تعليم المريض/ مقدم الرعاية

نبذة عن العلاج الإشعاعي على الحوض

تساعدك هذه المعلومات على الاستعداد للعلاج الإشعاعي على الحوض في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). وهي توضح الإجراءات المتوقعة. كما توضح لك كيفية الاعتناء بنفسك قبل العلاج الإشعاعي وأثناءه وبعده.

يضم هذا المورد الكثير من المعلومات. وربما تكون الأقسام المختلفة مفيدة في أوقات مختلفة. نوصيك بقراءة هذا المورد مرة واحدة على الأقل قبل بدء العلاج الإشعاعي حتى تصبح على دراية بالإجراءات المتوقعة. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الرجوع إليه فيما بعد خلال علاجك الإشعاعي.

هذه المعلومات عامة. سيقوم فريق العلاج الإشعاعي الخاص بك بتصميم خطة علاج ورعاية لك خصيصًا. ولهذا السبب، قد تختلف بعض مراحل العلاج الذي تتلقاه عما هو وارد وصفه في هذا المورد. سيناقش معك فريق العلاج الإشعاعي ما يمكنك توقعه.

نبذة عن العلاج الإشعاعي

يستخدم العلاج الإشعاعي إشعاعًا عالي الطاقة لعلاج السرطان. وتعتمد آلية عمله على إتلاف الخلايا السرطانية 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.

سيكون لديك إجراء تخطيط للعلاج يُسمى المحاكاة قبل تلقي جلسة العلاج الإشعاعي الأولى. أثناء المحاكاة، سيلتقط المُعالج الإشعاعي صور أشعة ويضع علامات على جلدكِ تشبه نقاط وشم صغيرة. ويتم هذا من أجل:

- تخطيط موضع العلاج لديك.
- التأكد من حصولكِ على الجرعة (الكمية) الصحيحة من الإشعاع.
- الحد من كمية الإشعاع التي تصل للأنسجة السليمة المجاورة.

أثناء العلاج الإشعاعي، ستوجه الآلة حزمًا من الإشعاع مباشرة إلى الورم. تمر هذه الحزمة عبر جسمك وتُدمر 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. ويستغرق موت هذه الخلايا أسابيع أو شهور بعد انتهاء العلاج الإشعاعي.

العلاج الإشعاعي والخصوبة

يجب عليك استخدام وسيلة لمنع الحمل خلال مدة العلاج الإشعاعي وإذا كنت تمارس/تمارسين الجنس، فقد يحدث الحمل لك/لزوجتك. ينبغي أن تتجنب/تتجنبي حدوث حمل أثناء تلقي العلاج الإشعاعي ولمدة سنة إلى سنتين بعد انتهاء العلاج. لمعرفة المزيد، اقرأ قسم "الصحة الجنسية والإنجابية" في هذا المورد.

وإذا كنت ترغب/ترغبين في إنجاب أطفال بعد تلقي العلاج الإشعاعي، فناقش/ناقشي طبيبك في هذا الأمر قبل بدء العلاج الإشعاعي.

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.

ماذا يحدث قبل العلاج الإشعاعي على الحوض

المُوسِّع المهبلي

ربما يوصي طبيبكِ باستخدام مُوسع مهبلي أثناء المحاكاة والعلاج. وسيتحدث معكِ في هذا الشأن قبل موعد المحاكاة. لمعرفة المزيد، اقرأي *Instructions for Using a Vaginal Dilator During Radiation Simulation and Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/instructions-for-using-vaginal-dilator-during-radiation-simulation-and-treatment).

موعد المحاكاة

ستستغرق المحاكاة ساعة واحدة أو أكثر. وربما تقل هذه المدة أو تزيد حسب خطة علاجك المحددة.

أشعة التصوير المقطعي المحوسب بالإصدار البوزيتروني (PET-CT).

تُجرى أشعة التصوير المقطعي المحوسب بالإصدار البوزيتروني (PET-CT) لبعض الأشخاص أثناء المحاكاة. وإذا كان ذلك مقررًا لك، فستقدم لك الممرضة تعليمات تفصيلية للاستعداد للأشعة.

تستخدم أشعة PET-CT أحيانًا صبغة التباين الوريدية. وهي صبغة يتم حقنها في مجرى الدم لجعل صور الأشعة أكثر وضوحًا. يعاني البعض من الحساسية تجاه صبغة التباين الوريدية. إذا كان هذا ينطبق عليك، فستخبرك الممرضة بما ينبغي عليك فعله.

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

الأدوية التي سيتم تناولها

سوف تستلقِ ثابتًا في وضعية واحدة أثناء المحاكاة. إذا كنت تعتقد أنك لن تشعر بالراحة عند الاستلقاء في وضعية ثابتة، فيمكنك تناول أحد مسكنات الألم التي تُصرف بدون وصفة طبية أو مسكن الألم المعتاد لديك قبل المحاكاة بساعة واحدة. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية في وقت سابق للمحاكاة.

إذا كنت تعتقد أنك قد تشعر بالقلق أثناء المحاكاة، فناقش مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في هذا الشأن قبل موعد المحاكاة. فربما يقترح عليك تناول أدوية معينة.

المأكولات والمشروبات التي يمكن تناولها

يمكن لأغلب المرضى تناول الطعام والشراب على النحو المعتاد قبل المحاكاة. وسيخبرك مقدم الرعاية

الصحية إذا كنت بحاجة لاتباع تعليمات محددة خاصة بتناول الطعام والشراب قبل المحاكاة.

ماذا يمكن ارتداؤه

احرص على ارتداء ملابس مريحة يسهل خلعها. سيتعين عليك أيضًا تغيير ملابسك أيضًا وارتداء سربال المستشفى.

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.

عندما يحين وقت المحاكاة، ستغير ملابسك وترتدي سِرْبال المستشفى. لا تخلع حذاءك.

تناول صبغة التباين

ربما تتناول صبغة التباين قبل الخضوع للمحاكاة. الصبغة هي سائل يُسهل القدرة على رؤية أمعائك الدقيقة في صور الأشعة. ويمكن استخدامها كذلك لإظهار المثانة والمستقيم والمهبل.

إذا كنت بحاجة لتناول صبغة التباين، فستحصل عليها بواحدة أو أكثر من هذه الطرق:

- عن طريق الفم، على هيئة سائل.
- كسائل وريدي يتم حقنه في وريدك، إن لم تكن تعاني من حساسية تجاهه.
- عن طريق المستقيم أو المثانة أو المهبل. سيُدخل فريق الرعاية الصحية قسطرة مطاطية مرنة (أنبوب رفيع مرن) في المستقيم أو المثانة أو المهبل. وستوضع قطعة قماش أسفل منك لامتصاص أي سوائل قد تتناثر.

إذا كنت ستتلقى صبغة التباين عن طريق الفم، فستحصل عليها قبل التوجه إلى غرفة المحاكاة. وإذا كنت ستتلقاها بطريقة أخرى، فستحصل عليها في غرفة المحاكاة.

الأمور المتوقعة خلال المحاكاة

سيساعدك معالجوك بالإشعاع على الاستلقاء على طاولة المحاكاة. تحتوي الطاولة على ملاءة، إلا أنها صلبة ولا تحتوي على وسادة. إذا كنت لم تتناول بعد مسكنات الألم وتعتقد أنك قد تحتاج إليها، فأبلغ المعالج بالإشعاع الخاص بك قبل بدء المحاكاة.

سيساعدك المعالجون بالإشعاع على اتخاذ الوضعية الصحيحة لإجراء المحاكاة. سوف تستلق على بطنك أو ظهرك. وقد يستخدم المعالجون بالإشعاع قلمًا لرسم علامات مؤقتة بالقرب من موضع الشرج لديك. ثم يزيلون هذه العلامات في نهاية المحاكاة. إذا طلب طبيبكِ استخدام مُوسِّع مهبلي، فاتبعي تعليمات المعالجين بالإشعاع الخاصة باستخدامه أثناء المحاكاة.

ستستغرق المحاكاة من ساعة واحدة إلى ساعتين ربما تقل أو تزيد حسب خطة علاجك المحددة. وربما يقوم معالجوك بالإشعاع بتشغيل الموسيقى لك لمساعدتك على تمضية الوقت.

لا تتحرك بمجرد أن تبدأ المحاكاة، فمن المهم المحافظة على نفس الوضعية. إذا لم تشعر بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة، فأبلغ المعالجين بالإشعاع بذلك.

صور الأشعة وتحديد الوضعية

أثناء المحاكاة، سيستخدم معالجوك بالإشعاع أشعة التصوير المقطعي المحوسب (CT) لفحص وضعيتك وضبطها. **وتُستخدم هذه الأشعة فقط للتخطيط للعلاج. وهي لا تُستخدم للتشخيص أو الكشف عن الأورام.**

ستشعر بحركة طاولة المحاكاة إلى داخل وخارج جهاز المسح وستسمع صوت تشغيل وإيقاف الجهاز. حتى وإن بدت الأصوات صاخبة، فإن أخصائيي العلاج الإشعاعي سيتمكنون من الاستماع إليك إذا تحدثت إليهم. وسيدخلون إلى الغرفة ويخرجون منها أثناء إجراء الأشعة، ومع ذلك يتواجد بالغرفة ميكروفون وسماعة وكاميرا. وسيتواجد دومًا شخص يمكنه رؤيتك وسماعك.

سيشرع معالجوك بالإشعاع في إضاءة وإطفاء الأنوار في الغرفة أثناء المحاكاة. وستشاهد أضواء ليزر

حمراء أو خضراء على كل جدار. يستخدم معالجوك بالإشعاع هذه الأضواء لمساعدتهم في تحديد وضعيتك المناسبة أثناء استلقائك على الطاولة.

أداة التثبيت

قد يُخصص لك معالجوك بالإشعاع أداة تثبيت تساعدك على البقاء في نفس الوضعية بالضبط خلال جميع جلسات علاجك. وهي قد تكون وسادة (انظر الشكل 1) أو قالب (انظر الشكل 2).



الشكل 1. وسادة التثبيت



الشكل 2. قالب التثبيت

إذا كانت لديك أداة تثبيت، فسوف تستخدمها أثناء المحاكاة وخلال جميع جلسات العلاج. وربما يتم تثبيتها على طاولة المحاكاة أو العلاج، بناءًا على وضعيتك. يساعدك هذا في المحافظة على الوضعية المطلوبة خلال كل علاج.

علامات الجلد والوشم

سيستخدم المعالج بالإشعاع قلم رسم علامات محسوسة على جلدك في المنطقة التي سيتم علاجها فيها. وبعد أن يتأكد من اتخاذك الوضعية الصحيحة، سيصنع لك علامات الوشم باستخدام إبرة معقمة وقطرة حبر. وستشعر عند رسم كل وشم بشعور يشبه وخزة الدبوس. ولن يتجاوز حجم نقطة الوشم حجم رأس الدبوس.

بعد وضع علامات الوشم، سوف يلتقط المعالج بالإشعاع الخاص بك عدة صور لك في وضع المحاكاة. سيستخدم فريق الرعاية الخاص بك الصور وعلامات الوشم لجعلك تتخذ الوضعية الصحيحة على الطاولة في كل يوم من أيام العلاج.

يمكن غسل تلك العلامات المحسوسة وإزالتها بعد المحاكاة. **تكون علامات الوشم هذه دائمة ولا تزول بالغسيل.** إذا سأورك القلق بشأن وضع علامات الوشم كجزء من العلاج الإشعاعي، فتحدث مع طبيب الأورام الإشعاعي.

الأمور المتوقعة بعد المحاكاة

إذا كنت قد تناولت صبغة التباين عن طريق الفم أثناء المحاكاة، فاحرص على تناول كمية وفيرة من الماء لمدة 24 ساعة بعد المحاكاة. حيث يساعد شرب الماء في تنقية الكليتين.

جدولة علاجات الإشعاع

سنحدد موعد إجراء التحضير الخاص بك وأول جلسة علاج في نهاية موعد المحاكاة.

إذا لم تتمكن من الحضور لجلسات علاجك لأي سبب من الأسباب، فيجب عليك الاتصال بعيادة طبيب الأورام الإشعاعي لإبلاغ فريق الرعاية الصحية خاصتك بذلك. إذا كنت بحاجة إلى تغيير جدولك الزمني لأي سبب من الأسباب، فتحدث إلى المعالجين بالإشعاع أو المسؤول عن المواعيد.

إذا كنت ستبدأ العلاج الكيماوي في نفس الوقت مع العلاج الإشعاعي، فتحدث مع المسؤول عن المواعيد عند بدء العلاج الإشعاعي.

تخطيط العلاج

خلال الفترة الفاصلة بين المحاكاة وأولى جلسات العلاج، سيعمل طبيب الأورام الإشعاعي الخاص بك مع فريق العلاج لوضع خطة لعلاجك. وسيستخدم صور أشعة المحاكاة لتحديد زوايا وأشكال حزم الإشعاع بدقة. وكذلك سيحدد جرعة الإشعاع التي ستتلقاها. ويتم التخطيط لكل هذه التفاصيل بعناية ودقة. تستغرق هذه العملية 7 إلى 10 أيام عمل.

ماذا يحدث أثناء العلاج الإشعاعي على الحوض

ستتخذ نفس وضعية المحاكاة خلال جلسات العلاج الإشعاعي. إذا أفادك مسكن الألم أو دواء علاج القلق أثناء المحاكاة، فيمكنك إذا رغبت تناوله قبل جلسات العلاج بالإشعاع. تناوله قبل ساعة واحدة تقريبًا من الموعد.

احرص على ارتداء ملابس مريحة يسهل خلعها. سيتعين عليك أيضًا تغيير ملابسك أيضًا وارتداء سربال المستشفى.

مواعيد العلاج

في كل يوم مقرر لعلاجك، يجب عليك تسجيل الوصول في مكتب الاستقبال والجلوس في غرفة الانتظار. عندما يستعد المعالجون بالإشعاع لك، سيطلبون منك تغيير ملابسك وارتداء سِرْبال

المستشفى. لا تخلع حذاءك.

سينقلك المعالجون بالإشعاع إلى غرفة العلاج ويساعدونك على الاستلقاء على الطاولة. وستتخذ نفس الوضعية التي اتخذتها عند استلقائك أثناء المحاكاة.

إجراء التحضير وأولى جلسات العلاج

عند حضورك لتلقي أولى جلسات العلاج، سيتم إجراء أشعة لك قبل بدء العلاج. وهذا يُعرف باسم إجراء التحضير. ويستغرق عادةً 30 إلى 60 دقيقة تقريبًا.

جلسات العلاج الإشعاعي

سيتم التقاط صور خاصة (الأشعة السينية أو فحص التصوير المقطعي المحوسب) خلال كل موعد للعلاج. وهي تتم للتأكد من اتخاذك الوضعية الصحيحة وعلاج الموضع المحدد. **ولا تُستخدم لتقييم مدى استجابة الورم للعلاج الإشعاعي.**

سيبذل معالجوك بالإشعاع قصارى جهدهم للتأكد من شعورك بالراحة في وضعية العلاج. وبعد إعداد كل شيء، سيغادرون الغرفة ويبدأ علاجك.

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. ستكون وحيدًا في الغرفة أثناء العلاج، ومع ذلك سيتمكن المعالجون بالإشعاع من رؤيتك على شاشة والاستماع إليك من خلال جهاز اتصال داخلي طوال الوقت. ويمكنك إخبارهم إذا لم تشعر بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة.

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.

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

زيارات فحص الحالة

سيفحصك طبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة الإشعاع مرة واحدة على الأقل خلال مدة العلاج الإشعاعي. وسيتحدث معك بشأن أي مخاوف، ويتعرف على أي أعراض جانبية قد تظهر لديك، ويجيب على أي أسئلة لديك. ربما تتم زيارة فحص الحالة هذه عن بُعد أو خلال زيارة سابقة أو لاحقة لتلقي العلاج.

إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع طبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة الإشعاع في أي وقت آخر بخلاف زيارتك الخاصة بفحص الحالة، فاتصل بعيادة طبيب الأورام الإشعاعي. كما يمكنك أن تطلب من

موظفي الدعم أو المعالجين بالإشعاع الاتصال بطبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة عند حضورك لتلقي العلاج.

الفيتامينات والمكملات الغذائية خلال العلاج الإشعاعي

وتعتبر الفيتامينات والمعادن والمكملات العشبية أو النباتية أمثلة على المكملات الغذائية.

يمكنك تناول الفيتامينات المتعددة خلال علاجك الإشعاعي. لا تتناول أي مكملات غذائية أخرى دون استشارة أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك.

الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي على الحوض

يصاب بعض الأشخاص بآثار جانبية من العلاج الإشعاعي. ويعتمد نوع ومدى خطورتها على العديد من العوامل. وهي تشمل جرعة الإشعاع وعدد جلسات العلاج وصحتك العامة. قد تسوء الأعراض الجانبية إذا كنت تتلقى العلاج الكيماوي أيضًا.

فيما يلي الأعراض الجانبية الأكثر شيوعًا للعلاج الإشعاعي للحوض. وقد تتعرض لكل هذا الآثار أو بعضها وقد لا تتعرض لأي منها.

الإسهال والألم الشرجي

يصاب العديد من الأشخاص بالإسهال (براز مائي رخو) خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد بدء العلاج الإشعاعي. ومن الشائع أيضًا الشعور بتقلصات وضغط وألم في منطقة الشرج. وقد تجد صعوبة في التبرز.

إليك بعض الطرق لمساعدتك في التغلب على هذه المشكلات. ابدأ في اتباع هذه التوجيهات إذا بدأ ظهور هذه الأعراض لديك. واستمر في اتباعها حتى ترجع حركة الأمعاء إلى حالتها الطبيعية. قد يستغرق ذلك أسبوعين إلى 4 أسابيع بعد آخر جلسة علاج.

- اتبع نظامًا غذائيًا قليل الألياف والدهون واللاكتوز (سكر الحليب). واستمر في اتباع هذا النظام الغذائي حتى ترجع حركة الأمعاء إلى حالتها الطبيعية. ويمكنك العودة إلى نظامك الغذائي المعتاد بالتدريج.
- اشرب كمًا أكبر من السوائل لتعويض الماء والملح اللذين تفقدهما بسبب الإصابة بالإسهال. حاول شرب 8 إلى 12 كوب (2 إلى 3 كوارت) من السوائل على مدار اليوم. اختر سوائل مثل Gatorade®، والعصائروالنكتار والحساء الخالي من الدسم، وPedialyte®.
- تناول الموز والبطاطس بدوق قشر. فهي تساعد في تعويض العناصر الغذائية المهمة التي قد تفقدها من جراء الإصابة بالإسهال.

- تجنب أي أطعمة أو مشروبات تجعل الأعراض تتفاقم لديك.
- ربما يخبرك طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة بكيفية تناول الدواء المخصص لعلاج الإسهال. وقد تختلف هذه التعليمات عن تلك المدونة على عبوة الدواء.
- اجلس في حمام مقعدة أو حوض استحمام لتخفيف الشعور بالألم في المستقيم. استخدم الماء الدافئ ولا تجلس في الماء لمدة تزيد عن 15 دقيقة في كل مرة. ويمكنك الاستحمام كلما أردت طالما كان ذلك يمنحك الشعور بالراحة.
- تناول دواءًا مسكنًا للألم إذا عانيت من تلقصات أو شعور بالألم في المستقيم. وسيخبرك الطبيب بالدواء الذي يمكنك تناوله وكيفية تناوله.

تغيرات متعلقة بالتبول

قد تتهيج بطانة المثانة أثناء خضوعك للعلاج الإشعاعي. بعد مرور أسبوعين تقريبًا من بدء العلاج الإشعاعي، قد يزيد عدد مرات التبول لديك وتشعر بحرقة أثناء التبول. وقد تشعر أيضًا بالحاجة المُلحة للتبول.

إليك بعض التوجيهات التي تساعدك في التغلب على هذه المشكلات.

- اشرب 8 إلى 12 كوبًا (2 إلى 3 كوارت) من السوائل على مدار اليوم.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكافيين والكحول والفلفل والتوابل. فقد تسبب تهيجًا للمثانة.
- أخبر طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة إذا طرأت أي تغيرات على نمط التبول لديك. فقد يصفا لك أدوية تساعدك في التغلب على هذه الحالة.

تفاعلات الجلد والشعر

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

- بعد مرور أسبوعين إلى 3 أسابيع، قد يتغير لون الجلد إلى الوردي أو البرونزي. وقد يتحول لونه فيما بعد إلى الأحمر الزاهي أو يصبح داكنًا جدًا، حسب لون جلدك.
- قد تشعر بجفاف وحكة في الجلد وقد يبدو متقشرًا. قد تظهر بثور تتفتح وتتقشر في المناطق الحساسة (مثل منطقة الأربية أو المهبل أو القضيب أو كيس الصفن). إذا حدث ذلك، فأبلغ أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية.
- قد يسقط بعض الشعر لديك أو يسقط كله في موضع العلاج. وينمو الشعر غالبًا مرة أخرى بعد شهرين إلى 4 أشهر بعد التوقف عن تلقي العلاج الإشعاعي.

إذا عانيت من رد فعل تحسسي شديد (سيئ للغاية)، فقد تقوم ممرضتك بوضع ضمادات أو كريمات

خاصة وتعلمك كيفية العناية بجلدك. سيتعافى الجلد تدريجيًا، ولكن ربما يستغرق ذلك 3 أو 4 أسابيع بعد انتهاء العلاج الإشعاعي.

قد يصف لك طبيب الأورام الإشعاعي دواءً لعلاج الحكة الجلدية. وقد يصفه عند بدء العلاج الإشعاعي أو بعد عدة جلسات علاج.

يمكن أن تساعدك الإرشادات التالية على العناية بجلدك أثناء العلاج الإشعاعي. اتبع هذه الإرشادات حتى يتحسن جلدك. **تختص هذه الإرشادات فقط بالجلد في المنطقة المُعالَجة بالإشعاع.** ويمكنك الاعتناء بباقي أجزاء الجلد على النحو المعتاد.

حافظ على نظافة جلدك

- احرص على الاستحمام أو الاغتسال كل يوم.
  - استخدم الماء الدافئ والصابون المخفف غير المعطر مثل نيوتروجينا® أو دوف® أو صابون الأطفال أو بيزيس® أو سيتافيل®.
  - تعامل مع جلدك بلطف عند غسله. لا تستخدم منشفة أو لوفة أو فرشاة.
  - اشطف جلدك جيدًا.
  - جفف جلدك بالتربيت بمنشفة ناعمة ونظيفة.
- ربما يلجأ المعالج الإشعاعي الخاص بك لتحديد منطقة العلاج بقلم رسم لصُنع نقاط ملموسة أرجوانية اللون. يمكنك إزالة هذه العلامات بالزيت المعدني عندما يسمح معالج بالإشعاع بذلك.
- لا تستخدم الكحول أو المسحات الكحولية على جلدك.

رطب جلدك كثيرًا

- إذا كان من الوارد إصابتك برد فعل تحسسي في الجلد، فستوصيك ممرضتك ببدء استخدام مُرطب. ابدأ استخدامه في اليوم الأول للعلاج الإشعاعي لتخفيف رد الفعل.
- وإذا كان من غير الوارد إصابتك برد فعل تحسسي في الجلد، فلن تحتاج إلى المرطب ما لم تكن تعاني من الجفاف أو الحكة الجلدية. ستقدم لك ممرضتك الإرشادات المتعلقة بذلك.
- إذا لم تكن متأكدًا بشأن ما إذا كان يتعين عليك استخدام مرطبًا من عدمه، فاسأل الممرضة.

إذا طلبت منك ممرضتك استخدام مُرطب:

- رطِّب جلدك مرتين كل يوم.

- استخدم مُرطبًا لا يحتوي على روائح أو لانولين. اللانولين هو زيت مصنوع من الحيوانات التي لديها صوف مثل الأغنام. وقد يجعل جلدك أكثر حساسية. يمكنك استخدام العديد من المُرطبات الجيدة بدون وصفة طبية. قد تقترح ممرضتك عليك استخدام واحدًا منها. إذا لم تكن متأكدًا بشأن المُرطب الذي يمكن استخدامه، فاسأل ممرضة العلاج الإشعاعي.
- استخدم مُرطبًا واحدًا فقط في كل مرة، ما لم تطلب منك الممرضة استخدام المزيد.

تجنب تهيج الجلد

- ارتدِ ملابس قطنية فضفاضة. تجنب ارتداء الملابس الضيقة التي تحتك بجلدك.
- استخدم فقط المرطبات أو الكريمات أو المستحضرات التي أوصى بها طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة.
- تجنب وضع أي شيء لاصق (مثل ضمادات Band-Aids® أو شريط طبي) على جلدك.
- تجنب وضع أي لصقات على جلدك، بما في ذلك لصقات الألم.
- إذا كنت تعاني من الحكة، فتجنب خدش الجلد. اسأل ممرضتك عن توصياتها حول كيفية تخفيف الحكة.
- تجنب حلاقة الجلد. وإذا كنت مضطرًا للحلاقة، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربائية. وتوقف إذا تهيج جلدك.
- تجنب تعريض جلدك لدرجات الحرارة المرتفعة أو المنخفضة للغاية. على سبيل المثال، لا تستخدم أحواض المياه الساخنة، أو زجاجات المياه الساخنة أو الباردة، أو كمادات الحرارة، أو كمادات الثلج.
- اسبح في حمام السباحة فقط إن لم تكن تعاني من أي تفاعلات جلدية. اشطف جلدك فور الخروج من حمام السباحة.
- تجنب تسمير الجلد أو حرقه تحت شمس. إذا كنت ستتعرضين لأشعة الشمس، فاستخدمي واقيًا من الشمس مع عامل حماية من الشمس 30 أو أعلى. ارتدِ ملابس فضفاضة تغطي أكبر قدر ممكن من جلدك.

الإجهاد

الإجهاد هو الشعور بالإرهاق أو الضعف الشديد. عندما تشعر بالإجهاد، فإنك تفقد الرغبة في أداء أي نشاط. وربما تواجه مشكلات في التركيز، أو تشعر بالتباطؤ أو انخفاض مستويات الطاقة لديك عما هو معتاد. قد يكون الإجهاد طفيفًا (ليس سيئًا) أو حادًا (سيئًا للغاية). وقد يزداد سوءًا خلال أوقات معينة في اليوم.

قد يبدأ شعورك بالإجهاد بعد مرور أسبوعين إلى 3 أسابيع من العلاج. قد يستمر شعورك بالإجهاد لعدة

أسابيع تصل إلى عدة شهور بعد انتهاء العلاج الإشعاعي. ويتحسن الشعور بالإجهاد بمرور الوقت.

هناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى شعورك بالإجهاد أثناء العلاج الإشعاعي. وتشمل:

- تأثيرات الإشعاع على جسمك.
- السفر إلى ومن مركز تلقي العلاج في المواعيد المحددة.
- عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم المريح في الليل.
- عدم تناول القدر الكافي من البروتين والسعرات الحرارية.
- الشعور بألم أو أعراض أخرى.
- الشعور بالقلق (التوتر) أو الاكتئاب (الحزن).
- الأعراض الجانبية لبعض الأدوية.

طرق لإدارة الإجهاد

- إذا كنت تعمل وتشعر أنك على ما يرام، فاستمر في العمل. غير أن العمل بمعدل أقل قد يساعد في زيادة طاقتك.
- خطط لأنشطتك اليومية. تخير الأنشطة الضرورية والأكثر أهمية بالنسبة لك. ومارسها خلال الأوقات التي تتمتع فيها بأكبر قدر من الطاقة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار الذهاب إلى العمل، وعدم مباشرة الأعمال المنزلية. ويمكنك اختيار متابعة الفعاليات الرياضية لأطفالك بعد المدرسة وعدم الخروج لتناول العشاء.
- خطط وقتًا للراحة أو الاستمتاع بقيلولة قصيرة (10 إلى 15 دقيقة) خلال النهار، خاصة عندما تشعر بإجهاد أكبر.
- حاول النوم 8 ساعات على الأقل كل ليلة. قد يعني هذا أنك ستكون بحاجة لنوم ساعات أطول بعد بدء العلاج الإشعاعي. قد تجد أيضًا أنه من المفيد:
  - النوم مبكرًا والاستيقاظ في وقت متأخر.
  - زيادة مستوى نشاطك في أثناء النهار. على سبيل المثال، إذا كنت قادرًا على ممارسة الرياضة، فيمكنك المشي أو ممارسة اليوغا.
  - الاسترخاء قبل الذهاب للنوم. على سبيل المثال، يمكنك قراءة كتاب أو حل أحجية أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة إحدى الهوايات الأخرى التي تمنحك الشعور بالهدوء.
- اطلب من أفراد العائلة والأصدقاء مساعدتك في أشياء مثل الأعمال المنزلية وإنجاز المهمات. تواصل مع شركة التأمين الصحي الخاصة بك لمعرفة ما إذا كانت تغطي خدمات الرعاية المنزلية.

- قد تحصل على قدر أكبر من الطاقة إذا مارست التمارين الرياضية. اسأل طبيب الأورام الإشعاعي عما إذا كان يمكنك ممارسة التمارين الخفيفة، مثل المشي أو ركوب الدراجة 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 الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية. اقرأ *التغذية السليمة أثناء علاج السرطان* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) للتعرف على المزيد.

هناك بعض الأشياء التي تؤدي إلى تفاقم شعورك بالإجهاد. من بين الأمثلة على ذلك:

- الألم
- الغثيان (الشعور بالرغبة في القيء)
- الإسهال (التبرز ببراز رخو أو مائي)
- صعوبة النوم
- الشعور بالاكتئاب أو القلق

اطلب من طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة مساعدتك إذا ظهرت عليك هذه الأعراض أو الآثار الجانبية أو غيرها.

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 (انخفاض مستويات خلايا الدم) عند وجود جزء كبير من مناطق نقى العظم في المنطقة التي تخضع للعلاج. إذا كنت ستتلقى العلاج الكيماوي أيضًا، فقد يؤثر كذلك على تعداد خلايا الدم لديك.

ربما نراقب حالتك خلال مدة علاجك الإشعاعي بإجراء اختبار للدم يُسمى تعداد الدم الكامل (CBC). وإذا انخفض تعداد خلايا الدم لديك، فقد نوقف العلاج الإشعاعي حتى يرتفع مستواها. سيناقش معك فريق الرعاية الصحية ما يمكنك توقعه.

فقدان الشهية

يشعر بعض المرضى بفقدان الشهية أثناء العلاج الإشعاعي. يحتاج الجسم إلى البروتين والسعرات الحرارية لإصلاح الخلايا العادية المتضررة من العلاج الإشعاعي. فحاول ألا تفقد الوزن أثناء العلاج. فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعدك في المحافظة على وزنك.

- تناول الأطعمة واشرب السوائل الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية. ستقدم لك ممرضتك المورد *التغذية السليمة أثناء علاج السرطان* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)، أو يمكنك العثور عليه عبر الإنترنت.
- 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.
- تناول الوجبات في مكان هادئ وببطء. 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. يمكنك تناولها أثناء الانتظار أو في طريقك لحضور جلسات العلاج أو بعد الانصراف.
- يمكنك تناول المكملات الغذائية الفموية إذا لم تكن تتناول القدر الكافي من الطعام. وهناك العديد من المنتجات المتاحة بالعديد من النكهات. اسأل الطبيب أو الممرضة عن المنتج الأنسب لك.

الصحة الجنسية والإنجابية

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 منع الحمل (تحديد النسل) لتجنب حدوث الحمل أثناء العلاج الإشعاعي.

معلومات للذكور

إذا حدث حمل لامرأة بحيوان منوي متضرر منك بسبب التعرض للإشعاع، فهناك خطر حدوث الإجهاض أو عيوب خلقية. إذا كانت زوجتك معرضةً للحمل، فاستخدم وسيلة لمنع الحمل أثناء العلاج الإشعاعي.

التغيرات الجنسية

أثناء العلاج الإشعاعي، يعاني البعض من الشعور بالحرقة عند القذف. وتزول هذه الحالة لدى أغلب المرضى في غضون شهر أو شهرين بعد انتهاء العلاج.

تطرأ على بعض المرضى بعض التغيرات الجنسية بعد إنهاء العلاج الإشعاعي، منها:

- ضعف الانتصاب.
- عدم حدوث الانتصاب.
- تغير الشعور بالنشوة الجنسية.
- تغير في كمية أو قوام السائل المنوي عند القذف.

وقد تحدث هذه التغييرات بعد مرور عدة شهور أو حتى سنوات على انتهاء العلاج الإشعاعي. وقد تصبح دائمة، ولكن ستتوفر لك خيارات لعلاجها. ربما يحيلك الطبيب أو الممرضة إلى طبيب يعالج هذه المشكلات.

إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المساعدة أو الدعم، فاتصل ببرنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual & Reproductive Medicine Program) على رقم 646-888-6024.

معلومات للنساء

تغيرات مهبلية

قد يصبح المهبل متهيجًا أثناء العلاج الإشعاعي. بعد مرور أسبوعين تقريبًا من بدء العلاج، قد تلاحظين إفرازات مهبلية. وقد تستمر هذه الحالة لمدة أسبوعين إلى 4 أسابيع بعد انتهاء العلاج.

احرصي على اتباع هذه الاقتراحات للتغلب على أي شعور مزعج.

- اجلسي في حمام مقعدة أو في ماء دافئ في حوض استحمام. ولا تجلسي في الماء لمدة تزيد على 15 دقيقة في كل مرة. ويمكنك القيام بذلك كلما أردت طالما كان ذلك يمنحكِ الشعور بالراحة.
- استخدمي بطانة الملابس الداخلية عند وجود إفرازات مهبلية. ولا تستخدمي السدادات القطنية.
- إذا شعرت بحكة أو تهيج في الشفرين، فضعي المُرطب الذي تعطيك الممرضة إياه.
- تحدثي مع الطبيب أو الممرضة قبل عمل دُش مهبلي، فقد يسبب زيادة التهيج.
- استشيري الطبيب أو الممرضة بشأن العلاقة الجنسية. فربما يتعين عليك الانتظار حتى تتعافى الأنسجة المهبلية. إذا كنت تمارسين العلاقة الجنسية، فاستخدمي مزلق مهبلي (مثل Astroglide® أو K-Y® Jelly) لزيادة الشعور بالراحة. استخدمي الواقي الذكري لمنع انتقال عدوى جنسية.
- إذا كان يتعين عليك استخدام مُوسِّع مهبلي، فسيناقش معك فريق العلاج الإشعاعي هذا الأمر ويقدم لك المزيد من المعلومات.

إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المساعدة أو الدعم، فاتصلي ببرنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) على رقم 646-888-5076.

التغيرات الهرمونية

إذا كان مبيضاك في الجزء الذي يخضع للعلاج، فقد تتأثر وظائفهما. إذا لم تكوني قد دخلت بعد في مرحلة انقطاع الطمث، فقد يتوقف الطمث لديك وتبدأ لديك مرحلة انقطاع الطمث. وقد تظهر عليك أعراض مثل الهبات الساخنة والأرق والتغيرات المزاجية الحادة.

أخبري الطبيب أو الممرضة إذا كانت هذه الأعراض تسبب لك الضيق. فيمكنهما إحالتك إلى طبيب أمراض نساء لمناقشة الخيارات المتاحة لتخفيف هذه الأعراض.

الخصوبة

إذا كنت قادرة على إنجاب الأطفال، فيجب عليك استخدام وسائل منع الحمل (تحديد النسل) لتجنب حدوث الحمل أثناء العلاج الإشعاعي.

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

للتعرف على مزيد من المعلومات حول صحتك الجنسية خلال علاج السرطان، اقرأ *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment).

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 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.

ممارس التمارين. يجد الكثير من الأشخاص أن ممارسة الحركة الخفيفة مثل المشي أو ركوب الدراجات أو اليوغا أو التمارين الرياضية الهوائية 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.

ماذا يحدث بعد العلاج الإشعاعي على الحوض

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.

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 يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بطبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة الإشعاع إذا كنت تعاني من:

- حمى تبلغ 100.4 °فهرنهايت (38 °مئوية) فأكثر.
- رعشة.
- براز أسود أو دموي.
- الدوخة.
- أعراض شبيهة بالإنفلونزا، مثل الصداع أو السعال أو التهاب الحلق أو آلام الجسم أو الحمى.
- نزيف مهبلي.
- خروج دم في البول لديك.
- أي أعراض مُستجدة أو غير معتادة.

معلومات الاتصال

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

طبيب الأورام الإشعاعي: _____
رقم الهاتف: _____

ممرضة الإشعاع: _____
رقم الهاتف: _____

وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

خدمات الدعم

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

مركز المشورة
www.msk.org/counseling
646-888-0200

يستفيد الكثير من الأشخاص من المشورة. يقدم مركز تقديم المشورة لدينا الاستشارات للأفراد والأزواج والعائلات والمجموعات. ويمكننا أيضًا وصف الأدوية لمساعدتك حال شعور بالقلق أو الاكتئاب. اطلب من مقدم الرعاية الصحية إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية (Integrative Medicine and Wellness Service)
www.msk.org/integrativemedicine
تقدم خدمة الرعاية الطبية والصحية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المكملة للرعاية الطبية التقليدية (والتي تتوافق معها)، وتشمل العلاج بالموسيقى، والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوجا والعلاج باللمس. اتصل بهاتف رقم 1010-449-646 لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات.

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

خدمات التغذية
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
تقدم خدمات التغذية الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقش معك أخصائي التغذية السريرية عاداتك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن ما يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه لتحديد موعد.

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

- يتولى **اختصاصيو الطب التأهيلي** تشخيص وعلاج المشكلات التي تؤثر على كيفية الحركة وأداء الأنشطة. وبإمكانهم تصميم برنامج علاج إعادة التأهيل الخاص بك وتنسيق مواعيد الجلسات معك، إما في مركز MSK أو في مكان آخر قريب من منزلك. اتصل بقسم طب إعادة التأهيل (الطب الفيزيائي) على هاتف رقم 1929-888-646 لمعرفة المزيد.
- ويمكن أن يساعدك **أخصائي العلاج الوظيفي** إذا كنت تواجه مشكلات متعلقة بأداء الأنشطة اليومية المعتادة. فيمكنه على سبيل المثال التوصية باستخدام أدوات معينة من شأنها تسهيل أداء الأنشطة اليومية. ويمكن أن يُعلِّمك **أخصائي العلاج الطبيعي** تمارين من شأنها مساعدتك في زيادة

قوة جسمك ومرونته. اتصل بخدمة علاج إعادة التأهيل على رقم 646-888-1900 للتعرف على مزيد من المعلومات.

برنامج موارد للحياة بعد السرطان (Resources for Life After Cancer - RLAC)
646-888-8106
لا تنتهي الرعاية التي نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بانتهاء العلاج الذي تتلقاه. يُعد برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصصًا للمرضى وعائلاتهم الذين أنهوا العلاج.

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

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

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

برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program)
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
لدينا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه للتعرف على المزيد. يمكنك أيضًا أن تسأل ممرضتك عن البرنامج.

موقع البرامج الافتراضية (Virtual Programs)
www.mskcc.org/vp
يوفر موقع البرامج الافتراضية موارد التعليم والدعم عبر الإنترنت للمرضى ومتعهدي الرعاية. وهي جلسات عبر الإنترنت يمكنك التحدث أو الاستماع خلالها. يُمكنك التعرف على تشخيصك، وما يُمكن

توقعه أثناء العلاج، وكيفية الاستعداد لرعاية مرضى السرطان.

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

خدمات دعم العلاج الإشعاعي

الجمعية الأمريكية للأشعة العلاجية والأورام
www.rtanswers.org
800-962-7876
يضم هذا الموقع معلومات تفصيلية بشأن علاج السرطان بالإشعاع. كما يوفر بيانات الاتصال لإخصائيي علاج الأورام بالإشعاع في منطقتك.

خدمات الدعم الخارجية

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

للحصول على قائمة بخدمات الدعم هذه، اقرأ *خدمات الدعم الخارجية* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/external-support-services). ويمكنك التحدث إلى أحد الأخصائيين الاجتماعيين في ميموريال سلون كيترينج (MSK)، اتصلي بالرقم 212-639-7020.

أسئلة موجهة لطبيب علاج الأورام الإشعاعي

قبل موعدك، من المهم تدوين الأسئلة التي تودين الاستفسار عنها. بعض الأمثلة مُدرجة فيما يلي. اكتبي الإجابات خلال موعدك كي تتمكني من مراجعتها مرة أخرى لاحقًا.

ما نوع العلاج الإشعاعي الذي سأخضع له؟

كم عدد جلسات العلاج الإشعاعي التي سأخضع لها؟

ما الآثار الجانبية التي يجب أن أتوقعها أثناء العلاج الإشعاعي؟

هل ستختفي هذه الآثار الجانبية بعد انتهاء العلاج الإشعاعي؟

ما نوع الآثار الجانبية المتأخرة التي يجب أن أتوقعها بعد العلاج الإشعاعي؟

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

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان