Memorial Sloan Kettering Cancer Center

تعليم المريض/ مقدم الرعاية

السيطرة على الأعراض الجانبية للعلاج الكيماوي

يساعدك هذا المورد على التحكم في الأعراض الجانبية للعلاج الكيماوي.

النقاط الرئيسية

- تناول أدويتك بالطريقة التي وصفها لك مقدم الرعاية الصحية. ويشمل ذلك:
  - الدواء المضاد للغثيان (الدواء الذي يمنع شعورك بالرغبة في التقيؤ).
  - الدواء الذي يمنع الإمساك (يساعد على التبرز).
- اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم. من المهم للغاية المحافظة على ترطيب جسدك (تناول كميات كافية من السوائل) أثناء تلقي العلاج.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:
  - أُصبت بحمى وارتفعت درجة حرارتك إلى 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى.
  - شعرت برجفة أو قشعريرة.
  - ظهرت عليك علامات العدوى، مثل:
    - التهاب الحلق.
    - السعال المستجد.
    - الشعور بالحرقة أثناء التبول.
    - وجود احمرار أو تورم أو دفء أو صديد حول الشق الجراحي أو القُنيّة الوريدية أو موضع المنفذ الوريدي Mediport أو القسطرة.
  - الإصابة بتقرحات فموية أو ألم في الفم يجعل من الصعب بلع الطعام والمشروبات أو تناولها.
  - الإصابة بالغثيان (الشعور وكأنك ستتقيأ) أو القيء حتى بعد تناول الدواء المضاد له.
  - الإصابة بالإسهال (براز رخو أو مائي) 4 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة، حتى بعد تناول الدواء المخصص لعلاج الإسهال.
  - لم تتبرز أو تُخرج غازات لمدة تزيد عن يومين.
  - وجود دم في البول أو البراز أو القيء أو عند السعال.

فريق الرعاية الخاص بك متواجد من أجلك 24 ساعة يوميًا، 7 أيام في الأسبوع. وسيساعدك في السيطرة على الأعراض الجانبية أثناء خوض رحلة العلاج.

الأعراض الجانبية المحتملة للعلاج الكيمٰوي

سوف تستعرض الممرضة هذه المعلومٰات معك وتخبرك بالأعراض الجانبية التي قد تظهر عليك. فقد تظهر عليك بعض هذه الأعراض أو كلهٰا أو لا تظهر عليك على الإطلاٰق.

وستُدوِّن الممرضة نوع العلاٰج الكيمٰوي الذي تلقيته ويوم تلقيه في السطور التالية:

تلقيت _____ في _____.

تلقيت _____ في _____.

تلقيت _____ في _____.

تلقيت _____ في _____.

الإجهٰاد

Please visit www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 to watch this video.

الإجهٰاد هو الشعور بالإرهٰاق والضعف غير المعتاد، والشعور بفقدان الطاٰقة. ويختلف مستوى الإجهٰاد الناجم عن العلاٰج الكيمٰوي، فقد يكون بسيطًا أو كبيرًا. يمكن أن يبدأ الشعور بالإجهٰاد سريعًا أو ببطء ويزداد بمرور الوقت.

كيفية التحكم في الإجهٰاد

- إذا شعرت بالإجهٰاد، فاحصل على استراحة. ويمكنك الحصول على قيلولة

لفترات قصيرة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة. حيث إن القيلولة لمدة قصيرة تسعدك في التغلب على الإجهاد على مدار اليوم. كما أن القيلولة القصيرة تساعد أيضًا في النوم بشكل أفضل خلال الليل.

- حاول المحافظة على نشاطك لرفع مستوى الطاقة لديك. على سبيل المثال، مارس المشي خارج المنزل أو على جهاز المشي. قد يتعرض الأشخاص الذين يمارسون التمارين الخفيفة (مثل المشي) لقدر أقل من الإجهاد ويمكنهم تحمُّل العلاج الكيماوي بشكل أفضل. اقرأ *السيطرة على الإجهاد المرتبط بالسرطان بممارسة التمارين* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) للتعرف على المزيد.
- خطِّط للمهام أو الأنشطة في الأيام والأوقات التي تعلم أنك تتمتع خلالها بقدر أعلى من الطاقة.
- ولا تتردد في طلب المساعدة. اطلب من أفراد عائلتك وأصدقائك المساعدة في أداء المهام أو الأنشطة التي تجعلك تشعر بالإرهاق.
- تناول القدر الكافي من السوائل. تناول 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل منزوعة الكافيين يوميًا. فيما يلي بعض الأمثلة:
  - الماء.
  - العصائر المُخففة (المخلوطة) بالماء.
  - السوائل المحتوية على الشوارد، مثل Pedialyte® وGatorade® وPowerade® وغيرها من المشروبات الرياضية.

