تعليم المريض/ مقدم الرعاية

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

ستساعدكِ هذه المعلومات على الاستعداد للعلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية على الصدر أو جدار الصدر لديكِ في مركز ميموريال سلون كيترينج لعلاج السرطان (Memorial Sloan Kettering (MSK)). وستساعدك في معرفة ما يمكن أن تتوقعه وكيفية العناية بنفسك قبل العلاج الإشعاعي وأثنائه وبعده.

اقرأ هذا المورد قبل أن تبدأ العلاج الإشعاعي. استخدمي هذا كمصدر معلومات خلال الأيام السابقة لعلاجاتك لمساعدتك على الاستعداد.

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 بشكل طبيعي 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.

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

نبذة عن العلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية

أثناء العلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية، ستوجه آلة العلاج حزمًا من الإشعاع مباشرةً إلى الورم من خارج الجسم. يمر الإشعاع عبر جسمكِ ويدمر الخلايا السرطانية في طريقه. لن تتمكني من رؤية الإشعاع أو الشعور به.

يمكنك تعريض العلاج الإشعاعي بالحزمة الخارجية على منطقة أو أكثر من المناطق التالية:

- ثديكِ
- جدار الصدر لديكِ
- العقد الليمفاوية بالقرب من الترقوة لديكِ
- العقد الليمفاوية أسفل ذراعيكِ
- العقد الليمفاوية بالقرب من عظمة القص (عظمة الصدر) لديكِ

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.
- إبلاغ أحد أعضاء فريق الرعاية إذا ظهرت عليك أعراض مرتبطة بالعلاج.
- إبلاغ أحد أعضاء فريق الرعاية إذا كنت تشعرين بأي ألم.
- العناية بنفسك في المنزل:
  - الإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخنة. لدينا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. للحصول على المزيد من المعلومات حول برنامج العلاج من تدخين التبغ، اتصل على الرقم 212-610-0507.
  - العناية بجلدك بناءًا على تعليمات فريق الرعاية الخاص بك
  - تناول السوائل بناءًا على تعليمات فريق الرعاية الخاص بك.
  - تناول الأطعمة التي يوصي بها فريق الرعاية الخاص بك.
  - المحافظة على نفس الوزن تقريبًا.

قبل العلاج الإشعاعي

الفيتامينات والمكملات الغذائية خلال العلاج الإشعاعي

يمكنك تناول الفيتامينات المتعددة خلال علاجك الإشعاعي. ولا يجب تناول أكثر من الحصة اليومية الموصى بها من أي فيتامين أو معدن.

لا تتناول أي مكملات غذائية أخرى دون استشارة أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك. وتعتبر الفيتامينات والمعادن والمكملات العشبية أو النباتية أمثلة على المكملات الغذائية.

موعد المحاكاة

سيكون لديكِ إجراء تخطيط للعلاج يُسمى المحاكاة قبل أن تبدئي العلاج

الإشعاعي. أثناء المحاكاة، سيلتقط المُعالج الإشعاعي صور أشعة وقد يضع علامات على جلدكِ تشبه نقاط وشم صغيرة. يتم إنجاز هذه الأشياء من أجل:

- 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.

الاستعداد للمحاكاة

سوف تستلقين في وضعية واحدة أثناء المحاكاة. إذا شعرتِ أنكِ غير مرتاحة أثناء الاستلقاء، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ. يمكنكِ أيضًا تناول عقار أسيتامينوفين (تايلينول®) أو مسكن الألم المعتاد لديك قبل المحاكاة.

ارتد ملابسَ مريحةً يسهل خلعها. قد يتعين عليكِ خلع ملابسك من الخصر إلى أعلى وارتداء سِرْبال المستشفى. لا ترتدي أي مجوهرات أو تضعي أي مساحيق أو مرطبات أو كريمات، ما لم يخبرك أحد أعضاء طاقم العلاج الإشعاعي بأنه مناسب.

إزالة الأجهزة من الجلد

ربما يتم تثبيت أجهزة معينة على جلدك. قبل المحاكاة أو العلاج، يوصيك صانعو 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 لديك أثناء عدم استخدام الجهاز. وفي هذه الحالة، وقبل الموعد الخاص بك، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المسؤول عن علاج السكري لديك.

عند وصولك

عندما تصلين لإجراء محاكاتك، سيقوم أحد أعضاء فريق العلاج الإشعاعي بفحصكِ. سيُلقي أخصائيو العلاج الإشعاعي التحية إليكِ ويلتقطوا صورة لوجهكِ. سيتم استخدام هذه الصورة للتعرّف عليكِ طوال فترة العلاج. سيناقش معك المُعالج الإشعاعي الأمور المتوقعة خلال المحاكاة.

سيطلب منك العديد من أعضاء فريق الرعاية الصحية ذكر اسمك بالكامل وتاريخ ميلادك وتهجئة حروفهما خلال موعدكِ. وهذا الأمر حفاظًا على سلامتك. فقد يكون هناك أشخاص لهم أسماء مماثلة سيتلقون العناية في اليوم نفسه.

أثناء المحاكاة الخاصة بك

إذا تعين عليكِ خلع ملابسك من الخصر إلى أعلى وارتداء سِرْبال المستشفى، فإن أحد أعضاء الطاقم الطبي سيصطحبك إلى غرفة تغيير الملابس. لا تخلع حذاءك. إذا كنتِ ترتدين غطاء رأس (مثل الباروكة أو الشملة أو الغطاء)، فقد تضطرين إلى خلعه. **إذا كنتِ بحاجة للمساعدة في تغيير الملابس، فأخبري أحد أعضاء طاقم العلاج الإشعاعي خاصتكِ.** سيساعدكِ مقدم الرعاية في غرفة تغيير الملابس.

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

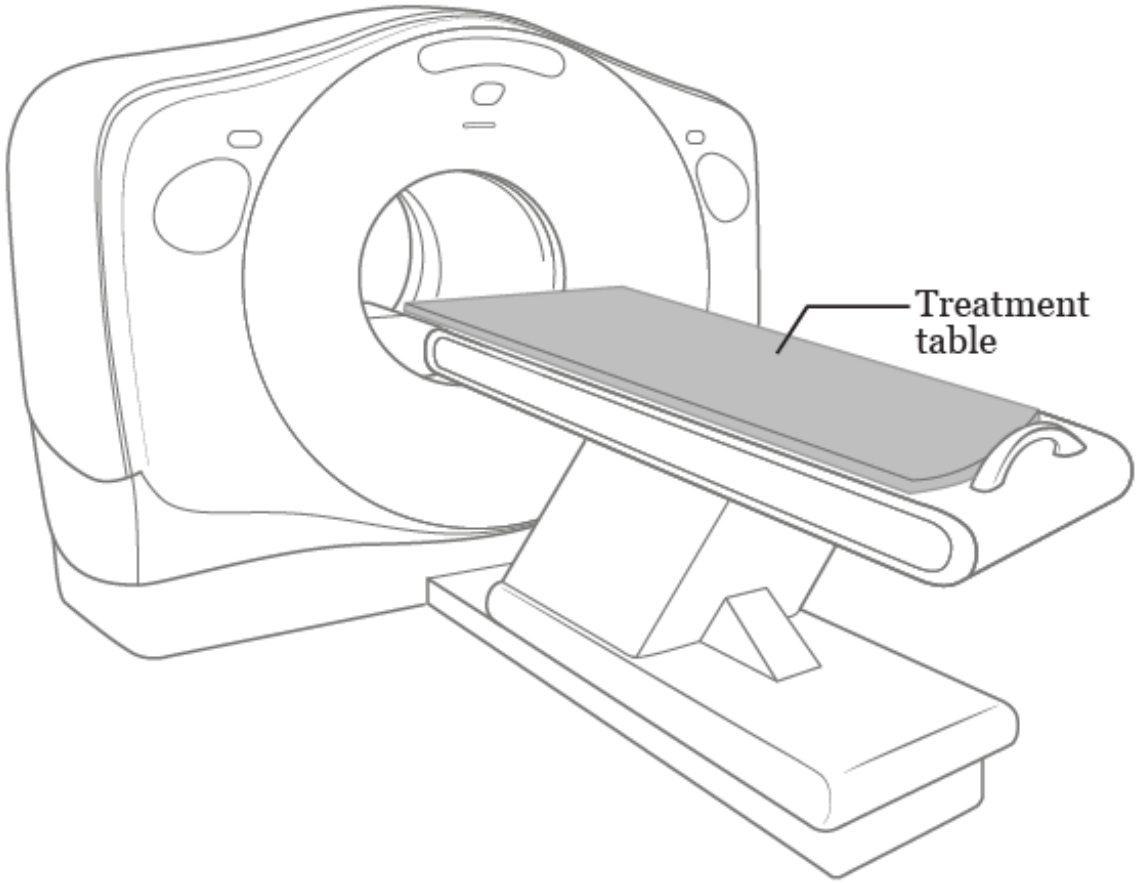
قد يتم وضعك مستلقية على ظهرك أو على بطنك. وفي أي من الوضعيتين، سيتم رفع ذراعك (ذراعيك) فوق رأسك. بمجرد بدء عملية المحاكاة، لا تتحركي. من المهم أن تحافظي على وضعيتك نفسها. إذا لم تشعر بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة، فأبلغ المعالج الإشعاعي.

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). تُستخدم هذه الفحوصات فقط لتخطيط العلاج لديكِ. وهي لا تُستخدم للتشخيص أو إيجاد 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)

سيستخدم المعالج بالإشعاع قلم رسم علامات ملموسة على جلدك في المنطقة التي سيتم علاجها فيها. قد يتطلب الأمر أيضًا رسم علامات جلدية

تسمى نقاط الوشم. وفي هذه الحالة، 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 المحاكاة. **أما الأوشام فتكون دائمة، ولا تزول بالغسيل.** إذا كنت قلقًا بشأن وضع علامات الوشم كجزء من العلاج الإشعاعي، فتحدث إلى طبيب الأورام الإشعاعي.

جدولة علاجات الإشعاع

في نهاية المحاكاة، سنجدول لكِ موعدًا لإجراء التحضير الخاص بك ومواعيد العلاج الإشعاعي. سيتم تخصيص جهاز علاج إشعاعي من أجلكِ لتلقي العلاج الإشعاعي خاصتك.

إذا كنت تخضعين للعلاج الإشعاعي بعد استئصال كتلة ورمية، فستخضعين للعلاجات الإشعاعية على ثديكِ المصاب بالكامل لمدة 3 أسابيع ونصف إلى 5 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. سيتحدث طبيب الأورام الإشعاعي معك عن جدول العلاج المقرر لك.

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، فتحدث 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. ويتم التخطيط لكل هذه التفاصيل بعناية ودقة. ويستغرق هذا من أسبوع إلى أسبوعين.

إجراء التحضير

سيكون لديكِ إجراء تحضير قبل أول جلسة للعلاج الإشعاعي. اعتمادًا على خطة العلاج خاصتك، فقد تُجريه في اليوم نفسه كجلسة العلاج الإشعاعي الأولى أو قبل يوم إلى يومين من الجلسة.

يستغرق إجراء التحضير عادةً حوالي ساعة واحدة. إذا أفادكِ مسكن الألم أثناء المحاكاة، فيمكنكِ إذا رغبتِ تناوله قبل إجراء التحضير هذا أيضًا.

عند قدومكِ لإجراء التحضير الخاص بك، سيصطحبكِ أحد أعضاء الطاقم الطبي إلى غرفة ارتداء الملابس وسيُطلب منك تغيير ملابسكِ وارتداء سِرْبال المستشفى. سيصطحبكِ أخصائيو العلاج الإشعاعي إلى الغرفة، حيث ستتلقين علاجكِ الإشعاعي كل يوم. سيساعدونكِ على الاستلقاء على طاولة

العلاج تمامًا في نفس وضعية استلقائك في يوم المحاكاة.

سيلتقط أخصائيو العلاج الإشعاعي صور أشعة سينية خاصة تُسمى أفلام الحزمة للتأكد من صحة جسمك والمنطقة التي يتم علاجها. سيتم تكرار فحصك بأفلام الحزمة طوال فترة العلاج. وهذه الأفلام لا تستخدم لتقييم استجابة ورمك للعلاج.

خلال علاجك الإشعاعي

في يوم الجلسة الأولى للعلاج الإشعاعي خاصتك، ستبدئين في وضع مرهم ترايامسينولون 0.1% على بشرتكِ في منطقة العلاج. هذا المرهم الموصوف سيساعدكِ على حماية بشرتكِ. 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 منطقة العلاج. إذا كان الأمر كذلك، فضعيه على الجلد في منطقة العلاج قبل جلسة العلاج الأولى خاصتك. استمري في ذلك حتى تبدأ الحواف في التقشر.

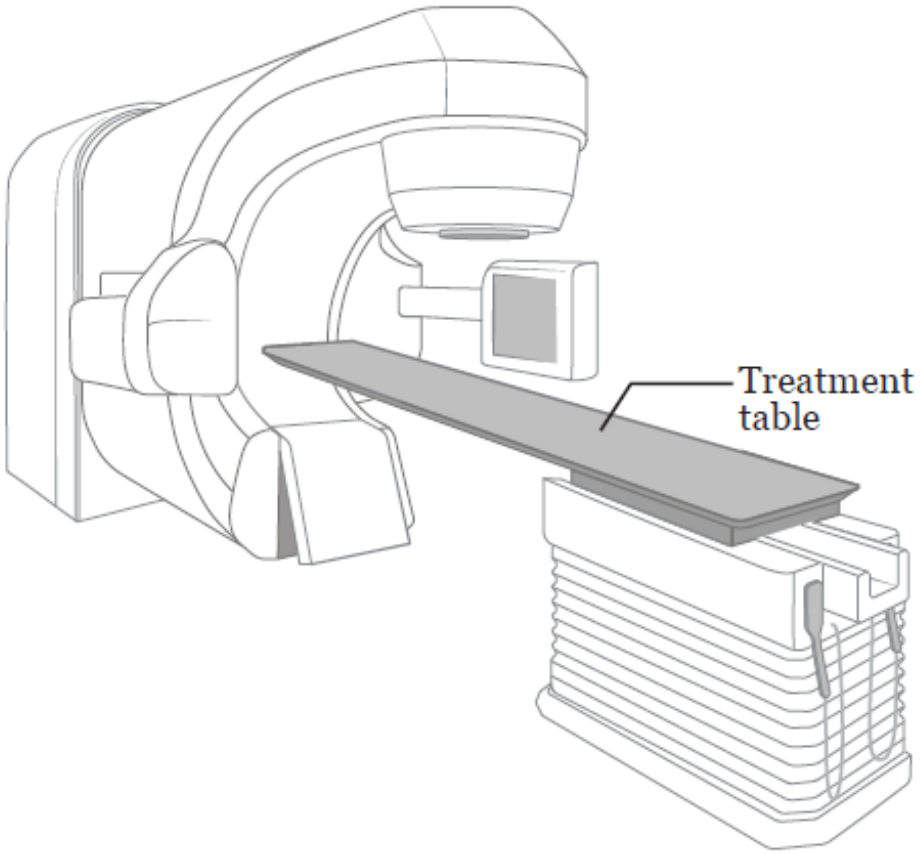
ستظلين في وضعية واحدة لمدة 10 إلى 20 دقيقة خلال كل جلسة من جلسات علاج الإشعاع خاصتك، حسب خطة العلاج الخاصة بك. إذا كنت تعتقدين أنك لن تشعري بالراحة عند الاستلقاء في وضعية ثابتة، فيمكنك تناول عقار أسيتامينوفين (تايلينول) أو مسكن الألم المعتاد لديك قبل موعدك.

مواعيد العلاج الإشعاعي

عندما تصلين إلى مواعيد علاجك الإشعاعي، يجب عليك تسجيل الوصول في مكتب الاستقبال والجلوس في غرفة الانتظار. عندما يستعد المعالجون بالإشعاع لك، سيطلبون منك تغيير ملابسكِ وارتداء سِرْبال المستشفى. لا تخلع حذاءك.

خلال جلسات علاجك الإشعاعية

سينقلك المعالجون بالإشعاع إلى غرفة العلاج ويساعدونك على الاستلقاء على طاولة العلاج (انظري الشكل 2). سيتم وضعك بالضبط كما كنت مستلقية أثناء محاكاتك وإجراء التحضير الخاص بك. وسيحرص معالجوك بالإشعاع على التأكد من راحتك. بعد ذلك، سوف يغادرون الغرفة، ويغلقون الباب، ويبدأون في علاجك.



الشكل 2. مثال على جهاز علاج الإشعاع

تنفس بشكل طبيعي أثناء علاجك، لكن تجنب الحركة. لن تتمكن من رؤية

الإشعاع أو الشعور به، ولكن قد تسمع الجهاز أثناء تحركه من حولك وتشغيله 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.

ستظلين في غرفة العلاج لمدة 10 إلى 20 دقيقة، حسب خطة العلاج الخاصة بك. ومعظم هذا الوقت ينقضي في وضعك في الوضعية الصحيحة. أما العلاج الفعلي فيستغرق بضع دقائق فقط.

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

نبذة عن الجرعات المنشطة

إذا كنت تخضعين للعلاج الإشعاعي بعد استئصال كتلة ورمية، فقد 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 بدلًا من الثدي بالكامل.

إذا كنت تتلقين العلاج الإشعاعي على جدار صدرك أو العقد الليمفاوية بالقرب من عظمة الترقوة أو تحت ذراعك، أو بالقرب من عظمة القص، فقد تحتاجين إلى 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. أيضًا، هذه العلامات الجلدية لا تكون دائمة. لكن تجنبي إزالتها

بالغسيل حتى يكتمل علاجك.

ستتلقين نفس جرعة الإشعاع التي كنت تتلقينها في علاجاتك، 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 للوجود ساعة 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 كنت بحاجة إلى التحدث مع طبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة الإشعاع في أي وقت بين زياراتك لفحص الحالة، فاتصلي بمكتب طبيب الأورام الإشعاعي أو اطلبي من المعالجين بالإشعاع الاتصال به.

رسائل البريد الإلكتروني الأسبوعية

سوف نرسل لك أيضًا 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 8 أسابيع بعدما تُنهين العلاج الإشعاعي.

ومن المفيد قراءة المصادر *Communicating With Your Care*

Team: When to Call or Use MyMSK (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).

الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي على صدرك 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 الآثار الجانبية إذا كنت تتلقين العلاج الكيميائي أيضًا.

قد تبدئين في ملاحظة الأعراض الجانبية بعد أسبوعين تقريبًا من بدء العلاج الإشعاعي. قد تسوء هذه الأعراض خلال علاجك الإشعاعي، ولكنها قد تتحسن ببطء على مدار من 6 إلى 8 أسابيع بعد جلسة علاجك الأخيرة. قد تستغرق بعض الآثار الجانبية وقتًا أطول لكي تزول. اتبعي الإرشادات التوجيهية في هذه الفقرة لمساعدتك في إدارة آثارك الجانبية خلال العلاج الإشعاعي وبعده.

ردود فعل 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، على الرغم من أن هذا نادرًا ما يحدث.

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. اتبعي هذه التعليمات.

- استحمي أو اغتسلي يوميًا باستخدام الماء الدافئ والصابون المخفف غير المعطر، مثل نيوتروجينا® أو دوڤ® 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. لا تستخدمي منشفة أو قطعة قماش للتنظيف أو فرشاة.
- 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. يمكنك إزالة هذه العلامات بالزيت المعدني عندما يسمح معالج بالإشعاع بذلك.
- ضعي طبقة رفيعة من مرهم تريامسينولون 0.1% على المنطقة المعالجة مرتان كل يوم. لا تحتاجين إلى إزالة المرهم قبل جلسات علاجك بالأشعة. استمري في استخدام مرهم تريامسينولون 0.1% مرتان كل يوم حتى أسبوعين بعد الانتهاء من العلاج الإشعاعي خاصتك.
- **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 المنطقة المعالجة.
- لا تضعي شريطًا لاصقًا على جلدك في المنطقة المعالجة.
- إذا كان جلدك يعاني من الحكة، فتجنب خدشه. استمري في استخدام مرهم 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 تعرض 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 حمام مكلور. اشطفي الكلور بعد الخروج من حمام السباحة مباشرةً.
- تجنب تسمير جلدك في الشمس أو حرقه أثناء العلاج وطوال حياتك. إذا كنت ستتعرض لأشعة الشمس، فاستخدم 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.

