Memorial Sloan Kettering Cancer Center

חינוך למטופל ולמטפל

אודות הטיפול הקרינתי מסוג Precise™ של MSK לטיפול בסרטן הערמונית

מידע זה יסייע לך להתכונן לטיפול קרינתי מסוג Precise™ Radiation Therapy ב-MSK לסרטן הערמונית. המידע מסביר למה ניתן לצפות. הוא גם מסביר כיצד לטפל בעצמך לפני, במהלך ואחרי הטיפול הקרינתי.

משאב זה מכיל מידע רב. סעיפים שונים עשויים להיות מועילים בזמנים שונים. אנו ממליצים לקרוא במשאב זה פעם אחת לפני התחלת הטיפול הקרינתי, כך שתוכל לדעת למה לצפות. לאחר מכן תוכל לחזור אליו במהלך הטיפול.

מידע זה הינו כללי. צוות הטיפול הקרינתי שלך יתכנן תוכנית טיפול במיוחד עבורך. עקב כך, חלקים מסוימים של הטיפול שתקבל עשויים להיות שונים מהמתואר כאן. צוות הטיפול ישוחח איתך ויסביר לך למה תוכל לצפות.

אודות הטיפול הקרינתי

הטיפול הקרינתי עושה שימוש בקרינה באנרגיה גבוהה לשם טיפול בסרטן. פעולת הקרינה פוגמת בתאי הסרטן ובכך מקשה עליהם להתרבות. לאחר מכן הגוף מסוגל להיפטר באופן טבעי מתאי הסרטן שניזוקו. טיפול קרינתי משפיע גם על תאים נורמליים, אך הם יכולים לתקן את עצמם בצורה שבה תאי סרטן לא יכולים.

לטיפול הקרינתי לוקח זמן לפעול. לתאי סרטן לוקח מספר ימים או שבועות של טיפול לפני שהם מתחילים למות. הם ממשיכים למות במשך שבועות או חודשים לאחר סיום הטיפול הקרינתי.

תעבור הליך תכנון טיפול הנקרא סימולציה לפני הטיפול הקרינתי הראשון. במהלך הסימולציה, הצוות המטפל יבצע סריקות דימות ויסמן את עורך בנקודות קעקוע קטנות. פעולות אלה מתבצעות כדי:

- למפות את איזור הטיפול.

- לוודא שאתה מקבל את המינון הנכון (כמות) של קרינה.
- להגביל את כמות הקרינה המגיעה לרקמות הבריאות הסמוכות.

אודות MSK Precise

טיפול MSK Precise שונה מטיפול קרינתי מסורתי. בטיפול זה, הנקרא רדיותרפיה סטריאוטקטית גופנית (SBRT), נעשה שימוש מדויק בקרינה במינון גבוה כדי להעביר כמויות גדולות של קרינה לגידולים באופן מדויק.

זה נורמלי שהערמונית ואיברים אחרים משנים מעט את מיקומם תוך כדי תנועה ונשימה. דבר זה יכול להתרחש בין ותוך כדי הטיפולים. לפני תחילת הטיפול ב- MSK Precise, ייתכן שיוחדרו לך זרעי סימון (חפצי מתכת זעירים שניתן לראות בסריקות דימות) לתוך הערמונית. סימונים אלה יעזרו לאונקולוג המומחה בתחום הקרינה לדעת בדיוק היכן ממוקמת הערמונית במהלך הטיפול. הדבר מסייע לכוון מינונים גבוהים של קרינה ישירות לערמונית. ניתן לקרוא עוד על הסמנים בסעיף "זרעי סימון וספייסרים רקטליים" ("Fiducial Markers and Rectal Spacers").

הטיפול הקרינתי MSK Precise יינתן ב-5 טיפולים. זהו מספר טיפולים מצומצם יותר מאשר בסוגים אחרים של טיפול קרינתי מכיוון שמינון הטיפול חזק יותר. במהלך הטיפול הקרינתי, מכונה תכוון אלומות קרינה ישירות אל הגידול. האלומות יעברו דרך גופך ויפגעו בדרכם בתאים סרטניים. לא תראה או תרגיש את הקרינה.

ניתן להשתמש ב-MSK Precise לבד או יחד עם טיפולים אחרים לסרטן הערמונית, כגון ברכיתרפיה או טיפול הורמונלי.

תפקידך בצוות הטיפול הקרינתי

צוות הטיפול הקרינתי שלך יעבוד יחד כדי לטפל בך. אתה מהווה חלק מצוות זה, ותפקידך כולל:

- להגיע בזמן לפגישות שנקבעו לך.
- לשאול שאלות ולשוחח על חששותיך.
- לומר לנו כאשר אתה חווה תופעות לוואי.
- לומר לנו כאשר אתה חווה כאבים.
- לטפל בעצמך בבית על ידי:
  - הפסקת עישון, במידה ואתה מעשן. ל-MSK יש מומחים שיכולים לעזור. למידע נוסף אודות התוכנית לגמילה מעישון (Tobacco Treatment Program), יש להתקשר למספר 212-610-0507. ניתן גם לשאול את האחות לגבי התוכנית.

- נטילת התרופות להכנת המעיים על פי הוראותינו.
- שתיית נוזלים על פי הוראותינו.
- אכילת המזונות המוצעים על ידנו, או הימנעות מהם.
- לשמור על משקל קבוע פחות או יותר.

מה קורה לפני הטיפול הקרינתי ב-MSK Precise

החדרת זרעי סימון וספייסר רקטלי

לפני תחילת הטיפול ב- MSK Precise, ייתכן שיקבע לך הליך להחדרת זרעי סימון, ספייסר רקטלי, או שניהם.

- זרעי סימון (Fiducial markers) הם אובייקטים זעירים ממתכת (בערך בגודל גרגר אורז). הם מסייעים לאנשי הצוות המטפל ליצור סדר באלומות הקרינה ולוודא שהטיפולים הקרינתיים מבוצעים בדיוק באותו אופן בכל פעם. הדבר מסייע למיקוד הגידול ולהימנעות מפגיעה ברקמה הבריאה הסמוכה. זרעי הסימון יישארו בערמונית לאחר הטיפול.
- הספייסר הרקטלי הוא ג'ל הנקרא SpaceOAR® הידרוג'ל שמונח בין הערמונית לחלחולת (הקצה התחתון של המעי הגס) כדי להפריד ביניהם. פעולה זו מגנה על הרקטום מפני קרינה ומפחיתה מספר תופעות לוואי של הטיפול הקרינתי. הספייסר הרקטלי יישאר במקומו למשך כ-3 חודשים. לאחר מכן הוא ייספג בגופך וייצא דרך השתן.

אם יוחדרו לך זרעי סימון או ספייסר רקטלי, הרופא ישוחח איתך על הדברים שלהם תוכל לצפות. הוא גם ייתן לך את המדריך *אודות הצבת סמני הערמונית שלך (Fiducial Marker) ומרווח רקטלי בחדר הניתוחים* (www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/fiducial-markers-rectal-spacers-anesthesia).

בנק הזרע

האשכים שלך יהיו חשופים לקרינה במהלך הטיפול הקרינתי. דבר זה עלול להשפיע על הזרע שלך ועל יכולתך להביא ילדים ביולוגיים לאחר קבלת טיפול קרינתי.

אנו ממליצים על הפקדת הזרע שלך בבנק הזרע לפני תחילת הטיפול אם אתה סבור שתרצה ילדים ביולוגיים בעתיד. לקבלת מידע נוסף, ניתן לקרוא את *Sperm Banking* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking) ואת *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles).

הכנת המעיים

יהיה עליך לפנות צואה עודפת מגופך לצורך הסימולציה וטיפולי ההקרנות. זה נקרא הכנת המעיים. הכנת המעיים מסייעת בהפחתת הסיכון לתופעות לוואי.

חשוב מאוד לעקוב אחר הוראות הכנת המעיים. ייתכן שתצטרך חוקן נוסף במידה שהמעי שלך אינו ריק לפני הסימולציה והטיפולים. זה עשוי גם לעכב את הסימולציה או את הטיפול.

כיצד הכנת המעיים מסייעת בהפחתת הסיכון לתופעות לוואי

המעיים כוללים את המעי הדק, המעי הגס (קולון) והחלחולת. החלחולת היא המקום שבו מאוחסנת הצואה לפני שהיא עוזבת את הגוף.

המעיים גדלים או קטנים על פי מידת המלאות שלהם. כאשר הם משנים את גודלם, הם גם מזיזים את הרקמה והאיברים סביבם, כולל הערמונית ושלפוחית השתן.

הכנת המעיים מרוקנת את המעיים. הפעולה מסייעת לגידול ולרקמות הבריאות הסמוכות להימצא באותו מקום גם עבור הסימולציה וגם עבור הטיפולים. הדבר מסייע לשמור על בטיחות הרקמות הבריאות מפני קרינה רבה מדי ומפחית את הסיכון לתופעות לוואי.

ציוד להכנת מעיים

קנה את הציוד הבא בבית המרקחת המקומי שלך. אין צורך במרשם.

- טבליות סימתיקון במינון 125 מיליגרם (מ"ג), כגון Gas-X® Extra Strength.
- טבליות ביסאקודיל 5 מ"ג, כגון Dulcolax®.
- לפחות חוקן תמיסת מלח אחד, כגון חוקני תמיסת המלח של Fleet®. יהיה עליך להשתמש בהם לפני טיפולי ההקרנה שלך במידה שלא הייתה לך יציאת מעיים תוך שעה אחת לפני הפגישה.

הנחיות להכנת מעיים

החל מ-3 ימים לפני הסימולציה שלך:

- טול 2 טבליות (125 מ"ג) של סימתיקון לאחר ארוחת הבוקר וארוחת הערב מדי יום. זה יסייע למנוע גזים ותחושת נפיחות.
- טול טבליית ביסאקודיל (Dulcolax) אחת (5 מ"ג) בכל ערב. זה יסייע לך לשמור על יציאות מעיים סדירות.

אם הצוות המטפל נותן לך הוראות אחרות, יש לפעול בהתאם להוראות אלה.

ביסאקודיל הוא חומר שממריץ את פעולת המעיים (תרופה שגורמת ליציאת מעיים). ספר לצוות הטיפול שלך אם אתה מתחיל לשלשל (יש לך צואה רכה או מימית). אנו נסייע לך להתאים את המינון (הכמות) שאתה נוטל.

הנחיות תזונה להגבלת תחושת נפיחות

גזים או נוזלים עלולים להצטבר אצלך במעיים ולגרום לתחושת נפיחות. כשהמעיים שלך נפוחים, הם יכולים להתרחב עד לאיזור המטופל ולהיות חשופים לקרינה. זה עלול לגרום לתופעות לוואי או להחמיר תופעות לוואי קיימות.

יש לעקוב אחר ההנחיות המצורפות כדי להפחית את הסיכון לתחושת נפיחות במהלך הטיפול הקרינתי. מומלץ להתחיל 2 עד 3 ימים לפני הסימולציה שלך ולהמשיך לעקוב אחר ההנחיות עד לסיום הטיפול הקרינתי.

- יש לאכול לאט וללעוס היטב את האוכל. זה יסייע לך להימנע מבליעת אוויר.
- יש להימנע משימוש בקשיות ומשתייה ישירות מבקבוקים ומפחיות. גם זה יסייע לך להימנע מבליעת אוויר.
- יש להגביל או להימנע ממזונות הגורמים לגזים בעת העיכול, כגון:

○ אספרגוס ○ בירה ○ ברוקולי ○ כרוב ניצנים ○ כרוב ○ כרובית ○ תירס	○ שעועית יבשה, אפונה וקטניות אחרות ○ שום ○ כרישה ○ חלב ומוצרי חלב אחרים המכילים לקטוז, במידה שקיימת אי-סבילות ללקטוז ○ בצל ○ שזיפים מיובשים

- מומלץ להימנע ממשקאות המכילים גזים, כגון סודה ומשקאות מוגזים אחרים.
- יש להגביל או להימנע מסוכרים אלכוהוליים, כגון קסיליטול, סורביטול ומניטול מזונות נטולי סוכר לעיתים קרובות מכילים סוכרים אלכוהוליים. ניתן לבדוק את רשימת הרכיבים התזונתיים שעל תווית המוצר אם אינך בטוח/ה.
- בחר בירקות מבושלים על פני ירקות טריים.
- יתכן שהרופא שלך יורה לך לאכול יותר או פחות סיבים תזונתיים, בהתחשב בתסמינים שלך. יש לעקוב אחר ההוראות.

במידה שאת/ה חש/ה נפיחות או גזים, כדאי לנהל יומן אכילה שיעזור לך להבין אילו מזונות עלולים להיות הגורם לכך. נהל/י רשימה של המזונות והמשקאות שצרכת, הזמן שבו צרכת אותם, והזמן שבו הרגשת הנפיחות החלה. כדאי להביא את יומן האכילה לפגישות שלך. ספק שירותי הבריאות שלך ישתמש בו כדי לעזור לך לטפל בתחושת הנפיחות.

ניתן לדבר עם דיאטנית תזונה קלינית על הרגלי התזונה שלך, כדי לעזור לך לעצב את תוכנית האכילה המתאימה לצרכים שלך. אם ברצונך להיפגש עם תזונאית קלינית, בקש/י הפניה מהאחות או מהאונקולוג.

שתה כמות נאותה של מים כדי לשמור על רמה טובה של רוויה

לרוב האנשים צריכה להיות שלפוחית שתן מלאה בצורה נוחה במהלך הסימולציה וטיפולי ההקרנות. שלפוחית שתן מלאה יכולה לסייע לדחוף את המעי הדק הרחק מאזור הטיפול. זה מסייע במניעה של התעוררות תופעות לוואי או החמרתן.

צוות הטיפול שלך יאמר לך כמה מים לשתות לפני כל אחת מהפגישות. הם גם יאמרו לך מתי להתחיל לשתות.

שתה כמות נאותה של נוזלים בימים שלפני הפגישות שלך וביום הפגישה עצמו. נסה לשתות כ-64 אונקיות (8 כוסות) של מים במהלך היום, אלא אם צוות הטיפול הורה לך להגביל את כמות השתייה שלך. זה מסייע למים שאותם הצוות המטפל אמר לך לשתות לפני הפגישה למלא את שלפוחית השתן מהר יותר. לוקח בערך 30 עד 60 דקות לשלפוחית השתן להתמלא כאשר הגוף שלך נמצא ברמת רוויה טובה. לוקח יותר זמן אם לא שתית מספיק.

חשוב לשתות מים כדי לשמור על רוויה מספקת. נוזלים אחרים (כגון קפה, שוקו חם ותה) אינם ממלאים את שלפוחית השתן כמו מים.

פגישת הסימולציה

תרופות שיש ליטול

יש ליטול את התרופות הרגילות.

במהלך ביצוע הסימולציה, תשכב ללא תנועה בתנוחה אחת. אם אתה סבור שתרגיש שלא בנוח, טול תרופה נוגדת כאב ללא מרשם או את התרופות נוגדות הכאב הרגילות שלך שעה אחת לפני הסימולציה. שוחח עם ספק שירותי הבריאות שלך מבעוד מועד.

אם אתה סבור שאתה עלול להיכנס לחרדה במהלך הסימולציה, שוחח עם הרופא שלך על כך מראש. הוא עשוי להציע תרופות שיעזרו.

מה אפשר לאכול ולשתות

ניתן לאכול ארוחה קלה, אלא אם קיבלת הנחייה אחרת מהרופא.

אם הצוות המטפל נתן לך הנחיות לגבי שתיית מים לפני הפגישה, יש לעקוב אחר הנחיותיהם.

מה ללבוש

מומלץ ללבוש בגדים נוחים וקלים להסרה. יהיה עליך להחליף לכותונת של בית החולים.

הסרת המכשירים מעורך

תוכל/י להשאיר מכשירים מסוימים על עורך. ישנם מספר יצרני מכשירים שממליצים להסיר את החפצים הבאים לפני הסימולציה או הטיפול:

- מוניטור רציף של רמות סוכר בדם (Continuous Glucose Monitor (CGM))
- משאבת אינסולין

אם את/ה משתמש/ת באחד ממכשירים אלה, שאל/י את האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי אם יש צורך בהסרתם. במידה וכן, יש להביא מכשיר נוסף לענידה לאחר ביצוע הסימולציה או הטיפול.

ייתכן שלא תדע/י כיצד לנהל את רמות הגלוקוז (סוכר בדם) בזמן שהמכשיר מושבת. במקרה כזה, יש להתייעץ לפני הפגישה עם ספק שירותי הרפואה המנהל את הטיפול שלך בסוכרת.

למה לצפות בעת הגעתך

חבר בצוות הטיפול הקרינתי יקבל אותך ויבצע צ'ק-אין עם הגעתך. הוא יתן לך צמיד זיהוי עם שמך ותאריך הלידה שלך. במהלך הפגישה, חברי צוות רבים יבדקו את צמיד הזיהוי שלך ויבקשו ממך לומר ולאיית את שמך ואת תאריך הלידה שלך. זאת למען בטחונך. ייתכן שמטופלים בעלי אותו שם או שם דומה יקבלו טיפול באותו יום.

המטפלים הקרינתיים יסקרו את הדברים שלהם ניתן לצפות במהלך הסימולציה. אם עדיין לא חתמת על טופס הסכמה, הם יעברו עליו יחד איתך. הם יענו על כל שאלה שיש לך ויבקשו את חתימתך.

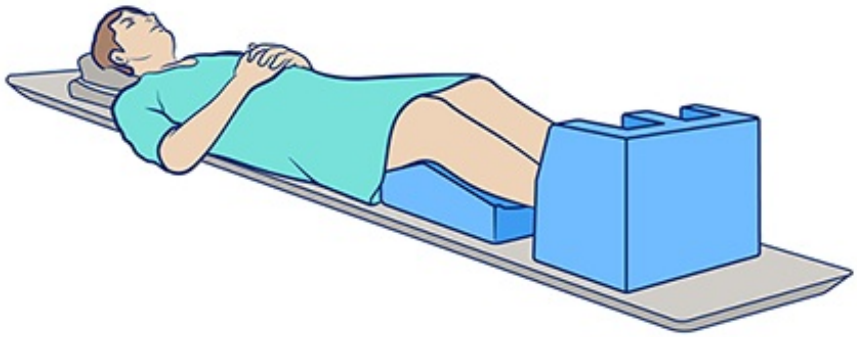
המטפלים הקרינתיים עשויים גם לבקש ממך לשתות מים כדי ששלפוחית השתן תהיה מלאה לפני ביצוע הסימולציה. הם יאמרו לך כמה לשתות.

כאשר יגיע זמן הסימולציה, תתבקש להחליף את בגדיך לכותונת של בית החולים. אין לחלוץ נעליים.

למה לצפות במהלך הסימולציה

המטפלים הקרינתיים יסייעו לך לעלות על שולחן הסימולציה. על השולחן יהיה פרוש סדין, אולם הוא נוקשה ואין עליו כרית. אם לא נטלת תרופות נגד כאבים ואתה סבור שאולי תזדקק להן, אמור זאת למטפלים הקרינתיים לפני תחילת הסימולציה.

המטפלים הקרינתיים יסייעו לך להתמקם בתנוחה הנכונה לשם ביצוע הסימולציה. תשכב על הגב כשראשך נח על משענת ראש. המטפלים הקרינתיים יעבירו את הרגליים וכפות הרגליים שלך לתוך כריות קיבוע של פלג הגוף התחתון (ראה איור 1). אלו הן כריות קשיחות אשר מקבעות את הרגליים וכפות הרגליים למקומן. ייעשה בהן שימוש בסימולציה ובכל הטיפולים כדי לוודא שאתה נמצא באותו המיקום בדיוק בכל פעם. אם תזדקק למשענת ראש או כרית ברכיים גבוהות יותר כדי להרגיש נוח, אנא בקש זאת.



איור 1. כריות קיבוע של פלג הגוף התחתון

הסימולציה תארך בין שעה לשעתיים, אך היא יכולה להיות קצרה או ארוכה יותר בהתאם לתוכנית הטיפול הספציפית שלך. המטפלים הקרינתיים יכולים להשמיע מוסיקה כדי לסייע לך להעביר את הזמן.

אין לזוז ברגע שהסימולציה מתחילה. חשוב שתישאר באותה תנוחה. אם אתה חש שלא בנוח או זקוק לעזרה, אנא דווח לצוות המטפל.

חוקן מי מלח

אחות הטיפול בקרינה תבצע לך חוקן מי מלח במהלך פגישת הסימולציה. פעולה זו מתבצעת כדי לוודא שהמעיים שלך ריקים במהלך הסימולציה. שלפוחית שתן מלאה בצורה נינוחה ומעיים ריקים יסייעו להרחיק את הרקמות הבריאות מאלומות הקרינה. הדבר יצמצם את הסיכון לתופעות לוואי.

סריקות דימות והצבה

במהלך ביצוע הסימולציה, המטפלים הקרינתיים ישתמשו בסריקות דימות כדי לבדוק ולהתאים

את ההצבה שלך. הם יראו את זרעי הסימון בערמונית בהדמיות האלה. הם גם יבדקו ששלפוחית השתן שלך מלאה ושהמעיים ריקים.

סריקות הדימות עשויות להתבצע במכשיר רנטגן הנקרא סימולטור או במכונת סריקה ממוחשבת (CT). ייתכן גם שתעבור סריקת תהודה מגנטית (MRI). **סריקות אלה משמשות אך ורק לצורך תכנון הטיפולים. הן אינן משמשות לאבחון או לאיתור גידולים.**

אם אין מספיק נוזלים בשלפוחית השתן, או שיש יותר מדי צואה או גזים במעיים, המטפלים הקרינתיים יסייעו לך לרדת משולחן הסימולציה. הם יתנו לך זמן למלא את שלפוחית השתן או לרוקן את המעי. הם יחזירו אותך לחדר הסימולציה מאוחר יותר.

אם יש יותר מדי גזים במעיים ואינך יכול לשחרר אותם בכוחות עצמך, ייתכן שהמטפלים יוכלו לסייע. הם יכולים להחדיר צינורית גומי קטנה ומשומנת לתוך פי הטבעת כדי לשחרר את הגז במידה שקל להגיע אליו.

תרגיש את שולחן הסימולציה זז לתוך הסורק והחוצה, ותשמע את המכשיר נדלק וכבה. גם אם הרעש נדמה כחזק, המטפלים הקרינתיים יוכלו לשמוע אותך אם תצטרך לדבר איתם. המטפלים ייכנסו וייצאו מהחדר במהלך הסריקות, אך בחדר יש מיקרופון, רמקול ומצלמה. תמיד יהיה מישהו שיוכל לראות ולשמוע אותך.

המטפל הקרינתי ידליק ויכבה את האורות בחדר במהלך הסימולציה. תראה אורות לייזר אדומים או ירוקים על כל אחד מהקירות. המטפלים הקרינתיים עושים שימוש באורות הלייזר הללו לשם סיוע כאשר הם ממקמים אותך על השולחן.

סימוני גוף (קעקועים) וצילומים

המטפלים ישתמשו במרקר מלֶבֶד כדי לסמן על עורך באזור המיועד לטיפול. ברגע שהם בטוחים שאתה נמצא במיקום הנכון, הם יעשו מספר קעקועים זעירים באמצעות מחט נקייה וטיפת דיו. כל קעקוע ירגיש כמו דקירת סיכה. הקעקועים לא יהיו גדולים מראש סיכה.

המטפלים גם יצלמו מספר תמונות שלך בתנוחת הסימולציה. הצילומים והקעקועים ישמשו כדי למקם אותך במדוייק על השולחן מדי יום במשך הטיפול.

תוכל לשטוף את סימני המרקרים לאחר הסימולציה. **הקעקועים הינם קבועים ולא ניתן לשטוף אותם.** אם אתה מודאג מביצוע קעקועים כחלק מטיפול הקרינה, שוחח על כך עם האונקולוג.

קביעת מועדי הטיפול הקרינתי

אנו נקבע את הליך ההתארגנות ואת פגישות הטיפול הקרינתי לפני צאתך מפגישת הסימולציה.

הטיפולים הקרינתיים MSK Precise מתבצעים מדי יום או מדי יומיים בימים שני עד שישי. הטיפול שלך יכול להתחיל בכל אחד מימות השבוע. ייקבעו לך בסך הכל 5 טיפולים.

כל פגישה טיפולית אורכת בדרך כלל כ-20 עד 30 דקות, כל עוד שלפוחית השתן מלאה והחלחולת ריקה. הפגישות תהיינה ארוכות יותר אם תצטרך למלא את שלפוחית השתן או לרוקן את החלחולת. הן גם תדרושנה זמן רב יותר אם מתוכנן לך ביקור לבדיקת סטטוס עם האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי.

אם אין באפשרותך להגיע לטיפול מסיבה כלשהי, התקשר למשרד האונקולוג כדי לדווח על כך לצוות המטפל. אם עליך לשנות את סדר הפגישות שלך מכל סיבה שהיא, שוחח על כך עם המטפלים.

בדיקת לוח זמני הטיפולים

באפשרותך לראות את לוח הזמנים של הטיפולים בפורטל המטופלים MSK MyChart. אם אין לך חשבון MSK MyChart, באפשרותך להירשם באתר mskmychart.mskcc.org. באפשרותך גם לבקש מחבר בצוות הטיפול לשלוח לך הזמנה.

רצוי מאוד להשתמש ב-MSK MyChart כדי לעקוב אחר לוח זמני הפגישות. אנו נתקשר אליך אם יהיה צורך לשנות את המועד של כל אחת מפגישות הטיפול.

תכנית הטיפולים

בין הסימולציה לטיפול הראשון, האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי יעבוד יחד עם הצוות כדי לתכנן את הטיפולים המיועדים לך. הוא ישתמש בסריקות הסימולציה כדי לתכנן ולבדוק היטב את הזוויות והצורות של אלומות הקרינה. הוא גם יחשב את מינון הקרינה שתקבל. פרטים אלו מתוכננים ונבדקים בקפידה. התכנון עשוי לארוך עד כשבועיים.

תוכנית הטיפול מבוססת על צורת הגוף וגודלו בזמן הסימולציה. נסה לשמור על משקלך בטווח של 5 עד 10 פאונד (2.3 עד 4.5 קילוגרם) מהמשקל הרגיל שלך. זה מסייע לוודא שתוכנית הטיפול הקרינתי נשארת מדויקת.

מה קורה במהלך הטיפול הקרינתי של MSK Precise

אם הפסקת ליטול טבליות סימתיקון (Gas-X) וביסאקודיל (Dulcolax) לאחר הסימולציה, התחל ליטול אותן שוב 3 ימים לפני טיפול הקרינה הראשון שלך. המשך ליטול אותן כל יום עד שתסיים את הטיפול הקרינתי.

המשך לעקוב אחר הנחיות התזונה למניעת תחושת נפיחות עד שתסיים את הטיפול הקרינתי.

פגישות הטיפול

נסה לרוקן את המעיים תוך שעה אחת לפני פגישות הטיפול הקרינתי שלך. לדוגמה, אם הפגישה שלך היא בשעה 09:00 בבוקר, נסה לרוקן את המעיים מהשעה 08:00 בבוקר ועד שאתה יוצא לפגישה. שאל את צוות הטיפול שלך מה ניתן לעשות אם הנסיעה שלך לפגישה אורכת יותר משעה אחת.

תרופות שיש ליטול

יש ליטול את התרופות הרגילות.

בעת הטיפולים הקרינתיים תהיה באותו מנח שבו היית במהלך הסימולציה. אם תרופה נגד כאבים או חרדה הועילה לך במהלך הסימולציה, ייתכן שתרצה ליטול אותה לפני פגישות הטיפול. טול אותה כשעה לפני הפגישה.

אם לא הייתה לך יציאת מעיים תוך שעה מהפגישה שלך, בצע לעצמך חוקן מי מלח לפני שאתה יוצא לפגישה. שאל את צוות הטיפול שלך מה ניתן לעשות אם הנסיעה שלך לפגישה אורכת יותר משעה אחת.

מה ללבוש

מומלץ ללבוש בגדים נוחים וקלים להסרה. יהיה עליך להחליף לכותונת של בית החולים.

מה אפשר לאכול ולשתות

ניתן לאכול ארוחה קלה, אלא אם קיבלת הנחייה אחרת מהרופא. אם אתה מבצע לעצמך חוקן מי מלח, אל תאכל שום דבר לאחר מכן. שתה רק נוזלים צלולים, כגון מים, משקאות אנרגיה (כגון Gatorade®), ומיצי פירות צלולים.

ייתכן שצוות הטיפול נתן לך הנחיות לגבי שתיית מים לפני הפגישה שלך. אם זה המקרה, עקוב אחר הנחיות אלה.

למה לצפות בעת הגעתך

בכל יום שבו יש לך טיפול, בצע צ'ק-אין בדלפק הקבלה ושב בחדר ההמתנה. המטפל הקרינתי שלך יאמר לך כמה מים לשתות ומתי להתחיל לשתות אותם.

כאשר המטפלים הקרינתיים יהיו מוכנים לקראתך, איש צוות יביא אותך לחדר ההלבשה. הוא ייתן לך כותונת של בית החולים שאותה יהיה עליך ללבוש. אין לחלוץ נעליים.

המטפלים הקרינתיים יכניסו אותך לחדר הטיפולים ויסייעו לך לעלות על שולחן הטיפול.

הליך ההתארגנות והטיפול הראשון

כשתגיע לפגישת הטיפול הראשונה שלך, יבוצעו לך סריקות דימות מיוחדות לפני תחילת הטיפול. זה נקרא הליך התארגנות. פגישה זו תהיה מעט ארוכה יותר מאשר פגישות הטיפול האחרות.

הטיפולים הקרינתיים

המטפלים הקרינתיים יסייעו לך להתמקם בתנוחה הנכונה. לאחר מכן, הם יעזבו את החדר, יסגרו את הדלת ויתחילו לבצע סריקות דימות. יבוצעו לך סריקות רנטגן, סריקות CT או שתיהן.

סריקות הדימות הללו יתבצעו מדי יום לאורך כל הטיפול. המטפלים הקרינתיים ישתמשו בהן כדי לבדוק ולהתאים את התנוחה שלך. הם גם יבדקו ששלפוחית השתן שלך מלאה ושהמעיים ריקים. האונקולוג עשוי גם להשתמש בסריקות דימות אלה כדי להתאים את תוכנית הטיפול.**לא נעשה בהן שימוש לצורך בדיקה של תגובת הגידול לטיפול.**

נשום כרגיל במהלך הטיפול, אך אל תזוז.לא תראה או תרגיש את הקרינה. ייתכן שתשמע את המכונה בזמן שהיא נעה סביבך, נדלקת וכבה. אם אתה חש שלא בנוח או זקוק לעזרה, אנא דווח לצוות המטפל. הם יוכלו לראות ולשמוע אותך. הם יכולים לכבות את המכונה ולהיכנס לבדוק אותך בכל עת, במידת הצורך.

תשהה בחדר הטיפולים במשך 15-45 דקות, בהתאם לתוכנית הטיפול שלך. מרבית הזמן הזה תוקדש למקם אותך בתנוחה הנכונה. הטיפול אורך רק כ-10 עד 15 דקות.

לא תהיה רדיואקטיבי במהלך הטיפול או לאחריו. יהיה בטוח עבורך לשהות במחיצת אנשים אחרים ובעלי חיים.

ביקורי בדיקת סטטוס

האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי או אחות הקרנה יבדקו אותך לפחות פעם אחת במהלך הטיפול. הם ישוחחו איתך על כל מה שעלול להדאיג אותך, ישאלו אודות תופעות הלוואי שאולי אתה חווה ויענו על שאלותיך. ביקור בדיקת סטטוס זה עשוי להיות ביקור טלרפואה (מרחוק) או ביקור לפני או אחרי הטיפול.

אם אתה חש בצורך לדבר עם האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי או עם האחות מחוץ לביקורי בדיקת הסטטוס, התקשר למשרד האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי. תוכל גם לבקש מחבר אחר בצוות המטפל ליצור איתם קשר כאשר תגיע לטיפול.

ויטמינים ותוספי תזונה במהלך טיפול קרינתי

ויטמינים, מינרלים ותוספים צמחיים או בוטניים (על בסיס צמחי) הינם דוגמאות לתוספי תזונה.

במהלך הטיפול הקרינתי אפשר ליטול מולטי-ויטמינים. אין ליטול תוספי תזונה אחרים מבלי לשוחח עם חבר בצוות הטיפול.

תופעות לוואי של הטיפול הקרינתי ב-MSK Precise

יש אנשים החווים תופעות לוואי מטיפול קרינתי. תופעות הלוואי וחומרתן משתנות מאדם לאדם. הרופא ידון איתך בציפיות על סמך ההיסטוריה הרפואית ותוכנית הטיפול הספציפית שלך.

חלק זה מסביר את תופעות הלוואי השכיחות ביותר של הטיפול הקרינתי MSK Precise. **ייתכן שתחווה את כל תופעות הלוואי האלה, את חלקן, או אף אחת מהן.** מרבית תופעות הלוואי הללו יחלפו תוך מספר שבועות עד חודשים לאחר סיום הטיפול. במידה ותחווה כל אחת מתופעות הלוואי האלה, הרופא ייתן לך מידע נוסף ויעזור לך להתמודד עימן.

שינויים במתן שתן

בלוטת הערמונית עלולה להתנפח וגירוי עלול להיווצר ברירית שלפוחית השתן. בשל כך אתה עשוי:

- להתקשות להתחיל במתן שתן.
- להזדקק לתת שתן פעמים תכופות יותר מהרגיל.
- להזדקק לתת שתן פעמים תכופות יותר מהרגיל בשעות הלילה.
- לחוש בדחף פתאומי להשתין.
- לחוש תחושת צריבה בעת מתן שתן.

ספר לאונקולוג או לאחות על שינויים שאתה חווה בהרגלי מתן שתן. הם יכולים להמליץ על שינוי תזונתי או לרשום תרופות שיכולות לסייע. תוכל גם לעקוב אחרי ההנחיות שלהלן.

- יש לשתות 6-8 כוסות מים (8 אונקיות) לאורך היום כולו.
- יש להימנע משתיה אחרי השעה 8 בערב.
- יש להימנע ממאכלים או משקאות שעלולים לגרות את שלפוחית השתן, כגון:
  - משקאות עם קפאין, כגון קפה, תה ומשקאות מוגזים.
  - אלכוהול.
  - מזון ומשקאות חומציים, כגון עגבניות, פירות הדר ומיצי הדרים, ומשקאות מוגזים.
  - מאכלים חריפים, במיוחד אם קיימת תחושת צריבה בעת מתן שתן.

- בצע תרגילים לחיזוק רצפת האגן (Kegel). לקבלת מידע נוסף, ניתן לקרוא את *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males). חבר בצוות המטפל יאמר לך כמה לבצע ובאיזו תדירות לבצע אותם.

למידע נוסף אודות ניהול שינויים במתן שתן, ניתן לקרוא את *Improving Your Urinary Continence* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence).

שינויים בתנועת המעיים

דופן הרקטום (חלחולת) עלולה להיות מגורה. לאחר מספר טיפולים אתה עשוי:

- לתת צואה לעיתים קרובות יותר מהרגיל.
- לתת יציאות רכות יותר מהרגיל.
- לחוש בחוסר נוחות בחלחולת.
- לחוות הפרשות ריריות מפי הטבעת. פי הטבעת הוא פתח החלחולת שממנו הצואה יוצאת מהגוף.
- עלול להופיע מעט דימום מהחלחולת. לדוגמה, הופעת דם אדום בהיר על נייר הטואלט או בתוך הצואה.
- להוציא יותר גזים מהרגיל.
- להרגיש בצורך לתת צואה בדחיפות גדולה יותר מהרגיל.

אם יש לך טחורים, הטיפול עלול להחמיר את תסמיני הטחורים.

תסמינים אלה הם לרוב קלים.

במידה ותפתח כל אחת מתופעות הלוואי הללו, הודע על כך לאחות הקרינה. היא תשוחח איתך על האופן שבו ניתן לשנות את התזונה שלך כדי להתמודד איתן. אם אתה עדיין חש שלא בנוח, דווח על כך לאונקולוג או לאחות. האונקולוג המומחה לטיפול קרינתי יכול לרשום תרופה שתסייע.

תופעות לוואי אלה עשויות להימשך כחודש עד חודשיים לאחר סיום הטיפול. יש אנשים שממשיכים לקחת תרופות לטיפול בשינויים במתן שתן לאחר שהם מסיימים את הטיפול הקרינתי. חשוב שתספר לנו במידה ואתה מפתח תופעות לוואי ותעדכן אותנו במצבך.

הבריאות המינית ובריאות מערכת הרבייה

תוכל להמשיך להיות פעיל מינית במהלך הטיפול הקרינתי, אלא אם האונקולוג נותן לך הוראות אחרות. לא תהיה רדיואקטיבי ולא תעביר קרינה לאף אדם אחר. תוכל לשהות במחיצת אנשים אחרים בבטחה.

ייתכן שתחוש אי נוחות או תחושת צריבה ברגע השפיכה. עבור מרבית האנשים תחושה זו חולפת חודש עד חודשיים לאחר סיום הטיפול הקרינתי.

אם אתה פעיל מינית עם מישהי שיכולה להיכנס להריון, חשוב מאוד להשתמש באמצעי מניעה במהלך הטיפול ובמשך שנה לאחר מכן. במהלך הטיפול הקרינתי, הקרינה עלולה לפגוע בזרע שלך. במידה שתכניס מישהי להריון עם תאי הזרע האלה, התינוק עשוי להיוולד עם מומים מולדים. השימוש באמצעי מניעה יכול לסייע למנוע זאת.

לקבלת מידע נוסף לגבי בריאות מינית במהלך קבלת טיפולים לסרטן, ניתן לקרוא את *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment). גם לאגודה האמריקאית לסרטן (American Cancer Society) קיימים משאבים אודות נושאים של בריאות מינית במשך טיפולי סרטן. המדריך לגברים נקרא *מין והגבר הבוגר החולה בסרטן (Sex and the Adult Male with Cancer)*. תוכל לחפש אותו בwww.cancer.org או להתקשר לטלפון 800-227-2345 כדי לבקש עותק.

התוכנית לרפואה מינית ורפואת מערכת הרבייה לגברים

התוכנית לרפואה מינית ורפואת מערכת הרבייה לגברים של MSK מסייעת לאנשים להתמודד עם שינויים בבריאות המינית שנגרמים כתוצאה ממחלת הסרטן והטיפול בה. תוכל להיפגש עם מומחה בתחום לפני, במהלך או לאחר הטיפולים. נוכל לתת לך הפניה, או שבאפשרותך להתקשר לטלפון 646-888-6024 כדי לקבוע פגישה.

תגובות בשיער ובעור

קרוב לוודאי שלא תבחין בשינויים כלשהם בעור באזור הטיפול. אתה עלול לאבד חלק או את כל השיער באזור הערווה. השיער בדרך כלל יצמח חזרה בתוך כ-3-6 חודשים לאחר תום הטיפול. צבעו והמרקם שלו עשויים להיות שונים.

עייפות

עייפות היא תחושה של תשישות רבה או חולשה. כשאתה מרגיש עייפות, אולי לא תרצה לעשות דברים. ייתכן שתתקשה להתמקד, תחוש בהאטה או שתחווה פחות אנרגיה מהרגיל.

אתה עלול לפתח עייפות במהלך הטיפול או בשבועות שלאחר תחילת הטיפול.רמת העייפות

עשויה לנוע בין קלה (לא רע) לחמורה (רע מאוד). היא עשויה להיות חמורה יותר בשעות מסוימות ביום. עייפות יכולה להימשך 6 שבועות עד 12 חודשים לאחר סיום הטיפול.

ישנן הרבה סיבות בגינן אתה עלול להרגיש עייפות במהלך הטיפול הקרינתי. סיבות אלה עשויות להיות:

- השפעת הקרינה על גופך.
- נסיעות אל פגישות הטיפול וחזרה.
- שינה לא מספקת בשעות הלילה.
- צריכה לא מספקת של חלבונים וקלוריות.
- כאבים או תסמינים אחרים שאתה חווה.
- תחושת חרדה (עצבנות) או דיכאון (חוסר שמחה).
- תופעות לוואי של תרופות מסויימות.

דרכים להתמודדות עם עייפות

- אם אתה עובד ומרגיש טוב, זה בסדר להמשיך לעבוד. אולם צמצום שעות העבודה עשוי לסייע לך לשמר יותר אנרגיה.
- תכנן את פעילויות היום יום שלך. בחר את הדברים שאתה צריך או באמת רוצה לעשות. בצע אותם בזמנים בהם אתה חווה את רמת האנרגיה הגבוהה ביותר. לדוגמה, תוכל לבחור ללכת לעבודה אך לא לבצע עבודות בית. אתה עשוי לבחור לצפות באירוע הספורט של ילדך אך לא לצאת לארוחת ערב.
- תכנן זמן למנוחה או לתנומות קצרות (10 עד 15 דקות) במהלך היום, במיוחד כשאתה מרגיש עייפות גדולה יותר.
- נסה לישון לפחות 8 שעות מדי לילה. כמות שינה זו עשויה להיות רבה יותר מהכמות לה היית זקוק לפני שהתחלת בטיפול. ייתכן שתמצא שמועיל לך:
    - ללכת לישון מוקדם יותר בלילה ולקום מאוחר יותר בבוקר.
    - להיות פעיל במשך היום. לדוגמה, אם אתה מסוגל להתאמן, אתה יכול לצאת לטיול או לתרגל יוגה.
    - נסה להירגע לפני השינה. לדוגמה, תוכל לקרוא ספר, להרכיב פאזל, להאזין למוסיקה או לעסוק בתחביבים מרגיעים.

- בקש מממשפחתך וחבריך לעזור לך בנושאים כגון מטלות וסידורים. בדוק עם חברת הביטוח אם הפוליסה שלך מכסה שירותי טיפול ביתי.
- ייתכן שתחוש יותר אנרגטי כשתהיה פעיל ספורטיבית. שאל את האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי אם מותר לך לבצע פעילות גופנית קלה, כגון הליכה, מתיחות או יוגה. לקבלת מידע נוסף, קרא את *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise).
- אכול מזונות עשירים בחלבון וקלוריות. לקבלת מידע נוסף, קרא את *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

דברים מסוימים עלולים להחמיר את העייפות. מספר דוגמאות:

- כאב
- בחילה (תחושה שאתה עומד להקיא)
- שלשול
- קושי בשינה
- תחושת חרדה או דיכאון

במידה ותפתח כל אחד מהתסמינים או תופעות הלוואי הללו או אחרים, בקש סיוע מהאונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי או מהאחות.

בריאות נפשית

אבחון וטיפול בסרטן עלולים לגרום למתח וללחץ רב. את/ה עשוי/ה לחוש:

• חרדה או עצבנות • פחד • בדידות • כעס	• דיכאון • חוסר אונים • תסכול	• חוסר תחושה • אי ודאות • דאגה

את/ה עשוי/ה גם לדאוג בנוגע לכך שיהיה עליך לספר למעסיקך על כך שיש לך סרטן או לגבי תשלום החשבונות הרפואיים. את/ה עשוי/ה לדאוג לגבי האופן שבו היחסים המשפחתיים עשויים להשתנות, או שמא הסרטן יחזור. את/ה עשוי/ה לדאוג לגבי האופן בו הטיפול בסרטן ישפיע על גופך, או אם עדיין תהיה/י מושך/ת מבחינה מינית.

זה נורמלי ובסדר לדאוג לגבי כל הדברים הללו. כל הרגשות הללו הינם נורמליים כאשר את/ה או מישהו אהוב עליך חולה במחלה קשה. אנו כאן כדי לתמוך בך.

דרכים להתמודד עם רגשותיך

לשוחח עם אנשים אחרים. כאשר אנשים מנסים להגן האחד על השני על ידי הסתרת רגשותיהם, הם עלולים לחוש בודדים מאוד. שיחה עשויה לסייע לאנשים סביבך לדעת מה את/ה חושב/ת. ייתכן שיסייע לך לדבר על רגשותיך עם מישהו שעליו את/ה סומך/ת. לדוגמה, באפשרותך לדבר עם בן או בת הזוג שלך, עם חבר קרוב או עם בן משפחה. ניתן גם לדבר עם איש דת (יועץ רוחני), אחות, עובדת סוציאלית או פסיכולוג.

להצטרף לקבוצת תמיכה. מפגש עם אנשים אחרים עם סרטן יעניק לך הזדמנות לדבר על רגשותיך וללמוד מאחרים. תוכל/י ללמוד גם כיצד אחרים מתמודדים עם הסרטן והטיפול בו, ולקבל תזכורת לכך שאינך לבד.

אנו יודעים שלא כל האבחנות של סרטן ואנשים עם סרטן הינם זהים. אנו מציעים קבוצות תמיכה לאנשים החולקים אבחנות או זהויות דומות. לדוגמה, באפשרותך להצטרף לקבוצת תמיכה עבור חולות סרטן השד או עבור אנשים חולי סרטן מקהילת הלהטב"ק+. לקבלת מידע נוסף אודות קבוצות התמיכה של MSK, ניתן לבקר בעמוד www.msk.org/vp. ניתן גם לדבר עם האונקולוג המומחה לטיפול קרינתי, האחות או העובד הסוציאלי.

לנסות טכניקות של הרפיה או מדיטציה. פעילויות מסוג זה עשויות לסייע לך להרגיש נינוח/ה ורגוע/ה. תוכל/י לנסות לחשוב על עצמך במקום האהוב עליך. בזמן המחשבה על כך, יש לנשום לאט. שים/י לב לכל נשימה או האזן/י למוזיקה או לצלילים מרגיעים. עבור אנשים מסוימים, תפילה היא דרך נוספת לבצע מדיטציה. בקר/י בעמוד www.msk.org/meditations כדי למצוא מדיטציות מודרכות בהנחיית הספקים שלנו שיעניקו לך שירות בנושא רפואה אינטגרטיבית ורווחה כללית.

לבצע פעילות גופנית. אנשים רבים מוצאים שתנועה קלה, כגון הליכה, רכיבה על אופניים, יוגה או פעילות אירובית במים, מסייעת להם להרגיש טוב יותר. שוחח/י עם הרופא שלך לגבי סוגי פעילות גופנית שבאפשרותך לבצע.

לכולנו יש דרך משלנו להתמודדות עם מצבים קשים. לעיתים קרובות אנו חוזרים על מה שעבד עבורנו בעבר. אך לעיתים זה לא מספיק. אנו ממליצים לשוחח עם הרופא, האחות או העובד הסוציאלי אודות חששותיך.

מה קורה אחרי הטיפול הקרינתי של MSK Precise

פגישות מעקב

חשוב להגיע לכל פגישות המעקב עם האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי. במהלך פגישות אלה, הם יבדקו כיצד אתה מתאושש לאחר טיפול הקרינה שלך.

רשום/י את השאלות והחששות שלך לפני הגעתך לטיפולי המעקב. הבא/י עימך את רשימת השאלות ורשימה של התרופות שלך. תוכל/י גם להתקשר לאונקולוג המומחה לטיפול קרינתי או לאחות שלך בכל עת לאחר סיום הטיפול הקרינתי, או בין פגישות המעקב.

ויטמינים ותוספי תזונה לאחר טיפול קרינתי

- ייתכן שתקבל טיפולים אחרים לטיפול בסרטן במקביל לטיפול הקרינתי. במידה ואתה מקבל טיפולים אחרים, שאל את הרופא המנהל את הטיפול בך מתי יהיה בטוח לשוב וליטול תוספי תזונה. תוספי תזונה מסויימים אינם בטוחים לנטילה לפני ניתוח או במהלך כימותרפיה.
- אם אינך מקבל טיפולים אחרים לטיפול בסרטן, תוכל לשוב וליטול תוספי תזונה חודש אחד לאחר הטיפול הקרינתי האחרון שלך.

אם אתה מעוניין לשוחח עם דיאטנית קלינית לגבי התזונה שלך או התוספים שאתה נוטל, אמור זאת לאחות הטיפול בקרינה.

שינויים במתן שתן ובתנועות המעי

אנשים מסוימים מתחילים לחוות תופעות לוואי 4 חודשים או יותר לאחר הטיפול. תופעות לוואי אלה נקראות תופעות לוואי מאוחרות.

תופעות לוואי מאוחרות עשויות להיות דומות לאלו שחווית במהלך הטיפול. קיים סיכוי קטן מאוד לכך שאתה עלול להתחיל לחוות תופעות לוואי אחרות. למשל:

- פתח שלפוחית השתן עשוי להפוך לצר יותר.
- עלול להופיע דם בשתן.
- עלול להופיע דימום מהרקטום.

תופעות לוואי אלה הן נדירות. הן עשויות להופיע ולחלוף עם הזמן. או שהן יכולות להיות עיקשות וכרוניות (יימשכו לאורך זמן). צוות הטיפול יסייע לך לנהל אותן.

גם אם לא תפתח תופעות לוואי מאוחרות, זכור כי לטיפול הקרינתי הייתה השפעה על הרקמות בשלפוחית השתן וברקטום. צור קשר עם האונקולוג המומחה לטיפול הקרינתי אם:

- אתה סובל מבעיות חדשות במתן שתן, בשלפוחית השתן או במעי.
- עליך לעבור בדיקת קולונוסקופיה. הימנע מביצוע בדיקת קולונוסקופיה בשנה הראשונה לאחר הטיפול.
- עליך לבצע פרוצדורה רקטלית או אורולוגית מכל סוג שהוא.

אתה חווה שינויים בפעילות המינית

יש אנשים שמפתחים שינויים בפעילות המינית לאחר סיום הטיפול. למשל:

- יכול להיות קשה יותר או בלתי אפשרי להשיג זיקפה או לשמור עליה. זה נקרא תפקוד לקוי של הזיקפה (Erectile Dysfunction - ED).
- האורגזמות עשויות להחוות כשונות.
- בעת השפיכה, כמות הזרע או סמיכותו עשויים להיות שונים.

שינויים אלה עשויים להתרחש חודשים רבים ואף שנים לאחר הטיפולים. אם אתה מרגיש בשינויים שכאלה, אנא דווח על כך לרופא. הוא יכול לתת לך הפניה לספק שירותי רפואה המטפל בבעיות מסוג זה.

שירותי התמיכה של MSK

מרכז הייעוץ
www.msk.org/counseling
646-888-0200
אנשים רבים מוצאים שהייעוץ מסייע להם מאוד. מרכז הייעוץ שלנו מספק שירותי ייעוץ ליחידים, זוגות, משפחות וקבוצות. יש באפשרותנו גם לרשום תרופות לסיוע במקרים של חרדה או דיכאון. בקש מהרופא שלך הפנייה או התקשר למספר שלמעלה כדי לקבוע פגישה.

שירות רפואה אינטגרטיבית ורווחה כללית
www.msk.org/integrativemedicine
במסגרת שירות הרפואה האינטגרטיבית והרווחה הכללית מוצעים לך טיפולים רבים כהשלמה (בשילוב עם) לטיפול רפואי מסורתי, כולל טיפול במוזיקה, טיפולי גוף/נפש, טיפול בריקוד ותנועה, יוגה וטיפול במגע. התקשר למספר 646-449-1010 כדי לקבוע פגישה לשירותים אלה.

ניתן גם לקבוע פגישת ייעוץ עם רופא במסגרת שירותי הרפואה האינטגרטיבית והרווחה הכללית. הרופא יעבוד איתך יחד כדי לבנות תוכנית לאורח חיים בריא ולניהול תופעות הלוואי. התקשר למספר 646-608-8550 כדי לקבוע פגישה.

התכנית לרפואה מינית ורפואת מערכת הרבייה לגברים
646-888-6024
תוכנית זו מסייעת למטופלים המתמודדים עם אתגרי בריאות מינית הקשורים לסרטן, כגון הפרעות זיקפה.

שירותי תזונה
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
שירותי התזונה שלנו כוללים ייעוץ תזונתי בליווי של תזונאית קלינית. התזונאית הקלינית תדבר איתך על הרגלי האכילה שלך. היא תוכל גם לייעץ לגבי אכילה במהלך ולאחר הטיפול. בקש הפנייה מאחד מחברי צוות הטיפול שלך, או התקשר למספר שלמעלה כדי לקבוע פגישה.

שירותי שיקום
www.msk.org/rehabilitation
סרטן וטיפולים בסרטן עלולים לגרום לתחושת חולשה, נוקשות או מתח בגוף. חלק מהטיפולים עלולים לגרום לבצקת לימפית (נפיחות). הפיזיאטרים (רופאים המתמחים בשיקום), המרפאים בעיסוק והפיזיותרפיסטים שלנו יכולים לעזור לך לשוב לפעילויות הרגילות שלך.

- **רופאים המתמחים בשיקום** מאבחנים ומטפלים בבעיות המשפיעות על דרך התנועה ואופן הפעילות שלך. הם יכולים לתכנן ולסייע לך לתאם את תוכנית טיפולי השיקום שלך, בין אם ב-MSK ובין אם במיקום אחר הקרוב יותר לביתך. לפרטים נוספים, ניתן להתקשר למחלקה לרפואת שיקום (פיזיאטריה) בטלפון 646-888-1929.
- **מרפאים בעיסוק** יוכלו לסייע לך במידה ואתה מתקשה בביצוע פעילויות יומיומיות. לדוגמה, הם יוכלו להמליץ לך על כלים שיכולים להקל על מטלות יומיומיות. **פיזיותרפיסטים** יוכלו ללמד אותך תרגילים שיעזרו לך להתחזק ולשפר את הגמישות. לפרטים נוספים, ניתן להתקשר למחלקה לשיקום בטלפון 646-888-1900.

שאלות שניתן לשאול את האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי

לפני הפגישה, יועיל לרשום שאלות שברצונך לשאול. להלן דוגמאות לשאלות שניתן לשאול. רצוי לרשום את התשובות במהלך הפגישה כך שניתן יהיה לעיין בהן מאוחר יותר.

איזה סוג של הטיפול קרינתי אני עומד/ת לעבור?

כמה טיפולי קרינה אקבל?

לאילו תופעות לוואי עלי לצפות במהלך הטיפול הקרינתי?

האם תופעות לוואי אלה יעלמו לאחר סיום הטיפול הקרינתי?

לאיזה סוג של תופעות לוואי מאוחרות עלי לצפות לאחר הטיפול הקרינתי?

מדריך מקוצר להכנת המעיים

3 ימים לפני הסימולציה שלך

תאריך:_____

- התחל ליטול 2 טבליות (125 מ"ג) סימתיקון (Gas-X) לאחר ארוחת הבוקר ולאחר ארוחת הערב. טול אותן מדי יום.
- התחל ליטול טבליה אחת (5 מ"ג) של ביסאקודיל (Dulcolax) בערב. טול אותה מדי ערב.

אחות תבצע לך חוקן מי מלח במהלך פגישת הסימולציה.

ניתן להפסיק ליטול את טבליות הסמתקיון והביסאקודיל לאחר הסימולציה, בזמן שצוות הטיפול מתכנן את הטיפולים שלך.

3 ימים לפני הטיפול הקרינתי הראשון שלך

תאריך:_____

- חזור ליטול 2 טבליות (125 מ"ג) סימתיקון (Gas-X) לאחר ארוחת הבוקר וארוחת הערב מדי יום.
- חזור ליטול טבליה אחת (5 מ"ג) של ביסאקודיל (Dulcolax) מדי ערב.

המשך ליטול סימתיקון (Gas-X) וביסאקודיל (Dulcolax) מדי יום עד שתסיים את הטיפול הקרינתי שלך. אם הצוות המטפל נותן לך הוראות אחרות, יש לפעול בהתאם להוראות אלה.

במהלך הטיפול הקרינתי

- נסה לרוקן את המעיים תוך שעה אחת לפני פגישות הטיפול הקרינתי שלך. לדוגמה, אם הפגישה שלך היא בשעה 09:00 בבוקר, נסה לרוקן את המעיים מהשעה 08:00 בבוקר ועד שאתה יוצא לפגישה. שאל את צוות הטיפול שלך מה ניתן לעשות אם הנסיעה שלך לפגישה אורכת יותר משעה אחת.
- אם לא רוקנת את המעיים בתוך שעה אחת לפני מועד הפגישה:
  - בצע לעצמך חוקן מי מלח לפני שאתה יוצא לפגישה.
  - אל תאכל מזונות מוצקים לאחר ביצוע החוקן. שתה רק נוזלים צלולים, כגון מים, משקאות אנרגיה צלולים (כגון Gatorade), ומיצי פירות צלולים.

ספר לצוות הטיפול שלך אם אתה מתחיל לשלשל. נוכל לסייע לך להתאים את מינון הביסאקודיל.

ספר לצוות הטיפול שלך במידה שאתה עוקב אחר ההנחיות הללו אך עדיין לא מצליח לרוקן את המעיים לפני כל פגישה. נוכל להתאים עבורך את תהליך הכנת המעיים ולמצוא דרך אחרת שתתאים לך.

תזכורות חשובות

כדי להפחית גזים ותחושת נפיחות:

- אכול לאט, לעס את האוכל היטב והימנע משימוש בקשיות או משתייה ישירה מבקבוקים ופחיות. זה יסייע לך להימנע מבליעת אוויר.
- הימנע ממשקאות מוגזים, כגון סודה, משקאות מתוקים מוגזים ובירה.
- הגבל צריכה של מזונות ומשקאות שגורמים להיווצרות של גזים בעת העיכול, כגון ברוקולי,

כרוב ניצנים, כרוב, כרובית, קייל, בצל, שום, פירות יבשים וכן חלב ומוצרי חלב, במידה שקיימת אי-סבילות ללקטוז. קרא את הסעיף "הנחיות תזונה למניעת תחושת נפיחות" לקבלת רשימת המזונות המלאה.

- בחר בירקות מבושלים על פני ירקות טריים.

כדי לסייע לך במילוי שלפוחית השתן:

- חשוב לצרוך כמות מספיקה של נוזלים. רוב האנשים צריכים להגיע עם שלפוחית שתן מלאה בצורה נוחה לסימולציה ולטיפולי ההקרנות.
- אנו ממליצים לך לשתות כ-64 אונקיות (8 כוסות) של מים מדי יום לפני כל פגישה, אלא אם ספק רפואה אחר הורה לך להגביל את כמות השתייה שלך.
- המטפל הקרינתי ייתן לך הנחיות נוספות במהלך פגישת הסימולציה שלך.

פרטי יצירת קשר

אם יש לך שאלות או חששות, באפשרותך ליצור קשר עם אחד מאנשי צוות הטיפול הקרינתי שלך. תוכל/י להשיג אותם בימים שני עד שישי בין השעות 9:00 ל-17:00 במספרים הבאים.

אונקולוג המומחה בתחום הקרינה:_____
מספר טלפון:_____

אחות טיפול בקרינה:_____
מספר טלפון: _____

מחוץ למסגרת זמן זו, ניתן להשאיר הודעה, או לשוחח עם ספק אחר ב-MSK. תמיד ישנם רופא או אחות בתורנות. אם אינך בטוח/ה כיצד להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך, יש להתקשר למספר 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center