اقرأ *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-

related-fatigue) لمعرفة المزيد. يمكنك أيضًا مشاهدة الفيديو في بداية هذا القسم.

الغثيان أو القيئ أو فقدان الشهية

Please visit www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy to watch this video.

قد تسبب بعض أنواع العلاج الكيمٰوي الشعور بالغثيان (الشعور بالرغبة في التقيؤ) والقيء. وهذا لأن العلاج الكيمٰوي يؤدي إلى تهيُّج أجزاء المخ التي تتحكم في الغثيان أو الخلايا المُبطنة للفم والحلق والمعدة والأمعاء.

كيفية التحكم في الغثيان أو القيئ أو فقدان الشهية

- تناول دواءك المضاد للغثيان حسب إرشادات مقدم الرعاية الصحية.
- اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم حتى لا تتعرض للجفاف (فقدان سوائل الجسم أكثر مما هو معتاد). فيما يلي بعض الأمثلة:
  - الماء.
  - العصائر المُخففة (المخلوطة) بالماء.
  - السوائل المحتوية على الشوارد، مثل Pedialyte® وGatorade® وPowerade® وغيرها من المشروبات الرياضية.
- تجنب أي سوائل محتوية على الكافيين، مثل القهوة والشاي والصودا.
- تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر. واحرص على تناول الطعام على مدار اليوم خلال فترة استيقاظك.

- لا تتناول الأطعمة الدهنية، مثل الأطعمة المقلية.
- احصل على العلاج بالإبر. يعد العلاج بالإبر أحد العلاجات القديمة القائمة على ممارسة العلاج بالإبر في الطب الصيني التقليدي. ويتم بممارسة الضغط على أجزاء معينة من الجسم. اقرأ *Acupressure for Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting) لمعرفة المزيد.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية بشأن الغثيان أو القيء أو فقدان الشهية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- إذا تقيأت 3 إلى 5 مرات خلال 24 ساعة.
- إذا شعرت بغثيان لا يتحسن بعد تناول الدواء المضاد للغثيان.
- إذا لم تتمكن من شرب السوائل بدون تقيؤ.
- إذا شعرت بالدوخة أو الدوار (الإغماء).
- إذا شعرت بحرقة أو ألم في المعدة.

اقرأ *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) لمعرفة المزيد. يمكنك أيضًا مشاهدة الفيديو في بداية هذا القسم.

الإمساك

Please visit www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy to watch this video.

الإمساك هو الإصابة بواحد من الأعراض الثلاثة التالية أو كلها:

- التبرز عدد مرات أقل من المعتاد بالنسبة لك.
- صعوبة في حركة الأمعاء.
- صعوبة في التبرز.

ويعتبر هذا من الأعراض الجانبية الشائعة للدواء المستخدم لعلاج الألم والغثيان. وهناك بعض أنواع العلاج الكيماوي التي تسبب الإمساك أيضًا.

كيفية التحكم في الإمساك

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف. تحتوي الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبرقوق وعصير البرقوق على الألياف.
- اشرب 8 أكواب (8 أونصات) على الأقل من السوائل كل يوم.
- مارس المشي أو التمارين الخفيفة قدر استطاعتك.
- تناول مسكن الألم الذي يُصرف بدون وصفة طبية لعلاج الإمساك. سيحدد لك مقدم الرعاية الصحية مقدار الجرعة التي ينبغي عليك تناولها من هذه الأدوية. فيما يلي بعض الأمثلة:
  - مُلينات البراز، مثل Colace®، التي تجعل البراز أكثر ليونة وتسهل التبرز.
  - المُسهلات، مثل Senokot® أو MiraLAX®، وتساعد كذلك على التبرز.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية بشأن الإمساك

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- لم تتبرز أو تُخرج غازات لمدة تزيد عن يومين.
- واجهت صعوبة في حركة الأمعاء لأكثر من يومين.
- واجهت صعوبة في التبرز لأكثر من يومين.

اقرأ *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) لمعرفة المزيد. يمكنك أيضًا مشاهدة الفيديو في بداية هذا القسم.

الإسهال

الإسهال هو التبرز ببراز رخو أو ماء، والتبرز عدد مرات أكثر مما هو معتاد بالنسبة لك، أو هذان الأمران مجتمعان. هناك بعض أنواع العلاج الكيماوي التي قد تسبب الإسهال.

كيفية التحكم في الإسهال

- اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم. احرص على شرب الماء والسوائل المحتوية على الشوارد، مثل Gatorade، وPedialyte، والمرق، والعصائر.
- تناول دواءًا مضادًا للإسهال يُصرف بدون وصفة طبية، مثل لوبيراميد (Imodium®)، ما لم يمنعك مقدم الرعاية الصحية من ذلك.
- لا تتناول أي ملينات أو مُسهلات لمدة 12 ساعة على الأقل، أو حتى يتوقف الإسهال.
- تجنب:
  - الأطعمة الحريفة، مثل الصلصات الحارة، والفلفل الحريف وأصناف الطعام المحتوية على الكاري.

- الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والحبوب والفواكه الطازجة والمجففة والبقوليات.
- الأطعمة الغنية بالدهون، مثل الزبدة والزيت والصلصات الكريمية والأطعمة المقلية.
- المشروبات المحتوية على الكافيين، مثل القهوة والشاي وبعض مشروبات الصودا.

- تناول كميات صغيرة من الأطعمة اللينة عديمة النكهة ذات المحتوى المنخفض من الألياف. ومن بين الأمثلة عليها الخبز الأبيض، والمعكرونة، والأرز، والأطعمة المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المكرر. تناول طعامك في درجة حرارة الغرفة.
- اتبع نظام BRATT الغذائي. تناول الموز (B) والأرز (R) والتفاح المهروس (A) والشاي (T) والتوست الأبيض (T).

اقرأ *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea) لمعرفة مزيد من المعلومات حول كيفية التحكم في الإسهال والأطعمة التي يمكن تناولها وتلك التي يجب تجنبها.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية بشأن الإسهال

اتصل بموفر الرعاية الصحية إذا تعرضت لأيٍ مما يلي:

- تبرزت 4 مرات أو أكثر ببراز رخو ومائي خلال 24 ساعة ولم تتحسن حالتك حتى بعد تناول الدواء.
- شعرت بآلام وتقلصات في معدتك مصاحبة للإسهال.
- إذا لم يتوقف الإسهال بعد اتباع نظام BRATT الغذائي لمدة يومين. اقرأ *BRATT Diet Phase 1* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

education/bratt-diet-phase-1) and *BRATT Diet Phase 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2) لمعرفة المزيد.

- إذا حدث تهيج مستمر للجلد المحيط بالشرج ولم يتلاشى.
- وجود دم في البراز.

التهاب الغشاء المخاطي

تسبب بعض أنواع العلاج الكيماوي التهاب الغشاء المخاطي. وهو عبارة عن احمرار أو تورم أو إيلام أو تقرحات في الفم أو على اللسان أو الشفتين. يمكن أن يبدأ ظهور الأعراض بعد 3 إلى 10 أيام من تلقي أول جرعة للعلاج الكيماوي.

كيفية التحكم في التهاب الغشاء المخاطي

- اغسل فمك كل 4 إلى 6 ساعات أو أكثر عند اللزوم. استخدم غسول فم خاليًا من الكحول أو اصنع محلولك الخاص. ولصنع المحلول الخاص، امزج ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الملح في ربع جالون (4 أكواب) من الماء.
  - تمضمض بغسول الفم أو المحلول. وتغرغر جيدًا لمدة 15 إلى 30 ثانية. ثم ابصقه خارج فمك. ولا تبلعه.
  - وتجنب استخدام غسول الفم الذي يحتوي على الكحول أو بيروكسيد الهيدروجين. فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم حالة التقرحات. استخدم غسول فم خاليًا من الكحول أو السكريات، مثل Biotène® Dry Mouth Oral Rinse.
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة لتنظيف الأسنان واللثة.
- لا تتناول الأطعمة الحامضة (اللاذعة) أو المملحة أو المتبلة.

- لا تُدخن أو تستخدم منتجات التبغ.
- لا تتناول الأطعمة التي تكون سـاخنة عند لمسهـا.
- احرص على ترطيب شفتيك بمرطب الشفاه.
- اسـأل مقدم الرعـاية الصحية إذا كـان العلاج الفموي بالتبريد أحد الخيارات المتاحة لك. العلاج الفموي بالتبريد هو إجراء تُستخدم فيه البرودة الفائقة لحمـاية الأنسجة.

متى يجب الاتصـال بمقدم الرعـاية الصحية بشأن التهـاب الغشاء المخاطي
اتصل بمقدم الرعـاية الصحية في الحـالات التالية:

- كثرة الإصـابة بتقرحـات الفم.
- الشعور بالألم عند تناول الطعـام أو البلع.
- عدم القدرة على تناول القدر الكـافي من السوائل للمحـافظة على ترطيب الجسم.

اقرأ *العناية بالفم أثناء علاج السرطان* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment) لمعرفة المزيد من المعلومـات حول التحكم في تقرحـات الفم.

ضعف الجهـاز المناعي
يحدث ضعف الجهـاز المناعي بسبب قلة العدلات. وهو نقص عدد العدلات في الدم. العدلات هي أحد أنواع خلايا الدم البيضاء التي تسـاعد جسمك على مكـافحة العدوى. وتقترن قلة العدلات في الكثير من الأحيان بالعلاج الكيمـاوي.

وعندمـا تعـاني من قلة العدلات، فإنك تصبح أكثر عرضةً للعدوى. تسـاعدك

الإرشادات التالية في منع التقاط العدوى. اتبع هذه الإرشادات حتى يرجع عدد العدلات في الدم إلى مستواه الطبيعي.

كيفية التحكم في ضعف الجهاز المناعي

- لا تتواجد بالقرب من المرضى.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 إلى 30 ثانية على الأقل.
- احرص على تغطية جميع أجزاء يديك بمطهر يد كحولي. افرك يديك ببعضهما البعض لمدة 20 إلى 30 ثانية، أو حتى يجفا.
- تذكر دومًا تنظيف يديك:
  - قبل تناول الطعام.
  - بعد لمس أي شيء قد يحتوي على جراثيم. اغسل يديك بعد دخول الحمام، أو لمس مقبض الباب، أو مصافحة الآخرين.
- استحم بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد، مثل محلول هيبيكلينس [Hibiclens®]. اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية بشأن ضعف الجهاز المناعي

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- إذا أُصبت بحمى وارتفعت درجة حرارتك إلى 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى.
- إذا حدثت لك رجفة أو قشعريرة.
- إذا ظهرت عليك علامات أو أعراض أخرى للعدوى، مثل:
  - وجود احمرار أو تورم أو دفء أو صديد حول الشق الجراحي أو القُنيّة

الوريدية أو موضع المنفذ الوريدي Mediport أو القسطرة.

- السعال المستجد.
- التهاب الحلق.
- الشعور بالحرقة أثناء التبول.

اقرأ *النظافة الصحية للأيدي والوقاية من العدوى* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection) and *قلة العدلات (انخفاض تعداد خلايا الدم البيضاء)* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count) لمعرفة المزيد.

تعاظم خطر النزيف

بعد تلقي العلاج الكيماوي، ربما ينخفض تعداد الصفائح الدموية لديك لمدة 10 إلى 14 يومًا. ويُقوض انخفاض تعداد الصفائح الدموية قدرة الجسم على إيقاف النزيف أو الكدمات.

كيفية التحكم في تعاظم خطر النزيف

- استخدم فرشاة أسنان ناعمة لتنظيف الأسنان واللثة.
- احرص على عدم:
  - الإصابة بأي جروح أو خدوش أو سحجات.
  - الارتطام أو الاصطدام بالأشياء عن طريق الخطأ.
  - الانزلاق والسقوط.
- إذا كنت تحتاج للحلاقة، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربائية فقط.

- تجنب الأنشطة التي قد تؤدي إلى الإصابة.
- تجنب استخدام ما يلي:
  - التحاميل الشرجية (دواء صلب يتم إدخاله من خلال فتحة الشرج ويذوب بالداخل).
  - الحقن الشرجية (سائل يوضع في المستقيم عن طريق فتحة الشرج لتسهيل التبرز).

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية بشأن تعاظم خطر النزيف

اتصل بموفر الرعاية الصحية إذا تعرضت لأيٍ مما يلي:

- وجود دم في البول أو البراز أو القيء أو عند السعال.
- البراز القاتم للغاية أو الأسود.
- الكدمات أو النزيف غير المبرر (وغير المعتاد) من الأنف أو اللثة.
- تغيرات تطرأ على الرؤية.
- صداع شديد أو أي علامات على السكتة الدماغية، مثل ضعف أحد جانبي الجسم.

اقرأ *نبذة عن انخفاض تعداد الصفائح الدموية* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/low-platelet-count) لمعرفة المزيد حول طرق تقليل مخاطر النزيف.

ضعف أو تساقط الشعر

هناك بعض أنواع العلاج الكيماوي التي قد تسبب تساقط الشعر. يبدأ تساقط الشعر غالبًا بعد أسبوعين إلى 4 أسابيع من تلقي الجرعة الأولى للعلاج الكيماوي. إذا تساقط شعرك، فسيعاود الظهور بعد عدة أشهر من

تلقي آخر جرعة للعلاج. وقد يتخذ الشعر لونًا أو ملمسًا مختلفًا عندما ينمو مجددًا.

كيفية التحكم في ضعف أو تساقط الشعر

- إذا كان شعرك طويلاً، فيمكنك قصه قبل بدء العلاج.
- اغسل شعرك واستخدم المُنعم كل يومين إلى 4 أيام. استخدم شامبو الأطفال أو أي نوع آخر خفيف، وكريم شطف أو مُنعم شعر.
- استخدم أنواع الشامبو والمنعم التي تحتوي على واقي الشمس. حيث يساعد ذلك على منع تضرر فروة رأسك عند التعرض للشمس.
- لا تُعرض فروة رأسك للشمس. واحرص على تغطية رأسك في الصيف.
- وفي الشتاء، يمكنك تغطية رأسك بقبعة أو وشاح أو عمامة أو باروكة للمحافظة على دفئه. فهذا قد يساعد أيضًا في احتواء الشعر المتساقط.
- ضع رأسك على غطاء وسادة من الساتان أو الحرير عند النوم. فهي أكثر نعومة من الأقمشة الأخرى وتقلل تشابك الشعر.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان العلاج بتبريد فروة الرأس (استخدام غطاء رأس بارد) خيارًا مناسبًا لك. اقرأ *Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling) لمعرفة المزيد.

اقرأ *Hair Loss and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment) لمعرفة المزيد.

الاعتلال العصبي (الخدر أو الوخز في اليدين والقدمين)

قد تؤثر بعض أنواع العلاج الكيمˆوي على أعصˆاب اليدين أو القدم. وقد ينشأ لديك الشعور بالخدر أو الوخز في أصˆابع يديك أو قدميك وكلاهمˆا. ويستمر ذلك لمدة قصيرة أو ربمˆا لباقي حياتك، حسب مدة خضوعك للعلاج الكيمˆوي. ويمكن أن يعطيك مقدم الرعˆاية الصحية دواءًا أو يُغير جرعة العلاج الكيمˆوي التي تتلقاهˆا للمسˆاعدة في تخفيف الأعراض.

كيفية التحكم في الاعتلال العصبي

- مˆارس التمˆارين بشكل منتظم.
- أقلع عن التدخين إن كنت تُدخن.
- لا تتناول كميات كبيرة من الكحوليات.
- ارتد القفازات والجوارب لتدفئة يديك وقدميك في الطقس البارد.
- توخ الحذر لعدم الإصˆابة بأي حروق عند استخدام الموقد أو الفرن أو المكواة. ربمˆا لا تتمكن من الشعور بالحرارة بالقدر الذي اعتدت عليه.
- ارتد أحذية متينة وتحرك بخطوات حذرة إذا شعرت بوخز أو خدر في قدميك.
- تلقى العلاج بالإبر الصينية. يتم العلاج بالإبر الصينية من خلال وضع إبر رفيعة للغاية في أمˆاكن معينة في الجسم. اقرأ *About Acupuncture* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture) لمعرفة المزيد.

متى يجب الاتصˆال بمقدم الرعˆاية الصحية بشأن الاعتلال العصبي

اتصل بمقدم الرعˆاية الصحية الخاص بك إذا ظهرت عليك هذه الأعراض حتى بعد تناول الأدوية المضادة لهˆا:

- وخز وخدر يزداد سوءًا.

- صعوبة في أداء المهام البسيطة، مثل الإمساك بقلم أو تزرير القميص.
- ألم أو حرقة أو خدر أو وخز في أصابع يديك أو قدميك أو كلاهما
- صعوبة المشي أو الشعور بالاستقرار أثناء المشي.
- مشكلات في الاتزان أو الشعور بعدم الثبات أثناء المشي.
- فقدان الوظيفة (عندما تتوقف أجزاء في الجسم عن أداء وظيفتها بشكل طبيعي) الذي يزداد سوءًا.

اقرأ *Neuropathic Pain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain) و*About Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy) و*Managing Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy) لمعرفة المزيد.

التغيرات في الجلد والأظافر

قد يسبب العلاج الكيماوي تغيرات عامة تطرأ على الجلد، مثل الجفاف والحكة. فربما يتحول لون الجلد والأظافر واللسان والأوردة التي تتلقى من خلالها العلاج الكيماوي إلى لون داكن. يمكن أن تصبح الأظافر ضعيفة وهشة وربما تتشقق.

كيفية التحكم في تغيرات الجلد والأظافر

- احرص على ترطيب يديك وقدميك جيدًا. استخدم أنواع الكريمات أو المراهم الخالية من العطور، مثل Eucerin® أو CeraVe® أو Aquaphor®.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة. ولا تُعرض فروة رأسك أو

جسمك للشمس. ارتد قبعات ذات حواف عريضة، وسراويل بألوان فاتحة، وقمصان بأكمام طويلة.

- استخدم واقي شمس بعامل حماية من الشمس 30 أو أكثر كل يوم.
- احرص دومًا على قص أظافرك وتنعيم أطرافها.
- ارتدِ القفازات عند القيام بأعمال البستنة أو التنظيف أو غسل الصحون.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان العلاج بتبريد الأظافر خيارًا مناسبًا لك. يتم علاج تبريد الأظافر بلف يديك أو قدميك أو كلاهما بكمادات ثلج أو أكياس ثلج. إذ يساعد هذا في تقليل التغييرات التي تحدث لأظافرك أثناء تلقي العلاج الكيماوي.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية بشأن تغيرات الجلد والأظافر

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- تقشر أو تنفط الجلد.
- ظهور الطفح الجلدي.
- ظهور نتوءات أو عُقيدات (كتل) على الجلد.
- احمرار أو ألم في الجُليدة (طبقة الجلد المحيطة بالحافة السفلية لأظافرك).
- تقشر الأظافر (انفصالها عن سرير الظفر) أو تسرب سائل من تحتها.

اقرأ *Nail Changes During Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes) و*Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy) لمعرفة المزيد.

الحسّاسية للبرد

تحدث الحسّاسية للبرد مع انخفاض درجات الحرارة خلال الطقس البارد أو عند تناول الأطعمة والمشروبات الباردة. قد تظهر عليك الأعراض التالية:

- الشعور بالخدر أو الوخز أو التقلصّات في يديك أو قدميك.
- الوخز في شفتيك ولسّانك، أو التشنجات (الارتعّاش) في حلقك وفكك.
- ويشعر البعض بإحسّاس غير مألوف في اللسّان، كأن يكون ثقيلاً ويصعب تحريكه. وهذا قد يسبب عدم وضوح الكلام.

وتتحسن الحسّاسية للبرد أو تزول غالبًا خلال الفترات التي تتخلل جرعّات العلاج الكيمّاوي. وكلمّا طالت مدة علاجك، يستغرق زوال الحسّاسية مدة أطول.

كيفية التحكم في الحسّاسية للبرد

- تجنب الأطعمة والمشروبات الباردة.
- احرص على تغطية أنفك وفمك أثناء تواجدك خارج المنزل في الطقس البارد حتى لا تتنفس هواءًا باردًا.
- ارتد القفازات أثناء تواجدك خارج المنزل في الطقس البارد أو عند التعّامل مع الأشياء الباردة.
- لا تستخدم رقعّات التسخين أو اللصقات السّاخنة. ربمّا لا تتمكن من الشعور بالحرارة بالقدر الذي اعتدت عليه وقد تصّاب بحروق.

متى يجب الاتصّال بمقدم الرعّاية الصحية بشأن الحسّاسية للبرد

اتصل بمقدم الرعّاية الصحية في الحّالات التالية:

- صعوبة في التنفس.

- الشعور بضيق في الحلق أو الصدر.
- الإصابة بتشنجات الفكين أو صعوبة في البلع.
- عدم تحسن الأعراض حتى بعد تجنب البرد أو اتباع تعليمات مقدم الرعاية الصحية.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً 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