل وأنت تتنفس ببطء والالتفات لكل نفس أو الاستماع إلى موسيقى أو أصوات مُهدئة. بالنسبة لبعض الناس، قد تُمثّل الصلاة نوعاً مُختلفاً من التأمّل. بمقدور هذه الأنواع من الأنشطة مُساعدتك على الشعور بالاسترخاء والسلوى.
 - الرياضة. تُساعد أنشطة بسيطة مثل المشي أو ركوب الدراجات أو اليوغا أو الباليه المائي في جعل الكثير من الناس يشعرون بتحسن. تحدّث مع طبيبك أو مُمرّضك عن أصناف الرياضة التي تستطيع مُمارستها.
- لكل منا طُرْفُه الخاصة في التعامل مع المواقف الصعبة. على وجه العموم، نلجأ لاستعمال ما نجح معنا في السابق. ولكن لا يكون ذلك كافياً في بعض الأحيان. نحن نُشجّعك على التحدّث مع طبيبك أو مُمرّضك أو الأخصائي الاجتماعي الخاص بك بشأن المخاوف التي تساورك.

بعد إتمامك للعلاج

يُرجى التأكّد من حضور مواعيد المُتابعة المُحدّدة لك مع أخصائي طب الأورام الإشعاعي. وهو سيقوم بتقييم استجابتك للعلاج. قد تخضع لاختبارات دم أو للتصوير بالأشعة السينية أو لأنواع أخرى من التصوير الطبيّ أثناء هذه الزيارات. اكثّب أسئلتك ومخاوفك قبل أن تأتي. ثم احضر معك ما كتبته بالإضافة إلى قائمة بكل أدويتك. كذلك يمكنك الاتصال هاتفياً بطبيب أو مُمرّض طب الأورام الإشعاعي المُختصين بك في أي وقت بعد إتمام العلاج أو بين زيارات المُتابعة إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.

اتصل بطبيب أو مُمرِّض طب الأورام الإشعاعي إذا كان لديك:

- درجة حرارة الجسم 100.4 (38 درجة مئوية) أو أعلى
- قشعريرة
- براز لونه أسود أو به دم
- دوخة
- أعراض شبيهة بالأنفلونزا مثل الصداع أو السعال أو التهاب الحلق أو أوجاع جسدية أو حمى
- نزف مهبلي
- دم في البول
- أي أعراض جديدة أو غير مألوفة

معلومات الاتصال

إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف، يرجى منك التحدُّث مع أحد أعضاء فريق رعايتك الصحية. يمكنك الاتصال بهم من يوم الإثنين إلى الجمعة من التاسعة صباحًا إلى الخامسة مساءً على هاتف رقم _____.

أخصائي طب الأورام الإشعاعي:

رقم الهاتف: _____

مُمرِّض العلاج بالإشعاع:

رقم الهاتف: _____

بعد الخامسة مساءً وأثناء عطلات نهاية الأسبوع والغطلات الأخرى، الرجاء الاتصال بهاتف رقم _____ وطلب التحدُّث مع أخصائي طب الأورام الإشعاعي المُناوب.

الكثير من الموارد المُدرجة أدناه مُتاحة على شبكة الإنترنت. إذا لم يكن لديك حاسوب أو إذا كنت لا تُجيد استعمال شبكة الإنترنت، اذهب إلى مكتبك العمومية المحلية أو مركز المُجتمع.

خدمات الدعم التي يُقدمها مركز MSK

مركز التوعية النفسية

646-888-0200

يستفيد أشخاص كثيرون من التوعية النفسية. نُقدّم خدمة التوعية النفسية للأفراد والأزواج والأسر والمجموعات، كما نُقدم أدوية لمساعدتك إذا كنت تشعر بالقلق أو الاكتئاب.

برنامج الطب الجنسي النسائي وصحة المرأة

646-888-5076

يُساعد هذا البرنامج المريضات اللاتي تواجهن تحديات مُتعلّقة بالصحة الجنسية بسبب السرطان، بما في ذلك دخول مرحلة الإياس (اليأس) قبل الأوان ومشاكل الخصوبة.

خدمات الطب التكاملّي

646-888-0800

تُقدّم خدمات الطب التكاملّي التابعة لمركز MSK خدمات مُكمّلة للرعاية الطبية التقليدية. تضم هذه الخدمات المُعالجة بالموسيقى، ملاءجات الذهنية/الجسدية، المُعالجة بالرقص والحركة، اليوغا، والمعالجة باللمس.