عدم الراحة أو تورم الثدي

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

يمكن أن تبدأ هذه الأحاسيس في غضون الأيام الأولى من العلاج الإشعاعي. ويمكن أن تستمر لعدة شهور بعد الانتهاء من العلاج الإشعاعي. فيما يلي اقتراحات لمساعدتك على تخفيف الانزعاج الناجم عن هذه الأعراض.

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

الإجهاد

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.

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

- تأثيرات علاجاتك الإشعاعية على جسمك.

- السفر إلى ومن مواعيد العلاج الإشعاعي خاصتك.
- 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.

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 المصدر *السيطرة على الإجهاد المرتبط بالسرطان بممارسة التمارين* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) للحصول على مزيد من المعلومات. يمكنك إيجاده عبر الإنترنت أو طلب الحصول على نسخة من أحد أعضاء طاقم العلاج الإشعاعي الخاص بك.
- 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) للمزيد من المعلومات. يمكنك إيجاده عبر الإنترنت أو طلب الحصول على نسخة من أحد أعضاء طاقم العلاج الإشعاعي الخاص بك.

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. 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 يساورك القلق بشأن تأثير السرطان أو علاجك على الصحة الجنسية. يمكن أن يؤثر العلاج الإشعاعي على صحتك الجنسية من الناحيتين الجسدية والعاطفية. 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

نوفر أيضًا 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.

- للمزيد من المعلومات حول برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة أو حجز موعد، اتصلي بالرقم 646-888-5076.
- للمزيد من المعلومات حول برنامج الطب الجنسي للرجال وطب الإنجاب أو حجز موعد، اتصلي بالرقم 646-888-6024.
- للمزيد من المعلومات حول برنامج السرطان والخصوبة، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

موارد أخرى

للمزيد من العلاج حول صحتك الجنسية خلال علاج السرطان، اقرأ *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment). توفر جمعية السرطان الأمريكية أيضًا موارد حول مسائل الصحة الجنسية أثناء علاج السرطان. وهي بعنوان *الجنس والذكور البالغين المصابين بالسرطان* و*الجنس والإناث البالغات المصابات بالسرطان*. يمكنك العثور عليهما في الموقع www.cancer.org أو الاتصال على 800-227-2345 للحصول على نسخة.

الصحة النفسية

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

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

قد تقلقين أيضًا بشأن إبلاغ صاحب العمل بأنك مصابة بالسرطان أو بشأن

دفع فواتيرك الطبية. وقد تقلقين أيضًا بشأن الكيفية التي قد تتغير بها علاقاتك العائلية، أو بشأن تجدد الإصابة بالسرطان. وقد تقلقين أيضًا بشأن تأثير علاج السرطان على جسمك، أو ما إذا كنت ستظلين جذابة من الناحية الجنسية.

هذه المشاعر طبيعية ولا بأس أن تقلقي بشأنها. من الطبيعي أن تساورك كل هذه المشاعر عندما تصابين 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.

يمكنكِ الاستفادة أيضًا من التحدث إلى شخص يخضع للعلاج الإشعاعي، أو شخص قد خضع لعلاج مماثل. يمكنك القيام بذلك من خلال برنامج دعم المرضى ومتعهدي الرعاية (Patient and Caregiver Support Program) اتصلي على الرقم 212-639-5007 للتعرف على المزيد حول هذه الخدمة.

انضم لإحدى مجموعات الدعم. إن لقاء أشخاص آخرين مصابين بالسرطان سيمنحك فرصة للتحدث عن مشاعرك والتعلم منهم. سوف تستوعبين كيف يتعامل الأشخاص مع السرطان وعلاجهم وستعرفين أنك لست الوحيدة 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. للتعرف على مجموعات الدعم المتاحة من خلال مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، يُرجى زيارة www.mskcc.org/vp. 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 تمارسين التنفس ببطء. انتبهي لكل نفس أو استمعي إلى موسيقى أو أصوات تبعث على الراحة. وبالنسبة لبعض الناس، فإن الصلاة هي شكل آخر من أشكال التأمل. يمكنكِ زيارة www.mskcc.org/meditations للعثور على تأملات استرشادية يقدمها مقدمو الطب المُكمل 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. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ حول أنواع التمارين التي يمكنك القيام بها.

لدينا جميعًا طريقتنا الخاصة في التعامل مع المواقف الصعبة. ونلجأ غالبًا لاتباع كل الخطوات التي ثبتت جدواها في الماضي. بيد أن ذلك قد لا يكفي في بعض الأحيان. ونحن نشجعك على التحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو

الأخصائي الاجتماعي حول مخاوفك.

بعد العلاج الإشعاعي

يُرجى متابعة إكمال الاستبيانات التي تتلقينها بشكل أسبوعي عبر البريد الإلكتروني.

مواعيد المتابعة

من المهم المواظبة على حضور مواعيد المتابعة الخاصة بك مع طبيب الأورام الإشعاعي. خلال هذه المواعيد، سيفحصك الأطباء ليكونوا على دراية بكيفية استجابة جسمك والسرطان إلى العلاج الإشعاعي.

دوني أسئلتك ومخاوفك قبل مواعيد المتابعة الخاصة بكِ. أحضري 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، إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.

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.

الفيتامينات والمكملات الغذائية بعد العلاج الإشعاعي

- ربما تتلقى علاجات أخرى للسرطان أثناء خضوعك للعلاج الإشعاعي. وفي

هذه الحالة، اسأل الطبيب المعالج متى يمكنك البدء في تناول المكملات الغذائية بأمان مرة أخرى. قد لا يكون من الآمن تناول بعض المكملات الغذائية قبل الجراحة أو أثناء العلاج الكيماوي.

- إذا لم تكن تتلقى علاجات السرطان الأخرى، فيمكنك البدء في تناول المكملات الغذائية مرة أخرى بعد مرور شهر واحد على تلقي آخر علاج إشعاعي.

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

متى تتصلي 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 التواصل

معلومات الاتصال

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

طبيب الأورام الإشعاعي: _____
رقم الهاتف: _____

ممرضة الإشعاع: _____
رقم الهاتف: _____

بعد الساعة 5 مساءً وخلال عطلة نهاية الأسبوع وفي العطلات الرسمية، اتصلي برقم 212-639-2000. اطلبي التحدث إلى طبيب الأورام الإشعاعي المُناوب.

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. لتحديد موعد، اطلب من مقدم الرعاية الصحية إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه.

الخدمات الطبية التكاملية (Integrative Medicine Service)

www.msk.org/integrativemedicine

تقدم الخدمات الطبية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المُكمِّلة للرعاية الطبية التقليدية (والتي تتوافق معها)، وتشمل العلاج بالموسيقى، والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوجا والعلاج باللمس. لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات، اتصل برقم 646-449-1010.

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

خدمات التغذية

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

تقدم خدمات التغذية لدينا 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. لتحديد موعد، اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه.

خدمات إعادة التأهيل

www.msk.org/rehabilitation

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

- يتولى **اختصاصيو الطب التأهيلي** تشخيص وعلاج المشكلات التي تؤثر

على كيفية الحركة وأداء الأنشطة. وبإمكانهم تصميم برنامج علاج إعادة التأهيل الخاص بك وتنسيق مواعيد الجلسات معك، إما في مركز MSK أو في مكان آخر قريب من منزلك. لمعرفة المزيد، اتصل بقسم طب إعادة التأهيل (الطب الفيزيائي) على رقم 646-888-1929.

- ويمكن أن يساعدك **أخصائي العلاج الوظيفي** إذا كنت تواجه مشكلات متعلقة بأداء الأنشطة اليومية المعتادة. فيمكنه على سبيل المثال التوصية باستخدام أدوات معينة من شأنها تسهيل أداء الأنشطة اليومية. ويمكن أن يُعلِّمك **أخصائي العلاج الطبيعي** تمارين من شأنها مساعدتك في زيادة قوة جسمك ومرونته. لمعرفة المزيد، اتصل بقسم علاج إعادة التأهيل على رقم 646-888-1900.

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.

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. للحصول على المزيد من المعلومات حول برنامج العلاج من تدخين التبغ، اتصل على الرقم 212-610-0507. 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، يمكنك زيارة

www.msk.org/pe/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.

About Your External Beam Radiation Therapy to Your Breast or Chest Wall - Last updated on April 25, 2023

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان