تعليم المريض/ مقدم الرعاية

العلاج الإشعاعي للصدر

تساعدك هذه المعلومات في الاستعداد للعلاج الإشعاعي للصدر، وما يمكن أن تتوقعه قبل العلاج وأثناءه وبعده. ستتعرف أيضًا على الآثار الجانبية وكيفية العناية بنفسك أثناء العلاج.

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 أشعة عالية الطاقة لعلاج السرطان. وتعتمد آلية عمله على إتلاف الخلايا السرطانية وجعل تكاثرها صعبًا. ومن ثم يتمكن جسمك بعد ذلك من التخلص بشكل طبيعي من هذه الخلايا السرطانية التالفة. يؤثر العلاج الإشعاعي أيضًا على الخلايا الطبيعية. ومع ذلك، فإن خلاياك الطبيعية قادرة على إصلاح نفسها بطريقة لا تقدر عليها الخلايا السرطانية.

أثناء العلاج، ستوجه الآلة حزمًا من الإشعاع مباشرة إلى الورم. تمر الحزمة عبر جسمك وتدمر الخلايا السرطانية في طريقها. ولن تتمكن من رؤية الإشعاع أو الشعور به.

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.

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

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 علاجك، 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 مقدار الإشعاع الذي تتعرض له الأنسجة المجاورة قدر الإمكان.

أثناء المحاكاة، ستخضعين للفحص بالأشعة السينية وسيتم وضع علامات على جلدك تشبه نقاط وشم صغيرة. تحدد هذه العلامات المنطقة التي سيتم علاجها.

ستستغرق المحاكاة من ساعتين إلى 4 ساعات.

الاستعداد للمحاكاة

أثناء المحاكاة، ستستلقين 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 المحكاة. إذا كنت تعتقد أنك قد تشعر بالقلق أثناء الإجراء، فتحدث مع طبيبك حول ما إذا كان يمكنك الاستفادة من تناول أحد الأدوية.

يحتاج بعض الأشخاص لإجراء أشعة التصوير المقطعي المحوسب بالإصدار البوزيتروني (PET-CT) أثناء المحكاة. إذا كانت هذه الأشعة ستُجرى لك، فستقدم لك الممرضة تعليمات تفصيلية حتى تكون مستعدًا لها. يعاني البعض من الحساسية تجاه صبغة التباين الوريدية (بالحقن الوريدي). إذا كان هذا ينطبق عليك، فستخبرك الممرضة بما ينبغي عليك فعله.

إذا كنت ستخضع للتصوير المقطعي المحوسب بالإصدار البوزيتروني (PET-CT)، فتوقف عن تناول الطعام والشراب تمامًا باستثناء الماء قبل 6 ساعات من الموعد المقرر. وهذا يشمل العلكة والحلوى الصلبة وقطرات السعال والنعناع. وإذا كنت قد تناولت أي شيء باستثناء الماء، فقد يتم تحديد موعد آخر لإجراء أشعة التصوير المقطعي المحوسب بالإصدار البوزيتروني (PET-CT).

ارتدِ ملابسًا مريحة يسهل خلعها لأنك قد تحتاج إلى ارتداء سِرْبال المستشفى. تجنبي ارتداء أي مجوهرات أو وضع مساحيق تجميل أو كريمات.

إزالة الأجهزة من الجلد

ربما يتم تثبيت أجهزة معينة على جلدك. قبل المحكاة 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 للمحكاة 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 المحكاة

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.

إذا كنت ستخضع للعلاج في موضع المريئ، فقد يُطلب منك شرب سائل الباريوم. فهو يُسهل رؤية المريء في الأشعة السينية التي سيتم إجراؤها فيما بعد.

أثناء المحاكاة الخاصة بك

لإجراء المحاكاة، قد يتعين عليك خلع ملابسك من الخصر إلى أعلى وارتداء سِرْبال. ويجب أن تظل مرتديًا حذائك. إذا كنت ترتدين غطاء رأس، مثل الباروكة أو الشملة أو الغطاء، فقد تضطرين إلى خلعه. سيساعدك المعالجون بالإشعاع على الاستلقاء على طاولة وسيبذلون قصارى جهدهم لضمان راحتك وخصوصيتك.

على الرغم من وجود ملاءة على الطاولة، إلا أنها صلبة ولا تحتوي على وسادة. إذا لم تكن قد تناولت بعد مسكنات الألم وتعتقد أنك قد تحتاج إليها، فأبلغ المعالج الإشعاعي الخاص بك قبل بدء المحاكاة. وعادة ما تكون الغرفة باردة كذلك. إذا شعرت بعدم الارتياح في أي وقت، أبلغ 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 أضواء الليزر هذه كدليل توجيهي عندما يضعونك على الطاولة. **لا تنظر مباشرة إلى الشعاع الأحمر لأنه قد يضر عينيك.**

على الرغم من أن المعالجين بالإشعاع سيدخلون ويخرجون من الغرفة أثناء المحاكاة، سيكون هناك دائمًا شخص يمكنه رؤيتك وسماعك. ستسمع المعالجين بالإشعاع يتحدثون إلى بعضهم البعض أثناء عملهم، وسوف يشرحون لك ما يفعلونه. لا تتحرك بمجرد أن تبدأ المحاكاة لأنها قد تغير وضعيتك. ومع ذلك، إذا لم تشعر بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة، فأبلغ المعالج الإشعاعي الخاص بك.

للمساعدة في قضاء الوقت، يمكن للمعالج الإشعاعي تشغيل الموسيقى لك. يمكنك إحضار أسطوانة مدمجة بالموسيقى التي تفضلها من المنزل حسب رغبتك.

تحديد الوضعية

سوف تستلقي على ظهرك على الأرجح أثناء المحاكاة. وأثناء استلقائك على الطاولة، سيتم إنشاء قالب للجزء العلوي من جسمك. سيصُب المعالجون الإشعاعيون سائلاً دافئًا داخل كيس بلاستيكي كبير يتم إغلاقه بإحكام ووضعه على الطاولة. وستستلقي فوق الكيس على ظهرك مع رفع يديك فوق رأسك (انظر الشكل 1). ستشعر بدفء السائل في البداية، ولكنه سيصبح أكثر برودة عندما يتصلب. وفيما يبرد السائل، سيلصق المعالجون الكيس على جلدك حتى يتخذ شكل الجزء العلوي من جسمك وذراعيك. يستغرق هذا الإجراء حوالي 15 دقيقة.

الشكل 1. تحديد الوضعية في القالب

أثناء إجراء المحاكاة وخلال كل يوم من العلاج، سوف تستلقي بداخل هذا القالب. وهو يساعدك في المحافظة على الوضعية المطلوبة كل مرة عند تلقي العلاج.

صور الأشعة السينية

أثناء استلقائك في وضعيتك، سيتم إجراء التصوير بالأشعة السينية للموضع الذي سيخضع للعلاج. يتم التقاط هذه الأشعة باستخدام جهاز يُسمى جهاز المحاكاة أو باستخدام آلة فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT). إذا كنت ستخضع لفحص التصوير المقطعي المحوسب (CT)، فقد يتم إعطاؤك صبغة تباين من خلال قُنيّة وريدية قبل إجراء الفحص. **وتُستخدم هذه الصور فقط للتخطيط للعلاج. وهي لا تُستخدم للتشخيص أو العثور على الأورام.** إذا كنت بحاجة لإجراء تصوير إشعاعي آخر، فستوضح لك الممرضة ذلك.

يستغرق إجراء التصوير بالأشعة السينية حوالي 45 دقيقة. خلال هذا الفحص، ستسمع صوت تشغيل وإيقاف الجهاز. حتى وإن بدت الأصوات مرتفعة، فإن أخصائيي العلاج الإشعاعي سيتمكنون من الاستماع إليك إذا تحدثت إليهم.

علامات الجلد (نقاط الوشم)

سيقوم المعالج بالإشعاع برسم علامات محسوسة حول المنطقة التي سيتم علاجها. وقد يتطلب الأمر رسم علامات جلدية دائمة تسمى نقاط الوشم. سيستخدم المعالج بالإشعاع الخاص بك إبرة معقمة وقطرة من الحبر لعمل الوشم. وستشعر عند رسم كل نقطة بشعور يشبه وخزة الدبوس. وحجم نقاط الوشم لا يتجاوز حجم رأس الدبوس. يمكن غسل تلك العلامات وإزالتها بعد المحاكاة. **هذا الوشم يكون دائمًا ولا يزول بالغسيل.** إذا كنت قلقًا بشأن وضع علامات الوشم كجزء من العلاج الإشعاعي، فتحدث إلى طبيب الأورام الإشعاعي.

بعد وضع علامات الوشم، سوف يلتقط المعالج بالإشعاع الخاص بك عدة صور لك في وضع المحاكاة. سيتم استخدام الصور وعلامات الوشم لتوضيعك بشكل صحيح على الطاولة في كل يوم من أيام العلاج.

بعد الخضوع للمحاكاة

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

جدولة مواعيد العلاج الخاص بك

ربما تتلقى العلاج حسب العديد من الجداول الزمنية المختلفة. فربما:

- تتلقى العلاج يوميًا من أيام الاثنين إلى الجمعة، ولمدة ___ أسابيع تقريبًا.
- تتلقى _____ جلسة علاج لمدة _____.

يجب عليك المواظبة على الحضور بصفة يومية للجلسات العلاجية المحددة لك. قد لا يكون العلاج فعالًا إذا قمت تخطيت المواعيد أو قمت بتفويتها. إذا كنت بحاجة لوقت إضافي بسبب ظروف غير متوقعة، فسيتحدث معك طبيب الأورام الإشعاعي بشأن ذلك. وإذا لم تتمكن من الحضور للعلاج لأي سبب من الأسباب، فيجب عليك الاتصال بعيادة طبيب الأورام الإشعاعي لإبلاغ فريقك بذلك. إذا كنت بحاجة إلى تغيير جدولك الزمني لأي سبب من الأسباب، فتحدثي إلى المعالج بالإشعاع الخاص بك.

تخطيط العلاج

خلال الفترة الفاصلة بين المحاكاة وبداية العلاج، سيعمل طبيب الأورام الإشعاعي الخاص بك مع فريق العلاج لوضع خطة لعلاجك. سيستخدمون صور الأشعة السينية والأشعة المقطعية الملتقطة لك أثناء المحاكاة لتخطيط زوايا وأنماط حزم الإشعاع. ويتم التخطيط لكل هذه التفاصيل بعناية ودقة. يستغرق هذا الأمر ما بين 5 أيام وأسبوعين.

الفيتامينات والمكملات الغذائية

يسأل الكثير من الأشخاص عن تناول الفيتامينات أثناء العلاج. يمكنك تناول فيتامينات متعددة يوميًا، إذا رغبت في ذلك. ولا يجب تناول أكثر من الحصة اليومية الموصى بها من أي فيتامين. لا تتناول أي فيتامينات أو مكملات أخرى دون استشارة طبيبك. وهذا يشمل كلاً من المكملات الغذائية والعشبية.

إجراء التحضير

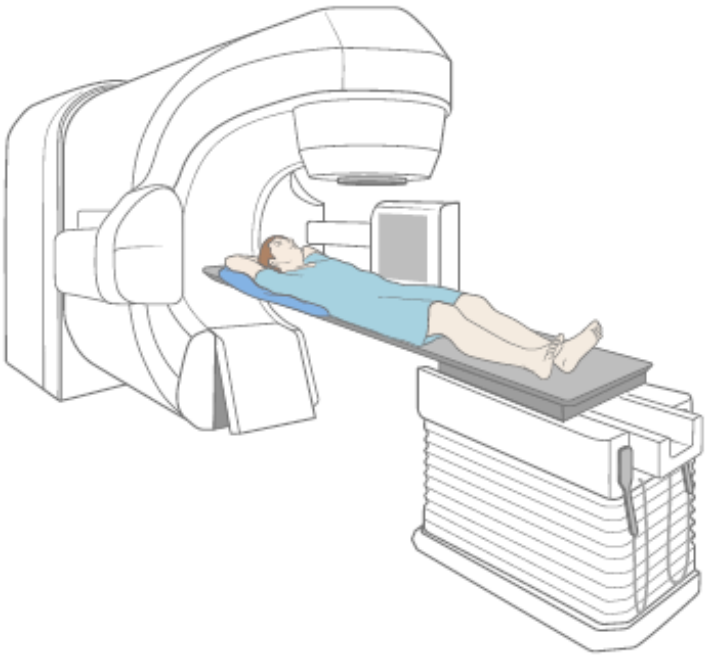
قبل جلسة علاجك الأولى، سيتم تحديد موعد لإجراء التحضير. يستغرق هذا الإجراء عادةً حوالي ساعة واحدة. إذا أفادك مسكن الألم أثناء المحاكاة، فيمكنك إذا رغبت تناوله قبل هذا الإجراء.

عند قدومك لإجراء التحضير الخاص بك، سيتم اصطحابك إلى غرفة ارتداء الملابس وسيُطلب منك تغيير ملابسك وارتداء سِرْبال. سيصطحبك المعالجون إلى الغرفة حيث ستتلقى علاجك كل يوم. سوف يضعونك على طاولة العلاج. سوف تستلقِ تمامًا في 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. **سيتم تكرار فحصك بأفلام الحزمة طوال فترة العلاج. وهذه الأفلام لا تُستخدم لتقييم استجابة الورم لديك للعلاج.**

أثناء العلاج الخاص بك

بعد تسجيل الوصول في مكتب الاستقبال، توجه للجلوس في غرفة الانتظار. عندما يستعد المعالجون بالإشعاع لعلاجك، سيطلبون منك تغيير ملابسك وارتداء سِرْبال. يجب عليك ارتداء حذائك أثناء العلاج.



الشكل 2. أثناء العلاج الخاص بك

سينقلك المعالجون بالإشعاع إلى غرفة العلاج ويساعدونك على الاستلقاء بداخل القالب الخاص بك على الطاولة (انظر الشكل 2). سيتم وضعك بالضبط كما كنت مستلقيًا أثناء إجراء التحضير الخاص بك.

بمجرد أن يتم وضعك بشكل صحيح، سيغادر المعالجون بالإشعاع الغرفة ويُغلَقون الباب ويبدأون علاجك. لن تتمكن من رؤية الإشعاع أو الشعور به، ولكن قد تسمع الجهاز أثناء تحركه من حولك وتشغيله وإيقافه. ستظل في غرفة العلاج لمدة 10 إلى 30 دقيقة، حسب خطة العلاج الخاصة بك. ومعظم هذا الوقت ينقضي في وضعك في الوضعية الصحيحة. أما العلاج الفعلي فيستغرق بضع دقائق فقط.

قد يوصيك طبيب الأورام الإشعاعي بالقيام بعدة أشياء أثناء تلقي العلاج. فعلى سبيل المثال، قد يطلب منك حبس أنفاسك أثناء تلقي العلاج حتى لا تتحرك رئتيك، وإلا فسنشاهد حركة رئتيك خلال التنفس أثناء العلاج. إذا لم تكن أية من هذه التقنيات مناسبة لك، فسيناقش طبيب الأورام الإشعاعي ذلك معك. وقد تخضع أيضًا للتصوير بالأشعة السينية قبل تلقي العلاج للتأكد من عدم تغير الموضع الذي يتلقى العلاج مع تغير وضعيتك.

على الرغم من أنك ستكون وحيدة أثناء العلاج، فإن المعالجين بالإشعاع سيرونك على شاشة ويسمعونك من خلال جهاز اتصال داخلي طيلة الوقت. وسيحرصون على راحتك أثناء العلاج. تنفس بشكل طبيعي أثناء العلاج، ولكن تجنب الحركة. ومع ذلك، إذا لم تشعر بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة، فتحدث إلى المعالجين الإشعاعيين. حيث يمكنهم إيقاف تشغيل الجهاز والحضور لرؤيتك في أي وقت عند اللزوم.

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

الزيارات الأسبوعية أثناء العلاج

ستقوم 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 عليك الترتيب للتواجد ساعة إضافية تقريبًا في موعدك في تلك الأيام.

إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع إخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو ممرضة الإشعاع في أي وقت بين زياراتك الأسبوعية، فاتصل بمكتب إخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو اطلب من موظفي الدعم أو المعالجين بالإشعاع الاتصال بهم عندما تأتي لتلقي العلاج.

الأعراض الجانبية

يصاب بعض الأشخاص بآثار جانبية من العلاج الإشعاعي. وتعتمد الآثار الجانبية وحدتها على عدة عوامل، مثل الموضع الخاضع للعلاج، وجرعة الإشعاع، وعدد جلسات العلاج، فضلاً عن وضعك الصحي بوجه عام. قد تسوء الأعراض الجانبية إذا كنت تتلقى العلاج الكيميائي أيضًا. فيما يلي الأعراض الجانبية الأكثر شيوعًا للعلاج الإشعاعي للصدر. وقد تتعرض لكل هذا الآثار أو بعضها وقد لا تتعرض لأي منها.

السعال أو ضيق التنفس

يصاب بعض المرضى بالسعال أو ضيق التنفس أثناء العلاج. اتصل بطبيبك أو ممرضتك إذا ظهرت عليك هذه الأعراض، أو إذا تفاقمت أثناء العلاج. فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعدك في الشعور بارتياح أكبر إذا حدث لك سعال أو ضيق في التنفس.

- تجنب التدخين. حيث إنه يؤدي إلى تهييج بطانة مجرى التنفس ويسبب المزيد من السعال. إذا كنت تود تلقي المساعدة للإقلاع عن التدخين، فيمكن لممرضتك إحالتك إلى برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment).
- استخدم وسادة واحدة أو اثنتين لرفع الجزء العلوي من جسمك أثناء النوم.
- استخدم جهاز ترطيب أثناء النوم. واحرص على تغيير الماء وتنظيف جهاز الترطيب حسب توجيهات الجهة المصنعة.
- قد يؤدي الإجهاد لتفاقم حالة ضيق التنفس. فاحرص على اتباع الاقتراحات الوارد وصفها في قسم "الإجهاد". إذ يمكن أن تساعد في تخفيف الإجهاد لديك.
- تناول دواء علاج السعال حسب التعليمات.

ألم أو صعوبة في البلع، أو حرقة في المعدة

إذا كان المريء يوجد في الموضع الذي يخضع للعلاج، فقد يحدث التهاب به. وهذا يمكن أن يجعل البلع صعبًا أو مؤلمًا. يشعر بعض الأشخاص كذلك بحرقة في المعدة بسبب تعرض هذا الموضع للإشعاع. يبدأ شعورك بهذه الأعراض الجانبية عادةً خلال الأسبوع الثاني أو الثالث من العلاج. وقد يستغرق ذلك مدة تصل إلى أسبوعين بعد الانتهاء من العلاج. فيما يلي بعض الاقتراحات لتخفيف الشعور بعدم الارتياح وضمان حصولك على الكمية الكافية من السعرات الحرارية والبروتين أثناء تلقي العلاج.

- تجنب المواد التي قد تسبب تهيجًا للمريء، مثل:
  - الأطعمة والسوائل الساخنة جدا
  - الأطعمة الجافة والصلبة والخشنة (مثل الشيبسي والمقرمشات والبسكويت المالح)
  - التوابل (مثل الفلفل الحلو والفلفل الحار وصلصة Tabasco® والكاري)
  - الأطعمة والمشروبات الحمضية (مثل البرتقال والجريب فروت والأناناس والطماطم)
  - المواد المحتوية على الكافيين (مثل القهوة والشاي والكولا والشوكولاتة)
  - الكحول
  - التبغ
- تناول قضمات صغيرة من الطعام وامضغها جيدًا قبل بلعها.
- الأطعمة الطرية أو الرطبة أو المهروسة التي قد تكون أسهل في البلع. الصلصات ومرق اللحم أيضًا قد تكون مفيدة.
- الأطعمة والسوائل الباردة قد تكون مفيدة. 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 متوفرًا في شكل سائل. وإلا، فيمكن سحق العديد من الأقراص وتناولها مع التفاح المهروس. ولكن يجب استشارة الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي قبل الشروع في ذلك. فليس جميع الأقراص يمكن سحقها.
- إذا كنت مصابًا بحرقة في المعدة، فلا تتناول الطعام قبل وقت النوم. اجلس في وضع مستقيم لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد تناول كل وجبة. فهذا يساعد في منع ارتداد عصارات المعدة إلى المريء.
- يمكنك تناول المكملات الغذائية الفموية إذا لم تكن تتناول القدر الكافي من الطعام. وهناك العديد من المنتجات المتاحة بمجموعة متنوعة من النكهات. تحدث مع طبيبك أو ممرضتك بشأن كيفية اختيار المنتج الأنسب لك.
- أخبر طبيبك أو ممرضتك إذا بدأ ظهور أيٍّ من الأعراض المذكورة أعلاه عليك. هناك أدوية يمكن

وصفه لمنحك الشعور بالراحة.

- ويمكنك أيضًا أن تتصل بخبير التغذية لدينا أو تطلب تحديد موعد معه إذا كنت بحاجة لتلقي المساعدة بشأن نظامك الغذائي.

تفاعلات الجلد والشعر

أثناء العلاج الإشعاعي، سوف يتغير جلدك وشعرك في المنطقة التي يتم علاجها. وهذا يشمل منطقة الصدر والظهر حيث يخرج الإشعاع من جسمك. وهذا أمر طبيعي ومتوقع. بعد مرور أسبوعين إلى 3 أسابيع، قد يتغير لون الجلد إلى الوردي أو البرونزي. وقد يتحول لونه إلى الأحمر الزاهي أو يصبح داكنًا جدًا في وقت لاحق.

قد تشعر أيضًا بجفاف وحكة في الجلد، وقد يبدو مشدودًا أثناء العلاج. وقد تظهر أحيانًا بثور على المواضع الحساسة من الجلد، وقد تنفتح هذه البثور وتتقشر. إذا حدث هذا، فأخبر الطبيب أو الممرضة.

قد تلاحظين أيضًا ظهور طفح جلدي، خاصة في أي منطقة تعرضت للشمس من قبل. على الرغم من أن ذلك قد يكون أحد الآثار الجانبية للعلاج، إلا أن الطفح الجلدي قد يكون أيضًا علامة على الإصابة بعدوى. إذا أصبت بطفح جلدي في أي وقت أثناء العلاج، أبلغي طبيبك أو ممرضتك.

قد تقوم ممرضتك بوضع ضمادات أو كريمات خاصة وتعلمك كيفية العناية بجلدك. قد يوقف طبيبك علاجك حتى يلتئم جلدك. وفي بعض الأحيان تشتد ردود الفعل التحسسية للجلد خلال الأسبوع الذي يلي انتهاء العلاج. إذا حدث هذا، اتصل بطبيبك أو ممرضتك. سيتعافى الجلد تدريجيًا بعد استكمال العلاج، ولكن ربما يستغرق ذلك 3 أو 4 أسابيع.

قد يسقط بعض الشعر أو يسقط كله في منطقة الصدر. ويعود الشعر الظهور عادةً في غضون شهرين إلى 4 شهور بعد الانتهاء من العلاج.

فيما يلي إرشادات لمساعدتك على العناية بجلدك أثناء العلاج. اتبعي هذه الإرشادات حتى تتحسن حالة جلدك. **تشير هذه الإرشادات فقط إلى الجلد في المنطقة المعالجة بالإشعاع.**

حافظ على نظافة جلدك

- استحم أو اغتسل 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.
- عند الغسيل، تعامل بلطف مع جلدك في المنطقة التي تتم معالجتها. لا تستخدم منشفة أو قطعة قماش للتنظيف أو فرشاة.
- علامات الوشم التي حصلت عليها قبل العلاج ستكون دائمة ولن تزول. وقد يتم عمل علامات أخرى

لديك أثناء العلاج مثل مخطط منطقة العلاج بنقاط ملموسة أرجوانية اللون. يمكنك إزالة هذه العلامات بالزيت المعدني عندما يسمح المعالج بالإشعاع بذلك.

- **لا تستخدم الكحول أو المسحات الكحولية على الجلد في المنطقة التي يتم علاجها.**

رطب جلدك كثيرًا

- ابدئي في استخدام أحد المرطبات عند بدء العلاج. هذا قد يساعد في تقليل أي رد فعل للجلد. يمكنك استخدام المرطبات المتاحة دون وصفة طبية. عند اختيار مرطب، فاختر مرطبًا لا يحتوي على أي روائح أو لانولين. هناك عدد من المنتجات الصالحة للاستخدام، وقد تقترح عليك ممرضتك أحد هذه المنتجات. استخدمه مرة واحدة فقط في كل جلسة ما لم تطلب منك الممرضة استخدام المزيد.
- إذا كنت تستخدم مرطبًا، فادهنه مرتين في اليوم.

تجنب تهيج جلدك في المنطقة الخاضعة للعلاج

- ارتدي ملابس وأثوابًا داخلية قطنية فضفاضة في المنطقة التي يتم علاجها. تجنب الملابس الضيقة التي تحتك بجلدك.
- استخدم فقط المرطبات أو الكريمات أو المستحضرات التي أوصى بها إخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو الممرضة.
- لا تستخدمي مستحضرات التجميل أو العطور أو المساحيق أو مستحضرات ما بعد الحلاقة في المنطقة المعالجة.
- لا تضع شريطًا لاصقًا على جلدك المعالج
- إذا كان جلدك يعاني من الحكة، فتجنب خدشه. ادهن المرطب. اسأل ممرضتك عن التوصيات حول كيفية تخفيف الحكة.
- تجنب حلاقة المنطقة التي يتم علاجها. 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 سباحة مضاف إليه الكلور. ومع ذلك، تأكد من شطف الكلور بعد الخروج من حمام السباحة مباشرة.
- 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. أيضًا، ارتدي ملابس فضفاضة تغطيك 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. وقد يستمر الإجهاد لمدة 6 شهور إلى 12 شهرًا بعد انتهاء العلاج.

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

- آثار الإشعاع على جسمك.
- الانتقال من وإلى مركز 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. ومع ذلك، فإن العمل بمعدل أقل قد يساعد في زيادة طاقتك.
- خطط لأنشطتك اليومية. تخير الأنشطة الضرورية والأكثر أهمية بالنسبة لك وما رسها عندما يكون لديك أكبر قدر من الطاقة. على سبيل المثال، يمكنك الذهاب إلى العمل، لكن لا تباشر الأعمال المنزلية، أو يمكنك متابعة الأحداث الرياضية لأطفالك ولكن لا تخرج لتناول العشاء.
- خصص وقتًا للراحة أو الاستمتاع بقيلولة قصيرة (10 إلى 15 دقيقة) خلال النهار، خاصة عندما تشعر بإرهاق زائد. إذا كنت ستأخذ قيلولة، فحاول النوم أقل من ساعة واحدة في كل مرة.
- حاول النوم 8 ساعات على الأقل كل ليلة. قد يعني هذا أنك ستكون بحاجة لنوم ساعات أطول بعد بدء العلاج الإشعاعي. قد تجد أنه من المفيد أيضًا النوم مبكرًا في الليل والاستيقاظ في وقت متأخر من الصباح. ومن الطرق التي تساعدك على النوم بشكل أفضل في الليل هي زيادة مستوى نشاطك أثناء النهار. على سبيل المثال، إذا كنت قادرًا على ممارسة الرياضة، فيمكنك المشي أو ممارسة

اليوغا أو ركوب الدراجة. وهناك طريقة أخرى للنوم بشكل أفضل في الليل وهي الاسترخاء قبل النوم. يمكنك قراءة كتاب أو حل أحجية الصور أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة أحد الهوايات المهدئة.

- اطلب من العائلة والأصدقاء مساعدتك في أشياء مثل التسوق والطهي والتنظيف. تواصل مع شركة التأمين الخاصة بك لمعرفة ما إذا كانت تغطي خدمات الرعاية المنزلية.
- يزيد مستوى الطاقة لدى بعض الأشخاص عند ممارستهم الرياضة. اسأل طبيبك عما إذا كان يمكنك ممارسة التمارين الخفيفة، مثل المشي أو تمارين الإطالة أو اليوجا.
- تناول الأطعمة واشرب السوائل الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية. ستعطيك ممرضتك المورد *التغذية السليمة أثناء علاج السرطان* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).
- قد تسهم الأعراض الأخرى، مثل الألم أو الغثيان أو الإسهال 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.

فقدان الشهية

يشعر بعض المرضى بفقدان الشهية أثناء العلاج. ومن المهم تناول الطعام الجيد وعدم محاولة فقدان الوزن أثناء العلاج. إذا كنت تستخدم قالبًا لاتخاذ وضعية ثابتة أثناء تلقي العلاج، فقد لا يصبح ملائمًا لك إذا تغير وزنك. وكذلك فإن الجسم يحتاج إلى الكمية الكافية من البروتين والسعرات الحرارية لمساعدتك على التعافي من العلاج. ستعطيك ممرضتك المورد *التغذية السليمة أثناء علاج السرطان* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). وهو يحتوي على العديد من الاقتراحات لمساعدة على زيادة استهلاكك للسعرات الحرارية والبروتين. جرب تناول الأطعمة المختلفة الموصى بها.

فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعدك في المحافظة على وزنك.

- اختر الأطعمة الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية. تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين التي يمكنك تناولها:
  - اللحوم الخالية من الدهن
  - البيض
  - الدواجن منزوعة الجلد
  - الزبادي قليل الدسم
  - السمك

- منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز
- التوفو قليل الدسم

- حاول تناول وجبات صغيرة موزعة خلال اليوم. إذا كان يبدو أنك لا تشعر بالجوع أبدًا، فضع جدولاً للتأكد من تناول الطعام بشكل منتظم، وليكن كل ساعتين على سبيل المثال.
- احرص على تناول وجباتك ببطء في محيط يساعد على الاسترخاء. تناول طعامك مع أفراد عائلتك أو أصدقائك كلما أمكن.
- احرص على تناول أغذية ذات قوام مختلف وألوان متنوعة لجعلها أكثر شهية.
- اصطحب معك الوجبات الخفيفة والمشروبات عند الحضور لتلقي العلاج. حيث يمكنك تناولها خلال فترات الانتظار أو عند الحضور أو بعد الانصراف من القسم كل يوم.
- تناول المكملات الغذائية الفموية إذا لم تكن تتناول القدر الكافي من الطعام. وهناك العديد من المنتجات المتاحة بالعديد من النكهات. اسأل خبير التغذية عن المنتج الأنسب لك.
- يمكنك تناول فيتامينات متعددة يوميًا، إذا رغبت في ذلك. ولا يجب تناول أكثر من الكمية الموصى بها يوميًا من أي فيتامين. لا تتناول أي مكملات غذائية ما لم يوافق الطبيب على ذلك. وهذا يشمل كلاً من المكملات الغذائية والعشبية.

الغثيان

يصاب بعض الأشخاص بالغثيان المصحوب أو غير المصحوب بالقيء في مرحلة ما أثناء تلقي العلاج. وقد يحدث ذلك في وقت مبكر خلال أول جلسة علاج لك. إذا أصابك الغثيان أو القيء، فأخبر طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة بذلك. فيمكن وصف الأدوية لتخفيف هذه الحالة. وربما يكون من المفيد أيضًا تغيير نظامك الغذائي. فيما يلي بعض الاقتراحات لمساعدتك في تخفيف الشعور بالغثيان والتأكد من حصولك على القدر الكافي من الأطعمة والمشروبات.

- تناول وجبة خفيفة قبل تلقي العلاج.
- إذا شعرت بالغثيان، فابدأ بتناول الأطعمة الجافة النشوية (التوست والمقرمشات والبسكويت المملح) وتحول إلى تناول وجبات صغيرة ومتكررة على مدار اليوم.
- يشعر بعض الأشخاص بفائدة شاي الزنجبيل في السيطرة على الغثيان. ويمكنك أيضًا تناول شاي الزنجبيل إذا كنت مصابًا بتقرحات فموية.
- 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. تشمل الأطعمة التي يمكنك غالبًا تحملها:
  - 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 والشربات والسوائل 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. وهي تشمل:
  - الأطعمة الساخنة ذات النكهات القوية
  - الأطعمة الحريفة والغنية بالدهون والمقلية
  - الأطعمة المُسكَّرة للغاية
  - الأطعمة والمشروبات الحمضية (مثل البرتقال والجريب فروت والأناناس والطماطم)
  - الكحول

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. والصفائح الدموية التي تساعد على تخثر الدم إذا تعرضت للجروح. وخلايا 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. إذا كنت ستتلقى العلاج الكيماوي أيضًا، فقد يؤثر على تعداد خلايا الدم لديك.

ربما نراقب حالتك خلال مدة علاجك بإجراء اختبار للدم يُسمى تعداد الدم الكامل (CBC). إذا انخفض تعداد خلايا الدم لديك، فقد نوقف العلاج حتى يرتفع مستواها مرة أخرى. وسنناقش معك هذه الاحتياطات.

إذا ظهرت عليك الأعراض التالية، فأعلم طبيبك أو ممرضتك على الفور:

- حمى تبلغ 100.4 °فهرنهايت (38 °مئوية) أو أعلى
- الرجفة الشديدة

- أعراض شبيهة بالإنفلونزا
- النزيف

ربما تقتضي الضرورة تقييم حالتك لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بعدوى من عدمه.

الصحة الجنسية والإنجابية

قد يساور 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 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 • 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 تسأورك 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 تسأورك 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

يرجى المواظبة على حضور مواعيد المتابعة الخاصة بك مع إخصائي علاج الأورام بالإشعاع. فسيقوم خلالها بتقييم استجابتك للعلاج. قد تخضع لاختبارات الدم والأشعة السينية وفحوصات الأشعة خلال هذه الزيارات. قبل القدوم، اكتبي أسئلتك وشواغلك. أحضري هذه الأسئلة وقائمة بجميع الأدوية الخاصة بك معك. يمكنك أيضًا الاتصال بطبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة في أي وقت بعد اكتمال العلاج، أو بين زيارات المتابعة، إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.

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 646-449-1010 لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات.

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

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.

Lung Cancer Alliance

/www.lungcanceralliance.org/get-help-and-support

800-298-2436

يقدم الدعم المخصص والمعلومات وخدمات الإحالة بدون تكلفة على يد فريق من الموظفين المدربين والمتفانين لمساعدة المرضى وأحبائهم والمعرضين لمخاطر الإصابة بسرطان الرئة. يدعو لزيادة التمويل المخصص لبحوث سرطان الرئة وتوفير فرص عادلة متعلقة بالتغطية والتعويض والوصول إلى الفحص والعلاج والتشخيص والاختبار. وبالإضافة إلى ذلك، يُطلق حملات تثقيفية في عموم أنحاء البلاد للتوعية بالمرض وخطورته والاكتشاف المبكر له.

معلومات الاتصال

إذا كنت 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.

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؟

مع 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