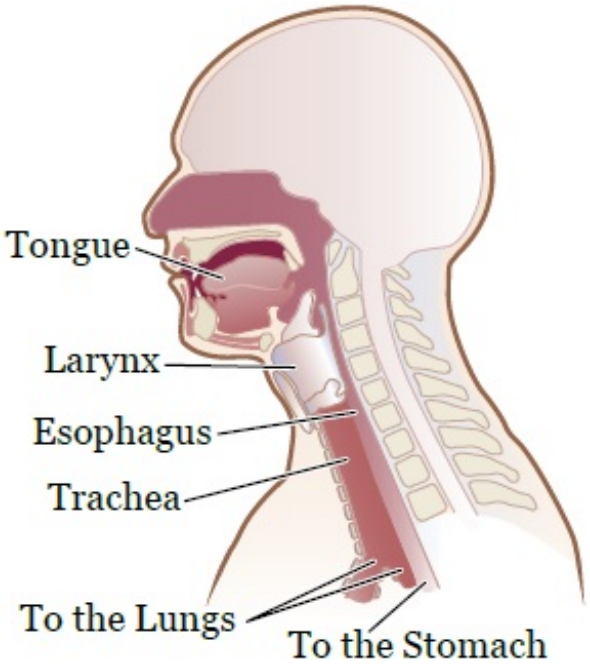
العلاج الإشعاعي لرأسك ورقبتك: ما تحتاج لمعرفته حول البلع

تصف هذه المعلومات مشاكل البلع التي يُمكن أن تنتج عن العلاج الإشعاعي لرأسك ورقبتك. كما يصف كيفية الوقاية منها.

نبذة عن البلع الطبيعي

تعمل العديد من العضلات والأعصاب معًا لمساعدتك على البلع (انظر الشكل 1).



الشكل 1. العضلات والأعضاء التشريحية التي تساعدك على البلع

عندما تأكل وتشرب، يختلط الطعام والسوائل بلعابك. ويجعل لعابك الطعام طريًا ورطبًا. وبينما تمضغ طعامك فإنه يتفتت لأجزاء صغيرة. وأثناء المضغ، يشكل الطعام واللعاب كرة تسمى بلعة.

عندما تبتلع الطعام، يدفع لسانك البلعة إلى مؤخرة فمك. بعد ذلك، تكتمل العملية تلقائيًا تحت تأثير أحد المنعكسات ويدفع الجزء الخلفي من لسانك الطعام إلى المريء (أنبوب الطعام).

في الوقت نفسه، تُغلَق الحنجرة (صندوق الصوت) لمنع الطعام من دخول القصبة الهوائية (مجرى الهواء). ثم تنتقل البلعة إلى أسفل المريء وإلى معدتك.

أحيانًا يلتصق الطعام أو السائل بالمريء أو يدخل إلى مجرى الهواء أو الرئتين. يحدث هذا إذا كانت عضلات فمك أو حلقك ضعيفة، أو لا تؤدي وظيفتها كما ينبغي. وهذان الأمران قد يسببان لك الضرر.

عندما يدخل الطعام أو السائل إلى مجرى الهواء أو الرئتين، فإن هذه العملية تُسمى السفْط. قد يسبب السفط مشكلات صحية، ومنها:

- الالتهاب الرئوي. وهي عدوى تصيب إحدى الرئتين أو كلتيهما.
- عدوى الجهاز التنفسي. تؤثر هذه العدوى على الأنف أو الحلق أو الشعب الهوائية أو عليها جميعًا.

كيف يُمكن أن يؤثر العلاج الإشعاعي والسرطان على البلع

قد يؤدي العلاج الإشعاعي إلى إضعاف العضلات والأعضاء التشريحية التي تساعدك على البلع. وهذا يتوقف على حجم الورم وموقعه. وقد يمنع العضلات والأعضاء التشريحية أيضًا من أداء وظائفها بشكل طبيعي كما كان قبل بدء العلاج الإشعاعي. وهذا قد يزيد من صعوبة تناول الطعام والشراب بشكل طبيعي.

يُمكن أن يسبب العلاج الإشعاعي ما يلي:

- ألم عند البلع
- التهاب الغشاء المخاطي، وهي مواضع أو تقرحات مؤلمة في الفم أو الحلق
- جفاف الفم
- إفراز لعاب أكثر كثافة
- تورم الفم أو الحلق أو كليهما
- تغيرات المذاق

تبدأ هذه الأعراض عادةً بعد أسبوع إلى أسبوعين من بدء العلاج الإشعاعي. وقد تتفاقم أثناء العلاج. سيبدأ تحسن معظم الأعراض بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع من انتهاء العلاج.

يُمكن أن يتسبب العلاج الإشعاعي أيضًا في إحداث التليف. وهو عبارة عن ندوب دائمة في الأنسجة (لا تزول). وتعتمد آثار هذا الندوب على المنطقة التي تم علاجها. فيما يلي بعض تأثيرات الندوب:

- الكزاز. وهي حالة تسبب شدًا في عضلات الفكين. وقد يؤدي ذلك لصعوبة فتح الفم ومضغ الطعام.

- قد لا تنتج الغدد اللعابية ما يكفي من اللعاب. وقد يؤدي ذلك إلى صعوبة البلع لأن فمك جاف جدًا.
- وقد لا تتمكن عضلات اللسان والجزء الخلفي من الحلق من الحركة أيضًا. وهذا قد يجعل من الصعب دفع الطعام أو السوائل أسفل حلقك وفتح المريء.
- وقد تضعف العضلات التي تساعد في حماية مجرى الهواء عند البلع. وتصبح غير قوية بما يكفي لمنع الأطعمة أو السوائل من المرور عبر مجرى الهواء.
- وقد يضيق المريء لديك. وهذا قد يتسبب في تعلق الطعام في مؤخرة الحلق.

لن يعاني الجميع من كل هذه المشاكل. نحن نضع خطة علاجك بحيث تقل احتمالات حدوث هذه المشكلات. سيعلِّمك فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيضًا أشياءً يُمكنك القيام بها للمساعدة في الوقاية من هذه المشكلات والسيطرة عليها.

يُمكن أن تؤثر العلاجات الأخرى أيضًا على البلع. كما أن الجراحة قد تُؤثر بدورها على أجزاء من فمك وحلقك، مما قد يجعل البلع أكثر صعوبة. وبعض أدوية العلاج الكيماوي قد تسبب تقرحات في الفم والحلق. وهذا يُمكن أن يجعل البلع مؤلمًا.

السيطرة على مشكلات البلع

يُطلق على صعوبة البلع اسم عسر البلع. سيتعاون معك فريق الرعاية الصحية الخاص بك لمساعدتك في التغلب على عسر البلع. يضم هذا الفريق الأطباء والتمريض القائمين على رعايتك وأخصائيًا في أمراض البلع وأخصائيًا في التغذية السريرية.

ستقابل أخصائيًا في أمراض البلع قبل العلاج وأثناءه وبعده. وسيقوم بما يلي:

- شرح كيف يُمكن أن يؤثر العلاج على البلع.
- تعليمك تمارين لشد عضلات البلع والمحافظة على قوتها.
- التحقق من حدوث أية تغييرات في قدرتك على البلع أثناء خضوعك للعلاج الإشعاعي.
- المساعدة في توجيهك لأفضل الأطعمة والمشروبات التي يمكن تناولها بأمان أثناء وبعد العلاج الإشعاعي
- مساعدتك في الحفاظ على قدرتك على البلع بعد انتهاء العلاج. قد يمنع هذا أي تغييرات طويلة المدى (تمتد لفترة طويلة) أو متأخرة (تحدث بعد فترة طويلة من العلاج).

الألم أثناء البلع

إذا كان البلع مؤلمًا، فسيعطيك فريق الرعاية الصحية الخاص بك مسكنًا للألم لمساعدتك. اتبع

تعليمات طبيبك عند تناول الدواء. وإذا لم يساعدك ذلك، فأبلغ طبيبك أو ممرضتك. هناك العديد من الأدوية المختلفة التي يُمكن استخدامها للمساعدة في التغلب على الألم.

السفْط

عندما تواجه مشكلة في البلع، فقد يتجمع الطعام أو السوائل في مؤخرة الحلق (أو يلتصق بها). وهذا يُمكن أن يجعلك أكثر عرضة لسفْط طعامك. فيما يلي علامات السفْط:

- السعال عند البلع
- السعال بعد البلع
- حدوث تغيرات في صوتك أثناء الأكل أو الشرب

في حالة حدوث أي من هذه الأشياء، اتصل بأخصائي أمراض البلع على الفور. وسيفحصك لمعرفة ما إذا كانت أي تغييرات قد طرأت على قدرتك على البلع. وفي حالة حدوث أي تغييرات، سيوصيك بالأطعمة والسوائل الآمنة والتي يسهل بلعها. ويُمكنه أيضًا ممارسة تمارين البلع معك للمساعدة في الوقاية من أي تغييرات إضافية لقدرتك على البلع.

اتصل بطبيبك على الفور إذا ظهر لديك أي من الأعراض التالية:

- ضيق في التنفس
- الأزيز (صوت صفير أو صرير أثناء التنفس)
- الألم عند التنفس
- سعال مصحوب ببلغم أو مخاط
- حمى تبلغ 100.4 °فهرنهايت (38 °مئوية) فأكثر.

هذه الأعراض قد تكون علامات على إصابتك بالتهاب رئوي أو عدوى في الجهاز التنفسي.

الكزاز

الكزاز هي حالة تحدث عندما لا يُمكنك فتح فمك بنفس الاتساع كالمعتاد. يُمكن أن يحدث الكزاز في أي وقت أثناء العلاج أو بعده مباشرة أو حتى بعد سنوات من العلاج.

عندما لا تتمكن من فتح فمك جيدًا، يصعب على طبيبك فحص الموضع. قد تواجه أيضًا مشكلات في:

- نظافة الفم (تنظيف فمك وأسنانك). وقد يؤدي ذلك إلى رائحة الفم الكريهة والتجاويف والالتهابات.
- المضغ والبلع. وقد يؤدي ذلك لصعوبة تناول الطعام والشراب.

- التحدث.
- التقبيل.
- استخدام أنبوب التنفس، كما لو كنت دومًا بحاجة إلى تخدير عام. وهو دواء يجعلك تنام أثناء الجراحة أو الإجراء.
- تلقي علاج الأسنان الروتيني.

بمجرد أن يتطور مرض الكزاز، من الصعب جدًا علاجه. ولهذا السبب من المهم الوقاية من الكزاز وعلاجه في أقرب وقت ممكن. سيعلِّمك أخصائي أمراض البلع الخاص بك بعض التمارين للمساعدة في الوقاية من الكزاز. من المهم أيضًا الحفاظ على نظافة الفم الجيدة والوضعية الجيدة.

التمارين

ستساعد هذه التمارين في الوقاية من حدوث تغييرات في قدرتك على البلع أثناء العلاج الإشعاعي. وستساعدك أيضًا في الحفاظ على قدرتك على البلع بمرور الوقت. وسيحدد لك أخصائي أمراض البلع التمارين الأنسب لك والتوقيت المناسب لبدء ممارستها. لن تُجدِ هذه التمارين نفعًا إذا:

- بدأت في ممارستها في وقت مبكر للغاية بعد الجراحة.
- بدأت في ممارستها في وقت مبكر للغاية قبل العلاج الإشعاعي.

إذا أردت البلع لممارسة تمرين ما، فاستخدم لعابك فقط قدر الإمكان. إذا أردت تناول رشفات صغيرة من الماء لمساعدتك، فلا بأس بذلك.

مارس كل تمرين 3 مرات يوميًا. كرر كل تمرين 10 مرات قبل الانتقال إلى التمرين التالي. قد يطلب منك أخصائي أمراض البلع الإكثار أو التقليل من ممارستها. اتبع تعليمات أخصائي أمراض البلع.

تمارين البلع

تمرين إمساك اللسان (تمرين ماسكو [Masako])

1. ضع طرف لسانك بين أسنانك الأمامية.
2. ابتلع. استمر في وضع طرف لسانك بين أسنانك الأمامية أثناء البلع.

يُمكنك الاسترخاء وإعادة لسانك إلى وضعه الطبيعي بين كل بلعة.

تمرين البلع بالمجهود

1. ابلع بشكل طبيعي ولكن اضغط بقوة بحلقك وعضلات لسانك.

لمساعدتك على الضغط بقوة، تظاهر بأن تبلع شيئًا كبيرًا (مثل ملعقة فول سوداني كبيرة).

تمرين البلع بمناورة مندلسون (Mendelsohn)

1. ابدأ البلع بشكل طبيعي. وعندما تشعر بحلقك وتفاحة آدم يتحركان لأعلى، توقف لمدة ثانيتين. ثم اجعل حلقك يسترخي.

للتوقف أثناء البلع، تظاهر بأنك تحبس أنفاسك في منتصف البلع لمدة ثانيتين. ثم اجعل حلقك يسترخي. قد يساعدك أيضًا وضع يدك برفق على حلقك. وهذا يساعدك على أن تشعر بتحرك العضلات لأعلى أو بتقلصها أثناء البلع.

تمرين البلع فوق لسان المزمار

1. التقط نفسًا (شهيق) واحبس أنفاسك.
2. أثناء حبس أنفاسك، ابتلع.
3. أطلق النَفَس (زفير) بقوة أو اسعل النَفَس الذي كنت تحبسه.

تمارين نطاق حركة اللسان (ROM)

تمرين إبراز اللسان

1. أخرج لسانك بقدر ما تستطيع حتى تشعر باستطالته جيدًا.
2. احفظ على وضعيته هكذا لمدة 5 ثوان.

تمرين سحب اللسان

1. اسحب لسانك بعيدًا لمؤخرة فمك، كما لو كنت تتثائب أو تغرغر.
2. احفظ على وضعيته هكذا لمدة 5 ثوان.

تمرين تجانب اللسان

1. احفظ على وضعيته هكذا لمدة 5 ثوان.
2. احفظ على وضعيته هكذا لمدة 5 ثوان.
3. حرك لسانك إلى اليمين لأبعد مدى ممكن حتى تشعر باستطالته جيدًا.

4. حافظ على وضعيته هكذا لمدة 5 ثوان.

تمرين طرف اللسان

1. ضع طرف لسانك خلف أسنانك العلوية أو على لثتك.
2. بينما هو في هذه الوضعية، افتح فمك بأقصى اتساع ممكن لمدة 5 ثوان.

تمرين مؤخرة اللسان

1. انطق صوت "كيه" أو "كوه" بقوة. افعل ذلك بسحب الجزء الخلفي من لسانك إلى مؤخرة الحلق.

تمارين مقاومة اللسان

سيخبرك أخصائي أمراض البلع إذا كان يتعين عليك ممارسة هذه التمارين ومتى تمارسها. ستحتاج خافض لسان لممارسة هذه التمارين. وهو عبارة عن قطعة خشبية رفيعة تشبه عصا المثلجات.

1. ثبت خافض اللسان على الجزء الأوسط من اللسان واضغط عليه. حرِّك لسانك بالكامل للأعلى لمدة 5 ثوانٍ.
2. ثبت خافض اللسان على مقدمة اللسان واضغط عليه. اضغط بطرف لسانك على خافض اللسان لمدة 5 ثوانٍ.
3. ضع خافض اللسان على الجانب الأيسر من لسانك. اضغط بلسانك على خافض اللسان لمدة 5 ثوانٍ. حاول ألا تدير طرف لسانك.
4. ضع خافض اللسان على الجانب الأيمن من لسانك. اضغط بلسانك على خافض اللسان لمدة 5 ثوانٍ. حاول ألا تدير طرف لسانك.

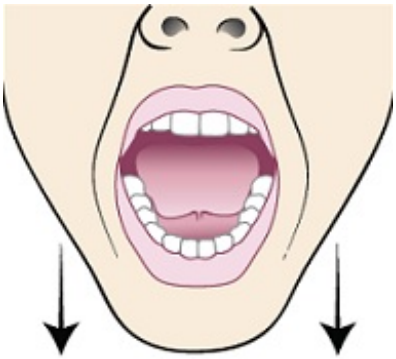
تمارين الفك

مجموعة من تمارين نطاق الحركة والإطالة النشطة

ويُمكنك ممارسة هذه التمارين أثناء الجلوس أو الوقوف. ثبت رأسك أثناء أداء هذه التمارين.

1. افتح فمك بأقصى ما يُمكنك حتى تشعر باستطالة لسانك برفق ولكن بدون أن تشعر بألم (انظر الشكل 2). حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ.
2. حرك الفك السفلي إلى اليسار (انظر الشكل 3). حافظ على هذه الوضعية لمدة 3 ثوان.
3. حرك الفك السفلي إلى اليمين (انظر الشكل 4). حافظ على هذه الوضعية لمدة 3 ثوان.
4. حرك الفك السفلي في دائرة إلى اليسار.

5. حرك الفك السفلي في دائرة إلى اليمين.



الشكل 2. افتح فمك



الشكل 3. حرك فكك إلى اليسار



الشكل 4. حرك فكك إلى اليمين

تمرين الإطالة السلبية

1. ضع إبهامك تحت أسنانك الأمامية العلوية أو على اللثة.
2. ضع إصبعك السبابة ليدك الأخرى على أسنانك الأمامية السفلية أو على اللثة (انظر الشكل 5).
3. افتح فمك بأقصى ما تستطيع. اضغط بأصابعك برفق على الأسنان أو اللثة لإعطاء مقاومة إضافية. سيساعد ذلك في منع إغلاق فمك. يجب أن تشعر باستطالة طفيفة، ولا تشعر بالألم.
4. حافظ على هذه الوضعية لمدة 15 إلى 30 ثانية.

قد يلاحظ أخصائي أمراض البلع وجود تغييرات في قدرتك على البلع. وفي هذه الحالة، قد يُعلمك تمارين

أخرى أو طرق تساعدك في استمرار البلع أثناء العلاج.



الشكل 5. استخدم أصابعك لإعطاء مقاومة إضافية

الإرشادات العامة الغذائية

يعد تناول الطعام الصحي بشكل جيد جزءًا مهمًا من علاج السرطان. إذا كنت تعاني من ألم أو صعوبة في البلع، فقد:

- لا تتمكن من تناول ما يكفي من الطعام. وهذا يُمكن أن يجعلك تفقد الوزن وتقليل الطاقة.
- لا تتمكن من شرب كمية كافية من السوائل. وهذا يُمكن أن يُسبب لك الجفاف.

سيتحدث معك فريق الرعاية الصحية حول الأطعمة والمشروبات التي ينبغي عليك تناولها أثناء العلاج. سيوصيك أخصائي أمراض البلع بتناول أطعمة ومشروبات ذات قوام مناسب لك. عند تجربة الأطعمة والسوائل الجديدة، تأكد أن قوامها يتفق مع ما أوصى به إخصائي أمراض البلع.

قد يوصيك فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيضًا بشرب المكملات الغذائية (مثل وورانتي [Warranty®]) لمساعدتك في الحصول على المزيد من السعرات الحرارية. يُمكنك شراء المكملات الغذائية من متجر البقالة المحلي أو الصيدلية أو عبر الإنترنت.

للتعرف على المزيد من التوصيات الغذائية، اقرأ *التغذية السليمة أثناء علاج السرطان* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

التعامل مع جفاف الفم أو اللعاب الكثيف

جرب هذه المقترحات إذا كان جفاف الفم أو اللعاب الكثيف يمثل مشكلة بالنسبة لك:

- اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم. يساعد شرب كميات كافية من الماء على تخفيف كثافة اللعاب.
- احتفظ بزجاجة من الماء أو أي شراب آخر معك عندما تكون بعيدًا عن المنزل. ارتشف منه كثيرًا.
- امضغ علكة خالية من السكر أو امتص حلوى خالية من السكر. يُمكن أن يؤدي ذلك إلى تدفق المزيد من اللعاب.
- أضف الصلصات أو المرق أو السوائل الأخرى إلى طعامك.

- استخدم جهاز ترطيب للمساعدة في تخفيف كثافة اللعاب.
- أكثر من غسل فمك أثناء اليوم بمحلول يمكنك صنعه بنفسك. لصُنع المحلول، امزج لترًا واحدًا (حوالي 4 أكواب ونصف) من الماء وملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من صودا الخبيز. يُمكنك ارتشاف المحلول أو شطف فمك أو الغرغرة به.

إذا لم تساعدك هذه الاقتراحات، فناقش فريق الرعاية الصحية الخاص بك. فيمكنه اقتراح طرق أخرى لمساعدتك في التغلب على جفاف الفم أو كثافة اللعاب.

معلومات الاتصال

لمزيد من المعلومات، اتصل بأخصائي أمراض النطق والبلع في مركز علاج أمراض النطق والسمع (Speech and Hearing Center) التابع لمركز ميموريال سلون كيترينج لعلاج السرطان (MSK). يمكنك التواصل مع أحد الأخصائيين أيام الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 5 مساءً على الرقم 212-639-5856.

يوجد مركز علاج أمراض النطق والسمع في مستشفى ميموريال (Memorial Hospital) في:

1275 York Ave. (بين شارعي East 67th وEast 68th)
Bobst Building, 4th Floor, Suite 7
New York, NY 10065

يوجد مركز علاج أمراض النطق والبلع في مركز ديفيد هـ. كوخ (David H. Koch) لرعاية مرضى السرطان في:

530 E. 74th St.
16th Floor, Suite 11
New York, NY 10021

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Radiation Therapy to Your Head and Neck: What You Need To Know About Swallowing - Last updated on February 9, 2024
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان