تعليم المريض/ مقدم الرعاية

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. سيناقش 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 المحاكاة قبل تلقي جلسة العلاج الإشعاعي الأولى. أثناء المحاكاة، سيلتقط المُعالج الإشعاعي صور أشعة ويضع علامات على جلدكِ تشبه نقاط وشم صغيرة. ويتم هذا من أجل:

- تخطيط موضع العلاج لديك.
- التأكد من حصولكِ 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 قليلاً أثناء الحركة والتنفس. ويمكن أن يحدث هذا بين مرات العلاج وفي أثنائها. قبل بدء علاج MSK Precise، ربما توضع كواشف ورم أسية (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 مباشرةً 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 علاجات. 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 الكثبية 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:
  - الإقلاع 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 بناءًا على تعليماتنا.

- تناول السوائل بناءًا على تعليمـتنا.
- تناول أو تجنب الأطعمة والمشروبات التي نوصي بهـ.
- المحـفظة على نفس الوزن تقريبًا.

مـذا يحدث قبل تلقي علاج MSK Precise الإشعـعي

كواشف الورم الأسـسية والمباعد المستقيمي

قبل بدء علاج MSK Precise، ربمـ تخضع لإجراء لوضع كواشف الورم الأسـسية، أو مباعد مستقيمي أو كلاهمـ.

- وكواشف الورم الأسـسية هي أجسـام معدنية (بحجم حبة الأرز تقريبًا). وهي تسـعد مقدمي الرعـاية الصحية على محـاذاة حزم الإشعـاع والتأكد من تقديم العلاج الإشعـاعي لك بنفس المقدار وبدقة في كل مرة. وهذا يسـعدهم في استهداف الورم وتجنب الأنسجة السليمة القريبة. ستظل هذه الكواشف بداخل البروستاتا بعد العلاج.
- المباعد المستقيمي هو جِل يعرف باسم SpaceOAR® هيدروجل يوضع بين البروستاتا والمستقيم (الطرف السفلي للقولون) للمباعدة بينهمـ. وهذا لحمـاية المستقيم من الإشعـاع وتخفيف بعض الأعراض الجانبية للعلاج الإشعـاعي. وسيظل المباعد المستقيمي في موضعه لمدة 3 أشهر تقريبًا. وبعد ذلك يمتصه الجسم ويخرج مع البول.

إذا تقرر استخدام كواشف الورم الأسـسية أو المباعد المستقيمي لديك، فسيتحدث معك مقدم الرعـاية الصحية بشأن مـ يمكنك توقعه. وسيقدم لك أيضًا المورد *نبذة عن كواشف الورم الأسـسية داخل البروستاتا والمباعد المستقيمي في غرفة العمليات* (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 وقدرتك 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) و*تكوين أسرتك بعد العلاج من السرطان: للذكور* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles).

تفريغ الأمعاء

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

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

كيف يُقلص تفريغ 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 بناءًا على درجة امتلائها. وعندما يتغير حجمها، فإنها تؤدي كذلك لتحريك الأنسجة والأعضاء المحيطة بها، بما في

ذلك البروستاتا والمثانة.

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

مستلزمات تفريغ الأمعاء

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

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

تعليمات تفريغ الأمعاء

قبل 3 أيام من المحاكاة:

- تناول قرصي سيميثيكون (125 ملغ) بعد الإفطار وبعد العشاء كل يوم. فهذا سيساعد على منع الغازات والانتفاخ.
- تناول قرص بيساكوديل 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 بيساكوديل دواءًا مُلينًا. أخبر فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا

أُصبت 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 أمعاؤك، فإنها قد تتمدد لتصل إلى موضع العلاج وتتعرض للإشعاع. وقد يسبب لك ذلك أعراضًا جانبية أو يؤدي إلى تفاقم الأعراض الجانبية.

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

- تناول الطعام ببطء ومضغه جيدًا. سيساعدك هذا على تجنب بلع الهواء.
- تجنب استخدام مصاصات الشرب والشرب مباشرةً من الزجاجات والعُلب. سيساعدك هذا أيضًا على تجنب ابتلاع الهواء.
- قيِّد 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 والمـ ء المكربن.
- قيِّد أو تجنب الحكوليات السكرية، مثل الزيليتول والسوربيتول والمـ نيتول. تحتوي الأطعمة الخالية من السكر غالبًا على الكحوليات السكرية. افحص قائمة المكونات على ملصق الحقائق التغذوية للطعـ م إذا لم تكن متأكدًا.
- اختر الخضروات المطبوخة بدلاً من النيئة.
- قد يطلب منك مقدم الرعـ ية الصحية تناول قدر أكبر أو أقل من الألياف، حسب الأعراض التي تظهر عليك. اتبع هذه التعليمـ ت.