برنامج الطب الجنسي والتناسلي للرجال

646-888-6024

يُساعد هذا البرنامج المرضى الذكور الذين يواجهون تحديات مُتعلّقة بالصحة الجنسية بسبب السرطان، بما في ذلك خلل وظيفة الانتصاب.

الخدمات التغذوية

212-639-7312

تقدم الخدمات التغذوية التابعة لمركز MSK استشارات تغذوية مع أحد أخصائيي التغذية المُعتمدين التابعين للمركز. سيُراجع أخصائي التغذية سلوكيات أكلك الحالية وسينصحك بالأطعمة التي يجب عليك تناولها أثناء العلاج وبعده.

برنامج دعم المريض والشخص الذي يعتني به

212-639-5007

قد تجد فائدة كبيرة في التحدّث مع شخص تغلّب على السرطان أو الشخص الذي يعتني به بعد خضوعه لعلاج مُماثل. من خلال برنامج دعم المرضى والأشخاص الذين يعتنون بهم الذي نُقدمه، يمكننا إعطائك فرصة للتحدّث مع مرضى سابقين أو الأشخاص الذين اعتنوا بمرضى.

برنامج موارد الحياة بعد السرطان (RLAC)

646-888-8106

لا تنتهي الرعاية التي نقدمها في مركز MSK بانتهاء العلاج الفعلي. فنحن نُخصّص برنامج RLAC للمرضى وعائلاتهم

بعد إتمامهم العلاج. يتكوّن هذا البرنامج من خدمات عديدة منها الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم والتوعية النفسية بالحياة اللاحقة للعلاج والمُساعدة في التعامل مع المشاكل التأمينية والتوظيفية.

برنامج علاج التدخين

212-610-0507

إذا أردت الإقلاع عن التدخين، فلدَى مركز MSK أخصائيون يمكنهم مُساعدتك. اتصل بنا لمعرفة المزيد من المعلومات.

الموارد الخارجية

الجمعية الأمريكية للسرطان (ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

تُقدم الجمعية معلومات وخدمات مُتنوّعة ومنها هوب لودج (Hope Lodge) وهو مكان مجانيّ يسكن فيه المرضى ومن يعتنون بهم أثناء علاج السرطان.

الجمعية الأمريكية للأشعة العلاجية والأورام

www.rtanswers.org

800-962-7876

تتكوّن هذه الجمعية من مجموعة من المتخصصين في طب الأورام الإشعاعي الذين يُعالجون المرضى بالإشعاع. تُقدم الجمعية معلومات عن علاج السرطان بالإشعاع ومعلومات الاتصال الخاصة بالمتخصصين في طب الأورام الإشعاعي الذين يعملون في منطقتك.

منظمة CancerCare

www.cancercare.org

800-813-HOPE (800-813-4673)

وعنوانها: 275 Seventh Avenue (Between West 25th & 26th Streets)

New York, NY 10001

تُقدّم هذه المنظمة إستشارات ومجموعات دعم و ورش عمل تثقيفية ونشريات ومُساعدات مالية.

شبكة Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

تُوفّر الدعم والتثقيف للأشخاص المُصابين بالسرطان.

المعهد الوطني للسرطان (NCI) خدمة معلومات السرطان

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

يُوفّر الدعم والتثقيف للأشخاص المُصابين بالسرطان وأُسْرهم. ينشر مواد مطبوعة أو عبر شبكة الإنترنت.

أسئلة توجيهها لطبيبك أو مُمرّضك

ننصحك بكتابة الأسئلة التي تود توجيهها أثناء زيارتك لطبيبك أو مُمرّضك. اكتب الإجابات التي تحصل عليها أثناء مواعيدك كي تتمكن من مراجعتها مُجددًا.

ما نوع المُعالجة الإشعاعية التي سأحصل عليها؟

كم عدد الجلسات العلاجية التي سأخضع لها؟

ما هي التأثيرات الجانبية التي يمكنني أن أتوقعها خلال المُعالجة بالإشعاع؟

هل ستختفي هذه التأثيرات الجانبية بعد انتهاء المُعالجة الإشعاعية؟

ما نوع التأثيرات الجانبية التي يمكنني أن أتوقعها بعد العلاج بالإشعاع؟

للمزيد من الموارد، رُز www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الافتراضية.

المُعالجة الإشعاعية للحوض – Last updated on December 12, 2018

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center