تعليم المريض/ مقدم الرعاية

نبذة حول العلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية على الثدي أو جدار الصدر لديكِ

تساعدكِ هذه المعلومات على الاستعداد للعلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية على الثدي أو جدار الصدر لديكِ في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وتساعدك في معرفة ما يمكن أن تتوقعيه وكيفية العناية بنفسك قبل العلاج الإشعاعي وأثنائه وبعده.

نبذة عن العلاج الإشعاعي

يستخدم العلاج الإشعاعي إشعاعًا عالي الطاقة لعلاج السرطان. وتعتمد آلية عمله على إتلاف الخلايا السرطانية وجعل تضاعفها صعبًا. ومن ثم يتمكن جسمك بعد ذلك من التخلص من هذه الخلايا السرطانية التالفة. العلاج الإشعاعي يؤثر أيضًا على الخلايا الطبيعية، ولكنها 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.

في مركز ميموريال سلون كيترينج، يخضع أغلب المرضى للعلاج الإشعاعي على الثدي أو جدار الصدر بعد الجراحة. إذا كانت خطة علاجك تتضمن العلاج الكيماوي، فستبدئين تلقي العلاج الإشعاعي بعد 4 أسابيع من إنهاء العلاج الكيماوي على الأرجح. سنناقش معك ما يمكنك توقعه.

نبذة عن العلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية

العلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية هو أحد أنواع العلاج الإشعاعي. أثناء العلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية، ستوجه آلة العلاج حزمًا من الإشعاع إلى الموضع المستهدف. تمر هذه الحزمة عبر جسمك وتُدمر الخلايا السرطانية في طريقها. ولن تتمكن من رؤية الإشعاع أو الشعور به.

يمكن تعريض موضع أو أكثر من المواضع التالية للعلاج الإشعاعي:

- الثدي.
- جدار الصدر.
- العقد الليمفاوية بالقرب من الترقوة.
- العقد الليمفاوية أسفل الذراع.
- العقد الليمفاوية بالقرب من عظمة القص (عظمة الصدر).

سيتحدث طبيب الأورام الإشعاعي والممرضة معكِ عن خطة العلاج المقررة لكِ.

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.

قبل تلقي العلاج الإشعاعي على الثدي أو جدار الصدر

المحاكاة

سيكون لديك إجراء تخطيط للعلاج يُسمى المحاكاة قبل البدء في تلقي جلسات العلاج الإشعاعي. وتجدر الإشارة إلى أنك لن تتلقي أي علاج إشعاعي أثناء المحاكاة.

أثناء المحاكاة، سيلتقط المُعالج الإشعاعي صور أشعة. وسيضع علامات على جلدك تضم نقاط الوشم الصغيرة. وهي تساعدنا على ما يلي:

- تخطيط منطقة العلاج.
- التأكد من حصولكِ على الجرعة (الكمية) الصحيحة من الإشعاع.
- الحد من جرعة الإشعاع التي تصل للأنسجة القريبة.

ستستغرق المحاكاة من 60 إلى 90 دقيقة.

الدواء المُسكن للألم

سوف تستلقين في وضعية واحدة لمدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة أثناء المحكاة. تتوقف المدة الزمنية الفعلية على خطة العلاج الإشعاعي الخاصة بك. أخبرينا إذا كنت تعتقدين أنك لن تشعري بالراحة عند الاستلقاء في وضعية ثابتة. يمكنك أيضًا تناول أحد مسكنات الألم التي تُصرف بدون وصفة طبية أو مسكن الألم المعتاد لديك قبل الموعد بساعة واحدة.

ماذا يمكن ارتداؤه

احرص على ارتداء ملابس مريحة يسهل خلعها. سيتعين عليك خلع ملابسك من الخصر إلى أعلى وارتداء سِرْبال المستشفى.

تجنبي ارتداء أي مجوهرات أو وضع أي مساحيق أو مُرطبات أو كريمات ما لم يخبرك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية أنه لا بأس بذلك.

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.

أثناء المحاكاة الخاصة بك

ستحتاجين لخلع ملابسك من الخصر إلى أعلى وارتداء سِرْبال المستشفى لإجراء المحاكاة. سينقلك أحد أعضاء الفريق إلى غرفة تغيير الملابس. لا تخلع حذاءك. **إذا كنتِ بحاجة للمساعدة في تغيير الملابس، فأخبري أحد أعضاء طاقم العلاج الإشعاعي خاصتكِ.** سيساعدكِ مقدم الرعاية في غرفة تغيير الملابس.

إذا كنت ترتدي غطاء رأس، فقد تضطر إلى خلعه. يعتبر الشعر المستعار والعمامة والقبعة من بين الأمثلة على أغطية الرأس.

بمجرد أن تكون مستعدًا، سيصطحبك المعالجون إلى غرفة المحاكاة. ويساعدونك على الاستلقاء على طاولة المحاكاة. تحتوي الطاولة على ملاءة، إلا أنها صلبة ولا تحتوي على وسادة. أبلغ المعالجين بالإشعاع إذا لم تكن قد تناولت دواءً مسكنًا للألم وتعتقد أنك ربما تكون بحاجة إليه. أخبرهم بذلك قبل بدء المحاكاة إن أمكن.

أثناء خضوعك للمحاكاة، ستشعر أن الطاولة تتحرك في مواضع مختلفة. سيشرع معالجوك بالإشعاع في إضاءة وإطفاء الأنوار في الغرفة، وستشاهد أضواء ليزر حمراء أو خضراء على كل جدار. يستخدم معالجوك بالإشعاع أضواء الليزر هذه كدليل توجيهي عندما يضعونك على الطاولة. **تجنب النظر مباشرةً إلى الليزر.** فقد يضر ذلك بعينيك.

سيدخل المعالجون بالإشعاع ويخرجون من الغرفة أثناء المحاكاة، ولكن سيكون هناك دائمًا شخص يمكنه رؤيتك وسماعك. ستسمع المعالجين بالإشعاع يتحدثون إلى بعضهم البعض أثناء عملهم. وسوف يشرحون لك أيضًا ما يفعلونه.

عادةً ما تكون غرفة المحاكاة باردة. إذا شعرت بعدم الارتياح، فأبلغ المعالج بالإشعاع. وسيحرص معالجوك بالإشعاع على التأكد من راحتك والمحافظة على خصوصيتك بجميع السُبل الممكنة.

تحديد الوضعية

قد يتم وضعك مستلقية على ظهرك أو على بطنك. وفي أي من الوضعيتين، سترفعين أحد ذراعيك أو كليهما فوق رأسك. لا تتحرك بمجرد أن تبدأ المحاكاة، فمن المهم أن تحافظ على نفس الوضعية. إذا لم تشعر بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة، فأبلغ المعالج بالإشعاع الخاص بك.

حبس نفس الشهيق العميق (DIBH)

قد يطلب منك المعالجون بالإشعاع حبس أنفاسك لمدة 15 إلى 20 ثانية في وقت معين أثناء المحاكاة والعلاج. وهذا يتوقف على خطة علاجك وشكل جسمك. سيخبرك فريق الرعاية إذا كنت تحتاجين لذلك.

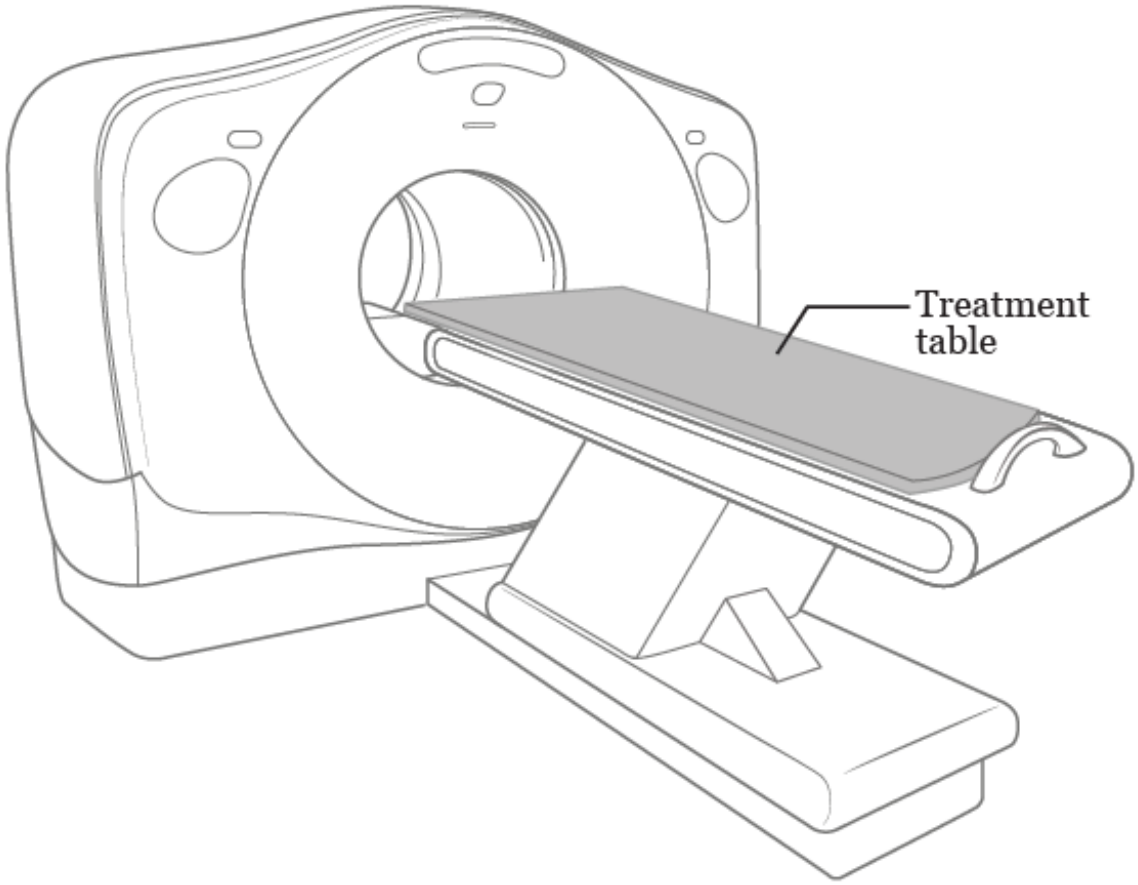
لمعرفة المزيد، شاهدي *About Deep Inspiration Breath Hold (DIBH) and the Visual Coaching Device*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/deep-inspiration-breath-hold-visual-coaching-device).

صور الأشعة

سيتم التقاط صور أشعة لمنطقة العلاج لديكِ. يتم التقاط هذه الأشعة باستخدام آلة الأشعة السينية التي تُسمى محاكاة أو باستخدام آلة فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT) (انظري الشكل 4). وسنستخدم هذه الصور لتخطيط مواضع العلاج لديك. ولن نستخدمها للتشخيص أو العثور على الأورام. إذا كنتِ بحاجة إلى صور أشعة أخرى، ستخبركِ ممرضة العلاج الإشعاعي خاصتك بما يمكنكِ توقعه.

ستستغرق صور الأشعة حوالي 45 دقيقة. خلال هذه الفحوصات، ستسمعين صوت تشغيل وإيقاف الجهاز. حتى وإن بدت الأصوات مرتفعة، فإن أخصائيي العلاج الإشعاعي سيتمكنون من الاستماع إليكِ إذا تحدثتِ إليهم.



الشكل 1. مثال على جهاز التصوير الشعاعي

علامات الجلد (نقاط الوشم)

قد يستخدم المعالج بالإشعاع قلم رسم علامات ملموسة على جلدك في موضع العلاج. قد يتطلب الأمر أيضًا رسم علامات جلدية تسمى نقاط الوشم. ولا يحتاج جميع المرضى لعلامات الوشم. سيناقش معك فريق الرعاية الصحية ما يمكنك توقعه.

وفي حالة الحاجة إلى علامات الوشم، سيستخدم المعالج بالإشعاع الخاص بك إبرة معقمة وقطرة من الحبر لعملها. وستشعر عند رسم كل وشم بشعور يشبه وخزة الدبوس. ولن يتجاوز حجمه حجم رأس الدبوس.

بعد وضع علامات الوشم، سوف يلتقط المعالج بالإشعاع الخاص بك صورًا لك في وضعك. وسوف يستخدم الصور والأوشام للتأكد من اتخاذك الوضعية الصحيحة خلال جلسات العلاج بالإشعاع.

يمكن غسل تلك العلامات المحسوسة وإزالتها بعد المكافأة. **إذا كنت بحاجة لعلامات الوشم، فيجب العلم بأنها تكون دائمة. ولا تزول بالغسيل.** إذا كنت قلقة بشأن وضع علامات الوشم كجزء من العلاج الإشعاعي، فتحدثي إلى طبيب الأورام الإشعاعي.

جدولة علاجات الإشعاع

في نهاية موعد المكافأة، سنحدد لك جدول مواعيد إجراء التحضير الخاص بك ومواعيد العلاج الإشعاعي. سيتم تخصيص جهاز علاج إشعاعي لك لتلقي العلاج الإشعاعي خاصتك.

سيتحدث طبيب الأورام الإشعاعي معك عن جدول العلاج المقرر لك.

- إذا كنت تخضعين للعلاج الإشعاعي بعد استئصال كتلة ورمية، فسيتحدث معك الطبيب بشأن ما إذا كنت بحاجة للعلاج الإشعاعي على الثدي بشكل كامل أو جزئي. يتلقى أغلب المرضى جلسات العلاج الإشعاعي كل يوم لمدة أسبوع واحد إلى 4 أسابيع.
- إذا كنتِ تتلقين العلاج الإشعاعي على جدار صدرك أو العقد الليمفاوية بالقرب من عظمة الترقوة أو تحت ذراعك، أو بالقرب من عظمة القص، فستتلقين العلاج الإشعاعي لفترة تتراوح بين 5 أسابيع إلى 6 أسابيع.



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

يجب عليك الحضور إلى كل واحدة من مواعيد العلاج الإشعاعي خاصتك. قد لا يُجدي العلاج الإشعاعي نفعًا إذا تخطيتِ أو لم تحضري الجلسات العلاجية. إذا لم تتمكني 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.

تخطيط العلاج

خلال الفترة الفاصلة بين المحاكاة والعلاج الإشعاعي الأول، سيعمل طبيب الأورام الإشعاعي الخاص بك مع فريق العلاج لتخطيط علاج الإشعاع الخاص بكِ. سيستخدمون صور الأشعة الملتقطة لك أثناء المحاكاة لتخطيط زوايا وأنماط حزم الإشعاع خاصتك. وسيضعون خطة دقيقة ويراعون أدق التفاصيل. ويستغرق هذا من أسبوع إلى أسبوعين.

أثناء تلقي العلاج الإشعاعي على الثدي أو جدار الصدر

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.

تجنبي المُكملات الغذائية المضادة للأكسدة، مثل:

• فيتامين أ • فيتامين ج • فيتامين هـ	• مساعد الإنزيم Q10 • السيلينيوم • زيت السمك

لا يتعين عليك استبعاد مضادات الأكسدة هذه من نظامك الغذائي. إذا كنت تودين استشارة خبير التغذية السريرية بشأن نظامك الغذائي أو المكملات التي تتناولينها، فأخبري ممرضة العلاج الإشعاعي بذلك.

مستحضرات العناية بالجلد

في يوم الجلسة الأولى للعلاج الإشعاعي خاصتك، ستبدئين في وضع كريم ترايامسينولون 0.1% على بشرتك في موضع العلاج. هذا الكريم الموصوف سيساعدكِ على حماية بشرتك. سوف تستخدمينه كل يوم، مرة واحدة في الصباح ومرة في المساء. ويشمل هذا الأيام التي لا تتلقين فيها العلاج.
ستُخبرك ممرضة العلاج الإشعاعي خاصتك المزيد من المعلومات حول ذلك قبل جلسة العلاج الأولى خاصتك.

قد يوصي طبيب الأورام الإشعاعي باستخدام فيلم ميبيتيل® لحماية جلدك في موضع العلاج. وفي هذه الحالة، ستضع الممرضة فيلم ميبيتيل على جلدك في موضع العلاج قبل جلسة العلاج الأولى لك. استمري في ذلك حتى تبدأ الحواف في التقشر. وبعد التقشر، استشيري ممرضة العلاج الإشعاعي لتسوية الموضع أو للحصول على بديل عند الحاجة لذلك.

مواعيد العلاج الإشعاعي

ستظلين في وضعية واحدة لمدة 10 إلى 20 دقيقة خلال كل جلسة من جلسات علاج الإشعاع خاصتك، حسب خطة العلاج الخاصة بك. إذا كنت تعتقدين أنك لن تشعري بالراحة عند الاستلقاء في وضعية ثابتة، فيمكنك تناول عقار أسيتامينوفين (تايلينول) أو مسكن الألم المعتاد لديك قبل مواعيدك.

إجراء التحضير

سيكون لديكِ إجراء تحضير في أول موعد للعلاج الإشعاعي. يستغرق إجراء

التحضير وجلسة العلاج الأولى عادةً حوالي ساعة واحدة.

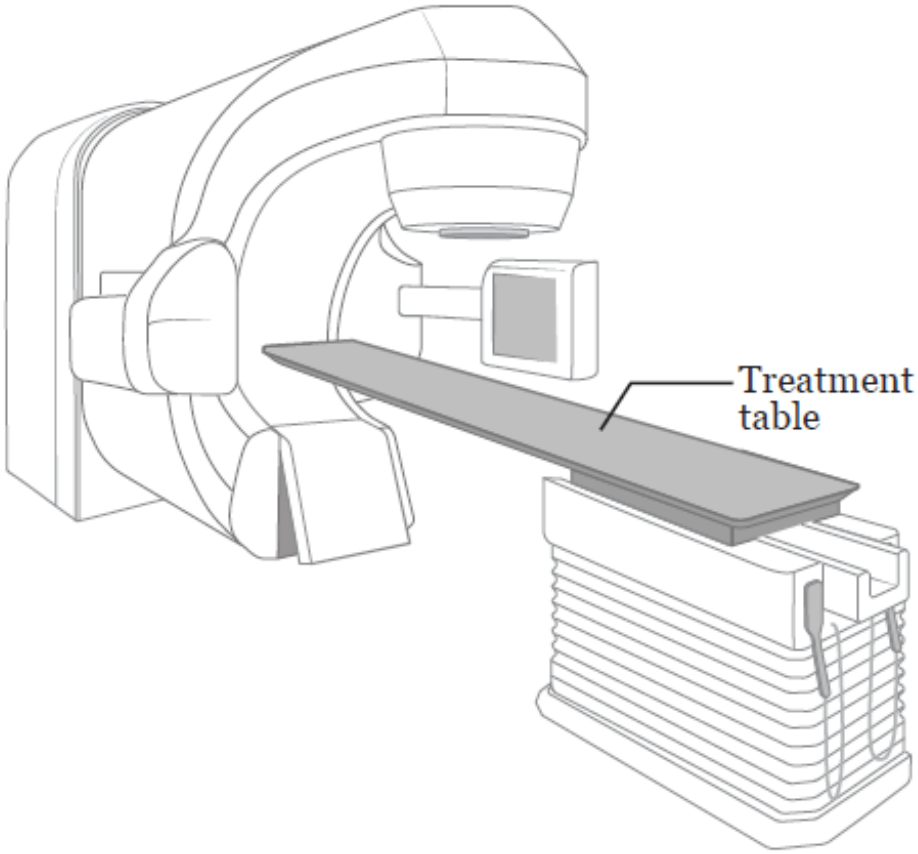
سيصطحبكِ أخصائيو العلاج الإشعاعي إلى الغرفة، حيث ستتلقين علاجكِ الإشعاعي كل يوم. سيساعدونكِ على الاستلقاء على طاولة العلاج (انظري الشكل 2) تمامًا في نفس وضعية استلقائك في يوم المحاكاة.