إذا أصـ بك الانتفاخ أو الغازات، فيمكنك الاحتفاظ بجدول يومي للأطعمة التي تتناولهـ لمسـ عدتك في التعرف على الأطعمة التي ربمـ سببت لك ذلك. دوِّن الأطعمة والمشروبات التي تتناولهـ، وأوقات تناولهـ، ومتى بدأت الشعور بالانتفاخ. أحضر جدول الأطعمة اليومي معك عند حضور مواعيد المتابعة. فسوف يستخدمه مقدم الرعـ ية الصحية لمسـ عدتك في تقليل الانتفاخ.

يمكن أن يناقش معك أخصـ ئي التغذية السريرية نظامك الغذائي ويسـ عدك في وضع خطة لتناول الطعـ م تفي باحتياجاتك. اطلب الإحـ لة من طبيب الأورام الإشعـ عي أو الممرضة إذا كنت ترغب في مقابلة خبير تغذية سريري.

اشرب المـ ء للمحـ فظة على ترطيب جسمك

يحتاج أغلب الأشخاص لأن تكون المثانة ممتلئة بشكل مريح أثناء المحـ كـ ة وخلـ ل جلسـ ت العلـ ج الإشعـ عي. فيمكن أن يسـ عد هذا في دفع الأمعـ ء الدقيقة بعيدًا عن موضع العلـ ج. وهذا بدوره يسـ عد على منع ظهور الأعراض الجانبية أو تفاقمهـ.

وسيخبرك فريق الرعـ ية الصحية الخاص بك بمقدار المـ ء 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 مثلما الحال مع الماء.

موعد المحاكاة

الأدوية التي سيتم تناولها

تناول أدويتك المعتادة.

سوف تستلقِ ثابتًا في وضعية واحدة أثناء المحاكاة. 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 المحاكاة بساعة واحدة. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية في وقت سابق للمحاكاة.

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

المأكولات 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 المحاكاة أو العلاج، يوصيك بعض صانعي الأجهزة بإزالة:

- جهاز المراقبة المستمرة للغلوكوز (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 للمحاكاة أو العلاج.

ربما لا تكون على دراية بكيفية التحكم في مستوى الغلوكوز (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 المُعالجون الإشعاعيون الأمور المتوقعة خلال المحاكاة. إذا لم تكن قد وقَّعت 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 مثانتك قبل المحاكاة. وسيخبرونك بمقدار الماء الذي يجب عليك شربه.

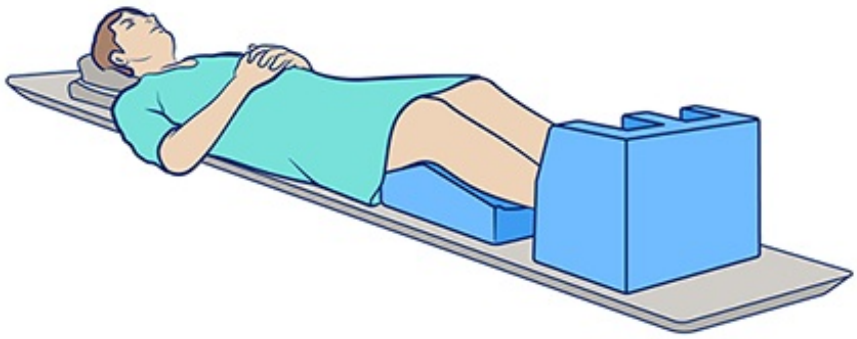
عندما يحين وقت المحاكاة، ستغير ملابسك وترتدي سِرْبال المستشفى. لا تخلع حذاءك.

الأمور المتوقعة خلال المحاكاة

سيساعدك معالجوك بالإشعاع على الاستلقاء على طاولة المحاكاة. 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 المحاكاة.

