تعليم المريض/ مقدم الرعاية

العلاج الإشعاعي للبطن

تساعدك هذه المعلومات على الاستعداد لتلقي العلاج الإشعاعي للبطن في مركز MSK. 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.

يمكنك الحصول على العلاج الإشعاعي قبل الجراحة أو العلاج الكيميائي أو أثناءهما أو بعدهما.

نبذة عن العلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية

ستتلقى أحد أنواع العلاج الإشعاعي الذي يُعرف باسم العلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية. أثناء العلاج، ستوجه الآلة حزمًا من الإشعاع مباشرة إلى الورم. وستمر هذه الحزم عبر الجسم وتُدمر الخلايا السرطانية في طريقها. ولن تتمكن من رؤية الإشعاع أو الشعور به.

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.

- العناية بجلدك بناءًا على تعليماتنا.
- تناول السوائل بناءًا على تعليماتنا.
- تناول أو تجنب الأطعمة والمشروبات التي نوصي بها.
- المحافظة على نفس الوزن تقريبًا.

المحاكاة

قبل بدء العلاج الإشعاعي، سيكون عليك الخضوع لإجراء تخطيط للعلاج يسمى المحاكاة. والهدف من المحاكاة هو التأكد مما يلي:

- تحديد موضع العلاج لديك.
- حصولك على الجرعة الصحيحة من الإشعاع.
- الحد من جرعة الإشعاع التي يتعرض لها النسيج المجاور قدر الإمكان.

أثناء المحاكاة، ستخضع للفحص بالتصوير الشعاعي وسيتم وضع علامات على جلدك تشبه نقاط وشم صغيرة. وتساعد هذه العلامات فريق رعايتك في التأكد من اتخاذك الوضعية الصحيحة لتلقي العلاج الإشعاعي.

ستستغرق المحاكاة من ساعتين إلى 4 ساعات.

الاستعداد للمحاكاة

- **أثناء المحاكاة، ستستلقي في وضعية واحدة لفترة طويلة.** إذا كنت تعتقد أنك لن تشعر بالراحة عند الاستلقاء في وضعية ثابتة، فيمكنك تناول عقار أسيتامينوفين (تايلينول®) أو مسكن الألم المعتاد لديك قبل المحاكاة.

- إذا كنت تعتقد أنك قد تشعر بالقلق أثناء الإجراء، فاسأل طبيبك عما إذا كان يمكنك الاستفادة من تناول أحد الأدوية.
- احرص على ارتداء ملابس مريحة يسهل خلعها. سيتعين عليك أيضًا تغيير ملابسك أيضًا وارتداء سربال المستشفى.
- ويجب تجنب ارتداء المجوهرات أو وضع المساحيق أو الكريمات.

للمساعدة في إمضاء الوقت أثناء المكالمة، يمكن للمعالج الإشعاعي تشغيل الموسيقى لك.

قد لا تتمكن من تناول الطعام أو الشراب قبل المكالمة حسب الموضع الذي يتم علاجه. وسيناقش معك طبيبك أو ممرضتك هذه المسألة.

إزالة الأجهزة من الجلد

ربما يتم تثبيت أجهزة معينة على جلدك. قبل المكالمة 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 للمكالمة 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.

اليوم المقرر لإجراء المكالمة

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 يُطلب منك شرب كوب واحد (8 أونصات) من الباريوم. وهو سائل التباين، ويساعدنا في رؤية الأمعاء الدقيقة في صور الأشعة التي يتم إجراؤها فيما بعد.

أثناء المحاكاة الخاصة بك

ستحتاج لتغيير ملابسك وارتداء سِرْبال المستشفى لإجراء المحاكاة. ويجب أن تظل مرتديًا حذائك. إذا كنت ترتدين غطاء رأس، مثل الباروكة أو الشملة أو الغطاء، فقد تضطرين إلى خلعه.

وبعد تغيير ملابسك، سينقلك المعالجون بالإشعاع إلى غرفة المحاكاة ويساعدونك على الاستلقاء على الطاولة. وسيحرص معالجوك بالإشعاع على التأكد من راحتك والمحافظة على خصوصيتك بجميع السُبل الممكنة.

تحتوي الطاولة على ملاءة، إلا أنها صلبة ولا تحتوي على وسادة. وعادة ما تكون الغرفة باردة كذلك. إذا شعرت بعدم الارتياح في أي وقت، فأبلغ المعالج بالإشعاع. إذا كنت لم تتناول بعد مسكنات الألم وتعتقد أنك قد تحتاج إليها،

فأبلغ المعالج بالإشعاع الخاص بك قبل بدء المحاكاة.

لا تتحرك أبدًا بمجرد بدء عملية المحاكاة. فالحركة قد تؤدي إلى تغيير وضعيتك. ومع ذلك، إذا لم تشع بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة، فأبلغ المعالج الإشعاعي الخاص بك.

أثناء خضوعك للمحاكاة، ستشعر أن الطاولة تتحرك في مواضع مختلفة. وستتم إضاءة وإطفاء الأنوار في الغرفة وستشاهد أضواء ليزر حمراء على كل جدار. يستخدم المعالجون الإشعاعيون أضواء الليزر هذه كدليل توجيهي للمساعدة في استلقائك على الطاولة. تجنب النظر مباشرةً إلى أضواء الليزر لأنها قد تؤذي عينيك.

وسيكون هناك جهاز اتصال داخلي (ميكروفون وسماعة) وكاميرا داخل غرفة المحاكاة. سيدخل المعالجون الإشعاعيون الغرفة ويغادرونها أثناء المحاكاة، ولكن سيكون هناك شخص يمكنه رؤيتك وسماعك في كل الأوقات. ستسمع المعالجين بالإشعاع يتحدثون إلى بعضهم البعض أثناء عملهم، وسوف يتحدثون معك لتوضيح الإجراءات التي يتخذونها.

تحديد الوضعية

ستكون مستلقيًا على ظهرك أو على جانبك. إذا كنت مستلقيًا على ظهرك، فسيتم رفع ذراعيك فوق رأسك. وستتخذ نفس الوضعية أثناء إجراء المحاكاة وخلال كل علاج. لمساعدتك في الاستمرار على الوضعية الصحيحة، قد يتم إنشاء قالب للجزء العلوي من جسمك. وسيتولى المُعالجون الإشعاعيون هذه المهمة.

لصُنع القالب، سيصُب المعالجون الإشعاعيون سائلاً دافئًا داخل كيس بلاستيكي كبير. وسيغلقون الكيس بإحكام ويضعونه على الطاولة. وستستلقي فوق الكيس إما على ظهرك مع رفع يديك فوق رأسك أو على

جانبك.

ستشعر بدفء السائل في البداية، ولكنه سيصبح أكثر برودة عندما يتصلب. وفيما يبرد السائل، سيلصق المعالجون الإشعاعيون الكيس على جلدك حتى يتخذ شكل الجزء العلوي من جسمك وذراعيك. تستغرق تلك العملية حوالي 15 دقيقة.

سوف تستلقي في هذا القالب أثناء إجراء المحاكاة وخلال تلقي جميع العلاجات. يساعدك هذا في المحافظة على الوضعية المطلوبة خلال كل علاج.

التصوير

سيتم التقاط صور أشعة لك أثناء استلقائك في وضعية العلاج. يتم التقاط هذه الأشعة باستخدام جهاز يُسمى جهاز المحاكاة أو باستخدام آلة فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT). وتُستخدم هذه الصور فقط لتخطيط موضع العلاج لديك. وهي لا تُستخدم للتشخيص أو العثور على الأورام.

إذا كنت ستخضع لفحص التصوير المقطعي المحوسب (CT)، فقد تضع ممرضتك قُنيّة وريدية في أحد أوردتك. وتُستخدم القُنيّة الوريدية (IV) لإعطائك سائل التباين (الصبغة) قبل إجراء الفحص. يساعد ذلك فريقك في الحصول على صور واضحة للموضع الذي سيخضع للعلاج.

ربما يلزم الأمر حبس أنفاسك أثناء فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT). سيخبرك المعالجون الإشعاعيون كيف ومتى تفعل ذلك.

خلال هذا الفحص (الفحوصات)، ستسمع صوت تشغيل وإيقاف الجهاز. حتى وإن بدت الأصوات مرتفعة، فإن أخصائيي العلاج الإشعاعي سيتمكنون من الاستماع إليكِ إذا تحدثتِ إليهم.

سيستغرق التصوير الإشعاعي حوالي 45 دقيقة.

علامات الجلد (نقاط الوشم)

أثناء استلقائك في وضعية العلاج، سيرسم المعالجون الإشعاعيون علامات محسوسة على جلدك باستخدام قلم رسم. يمكن غسل تلك العلامات المحسوسة وإزالتها بعد المحاكاة.

ويتطلب الأمر أيضًا رسم علامات جلدية دائمة تسمى نقاط الوشم. وحجم نقاط الوشم لا يتجاوز حجم رأس الدبوس. سيستخدم المعالج بالإشعاع الخاص بك إبرة معقمة وقطرة من الحبر لعمل كل وشم. وستشعر عند رسم الوشم بشعور يشبه وخزة الدبوس. **هذا الوشم يكون دائمًا ولا يزول بالغسيل.** إذا ساورك القلق بشأن وضع علامات الوشم كجزء من العلاج الإشعاعي، فتحدث إلى طبيب الأورام الإشعاعي.

سيتم عمل 5 إلى 7 نقاط وشم لديك في موضع تلقي العلاج. بعد وضع علامات الوشم، سوف يلتقط المعالج بالإشعاع الخاص بك صورًا لك في وضعية العلاج. سيتم استخدام الصور وعلامات الوشم لتوضيعك بشكل صحيح على الطاولة في كل يوم من أيام العلاج.

بعد الخضوع للمحاكاة

في نهاية موعد المحاكاة الخاصة بك، سنحدد لك موعدًا لإجراء التحضير الخاص بك. وهذا هو الموعد النهائي قبل بدء العلاج. وسيُخصص لك أيضًا جهاز للعلاج اليومي.

جدولة مواعيد العلاج الخاص بك

تُجرى جلسات العلاج الإشعاعي يوميًا، من الإثنين إلى الجمعة، ولمدة _____ أسابيع تقريبًا.

قد تخضع للعلاج الكيميائي والإشعاعي في نفس اليوم. فمن الآمن تلقي العلاج الكيميائي إما قبل تلقي العلاج الإشعاعي أو بعده.

يجب عليك المواظبة على الحضور بصفة يومية للجلسات العلاجية المحددة لك. قد لا يُجدي العلاج الإشعاعي نفعًا إذا تخطيتِ أو لم تحضري الجلسات العلاجية. إذا لم يتسنى لك الحضور للعلاج لأي سبب من الأسباب، فيجب عليك الاتصال بعيادة طبيب الأورام الإشعاعي لإبلاغ فريقك بذلك. وإذا كنت بحاجة لتغيير المواعيد المحددة لك لأي سبب، فتحدث مع المسؤول عن المواعيد أو اتصل بعيادة طبيبك.

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.

التخطيط للعلاج

خلال الفترة الفاصلة بين المحاكاة وإجراء التحضير، سيعمل طبيب الأورام الإشعاعي الخاص بك مع فريق العلاج لتخطيط علاجك. سيستخدمون الصور الملتقطة لك أثناء المحاكاة لتخطيط زوايا وأنماط حزم الإشعاع خاصتك. وكذلك سيحدد جرعة الإشعاع التي ستتلقاها. ويتم التخطيط لكل هذه التفاصيل بعناية ودقة. يستغرق هذا الأمر ما بين 5 أيام وأسبوعين.

إجراء التحضير

قبل جلسة علاجك الأولى، ستخضع لإجراء التحضير. يستغرق هذا الإجراء عادةً حوالي ساعة واحدة. إذا أفادك مسكن الألم أو دواء علاج القلق أثناء المحاكاة، فيمكنك إذا رغبت تناوله قبل هذا الإجراء.

عند وصولك لإجراء التحضير الخاص بك، سيتم اصطحابك إلى غرفة ارتداء الملابس وسيُطلب منك تغيير ملابسك وارتداء سِرْبال المستشفى.

سيصطحبك المعالجون الإشعاعيون إلى الغرفة حيث ستتلقى علاجك كل يوم. سوف يجعلونك تستلق على الطاولة. وسوف تتخذ نفس وضعية استلقائك في يوم المحاكاة.

سيتم التقاط صور لك بأشعة سينية خاصة تسمى أفلام الحزمة للتأكد من صحة وضعية جسمك والمنطقة التي يتم علاجها. وقد يتم التقاط أفلام الحزمة أيضًا قبل بعض العلاجات الأخرى. وهذه الأفلام لا تستخدم لتقييم استجابة ورمك للعلاج.

بناءًا على خطة العلاج الخاصة بك، قد تبدأ العلاج في نفس يوم خضوعك لإجراء التحضير أو بعده بيوم أو يومين.

أثناء العلاج الخاص بك

فيما يتعلق بكل علاج مقرر لك، يجب عليك تسجيل الوصول في مكتب الاستقبال والجلوس في غرفة الانتظار. عندما يستعد المعالجون الإشعاعيون للتعامل معك، سيتم اصطحابك إلى غرفة ارتداء الملابس وسيُطلب منك تغيير ملابسك وارتداء سِرْبال المستشفى. لا تخلع حذاءك أثناء تلقي العلاج.

سينقلك المعالجون الإشعاعيون إلى غرفة العلاج. ويساعدونك على

الاستلقاء على الطاولة. سيتم وضعك بالضبط كما كنت مستلقيًا أثناء إجراء التحضير الخاص بك.

بمجرد أن يتم وضعك بشكل صحيح، سيغادر المعالجون الإشعاعيون الغرفة ويُغلقون الباب ويبدأ علاجك. لن تتمكن من رؤية الإشعاع أو الشعور به، ولكن قد تسمع الجهاز أثناء تحركه من حولك وتشغيله وإيقافه. ستظل في غرفة العلاج لمدة 30 دقيقة تقريبًا، حسب خطة العلاج الخاصة بك. ومعظم هذا الوقت ينقضي في وضعك في الوضعية الصحيحة. أما العلاج الفعلي فيستغرق بضع دقائق فقط.

ستكون وحيدًا في الغرفة أثناء العلاج، غير أن المعالجين الإشعاعيين سيكونون قادرين على رؤيتك على شاشة وسماعك من خلال جهاز اتصال داخلي طيلة الوقت. وسيحرصون على راحتك أثناء العلاج.

تنفس بشكل طبيعي أثناء علاجك، لكن تجنب الحركة. ومع ذلك، إذا لم تشع بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة، فأبلغ المعالج الإشعاعي الخاص بك. يمكنه إيقاف تشغيل الجهاز والحضور لرؤيتك في أي وقت، إذا لزم الأمر.

لن ينبعث منك أو من ملابسك أي إشعاع أثناء العلاج أو بعده. وسيكون من الآمن وجودك مع أشخاص آخرين.

الزيارات الأسبوعية أثناء العلاج الخاص بك

ستقوم بزيارة طبيب الأورام الإشعاعي والممرضة كل أسبوع لمناقشة أي أعراض جانبية تظهر عليك، ولمناقشة أي شواغل لديك، والرد على استفساراتك. ستكون هذه الزيارة قبل أو بعد جلسات العلاج الخاص بك كل _____. ينبغي عليك الترتيب للتواجد ساعة إضافية تقريبًا في موعدك في تلك الأيام.

إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع طبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة الإشعاع في أي وقت بين زياراتك الأسبوعية، فاتصل بعيادة طبيب الأورام الإشعاعي. كما يمكنك أن تطلب من موظفي الدعم أو المعالجين الإشعاعيين الاتصال بطبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة 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 للعلاج

قد تعانين من أعراض جانبية من العلاج الإشعاعي. ويعتمد نوعها ومدى شدتها على العديد من العوامل. وهي تشمل جرعة الإشعاع وعدد جلسات العلاج وصحتك العامة. قد تسوء الأعراض الجانبية إذا كنت تتلقى العلاج الكيميائي أيضًا.

فيما يلي الأعراض الجانبية الأكثر شيوعًا للعلاج الإشعاعي للبطن. وقد تتعرض لكل هذا الآثار أو بعضها وقد لا تتعرض لأي منها. ستتحدث معك الممرضة حول الأعراض الجانبية التي ستظهر عليك على الأرجح.

فقدان الشهية

قد تقل رغبتك في تناول الطعام أثناء تلقي العلاج. غير أن جسمك يحتاج إلى البروتين والسعرات الحرارية للمساعدة في إصلاح الخلايا العادية المتضررة من الإشعاع. بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تستخدم قالبًا أثناء تلقي علاجاتك، فقد لا يصبح ملائمًا لك إذا تغير وزنك. فحاول ألا تفقد الوزن أثناء العلاج.

- كن انتقائيًا عند تناول الطعام لزيادة استهلاكك من السعرات الحرارية والبروتين. سنقدم لك المورد *التغذية السليمة أثناء علاج السرطان* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). فهو يحتوي على العديد من الاقتراحات. جرب تناول الأطعمة الموصى بها.
- حاول تناول وجبات صغيرة موزعة خلال اليوم.
- إذا كان يبدو أنك لا تشعر بالجوع أبدًا، فضع جدولاً للتأكد من تناول الطعام بشكل منتظم. على سبيل المثال، يمكنك تحديد جدول لتناول الطعام كل ساعتين.
- تناول الوجبات في مكان هادئ. وتناول طعامك ببطء. تناول طعامك مع أفراد عائلتك أو أصدقائك قدر الإمكان.
- اختر الأطعمة ذات الألوان والقوامات المختلفة لجعل وجباتك أكثر شهية.
- اصطحب معك الوجبات الخفيفة والمشروبات عند الحضور لتلقي العلاجات. يمكنك تناولها أثناء الانتظار أو في طريقك لحضور مواعيد العلاج أو بعد الانصراف.
- تناول المكملات الغذائية الفموية إذا لم تكن تتناول القدر الكافي من الطعام. وهناك العديد من المنتجات المتاحة بالعديد من النكهات. اسأل الطبيب أو الممرضة عن المنتج الأنسب لك.

الغثيان أو القيء

الغثيان هو الشعور باضطرابات في المعدة وبأنك على وشك التقيؤ (الاستفراغ). قد تصاب بالغثيان أو القيء أو كليهما أثناء تلقي العلاج. وقد يحدث ذلك في وقت مبكر خلال أول جلسة علاج لك.

إذا أصابك الغثيان أو القيء، فأخبر الطبيب أو الممرضة. فقد يصفا لك أدوية

تسعدك في التغلب على هذه الحالة. تناول الدواء المضاد للغثيان قبل ساعة من موعد العلاج. وقد يفيدك أيضًا تغيير نظامك الغذائي أثناء الخضوع للعلاج.

فيما يلي بعض الاقتراحات لمساعدتك في التغلب على الغثيان والتأكد من حصولك على القدر الكافي من الأطعمة والمشروبات.

- تناول وجبة خفيفة كل مرة قبل موعد العلاج.
- تناول فقط كمية صغيرة من السوائل مع الوجبات حتى لا تشعر بالامتلاء أو الانتفاخ.
- ارتشف السوائل بين الوجبات على مدار اليوم. ويمكنك استخدام شفاطة لمساعدتك في ذلك. جرب تجميد مشروباتك المفضلة في قوالب مكعبات الثلج وامتصاصها خلال اليوم.
- اختر الأطعمة التي لا تسبب الغثيان، مثل:
  - الأطعمة التي تكون بدرجة حرارة الغرفة أو أبرد
  - السوائل المُبردة أو المُثلجة
  - الأطعمة الجافة والنشوية مثل التوست ومقرمشات الصودا والتوست المحمص والحبوب الجافة والمقرمشات وكعكة الملائكة
  - الزبادي، الشربات، السوائل الصافية (مثل عصير التفاح، وJell-O®، والزنجبيل الفوار)
  - الدجاج أو الديك الرومي البارد المشوي أو المخبوز، مع نزع الجلد
  - الفواكه والخضروات اللينة
- تجنب الأطعمة والمشروبات التي قد تجعل حالة الغثيان تتفاقم لديك،

مثل:

- الأطعمة السخنة ذات النكهات القوية
- الأطعمة الحريفة والغنية بالدهون والمقلية
- الأطعمة المُسكَّرة للغاية
- الأطعمة والمشروبات الحمضية (مثل البرتقال والجريب فروت والأناناس والطماطم)
- الكحول

- إذا شعرت بغثيان، فجرب تناول كميات قليلة من الأطعمة الجافة والنشوية (مثل الأمثلة المدرجة أعلاه). يمكنك أيضًا أن تجرب شرب شاي الزنجبيل، طالما لم تكن مصابًا بتقرحات فموية. عندما يبدأ شعورك بالتحسن، جرب تناول وجبات صغيرة ومتكررة.

ألم أو صعوبة في البلع، أو حرقة أو اضطرابات في المعدة

إذا كان المريء يوجد في الموضع الذي يخضع للعلاج، فربما تجد صعوبة في البلع أو تشعر بألم أثناء البلع. إذا كانت معدتك في الموضع الذي يخضع للعلاج، فقد تشعر بحرقة أو اضطرابات في المعدة. يبدأ شعورك بهذه الأعراض الجانبية غالبًا أثناء الأسبوع الثاني أو الثالث من العلاج. وقد تستمر لمدة تصل إلى أسبوعين بعد الانتهاء من العلاج.

من المهم السيطرة على هذه الأعراض الجانبية حتى تتمكن من تناول الطعام والمشروبات والحصول على التغذية الكافية أثناء العلاج. يمكنك تناول المكملات الغذائية السائلة إن لم تكن تتناول الكميات الكافية من الطعام. وهناك العديد من المنتجات المتاحة بمجموعة متنوعة من النكهات. تحدث مع طبيبك أو ممرضتك بشأن كيفية اختيار المكملات الغذائية الأنسب لك. ويمكنك أيضًا أن تطلب تحديد موعد مع خبير تغذية إذا كنت بحاجة لتلقي

المس‌عدة بشأن نظامك الغذائي.

أخبر طبيبك أو ممرضتك إذا ك‌نت تع‌ني من أي من هذه الأعراض الجانبية. فربم‌ تعطيك دواءًا لمس‌عدتك في السيطرة عليهِ‌. ويمكنك أيضًا اتباع التوجيه‌ت الواردة أدناه.

إذا كنت تع‌ني من ألم أو صعوبة في البلع:

- تجنب الأطعمة والمشروبات التي قد تسبب تهيجًا للمريء، مثل:
  - الأطعمة والسوائل الس‌خنة جدا
  - الأطعمة الجافة والصلبة والخشنة (مثل الشيبسي والمقرمشات والبسكويت الم‌لح)
  - التوابل (مثل الفلفل الحلو والفلفل الح‌ر وصلصة تاباسكو® والك‌ري)
  - الأطعمة والمشروبات الحمضية (مثل البرتقال والجريب فروت والأناناس والطم‌طم)
  - الأطعمة والمشروبات المحتوية على الك‌فيين (مثل القهوة والشاي والكولا والشوكولاتة)
  - الكحول
  - التبغ
- تناول قضم‌ت صغيرة من الطع‌م وامضغهِ‌ جيدًا قبل بلعهِ‌.
- تناول الأطعمة اللينة أو الرطبة أو المهروسة. فقد تكون هذه الأطعمة أسهل في البلع. ويمكنك أن تجرب أيضًا إضافة الصلص‌ت والمرق إلى الطع‌م.
- تناول الأطعمة والمشروبات الباردة لتهدئة حلقك. يشعر البعض أن تناول

نكتار الفواكه على وجه الخصوص له تأثير مهدئ.

- إذا كنت تجد صعوبة في بلع أقراص الدواء، فاسأل طبيبك أو ممرضتك عما إذا كان الدواء متوفر في شكل سائل. وإلا، فيمكن سحق العديد من الأقراص وتناولها مع الأطعمة اللينة مثل التفاح المهروس. ولكن يجب استشارة الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي قبل الشروع في ذلك. حيث إن سحق بعض الأدوية يؤثر على مفعولها.

إذا شعرت بحرقة في المعدة:

- تجانب تناول الطعام قبل وقت النوم مباشرةً. بالنسبة لأغلب الأشخاص، يكون من الأفضل التوقف عن تناول أي أطعمة أو مشروبات قبل 30 دقيقة من وقت النوم.
- اجلس في وضع مستقيم لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد تناول كل وجبة. فهذا يساعد في منع ارتداد عصارات المعدة إلى المريء.

الإسهال

ربما تلاحظ تغيرات تطرأ على عادات التبرز لديك أثناء تلقي العلاج. وهي قد تشمل زيادة عدد مرات التبرز والبراز الذي يكون أكثر ليونة من المعتاد. وقد تصاب أيضًا بالإسهال. يبدأ ظهور هذه الأعراض الجانبية خلال الأسابيع القليلة الأولى من العلاج وتستمر حتى أسبوعين إلى 4 أسابيع بعد انتهاء العلاج.

فيما يلي بعض التوجيهات التي تساعدك في السيطرة على الإسهال والتغييرات الأخرى التي تطرأ على عادات التبرز لديك. اتبع هذه التوجيهات حتى ترجع حركة الأمعاء إلى طبيعتها.

- تناول الأطعمة قليلة الألياف والدهون والخالية من اللاكتوز. ستعطيك

ممرضتك المورد . عندما تعود حركة الأمعاء إلى طبيعتها، يمكنك أن تبدأ تدريجيًا في تناول الأطعمة من نظامك الغذائي المعتاد.

- حاول شرب 8 إلى 12 كوب (2 إلى 3 كوارت) من السوائل على مدار اليوم. فهذا يساعدك في تعويض الماء والأملاح التي تفقدها خلال تفريغ الأمعاء.
  - اختر مشروبات مثل Gatorade® والعصائر والنكتار. ومن الأفضل تخفيفها (إضافة القليل من الماء إليها) أولاً حتى لا تكون قوية للغاية. ويعتبر المرق الخالي من الدهون ومشروب Pedialyte® كذلك خيارين جيدين.
  - قيّد استهلاك المشروبات المحتوية على الكافيين (مثل القهوة والشاي والكولا) لأنها قد تسبب لك الجفاف.
- تناول الموز والبطاطس بدوق قشر. فهي تساعد في تعويض الأملاح المهمة التي تفقدها بسبب الإسهال.
- تجنب أي طعام أو سوائل يجعل الأعراض تتفاقم لديك.
- تناول دواء لعلاج الإسهال، مثل لوبيراميد (إيموديوم®). يمكنك شراءه من الصيدلية المحلية دون الحاجة إلى وصفة طبية. وربما يصف لك الطبيب أدوية أخرى.

تفاعلات الجلد والشعر

أثناء العلاج الإشعاعي، قد يتغير جلدك وشعرك في الموضع الذي يتم علاجه. قد يحدث ذلك على بطنك وظهرك في الموضع حيث يخرج الإشعاع من جسمك. وهذا الأمر طبيعي.

- بعد مرور أسبوعين إلى 3 أسابيع، قد يتغير لون الجلد إلى الوردي أو البرونزي. وفي مرحلة لاحقة أثناء العلاج، قد يتحول جلدك إلى اللون الأحمر

الزاهي أو يكون داكنًا للغاية.

- قد تشعر بجفاف وحكة في الجلد وقد يبدو متقشرًا.
- وقد يظهر لديك طفح جلدي في مواضع تعرض الجلد إلى الشمس. إذا حدث ذلك، فأبلغ الطبيب أو الممرضة. يمكن أن يكون الطفح الجلدي علامة على حدوث عدوى.
- وقد تظهر بثور على المواضع الحساسة من الجلد، وقد تنفتح هذه البثور وتتقشر. إذا حدث هذا، فأخبر الطبيب أو الممرضة.
- قد يسقط بعض الشعر أو يسقط كله في موضع العلاج. وينمو الشعر عادةً مرة أخرى في غضون 3 إلى 6 أشهر بعد إنهاء العلاج.

سيتعافى الجلد تدريجيًا بعد انتهاء العلاج، ولكن ربما يستغرق ذلك 3 أو 4 أسابيع. في بعض الأحيان قد تتفاقم التفاعلات الجلدية خلال الأسبوع التالي لانتهاء العلاج. إذا حدث هذا، اتصل بطبيبك أو ممرضتك.

ستعلمك الممرضة الخاصة بك كيفية العناية بجلدك. وستضع لك ضمادات أو كريمات خاصة عند اللزوم. قد يوقف طبيبك علاجك حتى يلتئم جلدك.

اتبع الإرشادات التالية للاعتناء بجلدك. استمري في متابعة هذه الإرشادات حتى يتحسن جلدك. **تشير هذه الإرشادات فقط إلى الجلد في المنطقة المعالجة.**

حافظ على نظافة جلدك

- احرص على الاستحمام أو الاغتسال كل يوم. استخدم الماء الدافئ والصابون المخفف غير المعطر (مثل نيوتروجينا® أو دوف® أو صابون الأطفال أو بيزيس® أو سيتافيل®). اشطف جلدك جيدًا وجففه بمنشفة ناعمة.

- عند الغسيل، تعامل بلطف مع جلدك في المنطقة التي تتم معالجتها. لا تستخدمي منشفة أو قطعة قماش للتنظيف أو فرشاة.
- ستكون علامات الوشم التي أُجريت لك قبل العلاج دائمة ولن تزول. وقد يتم عمل علامات أخرى لديك أثناء العلاج مثل مخطط منطقة العلاج بنقاط ملموسة. يمكنك إزالة هذه العلامات بالزيت المعدني عندما يسمح المعالج بالإشعاع بذلك.
- **لا تستخدم الكحول أو المسحات الكحولية على جلدك في المنطقة التي يتم علاجها.**

رطب جلدك كثيرًا

- ابدأ في استخدام أحد المرطبات عند بدء العلاج. فهذا يساعد في تقليل التفاعلات الجلدية. يمكنك استخدام مرطب بدون وصفة طبية.
  - استخدم مُرطبًا لا يحتوي على أي روائح أو لانولين. قد تقترح ممرضتك عليك استخدام مُرطب معين.
  - لا تستخدم أكثر من مُرطب واحد في كل مرة، ما لم تطلب منك الممرضة استخدام المزيد.
- إذا كنت تستخدم مرطبًا، فادهنه مرتين في اليوم.

تجنب تهيج جلدك في المنطقة الخاضعة للعلاج

- إذا كان جلدك يعاني من الحكة، فتجنب خدشه. ادهن المرطب. اسأل ممرضتك عن التوصيات حول كيفية تخفيف الحكة. فربما تعطيك وصفة طبية تتضمن دواءًا لعلاج حكة الجلد.
- ارتدي ملابس وأثوابًا داخلية قطنية فضفاضة في الموضع الخاضع للعلاج. تجنب الملابس الضيقة التي تحتك بجلدك.

- استخدم فقط المرطبات أو الكريمات أو المستحضرات التي أوصى بها إخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو الممرضة.
- لا تستخدم مستحضرات التجميل أو العطور أو المساحيق أو مستحضرات ما بعد الحلاقة على الجلد في الموضع الخاضع للعلاج.
- تجنب الحلاقة في موضع العلاج. إذا كنت مضطرًا للحلاقة، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربائية. وتوقف إذا تهيج جلدك.
- لا تضع شريطًا لاصقًا على موضع العلاج.
- لا تعرض جلدك في موضع العلاج للتلامس مع أسطح ساخنة أو باردة للغاية. ويشمل ذلك أحواض المياه الساخنة وزجاجات المياه وكمادات الحرارة وكمادات الثلج.
- إذا لم تظهر لديك أي تفاعلات جلدية، فيمكنك السباحة في حمام سباحة مضاف إليه الكلور. احرص على الاستحمام مباشرةً بعد خروجك من حمام السباحة لشطف الكلور.
- تجنب تسمير الجلد أو حرقه تحت شمس. إذا كنت ستتعرض لأشعة الشمس:
  - استخدم واقيًا من الشمس خاليًا من مادة حمض بارا أمينوبنزويك مع عامل حماية من الشمس 30 أو أعلى.
  - ارتدي ملابس فضفاضة تغطي أكبر قدر ممكن من جلدك في موضع العلاج قدر الإمكان.

الإجهاد

الإجهاد هو الشعور بالتعب أو الضعف، وعدم الرغبة في أداء الأنشطة المعتادة، وعدم القدرة على التركيز، والشعور بالتباطؤ. قد تصاب بالإجهاد بعد مرور أسبوعين إلى 3 أسابيع من العلاج، والذي قد تتراوح شدته من طفيف

إلى شديد. سيختفي الإجهاد تدريجيًا بعد انتهاء العلاج، لكنه قد يستمر لعدة أشهر.

هناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى إصابتك بالإجهاد أثناء العلاج، بما في ذلك:

- آثار الإشعاع على جسمك.
- الانتقال من وإلى مواعيد العلاج.
- عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم المريح في الليل.
- عدم تناول ما يكفي من البروتين والسعرات الحرارية.
- الشعور بألم أو أعراض أخرى.
- الشعور بالقلق أو الاكتئاب.
- الآثار الجانبية لبعض الأدوية.

قد تجد أن الإجهاد يتفاقم في أوقات معينة من اليوم. فيما يلي بعض الاقتراحات لمساعدتك على إدارة الإجهاد لديك.

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. فكر في الأمور التي يتعين عليك فعلها أو الأكثر أهمية بالنسبة لك. مارس هذه الأنشطة خلال الأوقات التي تتمتع فيها بأكبر قدر من الطاقة.
- حدد وقتًا للراحة أو الاستمتاع بقيلولة قصيرة (10 إلى 15 دقيقة) خلال النهار، خاصة عندما تشعر بمزيد من التعب. إذا كنت ستأخذ قيلولة،

فحˇول النوم أقل من سˇعة واحدة في كل مرة.

- حˇول النوم 8 سˇعˇات أو أكثر كل ليلة. قد يعني هذا أنك ستكون بحˇجة لنوم سˇعˇات أطول بعد بدء العلˇاج الإشعˇاعي.
  - يسˇعدك النشاط خلˇال اليوم أيضًا في النوم بشكل أفضل خلˇال الليل. على سبيل المثال، إذا كنت قادرًا على ممˇارسة الرياضة، فيمكنك المشي أو ممˇارسة اليوغا أو ركوب الدراجة.
  - كمˇ أن الاسترخاء قبل النوم يسˇعد أيضًا في النوم بشكل أفضل خلˇال الليل. على سبيل المثال، يمكنك قراءة كتاب أو حل أحجية الصور أو الاستمˇع إلى الموسيقى أو ممˇارسة الهوايات المهدئة.
  - قد تجد أنه من المفيد أيضًا النوم مبكرًا في الليل والاستيقاظ في وقت متأخر من الصباح.
- اطلب من العˇائلة والأصدقاء مسˇعدتك في أشياء مثل التسوق والطهي والتنظيف. تواصل مع شركة التأمين الخاصة بك لمعرفة مˇ إذا كˇانت تغطي خدمˇات الرعˇاية المنزلية.
- قد تحصل على قدر أكبر من الطˇاقة إذا مˇرست التمˇارين الرياضية. اسˇأل طبيبك عمˇ إذا كˇان يمكنك ممˇارسة التمˇارين الخفيفة، مثل المشي أو تمˇارين الإطˇالة أو اليوجا.
- تناول الأطعمة واشرب السوائل الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية. للحصول على المزيد من المعلومˇات حول تناول الطعˇام أثناء العلˇاج، اقرأ المورد *التغذية السليمة أثناء علˇاج السرطˇان* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).
- اطلب من طبيب الأورام الإشعˇاعي أو الممرضة مسˇعدتك في التغلب

على أي أعراض جانبية أخرى قد تكون لديك. قد يسبب الألم أو الغثيان أو الإسهال أو صعوبة النوم أو الشعور بالاكتئاب أو القلق في زيادة شعورك بالإجهاد.

التغييرات التي تطرأ على تعداد خلايا الدم

نقى العظم هو المادة الموجودة داخل العظم والمسؤولة عن إنتاج خلايا الدم. يحتوي الدم على 3 أنواع من الخلايا:

- خلايا الدم البيضاء التي تكافح العدوى.
- الصفائح الدموية التي تساعد على تخثر الدم إذا تعرضت للجروح.
- خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين الذي يمنحك الطاقة.

ربما ينخفض تعداد خلايا الدم لديك عند وجود جزء كبير من مناطق نقى العظم في المنطقة التي تخضع للعلاج. قد يؤثر العلاج الكيميائي أيضًا على تعداد خلايا الدم لديك.

سنراقب تعداد خلايا الدم لديك بإجراء اختبار للدم يُسمى تعداد الدم الكامل (CBC). إذا انخفض تعداد خلايا الدم لديك، فقد نوقف العلاج حتى يرتفع مستواها. وفي هذه الحالة سنناقش هذا الأمر معك.

الصحة الجنسية والإنجابية

قد يسبب ورك القلق بشأن تأثير السرطان أو علاجك على الصحة الجنسية. من الجدير بالذكر أنك لن تكون مشعًا. ولن يحدث تمرير للإشعاع منك إلى أي شخص آخر. وبناءًا على هذا يكون التواجد بالقرب من الآخرين آمنًا.

يمكنك ممارسة الجنس أثناء العلاج الإشعاعي، ما لم يوصِك طبيب الأورام الإشعاعي بخلاف ذلك. إذا كنت أنت أو قرينتك قادرين على إنجاب الأطفال، فيجب عليكما استخدام وسائل تحديد النسل (منع الحمل) لتجنب حدوث

الحمل أثناء العلاج الإشعاعي.

يمكن أن يكون التحدث مع طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة الخاصة بكِ حول صحتك الجنسية أمرًا صعبًا، ولكنها محادثة مهمة بالنسبة لك. فقد لا يناقشونك في هذا الموضوع ما لم تطرحي أسئلتك ومخاوفك. قد لا تشعرين بالارتياح، غير أن معظم من يتلقون علاج السرطان لديهم أسئلة مشابهة. نحن نعمل بجد للتأكد من أن الجميع تحت رعايتنا يشعرون بالترحاب.

برامج الصحة الجنسية

يوفر مركز MSK برامج الصحة الجنسية. ويمكن أن تساعدك هذه البرامج في السيطرة على تأثيرات السرطان أو علاج السرطان التي تؤثر على صحتك الجنسية أو خصوبتك. ويمكن أن يساعدك المختصون لدينا في التعامل مع أي مشكلات متعلقة بالصحة الجنسية أو الخصوبة قبل أو أثناء أو بعد العلاج الإشعاعي.

- للتعرف على معلومات حول برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة أو لحجز موعد، اتصلي بالرقم 646-888-5076.
- للتعرف على معلومات حول برنامج الطب الجنسي للرجال وطب الإنجاب أو لحجز موعد، اتصل بالرقم 646-888-6024.
- للتعرف على المعلومات حول برنامج السرطان والخصوبة، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

موارد أخرى للصحة الجنسية

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 الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society) أيضًا معلومات حول مشكلات الصحة الجنسية أثناء علاج السرطان. ويمكنك العثور عليها عبر الإنترنت على الموقع www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects أو الاتصال بها تف رقم 800-227-2345 لطلب المعلومات في صيغة مطبوعة.

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 تسورك 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.

مـرس التمـرين. يجد الكثير من الأشخاص أن ممـرسة الحركة الخفيفة مثل المشي أو ركوب الدراجات أو اليوغا أو التمـرين الرياضية المـئية يسـعدهم على الشعور بالتحسن. تحدث مع مقدم الرعـاية الصحية الخاص بكِ حول أنواع التمـرين التي يمكنك القيام بهـ.

لدينا جميعًا طريقتنا الخاصة في التعـامل مع المواقف الصعبة. ونلجأ في الكثير من الأحيان لاتباع كل الخطوات التي ثبتت جدواهـ في المـاضي. غير أن هذا لا يكون كـافيًا في بعض الأحيان. ونحن نشجعك على التحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو الأخصـائي الاجتمـاعي حول مخاوفك.

بعد تلقي العلاج

يرجى المواظبة على حضور مواعيد المتابعة الخاصة بك مع طبيب الأورام الإشعـاعي. خلال هذه المواعيد، سيُقيِّم طبيب الأورام الإشعـاعي استجابتك للعلاج. قد تخضع لاختبارات الدم والأشعة السينية وفحوصـات الأشعة خلال هذه الزيارات.

قبل حضور كل موعد متابعة، احرص على تدوين أسئلتك وشواغلك. أحضر هذه الأسئلة وقائمة بجميع الأدوية الخاصة بك معك خلال الموعد. إذا أوشك أحد أدويتك التي تحتاجهـ على النفاد، فأخبر طبيب الأورام الإشعـاعي قبل نفاد الدواء. يمكنك أيضًا الاتصـال بطبيب الأورام الإشعـاعي أو الممرضة في أي وقت إذا كـانت لديك أي أسئلة أو شواغل.

متى يجب الاتصـال بمقدم الرعـاية الصحية

اتصل بطبيب الأورام الإشعـاعي أو ممرضة الإشعـاع إذا كنت تعـاني من:

- حمى تبلغ 100.4 °فهرنهـايت (38 °مئوية) فأكثر.

- رعشة.
- عدم الراحة في المنطقة المُعالَجة.
- أي أعراض مُستجدة أو غير معتادة.

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.

خدمات الدعم

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 1010-449-646 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 8550-608-646 لتحديد موعد.

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. اتصل بقسم طب إعادة التأهيل (الطب الفيزيائي) على هاتف رقم 646-888-1929 لمعرفة المزيد.
- 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. اتصل بخدمة علاج إعادة التأهيل على رقم 646-888-1900 للتعرف على مزيد من المعلومات.

برنامج موارد للحياة بعد السرطان (Resources for Life After Cancer - RLAC)

646-888-8106

لا تنتهي الرعاية التي نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بانتهاء العلاج الذي تتلقاه. يُعد برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصصًا للمرضى وعائلاتهم الذين أنهوا العلاج.

يقدم هذا البرنامج العديد من الخدمات. حيث نوفر الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم وتقديم المشورة بشأن الحياة بعد العلاج. نستطيع أيضًا المساعدة في حل مشكلات التأمين والوظيفة.

برامج الصحة الجنسية
قد يكون للسرطان وعلاجات السرطان تأثير على صحتك الجنسية أو خصوبتك أو كلاهما. وتساعدك برامج الصحة الجنسية التي يقدمها مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) قبل أو أثناء أو بعد العلاج.

- ويمكن أن يساعدك برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية المصاحبة للسرطان، مثل انقطاع الطمث المبكر أو مشكلات الخصوبة. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية بمركز ميموريال سلون كيترينج إحالتك إلى هذا البرنامج أو اتصل برقم 646-888-5076 للتعرف على مزيد من المعلومات.
- ويساعدك برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual & Reproductive Medicine Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية مثل ضعف الانتصاب. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية إحالتك إلى البرنامج أو اتصل برقم 646-888-6024 للتعرف على مزيد من المعلومات.

برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program)
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
لدينا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني أو اتصل

بالرقم الوارد أعلاه للتعرف على المزيد. يمكنك أيضًا أن تسأل ممرضتك عن البرنامج.

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)

www.mskcc.org/vp

يوفر موقع البرامج الافتراضية موارد التعليم والدعم عبر الإنترنت للمرضى ومتعهدي الرعاية. وهي جلسات عبر الإنترنت يمكنك التحدث أو الاستماع خلالها. يُمكنك التعرف على تشخيصك، وما يُمكن توقعه أثناء العلاج، وكيفية الاستعداد لرعاية مرضى السرطان.

هذه الجلسات سرية ومجانية ويعمل على إدارتها خبراء متخصصون. تفضل بزيارة موقعنا على الإنترنت للحصول على المزيد من المعلومات حول موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs) أو للتسجيل.

خدمات دعم العلاج الإشعاعي

الجمعية الأمريكية للأشعة العلاجية والأورام

www.rtanswers.org

800-962-7876

يضم هذا الموقع معلومات تفصيلية بشأن علاج السرطان بالإشعاع. كما يوفر بيانات الاتصال لإخصائيي علاج الأورام بالإشعاع في منطقتك.

خدمات الدعم الخارجية

هناك العديد من خدمات الدعم الأخرى لمساعدتك قبل وأثناء وبعد علاج السرطان. وبعضها يقدم مجموعات دعم ومعلومات، بينما تساعدك الأخرى في تكاليف الانتقال، والإقامة والعلاج.

للحصول على قائمة بخدمات الدعم هذه، اقرأ *خدمات الدعم الخارجية* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/external-

support-services). ويمكنك التحدث إلى أحد الأخصائيين الاجتماعيين في ميموريال سلون كيترينج (MSK)، اتصلي بالرقم 212-639-7020.

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؟

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