سيلتقط أخصائيو العلاج الإشعاعي صور أشعة سينية خاصة تُسمى أفلام الحزمة للتأكد من صحة وضعيتك والموضع الذي يتم علاجه. سيتم تكرار فحصك بأفلام الحزمة طوال فترة العلاج. وهذه الأفلام لا تستخدم لتقييم مدى استجابتك للعلاج.

خلال جلسات علاجك الإشعاعية

ستتخذين نفس الوضعية التي كنت عليها أثناء المحاكاة وإجراء التحضير. وسيحرص معالجوك بالإشعاع على التأكد من راحتك. بعد ذلك، سوف يغادرون الغرفة، ويغلقون الباب، ويبدأون في علاجك.

احرصي على البقاء ساكنةً أثناء جلسات العلاج الإشعاعي. لن تتمكني من رؤية الإشعاع أو الشعور به، ولكن قد تسمعي الجهاز أثناء تحركه من حولك وعند تشغيله وإيقافه. وسيتمكن معالجوك بالإشعاع من مراقبتك على الشاشة والتحدث إليك من خلال جهاز اتصال داخلي طوال العلاج. ويمكنك إخبارهم إذا لم تشعر بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة.



الشكل 2. مثال على جهاز علاج إشعاعي

ستظلين في غرفة العلاج لمدة 10 إلى 20 دقيقة، حسب خطة العلاج الخاصة بك. وستمضي أغلب هذه المدة في الوصول إلى الوضعية الصحيحة. أما العلاج الفعلي فيستغرق بضع دقائق فقط.

لن تؤدي جلسات العلاج الإشعاعي لإضعاف جهازك المناعي. كما أنها لا تؤثر على تعداد خلايا الدم لديك مثلما الحال مع العلاج الكيماوي.

لن يتسبب علاجك الإشعاعي في انبعاث أي إشعاع منك أو من ملابسك. وسيكون من الآمن وجودك مع أشخاص آخرين.

نبذة عن الجرعات المنشطة

ربما تتلقين جرعة إضافية من الإشعاع تُسمى جرعة منشطة بعد الانتهاء من الجزء الأول لعلاجك الإشعاعي. خلال الجرعة المنشطة، سيتم توجيه الإشعاع

تجاه المنطقة التي توجد بها الكتلة أو الخلايا السرطانية فقط. ولن يتم توجيهها إلى الثدي بالكامل. سيخبرك فريق الرعاية عما إذا كانت ستتلقين جرعة منشطة.

خلال موعد جرعتك المنشطة

قبل توجيه الجرعة المنشطة لديك، سيقوم المُعالج الإشعاعي الخاص بك برسم علامات ملموسة على الجلد لتحديد مجال الجرعة المنشطة. احرصي على ارتداء قميص لا تمانعين في تلطيخه. لأن صبغة قلم التحديد قد تلطخ ملابسك. بالإضافة إلى ذلك، لن تكون هذه العلامات الجلدية دائمة. ولذلك تجنبي إزالتها بالغسيل حتى يكتمل علاجك.

ستتلقين نفس جرعة الإشعاع التي كنت تتلقينها في علاجاتك تقريبًا، ولكنها ستكون مُركزة على منطقة أصغر. قد يتم علاجك بالجرعات المنشطة باستخدام جهاز مختلف أو تغيير وضعيتك إلى وضعية مختلفة.

زيارات فحص الحالة

ستقومين بزيارة طبيب الأورام الإشعاعي وممرضة الإشعاع كل أسبوع، حيث تتم مناقشتك بشأن أي مخاوف، والاستفسار منك عن أي آثار جانبية قد تظهر لديك، والإجابة عن أسئلتك. ستكون هذه الزيارة قبل أو بعد جلسات العلاج الخاص بك كل _____. ينبغي لكِ الترتيب للتواجد لمدة 15 إلى 30 دقيقة إضافية تقريبًا في موعد علاجك في تلك الأيام.

خلال هذه الزيارات، سيفحص طبيب الأورام الإشعاعي والممرضة جلدك في منطقة العلاج. وقد يصفون مراهم أو كريمات وضمادات خاصة للعناية بجلدك.

إذا كنتِ بحاجة إلى التحدث مع طبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة الإشعاع في أي وقت بين زياراتك الخاصة بفحص الحالة، فاتصلي بعيادة طبيب

الأورام الإشعاعي. ويمكنك أيضًا أن تطلبي من المعالجين بالإشعاع أو أحد أعضاء الفريق الاتصال به.

رسائل البريد الإلكتروني الأسبوعية

سوف نرسل لك استبيانًا بالبريد الإلكتروني حول أعراضك كل أسبوع. يساعد هذا الاستبيان طاقم أطباء العلاج الإشعاعي على معرفة حالتك وإذا كانت تظهر عليكِ آثار جانبية. ستكملين الاستبيان مرة واحدة في الأسبوع لمدة 6 أسابيع بعدما تُنهين العلاج الإشعاعي.

ومن المفيد قراءة المصدرين *Communicating With Your Care Team: When to Call or Use MSK MyChart* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymsk) و*كيف تلتقط الصور لجلدك لإرسالها إلى مقدم الرعاية الصحية* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider).

الأعراض الجانبية للعلاج الإشعاعي على ثديك أو جدار الصدر لديكِ

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 كن تتلقين العلاج الكيماوي أيضًا.

قد تبدئين في ملاحظة الأعراض الجانبية بعد أسبوعين إلى 3 أسابيع تقريبًا من بدء العلاج الإشعاعي. قد تسوء هذه الأعراض خلال مدى تصل إلى أسبوعين بعد تلقي العلاج الإشعاعي، ولكنها قد تتحسن ببطء على مدار مدة تتراوح بين 4 إلى 6 أسابيع بعد جلسة علاجك الأخيرة. وقد تستغرق بعض

الأعراض الجانبية وقتًا أطول لكي تزول.

اتبعي الإرشادات التوجيهية في هذه الفقرة لمسـاعدتك في إدارة آثارك الجانبية خلال العلاج الإشعاعي وبعده.

تفاعلات الجلد والشعر

ستتغير حالة جلدك وشعرك في منطقة العلاج خلال علاجك الإشعاعي. وهذا الأمر طبيعي.

- قد يتحول لون جلدك إلى اللون الوردي أو الأحمر أو البرونزي أو يبدو وكأنه مصاب بحروق الشمس. قد تصابين ببثور وقشور جلدية بين طيات الجلد تحت ذراعكِ وثديكِ، والجلد فوق عظمة الترقوة، ومناطق أخرى في منطقة العلاج الإشعاعي التي تعرضت لأشعة الشمس في وقت سابق.
- قد يصبح جلدك حساسًا جدًا ومثيرًا للحكة.
- قد تصابين بطفح جلدي، خاصةً في أي منطقة من جلدك تعرضت للشمس من قبل. أخبري أحد أعضاء طاقم العلاج الإشعاعي إذا ظهر لديكِ طفح جلدي في أي وقت خلال علاجك الإشعاعي. أحيانًا يكون الطفح الجلدي علامة على حدوث التهاب.
- وقد تفقدين بعض أو كل الشعر تحت الإبط في الجانب الذي يتم علاجه. وينمو عادةً مرة أخرى في غضون 2 إلى 4 أشهر بعد انتهاء العلاج الإشعاعي.

إذا أصبح جلدكِ مفتوحًا، رطبًا، ويُخرج إفرازات، فاتصلي بطاقم أطباء الإشعاع خاصتك. وقد يصفون كريم يسمى سيلفادين® (سولفاديازين الفضة). قد يوقف طبيب الأورام الإشعاعي علاجك الإشعاعي حتى يلتئم جلدك. ولا يحتاج أغلب المرضى لإيقاف علاجهم.

عادةً ما يكون رد فعل الجلد من العلاج الإشعاعي هو الأشد بعد أسبوع أو أسبوعين من انتهاء العلاج الإشعاعي، ويبدأ بعد ذلك في الشفاء. ويستغرق التعافي من تفاعلات الجلد في الغالب من 3 إلى 4 أسابيع. إذا كان لديكِ أي أسئلة أو مخاوف، فلا تترددي في الاتصال بطبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة خاصتك.

إرشادات العناية بالجلد

اتبعي هذه الإرشادات للعناية بجلدكِ خلال العلاج. استمري في متابعة هذه الإرشادات حتى يتحسن جلدك. تشير هذه الإرشادات فقط إلى الجلد في المنطقة المعالجة.

ستُخبرك ممرضة العلاج الإشعاعي خاصتك بالمزيد من المعلومات حول العناية بجلدك. وقد يتضمن هذا وضع مراهم أو كريمات أو ضمادات خاصة أو جميع ما سبق. اتبع هذه التعليمات.

- استحمي أو اغتسلي يوميًا باستخدام الماء الدافئ والصابون المخفف غير المعطر، مثل نيوتروجينا® أو دوف® أو صابون الأطفال أو بيزيس® أو سيتافيل®. اشطف جلدك جيدًا وجففه بمنشفة ناعمة.
- يمكنك استخدام مزيل العرق على الجلد السليم (غير المعطوب) في المنطقة التي يتم علاجها. توقفي عن استخدامه إذا تهيج جلدك.
- عند الغسيل، تعاملي بلطف مع جلدك في المنطقة التي تتم معالجتها. تجنبي تقشير جلدك.
- علامات الوشم التي حصلت عليها قبل العلاج ستكون دائمة ولن تزول. وقد تحصلين على علامات أخرى أثناء العلاج مثل مخطط منطقة العلاج بنقاط ملموسة أرجوانية اللون. ويمكنك إزالة هذه العلامات بالزيت المعدني عندما يسمح لك المعالج الإشعاعي بذلك.

- ضعي طبقة رقيقة من كريم تريامسينولون 0.1% على المنطقة المعالَجة مرتان كل يوم. ولن تحتاجي لإزالة الكريم قبل جلسات العلاج الإشعاعي طالما أنك تضعين طبقة رقيقة منه على الجلد. استمري في استخدام كريم تريامسينولون 0.1% مرتان كل يوم ولمدة أسبوعين بعد الانتهاء من العلاج الإشعاعي.
- **لا تستخدمي الكحول أو المسحات الكحولية على جلدك في المنطقة التي يتم علاجها.**

تجنبي تهيج جلدك في منطقة العلاج

- ارتدي ملابس وأثوابًا داخلية قطنية فضفاضة في المنطقة التي يتم علاجها. تجنبي الملابس الضيقة التي تحتك بجلدك، بما في ذلك حمالات الصدر ذات الأسلاك السفلية.
- لا تستخدمي مستحضرات التجميل أو العطور أو المساحيق أو مستحضرات ما بعد الحلاقة في الموضع الخاضع للعلاج.
- لا تضعي شريطًا لاصقًا على جلدك في الموضع الخاضع للعلاج. وهذا يشمل الضمادات اللاصقة.
- إذا كنت تعاني من الحكة، فتجنب خدش الجلد. استمري في استخدام كريم تريامسينولون 0.1% مرتين كل يوم. وهذا هو العلاج الأفضل للحكة.
- تجنبي الحلاقة في المنطقة المعالجة. إذا كنت مضطرًا للحلاقة، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربائية. وتوقف إذا تهيج جلدك.
- لا تعرضي جلدك 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 أثناء العلاج، يمكنك السباحة في

حمﻷم مكلور. اشطفي الكلور بعد الخروج من حمﻷم السباحة مباشرةً.

- تجنب تسمير جلدك في الشمس أو حرقه أثناء العلاج وطوال حياتك. إذا كنت ستتعرضين لأشعة الشمس، فاستخدمي واقيًا من الشمس مع عﻷمل حمﻷية من الشمس 30 أو أعلى. ارتدي ملابس فضفاضة تغطي أكبر قدر ممكن من جلدك.

عدم الراحة أو تورم الثدي

قد تشعرين ببعض الألم عند لمس ثديك على الجانب المصﻷب، خاصةً عند حلمة ثديك. وقد تلاحظين أيضًا تكون سوائل زائدة في ثديك قد تسبب لك الشعور بوخز حﻷد. وقد تشعرين بثقل أو تورم ثديك أو صدرك. قد تشعرين أيضًا ببعض التيبس في الكتف على الجانب المصﻷب.

يمكن أن تبدأ هذه الأحﻷسيس في غضون الأيام الأولى من العلاج الإشعﻷعي. ويمكن أن تستمر لعدة شهور بعد الانتهﻷء من العلاج الإشعﻷعي. فيمﻷ يلي اقتراحﻷت لمسﻷعدتك على تخفيف الانزعﻷج الناجم عن هذه الأعراض.

- إذا كنتِ ترتدين حمﻷلات صدر، فقد تحتاجين إلى اختيار حمﻷلات صدر ناعمة وفضفاضة بدون سلك سفلي. وتعتبر حمﻷلات الصدر الرياضية أو حمﻷلات الصدر القطنية الخيارات الأمثل. وقد تجدين أنه من المريح أكثر ألا ترتدي حمﻷلة صدر على الإطلاق.
- تناولي مسكنات الألم مثل الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهﻷبات (NSAIDS) عند اللزوم. ومن أمثلة الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهﻷبات (NSAIDS) إيبوبروفين (آدفيل®) ونابروكسين (آليف®). إذا تعذر عليك تناول أحد الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهﻷبات (NSAIDS)، فيمكنك بدلًا من ذلك تناول أسيتامينوفين (تايلينول®).

الإجهﻷد

الإجهاد هو الشعور بالتعب أو الضعف، أو عدم الرغبة في القيام بأشياء، أو عدم القدرة على التركيز، أو الشعور بالتباطؤ، أو نقص الطاقة.

قد تصابين بالإجهاد بعد مرور أسبوعين إلى 3 أسابيع من العلاج الإشعاعي. قد تجدين أن الإجهاد يتراوح في الحدة من بسيط إلى حاد، وقد يتفاقم في أوقات معينة من اليوم. سيختفي هذا الإجهاد لديك تدريجيًا بعد انتهاء العلاج الإشعاعي، لكنه قد يستمر لعدة أشهر.

إدارة الإجهاد

- إذا كنت تعمل وتشعر أنك على ما يرام، فاستمر في العمل. إذا كنتِ تشعرين بالإجهاد، فإن العمل بمعدل أقل قد يساعد في زيادة طاقتكِ.
- خطط لأنشطتك اليومية. تخير الأنشطة الضرورية والأكثر أهمية بالنسبة لك ومارسها عندما يكون لديك أكبر قدر من الطاقة. على سبيل المثال، يمكنك الذهاب إلى العمل، لكن لا تقومي بالأعمال المنزلية، أو يمكنك متابعة الأحداث الرياضية لأطفالك ولكن لا تخرجي لتناول العشاء.
- خططي وقتًا للراحة أو الاستمتاع بقيلولة قصيرة (10 إلى 15 دقيقة) خلال النهار، خاصة عندما تشعرين بمزيد من التعب.
  - حاول النوم 8 ساعات على الأقل كل ليلة. قد يعني هذا أنك ستكون بحاجة لنوم ساعات أطول بعد بدء العلاج الإشعاعي. قد تجدين أيضًا أنه من المفيد:
  - النوم مبكرًا في الليل والاستيقاظ في وقت متأخر من الصباح.
- زيادة مستوى نشاطك في أثناء النهار. على سبيل المثال، إذا كنت قادرًا على ممارسة الرياضة، فيمكنك المشي أو ممارسة اليوغا أو ركوب الدراجة.

- الاسترخاء قبل الذهاب للنوم. على سبيل المثال، يمكنك قراءة كتاب أو حل أحجية الصور أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة إحدى الهوايات المهدئة.

- اطلبي من العائلة والأصدقاء مساعدتك في أشياء مثل الأعمال المنزلية وإنجاز المهمات. تواصل مع شركة التأمين الخاصة بك لمعرفة ما إذا كانت تغطي خدمات الرعاية المنزلية.
- يزيد مستوى الطاقة لدى بعض الأشخاص عند ممارستهم الرياضة. اسألي طبيب الأورام الإشعاعي عما إذا كان يمكنك ممارسة التمارين الخفيفة، مثل المشي 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 واشرب السوائل الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية. اقرأي المصدر *التغذية السليمة أثناء علاج السرطان* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) أو *التغذية وسرطان الثدي: اتخاذ قرارات التغذية الصحية* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions) لمعرفة المزيد.

قد تساهم الأعراض، مثل الألم أو الغثيان (الشعور بأنك ستتقيئين)، أو الإسهال (حركات الأمعاء الرخوة أو المائية)، أو صعوبة النوم أو الشعور بالاكتئاب أو القلق، من زيادة الإجهاد لديك. اطلب من طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة مساعدتك في التغلب على أي أعراض أخرى قد تكون لديك.

الصحة الجنسية والإنجابية

يمكنك ممارسة الجنس أثناء العلاج الإشعاعي، ما لم يوصِك طبيب الأورام الإشعاعي بخلاف ذلك. وتجدر الإشارة إلى أنه لن ينبعث منك أي إشعاع ولن يحدث تمرير للإشعاع منك إلى أي شخص آخر. إذا كنت أو الشخص الذي تمارسين الجنس معه يمكن أن تصبح حاملًا، فمن المهم استخدام وسائل التحكم في الإنجاب (منع الحمل) خلال فترة العلاج الإشعاعي.

قد يسبب 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 حمايةَ 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.

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

بعد تلقي العلاج الإشعاعي على الثدي أو جدار الصدر

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.

في مرحلة ما، قد يقوم طبيب الأورام الإشعاعي الخاص بك بإحالتك إلى ممرضة ممارسة في رعاية الناجين من السرطان (SNP). وتعد الممرضة الممارسة في رعاية الناجين من السرطان (SNP) عضوًا في فريق علاج سرطان الثدي بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) وتعمل بشكل وثيق مع طبيب الأورام الإشعاعي. وبينما تقل احتياجاتك، قد تتم إحالة رعاية المتابعة الخاصة بك من الممرضة الممارسة في رعاية الناجين من السرطان وطبيب الأورام الإشعاعي إلى طبيبك المحلي. سيعتمد توقيت ذلك على نوع السرطان لديك وخطة العلاج الخاصة بك.

متى تتصل بطبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة الخاصة بك

اتصلي بطبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة الإشعاع إذا كنت تعانين من:

- الإصابة بحمي تبلغ درجة الحرارة فيها 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى.
- الرعشة.
- ألم، تقشر، تنفط، رطوبة أو تندي الجلد.
- الشعور بعدم الراحة في المنطقة المعالجة.
- زيادة تورم ثديك، أسفل ذراعك (إبطك)، أو ذراعك.

- لديكِ أي أعراض جديدة 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 لمسـاعدتك حـال شعور بالقلق أو الاكتئاب. اطلب من مقدم الرعـاية الصحية إحـالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

خدمة الرعـاية الطبية والصحية التكـاملية (Integrative Medicine and Wellness Service)

www.msk.org/integrativemedicine

تقدم خدمة الرعـاية الطبية والصحية التكـاملية لدينا العديد من الخدمـات المكملة للرعـاية الطبية التقليدية (والتي تتوافق معهـا)، وتشمل العلاج بالموسيقى، والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوجا والعلاج باللمس. اتصل بهـاتف رقم 1010-449-646 لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمـات.

يمكنك أيضًا حجز استشارة مع أحد مقدمي الرعـاية الطبية والصحية في قسم خدمـات الرعـاية الطبية والصحية التكـاملية. سنتعـاون معك لوضع خطة تسـاعدك في اتباع أسلوب حياة صحي والسيطرة على الأعراض الجانبية. اتصل بهـاتف رقم 8550-608-646 لتحديد موعد.

خدمـات التغذية

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

تقدم خدمـات التغذية الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقش معك أخصـائي التغذية السريرية عـاداتك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن مـا يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعـاية الخاص بك إحـالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

خدمـات إعـادة 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 لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان