



# نبذة عن العلاج الإشعاعي MSK Precise® لعلاج سرطان البروستاتا

تساعدك هذه المعلومات على الاستعداد لعلاج MSK Precise الإشعاعي للبروستاتا. وهي توضح الإجراءات المتوقعة. كما توضح لك كيفية الاعتناء بنفسك قبل العلاج الإشعاعي وأثناءه وبعده.

يضم هذا المورد الكثير من المعلومات. وربما تكون الأقسام المختلفة مفيدة في أوقات مختلفة. نوصيك بقراءة هذا المورد مرة واحدة على الأقل قبل بدء العلاج الإشعاعي حتى تصبح على دراية بالإجراءات المتوقعة. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الرجوع إليه فيما بعد خلال علاجك الإشعاعي.

هذه المعلومات عامة. سيقوم فريق العلاج الإشعاعي الخاص بك بتصميم خطة علاج ورعاية لك خصيصًا. ولهذا السبب، قد تختلف بعض مراحل العلاج الذي تتلقاه عما هو وارد وصفه في هذا المورد. سيناقتش معك فريق العلاج الإشعاعي ما يمكنك توقعه.

## نبذة عن العلاج الإشعاعي

يستخدم العلاج الإشعاعي إشعاعًا عالي الطاقة لعلاج السرطان. وتعتمد آلية عمله على إتلاف الخلايا السرطانية للحد من تضاعفها. ومن ثم يتمكن جسمك بعد ذلك من التخلص بشكل طبيعي من هذه الخلايا السرطانية التالفة. العلاج الإشعاعي يؤثر أيضًا على الخلايا الطبيعية، غير أنها تستطيع إصلاح نفسها بطريقة لا تقدر عليها الخلايا السرطانية.

يستغرق العلاج الإشعاعي وقتًا قبل أن يبدأ مفعوله. وقد يستغرق الأمر أيامًا أو أسابيع من العلاج قبل أن تبدأ الخلايا السرطانية في الموت. وستستمر في الموت لأسابيع أو شهور بعد انتهاء العلاج الإشعاعي.

سيكون لديك إجراء تخطيط للعلاج يُسمى المكافحة قبل تلقي جلسة العلاج الإشعاعي الأولى. أثناء المكافحة، سيلتقط المُعالج الإشعاعي صور أشعة ويضع علامات على جلدك تشبه نقاط وشم صغيرة. ويتم هذا من أجل:

- تخطيط موضع العلاج لديك.
- التأكد من حصولك على الجرعة (الكمية) الصحيحة من الإشعاع.
- الحد من كمية الإشعاع التي تصل للأنسجة السليمة المجاورة.

## نبذة عن MSK Precise

يختلف علاج MSK Precise عن العلاج الإشعاعي التقليدي. فهو يستخدم أحد أشكال العلاج الإشعاعي الدقيق بجرعات عالية يُعرف باسم العلاج الإشعاعي بالتوضيع التجسيمي (SBRT) لإعطاء المريض جرعات عالية من الإشعاع موجهة نحو الأورام بدقة عالية.

من الطبيعي أن تتحرك البروستاتا والأعضاء الأخرى قليلًا أثناء الحركة والتنفس. ويمكن أن يحدث هذا بين مرات العلاج وفي أثنائها. قبل بدء علاج MSK Precise، ربما توضع كواشف ورم أساسية (أجسام معدنية دقيقة مرئية في صور الأشعة) في البروستاتا لديك. وتساعد هذه الكواشف طبيب الأورام الإشعاعي في التعرف على موضع البروستاتا بدقة أثناء العلاج. وهذا يساعده في استهدافها مباشرة بجرعات عالية من الإشعاع. يمكنك قراءة المزيد من المعلومات عن كواشف الورم في قسم "كواشف الورم الأساسية والمباعد المستقيمي".

ستتلقى علاج MSK Precise الإشعاعي عبر 5 جلسات. وهذا العدد أقل من الأنواع الأخرى من العلاج الإشعاعي لأن جرعات العلاج تكون أقوى. أثناء العلاج الإشعاعي، ستوجه الآلة حزمًا من الإشعاع مباشرة إلى الورم. تمر هذه الحزمة عبر جسمك وتُدمر الخلايا السرطانية في طريقها. ولن تتمكن من رؤية الإشعاع أو الشعور به.

ويمكن استخدام علاج MSK Precise بمفرده أو مع علاجات أخرى لسرطان البروستاتا، مثل المعالجة الكيائية أو العلاج الهرموني.

## دورك في فريق العلاج الإشعاعي

يتعاون أعضاء فريق العلاج الإشعاعي معًا لتوفير الرعاية اللازمة لك. وستكون جزءًا من هذا الفريق، ويتضمن دورك:

- الوصول إلى مواعيدك في الوقت المناسب.
- طرح الأسئلة والتحدث عن مخاوفك.
- إبلاغنا إذا ظهرت عليك أعراض جانبية.
- إبلاغنا إذا كنت تعاني من الألم.
- العناية بنفسك في المنزل:

- الإفلاع عن التدخين إذا كنت مدخنة. لدينا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك. للتعرف على المزيد من المعلومات حول **برنامج العلاج من تدخين التبغ**، اتصل على الرقم 212-610-0507. يمكنك أيضًا أن تسأل ممرضتك عن البرنامج.
- تناول أدوية تفريغ الأمعاء الخاصة بك بناءً على تعليماتنا.
- تناول السوائل بناءً على تعليماتنا.
- تناول أو تجنب الأطعمة والمشروبات التي نوصي بها.
- المحافظة على نفس الوزن تقريبًا.

## ماذا يحدث قبل تلقي علاج MSK Precise الإشعاعي

### كواشف الورم الأساسية والمباعد المستقيمي

قبل بدء علاج MSK Precise، ربما تخضع لإجراء لوضع كواشف الورم الأساسية، أو مباعد مستقيمي أو كلاهما.

- وكواشف الورم الأساسية هي أجسام معدنية (بحجم حبة الأرز تقريبًا). وهي تساعد مقدمي الرعاية الصحية على محاذاة حزم الإشعاع والتأكد من تقديم العلاج الإشعاعي لك بنفس المقدار وبدقة في كل مرة. وهذا يساعدك في استهداف الورم وتجنب الأنسجة السليمة القريبة. ستظل هذه الكواشف بداخل البروستاتا بعد العلاج.
- المباعد المستقيمي هو حل يعرف باسم SpaceOAR® هيدروجل يوضع بين البروستاتا والمستقيم (الطرف السفلي للقولون) للمباعدة بينهم. وهذا لحماية المستقيم من الإشعاع وتخفيف بعض الأعراض الجانبية للعلاج الإشعاعي. وسيظل المباعد المستقيمي في موضعه لمدة 3 أشهر تقريبًا. وبعد ذلك يمتصه الجسم ويخرج مع البول.

إذا تقرر استخدام كواشف الورم الأساسية أو المباعد المستقيمي لديك، فسيتحدث معك مقدم الرعاية الصحية بشأن ما يمكنك توقعه. وسيقدم لك أيضًا المورد نبذة عن كواشف الورم الأساسية داخل البروستاتا والمباعد المستقيمي في غرفة العمليات ([www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/fiducial-markers-rectal-spacers-anesthesia](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/fiducial-markers-rectal-spacers-anesthesia)).

### حفظ الحيوانات المنوية

ستتعرض خصيتاك للإشعاع خلال العلاج الإشعاعي. وقد يؤثر ذلك على الحيوانات المنوية لديك وقد تترك على الإنجاب بعد تلقي العلاج الإشعاعي.

نوصيك بحفظ حيواناتك المنوية قبل بدء العلاج إذا كنت ترغب في إنجاب الأطفال. للتعرف على المزيد، اقرأ الموردين حفظ الحيوانات المنوية ([www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/sperm-banking](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/sperm-banking)) وتكوين أسرتك بعد العلاج من السرطان: للذكور ([www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles)).

### تفريغ الأمعاء

ستحتاج إلى إخراج البراز الزائد من جسمك قبل المحاذاة والعلاجات الإشعاعية. وتُعرف هذه العملية بتفريغ الأمعاء، وهي تساعد على خفض مخاطر الإصابة بأعراض جانبية.

من المهم للغاية اتباع تعليمات تفرغ الأمعاء. قد تحتاج لحقنة شرجية إضافية إذا لم تكن أمعاءك فارغة قبل المحلاة والعلاج. وقد يؤخر ذلك إجراء المحلاة أو تلقي العلاج.

## كيف يُقلص تفرغ الأمعاء مخاطر الأعراض الجانبية

تتكون الأمعاء من الأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة (القولون) والمستقيم. المستقيم هو موضع تخزين البراز قبل خروجه من الجسم.

وتكون الأمعاء أكبر أو أقل حجمًا بناءً على درجة امتلائها. وعندما يتغير حجمها، فإنها تؤدي كذلك لتحريك الأنسجة والأعضاء المحيطة بها، بما في ذلك البروستاتا والمثانة.

وهذه العملية تهدف لتفرغ الأمعاء. وتساعد في أن يكون الورم والأنسجة السليمة القريبة منه في نفس موضعها عند إجراء المحلاة وتلقي العلاج. وهذا يساعد في المحافظة على سلامة الأنسجة السليمة بحيث لا تتعرض لقدرة مفرط في الإشعاع، كما يساعد في خفض مخاطر الأعراض الجانبية.

## مستلزمات تفرغ الأمعاء

يمكن شراء هذه المستلزمات من الصيدلية المحلية. ولا يستلزم شراؤها وصفة طبية.

- أقراص سيميثيكون 125 ملليغرام، مثل Gas-X® Extra Strength.
- أقراص بيسكوديل 5 ملغ، مثل Dulcolax®.
- حقن شرجية واحدة على الأقل من المحلول الملحي، مثل الحقنة الشرجية Fleet®. سوف تستخدمها قبل تلقي العلاج الإشعاعي إذا لم تبرز خلال ساعة واحدة قبل الموعد.

## تعليمات تفرغ الأمعاء

قبل 3 أيام من المحلاة:

- تناول قرصي سيميثيكون (125 ملغ) بعد الإفطار وبعد العشاء كل يوم. فهذا سيساعد على منع الغازات والانتفاخ.
- تناول قرص بيسكوديل واحد (5 ملغ) (Dulcolax) كل ليلة. فهذا سيساعد في انتظام حركة الأمعاء.

إذا قدم لك فريق الرعاية الخاص بك تعليمات مختلفة، فاتبع هذه التعليمات.

ويعتبر بيسكوديل دواءً مُلينًا. أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا أصبت بالإسهال. وسنساعدك على ضبط الجرعة (الكمية) التي تتناولها.

## توجيهات بشأن النظام الغذائي للحد من الانتفاخ

قد تتراكم الغازات أو السوائل في أمعائك وتسبب لك الانتفاخ. عندما تنتفخ أمعاءك، فإنها قد تتمدد لتصل إلى موضع العلاج وتتعرض للإشعاع. وقد يسبب لك ذلك أعراضًا جانبية أو يؤدي إلى تفاقم الأعراض الجانبية.

اتباع هذه التوجيهات لتقليل مخاطر الإصابة بانتفاخ أثناء تلقي العلاج الإشعاعي. ومن الأفضل البدء قبل يومين إلى 3 أيام من المحلاة والاستمرار في اتباعها حتى ينتهي العلاج الإشعاعي.

- تناول الطعام ببطء ومضغه جيدًا. سيساعدك هذا على تجنب بلع الهواء.
- تجنب استخدام مصلّات الشرب والشرب مباشرةً من الزجاجات والعُلب. سيساعدك هذا أيضًا على تجنب ابتلاع الهواء.
- قيّد أو تجنب تناول الأطعمة التي تسبب الغازات عند الهضم، مثل:

- الهليون
- البيرة
- البروكلي
- كرنب بروكسل
- الكرنب
- القرنبيط
- الذرة
- البقوليات والبازلاء والحبوب الأخرى
- الثوم
- الكراث
- الحليب ومنتجات الألبان التي تحتوي على اللاكتوز، إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز
- البصل
- المشمش

- تجنب المشروبات الغازية (الفوارة)، مثل الصودا والماء المكربن.
  - قيّد أو تجنب الحكوليات السكرية، مثل الزيليتول والسوربيتول والماليتول. تحتوي الأطعمة الخالية من السكر غالبًا على الكحوليات السكرية. افحص قائمة المكونات على ملصق الحقائق التغذوية للطعام إذا لم تكن متأكدًا.
  - اختر الخضروات المطبوخة بدلاً من النيئة.
  - قد يطلب منك مقدم الرعاية الصحية تناول قدر أكبر أو أقل من الألياف، حسب الأعراض التي تظهر عليك. اتبع هذه التعليمات.
- إذا أصابك الانتفاخ أو الغازات، فيمكنك الاحتفاظ بجدول يومي للأطعمة التي تتناولها لمساعدتك في التعرف على الأطعمة التي ربما سببت لك ذلك. دوّن الأطعمة والمشروبات التي تتناولها، وأوقات تناولها، ومتى بدأت الشعور بالانتفاخ. أحضر جدول الأطعمة اليومي معك عند حضور مواعيد المتابعة. فسوف يستخدمه مقدم الرعاية الصحية لمساعدتك في تقليل الانتفاخ.
- يمكن أن يناقش معك أخصائي التغذية السريرية نظامك الغذائي ويساعدك في وضع خطة لتناول الطعام تفي باحتياجاتك. اطلب الإحالة من طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة إذا كنت ترغب في مقابلة خبير تغذية سريري.

## اشرب الماء للمحافظة على ترطيب جسمك

- يحتاج أغلب الأشخاص لأن تكون المثانة ممتلئة بشكل مريح أثناء المكافحة وخلال جلسات العلاج الإشعاعي. فيمكن أن يساعد هذا في دفع الأمعاء الدقيقة بعيدًا عن موضع العلاج. وهذا بدوره يساعد على منع ظهور الأعراض الجانبية أو تفاقمها.
- وسيخبرك فريق الرعاية الصحية الخاص بك بمقدار الماء الذي يجب عليك شربه قبل كل موعد. وسيخبرك كذلك بموعد البدء في شرب الماء.
- حافظ على ترطيب جسمك خلال الأيام السابقة ليوم الموعد. حاول شرب حوالي 64 أونصة (8 أكواب) من الماء على مدار اليوم، ما لم يطلب منك فريق الرعاية الصحية تقييد كمية السوائل التي تتناولها. فهذا يساعد على امتلاء مثانتك بالماء بشكل أسرع حسب تعليمات فريق الرعاية لك بشرب الماء قبل المواعيد. يستغرق امتلاء المثانة حوالي 30 إلى 60 دقيقة إذا كان الجسم يحظى بالترطيب المناسب. ويستغرق الأمر مدة أطول إذا كنت تعاني من الجفاف.
- من المهم شرب الماء للمحافظة على ترطيب جسمك. وهناك سوائل أخرى (مثل القهوة والشوكولاتة الساخنة والشاي) لا تملأ المثانة مثل الماء.

## موعد المكافحة

### الأدوية التي سيتم تناولها

تناول أدويةك المعتادة.

سوف تستلقى ثابتًا في وضعية واحدة أثناء المكافحة. إذا كنت تعتقد أنك لن تشعر بالراحة عند الاستلقاء في وضعية ثابتة، فيمكنك تناول أحد مسكنات الألم التي تُصرف بدون وصفة طبية أو مسكن الألم المعتاد لديك قبل المكافحة بساعة واحدة. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية في وقت سابق للمكافحة.

إذا كنت تعتقد أنك قد تشعر بالقلق أثناء المكافحة، فناقش مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في هذا الشأن قبل موعد المكافحة. فربما يقترح عليك تناول أدوية معينة.

## المكولات والمشروبات التي يمكن تناولها

ولا بأس بتناول وجبة خفيفة، ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية بخلاف ذلك.

إذا قدم لك فريق الرعاية تعليمات لشرب الماء قبل الموعد، فاتبع هذه التعليمات.

## ماذا يمكن ارتداؤه

احرص على ارتداء ملابس مريحة يسهل خلعها. سيتعين عليك أيضًا تغيير ملابسك أيضًا وارتداء سربال المستشفى.

## إزالة الأجهزة من الجلد

ربما يتم تثبيت أجهزة معينة على جلدك. قبل المداخلة أو العلاج، يوصيك بعض صانعي الأجهزة بإزالة:

- جهاز المراقبة المستمرة للجلوكوز (CGM)
- مضخة الإنسولين

إذا كنت تستخدم أحد هذه الأجهزة، فاسأل طبيب الأورام الإشعاعي عما إذا كان ينبغي عليك إزالته. وفي هذه الحالة، يجب التأكد من إحضار جهاز إضافي لوضعه بعد الخضوع للمداخلة أو العلاج.

ربما لا تكون على دراية بكيفية التحكم في مستوى الجلوكوز (سكر الدم) لديك أثناء عدم استخدام الجهاز. وفي هذه الحالة، وقبل الموعد الخاص بك، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المسؤول عن علاج السكري لديك.

## الأمور المتوقعة عند وصولك

سيقوم أحد أعضاء فريق العلاج الإشعاعي بفحصك عند وصولك. وسيقدم لك سوار معصم لتحديد الهوية يحمل اسمك وتاريخ ميلادك. أثناء الموعد، سيفحص عدد من أعضاء الطاقم سوار المعصم الذي يحمل هويتك ويطلبون منك ذكر اسمك وتهجي حروفه وتاريخ ميلادك. وهذا الأمر حفاظًا على سلامتك. فقد يكون هناك أشخاص لهم أسماء مماثلة سيتلقون العناية في اليوم نفسه.

سيراجع معك المعالجون الإشعاعيون الأمور المتوقعة خلال المداخلة. إذا لم تكن قد وقعت بالفعل على نموذج موافقة، فسيراجعون النموذج معك. وسيجيبون على أي أسئلة لديك ويطلبون منك التوقيع على النموذج.

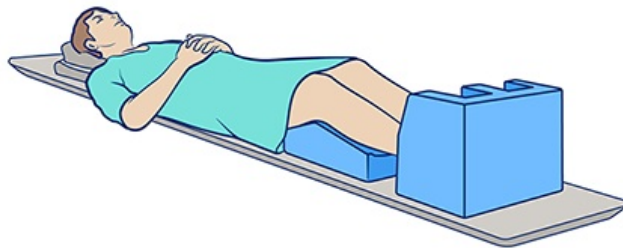
قد يطلب منك المعالجون بالإشعاع كذلك شرب الماء حتى تمتلئ مئانتك قبل المداخلة. وسيخبرونك بمقدار الماء الذي يجب عليك شربه.

عندما يحين وقت المداخلة، ستغير ملابسك وترتدي سربال المستشفى. لا تخلع حذاءك.

## الأمور المتوقعة خلال المداخلة

سيساعدك معالجوك بالإشعاع على الاستلقاء على طاولة المداخلة. تحتوي الطاولة على ملاءة، إلا أنها صلبة ولا تحتوي على وسادة. إذا كنت لم تتناول بعد مسكنات الألم وتعتقد أنك قد تحتاج إليها، فأبلغ المعالج بالإشعاع الخاص بك قبل بدء المداخلة.

سيساعدك المعالجون بالإشعاع على اتخاذ الوضعية المناسبة لإجراء المداخلة. سوف تستلق على ظهرك وتضع رأسك على وسادة. وسيحرك المعالجون بالإشعاع ساقيك وقدميك إلى داخل مساند لتثبيت الجزء السفلي من الجسم (انظر الشكل 1). وهي عبارة عن مساند صلبة من شأنها تثبيت ساقيك وقدميك. وستستخدمها عند إجراء المداخلة وخلال جميع جلسات العلاج حتى تتخذ نفس الوضعية كل مرة. إذا كنت بحاجة إلى وسادة أعلى أو مسند للركبة حتى تشعر بالراحة، فيمكنك طلبه.



الشكل 1. مساند تثبيت الجزء السفلي للجسم

ستستغرق المداولة ساعة إلى ساعتين ربما تقل أو تزيد حسب علاجك المحدد. وربما يقوم معالجوك بالإشعاع بتشغيل الموسيقى لك لمساعدتك على تضييق الوقت.

لا تتحرك بمجرد أن تبدأ المداولة، فمن المهم المحافظة على نفس الوضعية. إذا لم تشعر بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة، فأبلغ المعالج بالإشعاع الخاص بك.

### الحقنة الشرجية

ستعطيك ممرضة الإشعاع حقنة شرجية ملحية خلال موعد المداولة. وهذا للتأكد من تفرغ أمعائك أثناء المداولة. حيث إن امتلاء المثانة بشكل مريح وتفرغ الأمعاء يساعد على تحريك الأنسجة السليمة بعيداً عن حزم الإشعاع. وهذا يساعد في خفض مخاطر الأعراض الجانبية.

### صور الأشعة وتحديد الوضعية

أثناء المداولة، سيستخدم معالجوك بالإشعاع صور الأشعة لفحص وضعيتك وضبطها. وستُظهر هذه الصور كواشف الورم في البروستاتا لديك. سيتأكد المعالجون أيضاً من امتلاء مثانتك وفراغ أمعائك.

يتم التقاط صور هذه الأشعة باستخدام جهاز يُسمى جهاز المداولة أو باستخدام آلة فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT). وقد تخضع أيضاً لفحص التصوير بالرنين المغناطيسي. تُستخدم هذه الفحوصات فقط لتخطيط العلاج لديك. وهي لا تُستخدم للتشخيص أو العثور على الأورام.

إذا لم تمتلئ مثانتك بالقدر الكافي من السوائل أو احتوت أمعائك على الكثير من البراز أو الغازات، فسيستخدم المعالجون بالإشعاع على النهوض من طولة المداولة. وسيمنحونك بعض الوقت لملء مثانتك أو إفراغ أمعائك. وبعد ذلك يرجعونك إلى غرفة المداولة مرة أخرى.

إذا كانت أمعائك تحوي الكثير من الغازات ولا تتمكن من إخراجها بنفسك، فربما يساعدك المعالجون بالإشعاع في ذلك. فربما يدخلون أنبوباً مطاطياً صغيراً وزلقاً في المستقيم لإخراج الغازات إذا كان يسهل الوصول إليها.

ستشعر بحركة طولة المداولة إلى داخل وخارج جهاز المسح وستسمع صوت تشغيل وإيقاف الجهاز. حتى وإن بدت الأصوات صاخبة، فإن أخصائي العلاج الإشعاعي سيتمكنون من الاستماع إليك إذا تحدثت إليهم. وسيدخلون إلى الغرفة ويخرجون منها أثناء إجراء الأشعة، ومع ذلك يتواجد بالغرفة ميكروفون وسماعة وكاميرا. وسيتواجد دوماً شخص يمكنه رؤيتك وسماعك.

سيشعر معالجوك بالإشعاع في إضاءة وإطفاء الأنوار في الغرفة أثناء المداولة. وستشاهد أضواء ليزر حمراء أو خضراء على كل جدار. يستخدم معالجوك بالإشعاع هذه الأضواء لمساعدتهم في تحديد وضعيتك المناسبة أثناء استلقاءك على الطولة.

### علامات الجلد (الوشم) والصور

سيستخدم المعالج بالإشعاع قلم رسم علامات محسوسة على جلدك في المنطقة التي سيتم علاجها فيها. وبعد أن يتأكد من اتخاذ الوضعية الصحيحة، سيصنع لك بعض علامات الوشم الدقيقة باستخدام إبرة نظيفة وقطرة حبر. وستشعر عند رسم كل وشم بشعور يشبه وخزة الدبوس. ولن يتجاوز حجم نقطة الوشم حجم رأس الدبوس.

وسوف يلتقط المعالجون بالإشعاع عدة صور لك في وضع المداولة. وسيستخدمون الصور وعلامات الوشم لتوضيعك بشكل صحيح على الطولة في كل يوم من أيام العلاج.

يمكن غسل تلك العلامات المحسوسة وإزالتها بعد المداولة. هذا الوشم يكون دائماً ولا يزول بالغسيل. إذا ساورك القلق بشأن وضع علامات الوشم كجزء من العلاج الإشعاعي، فتحدث إلى طبيب الأورام الإشعاعي.

### جدولة علاجات الإشعاع

سنحدد لك جدولاً لمواعيد إجراء التحضير وتلقي العلاج الإشعاعي قبل أن تغادر موعد المداولة.

تُجرى جلسات علاج MSK Precise الإشعاعي يومياً أو يومًا بعد يوم أيام الاثنين إلى الجمعة. ويمكن أن يبدأ علاجك في أي يوم من أيام الأسبوع. وستتلقى 5 جلسات علاج.

يستغرق موعد العلاج عادةً 20 إلى 30 دقيقة تقريباً، طالما كانت المثانة ممتلئة والمستقيم فارغاً لديك. وربما تستغرق المواعيد مدة أطول إذا اقتضت الضرورة ملء مثانتك أو إفراغ أمعائك. وقد تستغرق أوقاتاً أطول إذا كان لديك زيارة مقررة لفحص الحالة مع طبيب الأورام الإشعاعي الخاص بك.

إذا لم تتمكن من الحضور لجلسات علاجك لأي سبب من الأسباب، فيجب عليك الاتصال بمكتب طبيب الأورام الإشعاعي لإبلاغ فريق العلاج الإشعاعي خاصتك بذلك. إذا كنت بحاجة إلى تغيير جدولك الزمني لأي سبب من الأسباب، فتحدثي إلى المعالجين بالإشعاع الخاصين بك.

## الاطلاع على جدول العلاج

يمكنك العثور على جدول العلاج الخاص بك في بوابة المرضى، MSK MyChart. إذا لم يكن لديك حساب على MSK MyChart، فيمكنك تسجيل الدخول في الموقع [mskmychart.mskcc.org](http://mskmychart.mskcc.org). يمكنك أيضًا أن تطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية إرسال دعوة إليك. ومن المفيد للغاية استخدام بوابة MSK MyChart لمتابعة أوقات المواعيد الخاصة بك. سنتصل بك إذا اقتضت الضرورة تحديد موعد آخر لأي من مواعيد العلاج الخاصة بك.

## تخطيط العلاج

خلال الفترة الفاصلة بين المداخلة وأولى جلسات العلاج، سيعمل طبيب الأورام الإشعاعي الخاص بك مع فريق العلاج لوضع خطة لعلاجك. وسيستخدم صور أشعة المداخلة لتحديد زوايا وأشكال حزم الإشعاع بدقة. كما يحدد جرعة الإشعاع التي تتلقاها. ويتم التخطيط لكل هذه التفاصيل بعناية ودقة. وقد يستغرق هذا مدة تصل إلى أسبوعين.

تعتمد خطة العلاج على شكل الجسم وحجمه في وقت المداخلة. >ول المحافظة على فرق وزن في حدود 5 إلى 10 أرطال (2.3 إلى 4.5 كيلوجرام) من وزنك المعتاد. فهذا يساعد على ضمان دقة خطة العلاج الإشعاعي المحددة لك.

## ماذا يحدث أثناء تلقي علاج MSK Precise الإشعاعي

إذا توقفت عن تناول أقراص سيميثيكون (Gas-X) وبيسكوديل (Dulcolax) بعد المداخلة، فابدأ تناولها مرة أخرى قبل 3 أيام من أول جلسة لتلقي العلاج الإشعاعي. استمر في تناولها كل يوم حتى انتهاء العلاج الإشعاعي.

استمر في متابعة توجيهات النظام الغذائي لتقليل الانتفاخ حتى انتهاء علاجك الإشعاعي.

## مواعيد العلاج الإشعاعي

>ول التبرز قبل مواعيد العلاج الإشعاعي بساعة. على سبيل المثال، إذا كان موعدك في الساعة 9 صباحًا، فلاول التبرز بين الساعة 8 صباحًا وقبل المغادرة لحضور الموعد. اسأل فريق الرعاية الخاص بك عما يمكنك فعله إذا كنت تستغرق أكثر من ساعة للوصول إلى مكان الموعد.

## الأدوية التي سيتم تناولها

تناول أدويةك المعتادة.

ستتخذ نفس وضعية المداخلة خلال جلسات العلاج الإشعاعي. إذا أفادك مسكن الألم أو دواء علاج القلق أثناء المداخلة، فيمكنك إذا رغبت تناوله قبل جلسات العلاج بالإشعاع. تناوله قبل ساعة واحدة تقريبًا من الموعد.

إذا لم تتبرز خلال ساعة واحدة قبل الموعد، فاحقن نفسك بحقنة شرجية ملحية قبل مغادرتك لحضور الموعد. اسأل فريق الرعاية الخاص بك عما يمكنك فعله إذا كنت تستغرق أكثر من ساعة للوصول إلى مكان الموعد.

## ماذا يمكن ارتداؤه

احرص على ارتداء ملابس مريحة يسهل خلعها. سيتعين عليك أيضًا تغيير ملابسك أيضًا وارتداء سربال المستشفى.

## المكولات والمشروبات التي يمكن تناولها

ولا بأس بتناول وجبة خفيفة، ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية بخلاف ذلك. إذا حقنت نفسك بحقنة شرجية ملحية، فلا تتناول أي شيء بعد ذلك. تناول فقط السوائل الصافية، مثل الماء والمشروبات الرياضية (مثل Gatorade®) وعصائر الفاكهة الصافية.

يمكن أن يقدم لك فريق الرعاية الصحية تعليمات بشأن شرب الماء قبل حضور الموعد. وفي هذه الحالة، اتبع هذه التعليمات.

## الأمر المتوقع عند وصولك

في كل يوم مقرر لعلاجك، يجب عليك تسجيل الوصول في مكتب الاستقبال والجلوس في غرفة الانتظار. سيخبرك المعالج بالإشعاع بمقدار الماء الذي يجب عليك تناوله وتوقيت البدء في تناوله.

عندما يكون المعالجون بالإشعاع مستعدين للعمل معك، سينقلك أحد أعضاء الفريق إلى غرفة تغيير الملابس. وسيقدم لك سيربال المستشفى لارتدائه. لا تخلع حذاءك.

سينقلك المعالجون بالإشعاع إلى غرفة العلاج ويساعدونك على الاستلقاء على طاولة العلاج.

## إجراء التحضير وأولى جلسات العلاج

عند حضورك لتلقي أولى جلسات العلاج، سيتم إجراء أشعة خاصة لك قبل بدء العلاج. وهذا يُعرف باسم إجراء التحضير. ويستغرق هذا الموعد وقتًا أطول قليلاً من مواعيد العلاج الأخرى.

## جلسات العلاج الإشعاعي

سيبدأ معك المعالجون بالإشعاع على اتخاذ وضعية العلاج. بعد ذلك، سوف يغادرون الغرفة، ويغلقون الباب، ويبدأون في التقاط صور الأشعة. ستخضع لفحص الأشعة السينية أو فحص التصوير المقطعي المحوسب أو كليهما.

وسيتم التقاط صور هذه الأشعة لك يوميًا خلال علاجك. وسيستخدمها معالجوك بالإشعاع للتحقق من وضعيتك وضبطها. سيتأكد المعالجون أيضًا من امتلاء مئانتك وفراغ أمعائك. وقد يستخدم طبيب الأورام الإشعاعي أيضًا هذه الصور لتعديل خطة علاجك. ولا تُستخدم صور الأشعة هذه لتقييم استجابة الورم لديك للعلاج.

تنفس بشكل طبيعي أثناء علاجك، لكن تجنب الحركة. لن تتمكن من رؤية الإشعاع أو الشعور به. وقد تسمع الجهاز أثناء تحركه من حولك وتشغيله وإيقافه. إذا لم تشعر بالارتياح واحتجت إلى مساعدة، فأبلغ المعالج بالإشعاع الخاص بك. وسيكون بوسعه رؤيتك وسماعك. يمكنه إيقاف تشغيل الجهاز والحضور لرؤيتك في أي وقت، إذا لزم الأمر.

ستظل في غرفة العلاج لمدة 15 إلى 45 دقيقة، حسب خطة العلاج الخاصة بك. ومعظم هذا الوقت ينقضي في وضعك في الوضعية الصحيحة. يستغرق العلاج فقط حوالي 10 إلى 15 دقيقة.

لن ينبعث منك أي أشعة أثناء العلاج أو بعده. وسيكون من الآمن وجودك مع أشخاص آخرين ومع الحيوانات الأليفة.

## زيارات فحص الحالة

سيفحصك طبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة الإشعاع مرة واحدة على الأقل خلال مدة العلاج. وسيتحدث معك بشأن أي مخاوف، ويتعرف على أي أعراض جانبية قد تظهر لديك، ويجب على أي أسئلة لديك. ربما تتم زيارة فحص الحالة هذه عن بُعد أو خلال زيارة سابقة أو لاحقة لتلقي العلاج.

إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع طبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة الإشعاع في أي وقت بخلاف أوقات زيارتك الخاصة بفحص الحالة، فاتصل بعيادة طبيب الأورام الإشعاعي. ويمكنك أيضًا أن تطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الآخرين الاتصال بهم عند حضورك لتلقي العلاج.

## الفيتامينات والمكملات الغذائية خلال العلاج الإشعاعي

وتعتبر الفيتامينات والمعادن والمكملات العشبية أو النباتية أمثلة على المكملات الغذائية.

يمكنك تناول الفيتامينات المتعددة خلال علاجك الإشعاعي. لا تتناول أي مكملات غذائية أخرى دون استشارة أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك.

## الأعراض الجانبية لعلاج MSK Precise الإشعاعي

يصاب بعض المرضى بأعراض جانبية من جراء العلاج الإشعاعي. وتختلف نوعية وشدة هذه الأعراض الجانبية من شخص لآخر. سيناقدش معك مقدم الرعاية الصحية الأمور المتوقعة بناءً على سجلك الصحي وخطة علاجك الخاصة.

يوضح هذا القسم الأعراض الجانبية الأكثر شيوعًا لعلاج MSK Precise الإشعاعي. وقد تتعرض لكل هذا الأعراض أو بعضها وقد لا تتعرض لأي منها. وتزول أغلب هذه الأعراض بعد عدة أسابيع أو شهور من إنهاء العلاج الإشعاعي. إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض الجانبية، فسيقدم لك مقدم الرعاية الصحية المزيد من المعلومات ويساعدونك في السيطرة عليها.

## تغيرات متعلقة بالتبول

قد تتورم غدة البروستاتا وتهيج بطانة المثانة لديك. ولذلك، فقد تواجه الأعراض الجانبية التالية:

- صعوبة في بدء التبول.
- الحاجة للتبول أكثر من المعتاد.
- الحاجة للتبول خلال الليل أكثر من المعتاد.
- الشعور بالحاجة المفاجئة للتبول.
- الشعور بالحرقنة أثناء التبول.

أخبر طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة إذا طرأت أي تغييرات على نمط التبول لديك. فقد يوصيك بتغيير نظامك الغذائي أو يصف لك دواءً للتغلب على هذه الحالة. ويمكنك أيضًا اتباع التوجيهات الواردة أدناه.

- اشرب 6 إلى 8 أكواب (8 أونصات) من الماء خلال اليوم.
- تجنب شرب الماء بعد الساعة 8 مساءً.
- تجنب الأطعمة والمشروبات التي قد تسبب تهيجًا للمثانة، مثل:
  - المشروبات المحتوية على الكافيين، مثل القهوة والشاي والصودا.
  - الكحوليات.
  - الأطعمة والمشروبات الحمضية، مثل الطماطم والفواكه والعصائر الحمضية والمشروبات المكرنة (الغازية).
  - الأطعمة المتبلة، لا سيما إذا كنت تشعر بحرقنة أثناء التبول.
- مارس تمارين لتقوية عضلة القاع الحوضي (Kegel). اقرأ [Pelvic Floor Muscle \(Kegel\) Exercises for Males](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males) ((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)) للتعرف على كيفية أداء تلك التمارين. وسيعلمك أحد أعضاء فريق الرعاية بكيفية وعدد مرات ممارستها.

لمعرفة المزيد حول السيطرة على التغييرات التي تطرأ على نمط التبول، اقرأ [Improving Your Urinary Continence](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence) ((www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence)).

## التغييرات في وظائف الأمعاء

قد يتهيج جدار المستقيم. وبعد تلقي العلاج عدة مرات، ربما:

- التبرز أكثر من المعتاد.
- البراز أكثر ليونة من المعتاد.
- تشعر ببعض الألم في المستقيم.
- تخرج إفرازات مخاطية من الشرج. الشرج هو فتحة المستقيم حيث يغادر البراز الجسم.
- نزيف بسيط من المستقيم. على سبيل المثال، قد يظهر لك دم بلون أحمر قاني في مناديل المراحيض أو البراز.
- تُخرج غازات أكثر من المعتاد.
- الشعور بالحاجة إلى التبرز بشكل عاجل أكثر من المعتاد.

إذا كنت مصابًا بالبواسير، فقد يجعل العلاج الإشعاعي أعراض البواسير تتفاقم لديك.

وتكون هذه الأعراض غالبًا خفيفة.

إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض الجانبية، فأخبر ممرضة الإشعاع الخاصة بك. وستناقشك بشأن كيفية تغيير نظامك الغذائي للتغلب على هذه الأعراض. وإذا كنت لا تزال تشعر بعدم الراحة، فأخبر طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة بذلك. وقد يصف لك طبيب الأورام الإشعاعي دواءً لمساعدهتك في التغلب على ذلك.

ربما تستمر هذه الأعراض لمدة تتراوح بين شهر وشهرين بعد إنهاء العلاج الإشعاعي. يواصل بعض المرضى تناول الأدوية لعلاج التغيرات التي تطرأ على نمط التبول لديهم بعد إنهاء العلاج الإشعاعي. ومن المهم إبلاغنا إذا ظهرت عليك أي أعراض جانبية وإطلاعنا على أي مستجدات بخصوص >التك.

## الصحة الجنسية والإنجابية

يمكنك ممارسة الجنس أثناء العلاج الإشعاعي، ما لم يوصيك إخصائي علاج الأورام بالإشعاع بخلاف ذلك. وتجدر الإشارة إلى أنه لن ينبعث منك أي إشعاع ولن يحدث تمرير للإشعاع منك إلى أي شخص آخر. وبناءً على هذا يكون التواجد بالقرب من الآخرين آمنًا. قد تشعر بعدم الارتياح أو بحرقة عند القذف. وتزول هذه الحالة لدى أغلب المرضى في غضون شهر إلى شهرين بعد انتهاء العلاج. إذا كنت تمارس الجنس مع زوجتك وكانت قادرة على الإنجاب، فمن المهم للغاية استخدام وسيلة لمنع الحمل خلال أول سنة بعد تلقي العلاج. ربما تتضرر الحيوانات المنوية لديك أثناء تلقي العلاج الإشعاعي. وإذا حدث حمل لأمرأة بحيوان منوي متضرر، فربما يعاني الطفل من عيوب خلقية. ويساعد استخدام وسيلة لمنع الحمل على منع حدوث ذلك.

اقرأ [www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) (*Sex and Your Cancer Treatment*) للتعرف على المزيد من المعلومات حول الصحة الجنسية أثناء علاج السرطان. توفر جمعية السرطان الأمريكية أيضًا موارد حول مسائل الصحة الجنسية أثناء علاج السرطان. المورد المخصص للذكور باسم *الجنس والذكر البالغ المصاب بالسرطان (Sex and the Adult Male with Cancer)*. يمكنك العثور عليه في الموقع [www.cancer.org](http://www.cancer.org) أو الاتصال على 800-227-2345 للحصول على نسخة.

## برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program)

يوفر مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) لمساعدة المرضى على معالجة التغيرات التي تطرأ على صحتهم الجنسية بسبب الإصابة بالسرطان وعلاج السرطان. يمكنك مقابلة أحد الأخصائيين قبل العلاج أو أثناءه أو بعده. ويمكننا إحلتك إلى البرنامج، أو يمكنك الاتصال برقم 6024-888-646 لحجز موعد.

## تفاعلات الجلد والشعر

لن تلاحظ على الأرجح أي تغيرات على جلدك في موضع العلاج. وقد يسقط بعض الشعر أو يسقط كله في منطقة العانة. وينمو الشعر عادةً مرة أخرى في غضون 3 إلى 6 أشهر بعد إنهاء العلاج الإشعاعي. وقد ينمو الشعر بلون وقوام مختلف.

## الإجهاد

الإجهاد هو الشعور بالإرهاق أو الضعف الشديد. عندما تشعر بالإجهاد، فإنك تفقد الرغبة في أداء أي نشاط. وربما تواجه مشكلات في التركيز، أو تشعر بالتباطؤ أو انخفاض مستويات الطاقة لديك عما هو معتاد.

وقد يبدأ شعورك بالإجهاد أثناء العلاج في خلال الأسابيع التالية لبدء العلاج. وقد تكون طفيفة (ليست سيئة) أو حادة (سيئة للغاية). وقد يزداد سوءًا خلال أوقات معينة في اليوم. وقد يستمر الإجهاد لمدة 6 شهور إلى 12 شهرًا بعد آخر جلسة علاج.

هناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى شعورك بالإجهاد أثناء العلاج الإشعاعي، وتشمل:

- تأثيرات الإشعاع على جسمك.
- السفر إلى ومن مركز تلقي العلاج في المواعيد المحددة.
- عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم المريح في الليل.
- عدم تناول القدر الكافي من البروتين والسعرات الحرارية.
- الشعور بألم أو أعراض أخرى.
- الشعور بالقلق (التوتر) أو الاكتئاب (الحزن).
- الأعراض الجانبية لبعض الأدوية.

## طرق لإدارة الإجهاد

- إذا كنت تعمل وتشعر أنك على ما يرام، فاستمر في العمل. غير أن العمل بمعدل أقل قد يساعد في زيادة طاقتك.
- خطط لأنشطتك اليومية. تخير الأنشطة الضرورية والأكثر أهمية بالنسبة لك. وممارسة خلال الأوقات التي تتمتع فيها بأكثر قدر من الطاقة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار الذهاب إلى العمل، وعدم مباشرة الأعمال المنزلية. ويمكنك اختيار متابعة فعالية رياضية لطفلك بعد المدرسة وعدم الخروج لتناول العشاء.
- خطط وقتًا للراحة أو الاستمتاع بقبولولة قصيرة (10 إلى 15 دقيقة) خلال النهار، خاصة عندما تشعر بإجهاد أكبر.
- >ول النوم 8 ساعات على الأقل كل ليلة. قد يعني هذا أنك ستكون بحاجة لنوم ساعات أطول بعد بدء العلاج الإشعاعي. قد تجد أيضًا أن من المفيد:
  - النوم مبكرًا ليلاً والاستيقاظ في وقت متأخر.
  - زيادة مستوى نشاطك في أثناء النهار. على سبيل المثال، إذا كنت قادرًا على ممارسة الرياضة، فيمكنك المشي أو ممارسة اليوغا.
  - الاسترخاء قبل الذهاب للنوم. على سبيل المثال، يمكنك قراءة كتاب أو حل أحجية أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة إحدى الهوايات الأخرى التي تمنحك الشعور بالهدوء.
- اطلب من أفراد العائلة والأصدقاء مساعدتك في أشياء مثل الأعمال المنزلية وإنجاز المهمات. تواصل مع شركة التأمين الخاصة بك لمعرفة ما إذا كانت تغطي خدمات الرعاية المنزلية.
- قد تحصل على قدر أكبر من الطاقة إذا مارست التمارين الرياضية. اسأل طبيب الأورام الإشعاعي عما إذا كان يمكنك ممارسة التمارين الخفيفة، مثل المشي أو ركوب الدراجة أو تمارين الإطالة أو اليوغا. اقرأ السيطرة على الإجهاد المرتبط بالسرطان بممارسة التمارين ([www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)) للتعرف على المزيد.
- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية. اقرأ التغذية السليمة أثناء علاج السرطان ([www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)) للتعرف على المزيد.

هناك بعض الأشياء التي تؤدي إلى تفاقم شعورك بالإجهاد. من بين الأمثلة على ذلك:

- الألم
- الغثيان (الشعور وكأنك ستتقيأ).
- الإسهال
- صعوبة النوم
- الشعور بالاكئاب أو القلق

إذا ظهرت عليك هذه الأعراض أو الآثار الجانبية أو غيرها، فاطلب المساعدة من طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة.

## الصحة النفسية

يمكن أن يكون تشخيص السرطان وعلاجه حدثًا مجهدًا ومرهقًا للغاية. قد تشعر بما يلي:

● الخدر	● الاكتئاب	● القلق أو التوتر
● الشك	● العجز	● الخوف
● الهم	● الإحباط	● الوحدة
		● الغضب

قد تقلق أيضًا بشأن إبلاغ صاحب العمل بأنك مصاب بالسرطان أو بشأن دفع فواتيرك الطبية. وقد تقلق أيضًا بشأن الكيفية التي قد تتغير بها علاقاتك العائلية، أو بشأن تجدد الإصابة بالسرطان. وقد تقلق أيضًا بشأن تأثير علاج السرطان على جسمك، أو ما إذا كنت ستظل تتمتع بالجاذبية الجنسية.

هذه المشاعر طبيعية ولا بأس أن تقلق بشأنها. من الطبيعي أن تساورك كل هذه المشاعر عندما تصاب أنت أو أحد أحبائك بمرض خطير. ونحن هنا لدعمك.

وسائل يمكنك من التعامل مع مشاعرك

تحدث مع الآخرين. عندما يحول الناس حمالية بعضهم البعض عن طريق إخفاء مشاعرهم، فقد يشعرون بعدها بعزلة موحشة. لكن التحدث مع الأشخاص القريبين منك، قد يساعدهم في معرفة ما تفكر فيه. وقد يكون من المفيد لك التحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به. يمكنك على سبيل المثال اختيار التحدث مع زوجك أو صديقتك المقربة أو أحد أفراد أسرتك. ويمكنك أيضًا التحدث مع أحد رجال الدين (مستشار نفسي) أو الممرضة أو الأخصائي الاجتماعي أو الطبيب النفسي.

انضم لإحدى مجموعات الدعم. إن لقاء أشخاص آخرين مصابين بالسرطان سيمنحك فرصة للتحدث عن مشاعرك والتعلم منهم. سوف تستوعب كيف يتعامل الأشخاص مع السرطان والعلاج وستعرف أنك لست الوحيد التي تساورك هذه المشاعر.

نعرف جميعًا أن هناك حالات مختلفة لتشخيص السرطان كما أن المصابين بالسرطان أيضًا مختلفين. نحن نوفر مجموعات دعم للأشخاص الذين يتشاركون تشخيصات أو هويات متشابهة. على سبيل المثال، يمكنك الانضمام إلى مجموعة دعم للأشخاص المصابين بسرطان الثدي أو مجموعات أخرى مماثلة. تفضل بزيارة الموقع [www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp) للتعرف على مجموعات الدعم المتاحة من خلال مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). كما يمكنك التحدث مع إخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو ممرضة الإشعاع أو الأخصائي الاجتماعي.

جرب تقنيات الاسترخاء والتأمل. يمكن أن تساعدك هذه الأنواع من الأنشطة على الشعور بالاسترخاء والهدوء. يمكنك محاولة تخيل نفسك في مكان مفضل بينما تمارس التنفس ببطء. انتبه لكل نفس أو استمع إلى موسيقى أو أصوات تبعث على الراحة. وبالنسبة لبعض الناس، فإن الصلاة هي شكل آخر من أشكال التأمل. يمكنك زيارة [www.msk.org/meditations](http://www.msk.org/meditations) للعثور على تأملات استرشادية يقدمها مقدمو الرعاية الطبية والصحية التكميلية لدينا.

مارس التمارين. يجد الكثير من الأشخاص أن ممارسة الحركة الخفيفة مثل المشي أو ركوب الدراجات أو اليوغا أو التمارين الرياضية المائية يساعدهم على الشعور بالتحسن. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول أنواع التمارين التي يمكنك القيام بها.

لدينا جميعًا طرقنا الخاصة في التعامل مع المواقف الصعبة. ونلجأ في الكثير من الأحيان لاتباع كل الخطوات التي ثبتت جدواها في الماضي. غير أن هذا لا يكون كافيًا في بعض الأحيان. ونحن نشجعك على التحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو الأخصائي الاجتماعي حول مخاوفك.

## ماذا يحدث بعد تلقي علاج MSK Precise الإشعاعي

### مواعيد المتابعة

من المهم المواظبة على حضور مواعيد المتابعة الخاصة بك مع طبيب الأورام الإشعاعي. خلال هذه المواعيد، سيفحصك الطبيب لمتابعة عملية تعافيك بعد تلقي العلاج الإشعاعي.

دوّن أسئلتك ومخاوفك قبل مواعيد المتابعة الخاصة بك. أحضر هذه الأسئلة وقائمة بجميع الأدوية الخاصة بك معك. يمكنك أيضًا الاتصال بطبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة في أي وقت بعد اكتمال العلاج الإشعاعي، أو بين زيارات المتابعة.

### الفيتامينات والمكملات الغذائية بعد العلاج الإشعاعي

- ربما تتلقى علاجات أخرى للسرطان أثناء خضوعك للعلاج الإشعاعي. وفي هذه الحالة، اسأل الطبيب المعالج متى يمكنك البدء في تناول المكملات الغذائية بأمن مرة أخرى. قد لا يكون من الآمن تناول بعض المكملات الغذائية قبل الجراحة أو أثناء العلاج الكيميائي.
- إذا لم تكن تتلقى علاجات السرطان الأخرى، فيمكنك البدء في تناول المكملات الغذائية مرة أخرى بعد مرور شهر واحد على تلقي آخر علاج إشعاعي.

إذا كنت تود استشارة خبير التغذية السريرية بشأن نظامك الغذائي أو المكملات التي تتناولها، فأخبر ممرضة العلاج الإشعاعي بذلك.

### التغييرات على نمط التبول والتبرز

يبدأ ظهور الأعراض الجانبية لدى بعض الأشخاص بعد 4 أشهر أو أكثر من العلاج. وتُعرف هذه الأعراض الجانبية بالأعراض الجانبية المتأخرة.

ربما تظهر عليك أعراض جانبية متأخرة مماثلة لتلك التي ظهرت لديك أثناء العلاج، وهناك احتمالات ضئيلة للغاية لبدء ظهور أعراض جانبية أخرى. على سبيل المثال:

- ربما تتضيق فتحة المثانة.

- ربما تلاحظ وجود دم في البول.
- ربما يحدث لك نزيف من المستقيم.

وهذه الأعراض الجانبية نادرة الحدوث. وهي قد تظهر وتزول بمرور الوقت، أو قد تستمر وتصبح مزمنة (طويلة الأمد). وسيساعدك فريق الرعاية الصحية في السيطرة عليها.

وحتى لو لم تظهر عليك أي أعراض جانبية متأخرة، فتذكر أن العلاج الإشعاعي قد أثر على أنسجة المثانة والمستقيم. اتصل بطبيب الأورام الإشعاعي في الحالات التالية:

- إذا ظهرت لديك أي مشكلات جديدة في التبول أو المثانة أو حركة الأمعاء.
- إذا كنت بحاجة لإجراء تنظير القولون. تجنب إجراء تنظير القولون خلال السنة الأولى بعد العلاج.
- إذا كنت بحاجة إلى أي نوع من أنواع الإجراءات المتعلقة بالجهاز البولي أو المستقيم.

## التغيرات الجنسية

تطراً على بعض المرضى بعض التغيرات الجنسية بعد إنهاء العلاج. على سبيل المثال:

- ربما يكون من الصعب أو من غير الممكن حدوث الانتصاب أو استمراره. وتُعرف هذه الحالة بضعف الانتصاب.
- وقد تشعر باختلاف في الشهوة الجنسية.
- وعند القذف، قد تختلف كمية أو كثافة السائل المنوي.

وقد تحدث هذه التغيرات بعد مرور عدة شهور أو حتى سنوات على انتهاء العلاج الإشعاعي. إذا لاحظت أيًا منها، فأخبر مقدم الرعاية الصحية بذلك. فربما يحيلك إلى مقدم رعاية صحية يعالج هذه المشكلات.

## خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

مركز المشورة

[www.msk.org/counseling](http://www.msk.org/counseling)

646-888-0200

يستفيد الكثير من الأشخاص من المشورة. يقدم مركز تقديم المشورة لدينا الاستشارات للأفراد والأزواج والعائلات والمجموعات. ويمكننا أيضًا وصف الأدوية لمساعدتك على الشعور بالقلق أو الاكتئاب. اطلب من مقدم الرعاية الصحية إحلتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية (Integrative Medicine and Wellness Service)

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

تقدم خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المكملية للرعاية الطبية التقليدية (والتي تتوافق معها)، وتشمل العلاج بالموسيقى، والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوغا والعلاج باللمس. اتصل بهاتف رقم 646-449-1010 لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات.

يمكنك أيضًا حجز استشارة مع أحد مقدمي الرعاية الطبية والصحية في قسم خدمات الرعاية الطبية والصحية التكاملية. سنتعاون معك لوضع خطة تساعدك في اتباع أسلوب حياة صحي والسيطرة على الأعراض الجانبية. اتصل بهاتف رقم 646-608-8550 لتحديد موعد.

برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual & Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

يساعد هذا البرنامج المرضى الذكور الذين يواجهون تحديات خاصة بالصحة الجنسية المصاحبة للسرطان، وتتضمن ضعف الانتصاب.

خدمات التغذية

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

212-639-7312

تقدم خدمات التغذية الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقد معك أخصائي التغذية السريرية عاداتك

الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن ما يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إخطاك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

خدمات إعادة التأهيل

[www.msk.org/rehabilitation](http://www.msk.org/rehabilitation)

قد يؤدي السرطان أو علاجات السرطان إلى شعورك بالضعف الجسدي أو التيبُّس أو الضيق. وبعضها قد يسبب الإصابة بوذمة لمفية (تورم). يمكن أن يساعدك أطباؤنا الفيزيائيون (اختصاصيو الطب التأهيلي) وأخصائيو العلاج الوظيفي والطبيعي لدينا في العودة لأداء أنشطتك المعتادة.

- يتولى اختصاصيو الطب التأهيلي تشخيص وعلاج المشكلات التي تؤثر على كيفية الحركة وأداء الأنشطة. وبإمكانهم تصميم برنامج علاج إعادة التأهيل الخاص بك وتنسيق مواعيد الجلسات معك، إما في مركز MSK أو في مكان آخر قريب من منزلك. لمعرفة المزيد، اتصل بقسم طب إعادة التأهيل (الطب الفيزيائي) على رقم 1929-888-646.
- ويمكن أن يساعدك أخصائيو العلاج الوظيفي إذا كنت تواجه مشكلات متعلقة بأداء الأنشطة اليومية المعتادة. فيمكنه على سبيل المثال التوصية باستخدام أدوات معينة من شأنها تسهيل أداء الأنشطة اليومية. ويمكن أن يُعلمك أخصائيو العلاج الطبيعي تمارين من شأنها مساعدتك في زيادة قوة جسمك ومرونته. لمعرفة المزيد، اتصل بقسم علاج إعادة التأهيل على رقم 1900-888-646.

## أسئلة موجهة لطبيب علاج الأورام الإشعاعي

قبل موعدك، من المهم تدوين الأسئلة التي تودين الاستفسار عنها. بعض الأمثلة مُدرجة فيما يلي. اكتبي الإجابات خلال موعدك كي تتمكني من مراجعتها مرة أخرى لاحقًا.

ما نوع العلاج الإشعاعي الذي سأخضع له؟

كم عدد جلسات العلاج الإشعاعي التي سأخضع لها؟

ما الآثار الجانبية التي يجب أن أتوقعها أثناء العلاج الإشعاعي؟

هل ستختفي هذه الآثار الجانبية بعد انتهاء العلاج الإشعاعي؟

ما نوع الآثار الجانبية المتأخرة التي يجب أن أتوقعها بعد العلاج الإشعاعي؟

الدليل السريع لتفريغ الأمعاء

قبل 3 أيام من المحادثة

التاريخ: \_\_\_\_\_

- ابدأ في تناول قرصي سيميثيكون (Gas-X) (125 ملغ) بعد الإفطار وبعد العشاء. تناولهم كل يوم.
- ابدأ في تناول قرص بيسكوديل واحد (5 ملغ) (Dulcolax) في الليل. تناوله كل ليلة.

ستعطيك ممرضة حقنة شرجية ملحية خلال موعد المداواة.

لا بأس بالتوقف عن تناول أقراص سيميثيكون وبيسكوديل بعد المداواة أثناء وضع فريق الرعاية الصحية الخاص بك خطط علاجك.

## قبل 3 أيام من أول جلسة للعلاج الإشعاعي.

التاريخ: \_\_\_\_\_

- ابدأ مرة أخرى في تناول قرصي سيميثيكون (Gas-X) (125 ملغ) بعد الإفطار وبعد العشاء كل يوم.
- ابدأ مرة أخرى في تناول قرص بيسكوديل واحد (5 ملغ) (Dulcolax) كل ليلة.

استمر في تناول سيميثيكون (Gas-X) وبيسكوديل (Dulcolax) كل يوم حتى انتهاء العلاج الإشعاعي. إذا قدم لك فريق الرعاية الخاص بك تعليمات أخرى، فاتبع هذه التعليمات.

## خلال علاجك الإشعاعي

- حاول التبرز قبل مواعيد العلاج الإشعاعي بساعة. على سبيل المثال، إذا كان موعدك في الساعة 9 صباحًا، فحاول التبرز بين الساعة 8 صباحًا وقبل المغادرة لحضور الموعد. اسأل فريق الرعاية الخاص بك عما يمكنك فعله إذا كنت تستغرق أكثر من ساعة للوصول إلى مكان الموعد.
- إذا لم تتبرز خلال ساعة واحدة قبل موعدك:
  - احقن نفسك بحقنة شرجية بمحلول ملحي قبل مغادرتك لحضور الموعد.
  - تجنب تناول الأطعمة الصلبة بعد تلقي الحقنة الشرجية. تناول فقط السوائل الصافية، مثل الماء والمشروبات الرياضية الصافية (مثل Gatorade) وعصائر الفاكهة الصافية.

أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا أصبت بالإسهال. يمكننا مساعدتك في تعديل جرعة بيسكوديل.

أخبر فريق الرعاية الصحية إذا كنت تتبع هذه التعليمات ولكنك لا تزال غير قادر على التبرز قبل كل موعد لتلقي العلاج. فيمكننا تعديل عملية تفريغ الأمعاء وإيجاد طريقة أفضل لك.

## تذكيرات مفيدة

لتقليل الغازات والانتفاخ:

- تناول الطعام ببطء، وامضغه جيدًا، وتجنب استخدام مصاصات الشرب أو الشرب من الزجاجات والغلب. سيساعدك هذا على تجنب ابتلاع الهواء.
- تجنب المشروبات الغازية، مثل الماء الفوار، والصودا، والبيرة.
- قيّد تناول الأطعمة والمشروبات التي تنتج الغازات أثناء الهضم، مثل البروكلي، وكرنب بروكسل، والكرنب، والقرنبيط، والكاللي، والبصل، والثوم، والفاكهة المجففة، والحليب ومنتجات الألبان إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز. اقرأ القسم "توجيهات بشأن النظام الغذائي للحد من الانتفاخ" للاطلاع على القائمة الكاملة.
- اختر الخضروات المطبوخة بدلاً من النيئة.

للمساعدة على امتلاء المثانة:

- من المهم المحافظة على ترطيب جسمك. يحتاج أغلب الأشخاص لأن تكون المثانة ممتلئة بشكل مريح قبل إجراء المداواة وخلال

جلسات العلاج الإشعاعي.

- نقترح عليك شرب حوالي 64 أونصة (8 أكواب) من الماء كل يوم يسبق أيام المواعيد، ما لم يطلب منك مقدم رعاية صحية آخر تقييد كمية السوائل التي تتناولها.
- سيقدم لك المعالج الإشعاعي تعليمات أخرى خلال موعد المراجعة.

## معلومات الاتصال

إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف، فتواصل مع أحد أعضاء فريق العلاج الإشعاعي الخاص بك. يمكنك التواصل معهم أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً على هذه الأرقام.

طبيب الأورام الإشعاعي: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

ممرضة الإشعاع: \_\_\_\_\_

رقم الهاتف: \_\_\_\_\_

وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 2000-639-212.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

About MSK Precise® Radiation Therapy for Prostate Cancer - Last updated on October 21, 2025  
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان

آخر تحديث

أكتوبر 21, 2025

.Learn about our [Health Information Policy](#)

أخبرنا بآرائك

أخبرنا بآرائك

تساعدنا ملاحظاتك وآراؤك على تحسين المعلومات التثقيفية التي نقدمها. لن يتمكن فريق الرعاية الخاص بك من مشاهدة أي شيء تكتبه في نموذج الملاحظات والآراء هذا. يُرجى عدم استخدامه لتوجيه أية أسئلة بخصوص الرعاية الصحية التي تتلقاها. إذا كانت لديك أسئلة بشأن الرعاية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

على الرغم من قراءتنا لجميع الملاحظات والآراء، فإننا لا نستطيع الإجابة على أي أسئلة. يُرجى عدم كتابة اسمك أو معلوماتك الشخصية على نموذج الملاحظات والآراء.

هل كان من السهل عليك فهم هذه المعلومات؟

نعم

لا

إلى حد ما

لا

لا

ما الذي كان يمكننا توضيحه بشكل أفضل؟

يُرجى عدم كتابة اسمك أو أي معلومات شخصية أخرى.

إرسال