سيساعدك المعالجون بالإشعاع على اتخاذ الوضعية المناسبة لإجراء المحاكاة. سوف تستلق على ظهرك وتضع رأسك على وسادة. وسيحرك المعالجون بالإشعاع ساقيك وقدميك إلى داخل مسند لتثبيت الجزء السفلي من الجسم (انظر الشكل 1). وهي عبارة عن مسند صلبة من شأنها تثبيت ساقيك وقدميك. وستستخدمها عند إجراء المحاكاة 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. مسند تثبيت الجزء السفلي للجسم

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

لا تتحرك بمجرد أن تبدأ المحكاة، 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 المحكاة. وهذا للتأكد من تفريغ أمعائك أثناء المحكاة. حيث إن امتلاء المثانة بشكل مريح وتفريغ الأمعاء يساعد على تحريك الأنسجة السليمة بعيدًا عن حزم الإشعاع. وهذا يساعد في خفض مخاطر الأعراض الجانبية.

صور الأشعة وتحديد الوضعية

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

يتم التقاط صور هذه الأشعة باستخدام جهاز يُسمى جهاز المحاكاة أو باستخدام آلة فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT). وقد تخضع أيضًا 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، فسيساعدك المعالجون بالإشعاع على النهوض من طاولة المحاكاة. وسيمنحونك بعض الوقت لملء مثانتك أو إفراغ أمعائك. وبعد ذلك يرجعونك إلى غرفة المحاكاة مرة أخرى.

إذا كانت أمعاؤك تحوي الكثير من الغازات ولا تتمكن من إخراجها بنفسك، فربما يساعدك المعالجون بالإشعاع في ذلك. فربما يدخلون أنبوبًا مطاطيًا صغيرًا وزلقًا في المستقيم لإخراج الغازات إذا كان يسهل الوصول إليها.

ستشعر بحركة طاولة المحاكاة إلى داخل وخارج جهاز المسح وستسمع صوت تشغيل وإيقاف الجهاز. حتى وإن بدت الأصوات صاخبة، فإن أخصائيي 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 دومًا شخص يمكنه رؤيتك وسماعك.

سيشرع معالجوك بالإشعاع في إضاءة وإطفاء الأنوار في الغرفة أثناء المحاكاة. وستشاهد أضواء ليزر حمراء أو خضراء على كل جدار. يستخدم معالجوك بالإشعاع هذه الأضواء لمساعدتهم في تحديد وضعيتك المناسبة أثناء استلقائك على الطاولة.

علامات الجلد (الوشم) والصور

سيستخدم المعالج بالإشعاع قلم رسم علامات محسوسة على جلدك في

المنطقة التي سيتم علاجها فيها. وبعد أن يتأكد من اتخاذك 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 المحاكاة. وسيستخدمون الصور وعلامات الوشم لتوضيعك بشكل صحيح على الطاولة في كل يوم من أيام العلاج.

يمكن غسل تلك العلامات المحسوسة وإزالتها بعد المحاكاة. **هذا الوشم يكون دائمًا ولا يزول بالغسيل.** إذا سورك 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 المحاكاة.

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

يستغرق موعد العلاج عادةً 20 إلى 30 دقيقة تقريبًا، طالما كانت المثانة ممتلئة والمستقيم فارغًا لديك. وربما تستغرق المواعيد مدة أطول إذا اقتضت الضرورة ملء مثانتك أو إفراغ أمعائك. وقد تستغرق أوقاتًا 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. 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 لأيٍ من مواعيد العلاج الخاصة بك.

تخطيط العلاج

خلال الفترة الفاصلة بين المحاكاة وأولى جلسات العلاج، سيعمل طبيب الأورام الإشعاعي الخاص بك مع فريق العلاج لوضع خطة لعلاجك.
وسيستخدم صور أشعة المحاكاة 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 المحاكاة. حاول 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) وبيساكوديل (Dulcolax)

بعد المحكاة، 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

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.

الأدوية التي سيتم تناولها

تناول أدويتك المعتادة.

ستتخذ نفس وضعية المحكاة خلال جلسات العلاج الإشعاعي. إذا أفادك مسكن الألم أو دواء علاج القلق أثناء المحكاة، 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.

المأكولات 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.

الأمور المتوقعة عند وصولك

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

عندما يكون المعالجون بالإشعاع مستعدين للتعامل معك، سينقلك أحد أعضاء الفريق إلى غرفة تغيير الملابس. وسيقدم لك سِرْبال 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

سيساعدك 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 مثانتك 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 أشعاع 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، ويجيب 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 زياراتك 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. سيناقش معك مقدم الرعاية الصحية الأمور المتوقعة بناءًا 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 أيٌّ من هذه الأعراض الجانبية، فسيقدم لك مقدم الرعاية الصحية المزيد من المعلومات ويساعدونك في السيطرة عليها.

تغيرات متعلقة بالتبول

قد تتورم غدة البروستاتا وتتهيج 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 بالحرقة أثناء التبول.

أخبر طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة إذا طرأت أي تغيرات على نمط التبول لديك. فقد يوصيك بتغيير نظامك الغذائي أو يصف لك دواءًا 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 مساءًا.
- 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 المكربنة (الغازية).
  - الأطعمة المتبلة، لا سيما إذا كنت تشعر بحرقة أثناء التبول.
- مارس تمارين لتقوية عضلة القاع الحوضي (Kegel). اقرأ *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for 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 التغيرات التي تطرأ على نمط التبول، اقرأ *Improving Your Urinary Continence* (www.mskcc.org/cancer-

care/patient-education/improving-your-urinary-continence).

التغيرات 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 قانٍ في مناديل المرحاض أو البراز.
- تُخرج غازات أكثر من المعتاد.
- الشعور بحاجة 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 أيٌّ 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 لمساعدتك 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 حالتك.

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. وبناءًا 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 *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-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 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 التغييرات التي تطرأ على صحتهم الجنسية بسبب الإصابة بالسرطان وعلاج السرطان. يمكنك مقابلة أحد الأخصائيين قبل العلاج أو أثناءه أو بعده. ويمكننا إحالتك إلى البرنامج، أو يمكنك الاتصال برقم 646-888-6024 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. ومارسها خلال الأوقات التي تتمتع فيها بأكبر 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 بقيلولة قصيرة (10 إلى 15 دقيقة) خلال النهار، خاصة عندما تشعر بإجهاد أكبر.
- حاول 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) 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) 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 بالاكتئاب 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:

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

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 تمكنك من التعامل مع مشاعرك

تحدث مع الآخرين. عندما يحاول الناس حماية 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 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. يمكنكِ زيارة www.msk.org/meditations للعثور

على تأملات استرشادية يقدمها مقدمو الرعاية الطبية والصحية التكاملية لدينا.

ممارس 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 بكِ حول أنواع التمارين التي يمكنك القيام بها.

لدينا جميعًا طريقتنا 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.

دوِّن 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 بأمان مرة أخرى. قد لا يكون من الآمن تناول بعض المكملات الغذائية قبل الجراحة أو أثناء العلاج الكيماوي.

- 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 أثَّر 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

تطرأ 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 النشوة الجنسية.
- وعند القذف، قد تختلف كمية أو كثافة السائل المنوي.

وقد تحدث هذه التغييرات 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

646-888-0200

يستفيد الكثير من الأشخاص من المشورة. يقدم مركز تقديم المشورة لدينا

الاستشارات للأفراد والأزواج والعائلات والمجموعات. ويمكننا أيضًا وصف الأدوية لمساعدتك حال شعور بالقلق أو الاكتئاب. اطلب من مقدم الرعاية الصحية إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

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

www.msk.org/integrativemedicine

تقدم خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المكملة للرعاية الطبية التقليدية (والتي تتوافق معها)، وتشمل العلاج بالموسيقى، والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوجا 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

212-639-7312

تقدم خدمات التغذية الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقش 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 إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

خدمات إعادة التأهيل
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 646-888-1929.
- ويمكن أن يساعدك **أخصائي 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 يُعلِّمك **أخصائي العلاج الطبيعي** تمارين من شأنها مساعدتك في زيادة قوة جسمك ومرونته. لمعرفة المزيد، اتصل بقسم علاج إعادة التأهيل على رقم 646-888-1900.

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 المحاكاة

التاريخ: _____

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

ستعطيك ممرضة حقنة شرجية ملحية خلال موعد المكالمة.

لا بأس بالتوقف عن تناول أقراص سيميثيكون وبيسكوديل بعد المكالمة 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 (125) (Gas-X 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 سـاعة للوصول إلى مكـان 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 أُصبت بالإسهال. يمكننا مساعدتك في تعديل جرعة بيساكوديل.

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 والعُلب. سيساعدك هذا على تجنب ابتلاع الهواء.
- تجنب المشروبات الغازية، مثل الماء الفوار، والصودا، والبيرة.
- قيِّد تناول الأطعمة والمشروبات التي تنتج الغازات أثناء الهضم، مثل البروكلي، وكرنب بروكسل، والكرنب، والقرنبيط، والكالي، والبصل، والثوم، والفواكه 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 المحاكاة 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 المحاكاة.

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 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان