EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Enfòmasyon sou Radyoterapi Ekstèn nan Tete oswa Pawa Pwatrin

Enfòmasyon sa yo pral ede w prepare pou fè radyoterapi ekstèn lan nan tete ou oswa pawa pwatrin ou nan MSK. Yo pral pèmèt ou konnen sa k pral pase ak fason pou w pran swen tèt ou anvan, pandan, ak apre radyoterapi a.

Konsènan radyoterapi a

Radyoterapi a itilize radyasyon ki gen gwo enèji pou li trete kansè. Aksyon li fè a se andomaje selil kansè yo pandan li ap anpeche yo miltipliye. Apresa, kò ou kapab elimine selil ki gen kansè ki andomaje yo. Epitou, radyoterapi a afekte sèlil nòmal yo, men yo kapab repare tèt yo nan yon mannyè selil ki gen kansè yo pa kapab.

Radyoterapi a pran tan pou li aji. Ou bezwen plizyè jou oswa semèn tretman anvan selil ki gen kansè yo kòmanse mouri. Yo kontinye mouri pandan plizyè semèn oswa plizyè mwa lè radyoterapi a fini.

Nan MSK, pifò moun fè radyoterapi nan tete yo oswa nan pawa pwatrin yo apre yo fin fè operasyon an. Si plan

tretman w lan genyen chimyoterapi ladan l, li posib pou w kòmanse fè radyoterapi kat (4) semèn apre w fin fè chimyoterapi a. Nou ap eksplike ou sa k pral pase.

Konsènan radyoterapi ak reyon ekstèn

Radyoterapi ekstèn nan se yon kalite radyoterapi. Nan kad radyoterapi ekstèn nan, yo itilize yon machin tretman ki dirije reyon yo nan zòn yo sible a. Reyon yo pase nan kò ou epi yo andomaje selil ki gen kansè yo kwaze sou chemen yo. Ou p ap wè ni santi reyon yo.

Ou gendwa fè radyoterapi nan youn (1) oswa plizyè nan zòn sa yo:

- □ Tete ou.
- □ Pawa pwatrin ou.
- □ Glann ki toupre zo salyè w yo.
- □ Glann ki anba bra w yo.
- □ Glann ki toupre zo biskèt ou yo.

Radyo-onkològ ou a oswa enfimyè w la ap pale avèk ou sou plan tretman w lan.

Wòl ou jwe nan ekip radyoterapi ou a

Ekip radyoterapi w la pral travay ansanm pou yo pran swen ou. Ou fè pati ekip sa a, epi wòl pa ou se:

- Ale nan randevou ou yo a lè.

- Poze kesyon ak pale sou enkyetid ou yo.
- Di nou lè ou genyen efè segondè yo.
- Di nou si w genyen doulè.
- Pran swen tèt ou lakay ou lè w:
    - Kite fimen si w fimen. MSK genyen espesyalis ki kapab ede w. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou Pwogram Tretman pou Moun ki Fimen Tabak nou an, rele nan 212-610-0507. Epitou, ou kapab poze enfimyè w la kesyon sou pwogram nan.
    - Pran swen po ou jan nou di w la.
    - Bwè likid jan nou di w la.
    - Manje oubyen evite manje ak bwason nou konseye w yo.
    - Konsève apeprè menm pwa a.

Anvan ou fè radyoterapi nan tete ou oswa pawa pwatrin ou

Similasyon

Ou ap fè yon pwosedi pou planifye tretman ki rele similasyon anvan w kòmanse fè radyoterapi w yo. Ou p ap resevwa okenn reyon pandan similasyon w lan.

Pandan similasyon w lan, radyoterapet yo ap fè eskanè imajri. Li ka make po ou avèk ti pwen tatou. Men sa bagay

sa yo pèmèt nou fè:

- Planifye kote ou ap fè tretman an.
- Asire ke ou pran yon dòz (kantite) radyasyon ki apwopriye a.
- Limite dòz reyon ki ale nan tisi ki toupre yo.

Similasyon w lan ap dire 60 a 90 minit.

Medikaman kont doulè

Ou ap kouche nan yon sèl pozisyon pandan apeprè 30 a 60 minit pandan similasyon w lan. Dire egzak la depannde plan radyoterapi w lan. Di nou sa si w panse ou p ap alèz lè w rete alonje. Epitou, ou kapab pran yon medikaman doulè san preskripsyon oswa medikaman doulè ou abitye pran an inèdtan anvan randevou w la.

Sa pou mete sou ou

Mete rad ki pa sere ki fasil pou retire. Ou ap oblije retire rad anlè sou ou pou w mete chemiz lopital la.

Pinga ou mete bijou, poud, losyon oswa krèm sou ou sof si yon moun nan ekip swen w la ba w otorizasyon.

Retire aparèy yo sou po ou

Yo gendwa mete kèk aparèy sou po ou. Anvan similasyon oswa tretman w lan, kèk fabrikan aparèy konseye w retire sou ou:

- Glikomèt pèmanan (continuous glucose monitor, CGM)
- Ponp ensilin

Si w itilize youn nan sa yo, mande radyo-onkològ ou a si ou dwe retire li. Si w itilize youn, asire ou pote yon aparèy anplis pou w mete sou ou apre similasyon oswa tretman ou an.

Ou ka pa asire sou kòman pou jere glikoz ou (sik nan san w) pandan aparèy ou a pa sou ou. Si se sa, anvan randevou w la, pale avèk pwofesyonèl swen sante k ap jere dyabèt ou a.

A kisa pou atann ou lè ou rive

Yon manm ekip radyoterapi ou a ap anrejistrre w lè ou rive. Y ap ba w yon braslè idantifikasyon (ID) ki gen ladan l non ou ak dat ou fèt la. Pandan randevou w la, plizyè manm pèsonèl la pral mande w pou yo tcheke braslè idantite w la epi mande w pou di ak eple non w epi di dat ou fèt. Se pou sekirite ou. Li posib pou moun ki gen menm non ak ou oswa non ki sanble ak non ou ap resevwa swen menm jou a.

Radyoterapet ou yo pral eksplike w sa ki pral pase pandan similasyon an. Si ou poko siyen yon fòm konsantman, radyoterapet yo ap gade li ansanm avèk ou. Y ap reponn kèlkeswa kesyon ou genyen epi y ap mande w pou siyen li.

Pandan similasyon w lan

Ou ap oblije retire rad anlè sou ou pou w mete chemiz

lopital la pou fè similasyon ou an. Yon manm pèsonèl la ap mennen ou nan sal kote pou chanje rad la. Kite soulye nan pye ou. **Si w bezwen yon moun ede w chanje rad, di yon moun nan ekip radyoterapi w la sa.** Yon moun ap ede ou nan sal kote pou chanje rad la.

Si ou mete yon bagay pou kouvri tèt ou, ou ka oblije retire li. Perik, tiban ak kepi se egzanp bagay pou kouvri tèt.

Lè w pare, terapet ou yo ap mennen ou nan sal similasyon an. Yo ap ede ou kouche sou tab similasyon an. Tab la ap gen yon dra sou li, men li di epi li pa gen kousen. Di radyoterapet ou yo si w pa t pran medikaman kont doulè epi si w panse ou ka bezwen pran l. Si w kapab, di yo sa anvan similasyon w lan kòmanse.

Pandan tout similasyon w lan, ou ap santi tab la bouje nan plizyè pozisyon diferan. Radyoterapet ou yo ap limen limyè yo nan sal la epi yo ap etenn yo. Ou ap wè limyè lazè wouj oswa vèt sou chak miray. Terapet ou yo itilize yo kòm yon gid lè yo ap mete w an pozisyon sou tab la. **Pinga ou gade fiks nan lazè yo.** Yo kapab andomaje je ou.

Radyoterapet ou yo pral fè antre soti nan sal la pandan similasyon ou an. Yon moun ap toujou kapab wè w ak tande ou. Ou pral tande radyoterapet ou yo k ap koze youn ak lòt pandan yo ap travay. Epitou, yo ap di w sa yo ap fè a.

An jeneral, sal similasyon an fre. Si ou santi w pa alèz, di radyoterapet ou yo sa. Yo ap fè tout sa yo kapab pou yo asire yo ou alèz epi ou gen entimite.

Fason pou mete w an pozisyon

Ou gendwa kouche sou do oswa sou vant. Kit ou sou do kit ou sou vant, ou ap leve yon bra oswa toude bra w yo anlè tèt ou. Lè similasyon an kòmanse, pinga ou bouje kò w. Li enpòtan pou w rete nan menm pozisyon an. Si w pa alèz oubyen ou bezwen moun ede w, di radyoterapet ou yo sa.

Rale yon gwo souf epi kenbe (Deep inspiration breath hold, DIBH)

Radyoterapet ou yo ka mande ou kenbe souf ou pandan 15 a 20 segonn alafwa pandan similasyon ak tretman ou an. Sa depannde plan tretman w lan ak fòm kò ou. Ekip swen w lan ap fè w konnen si w ap bezwen fè sa.

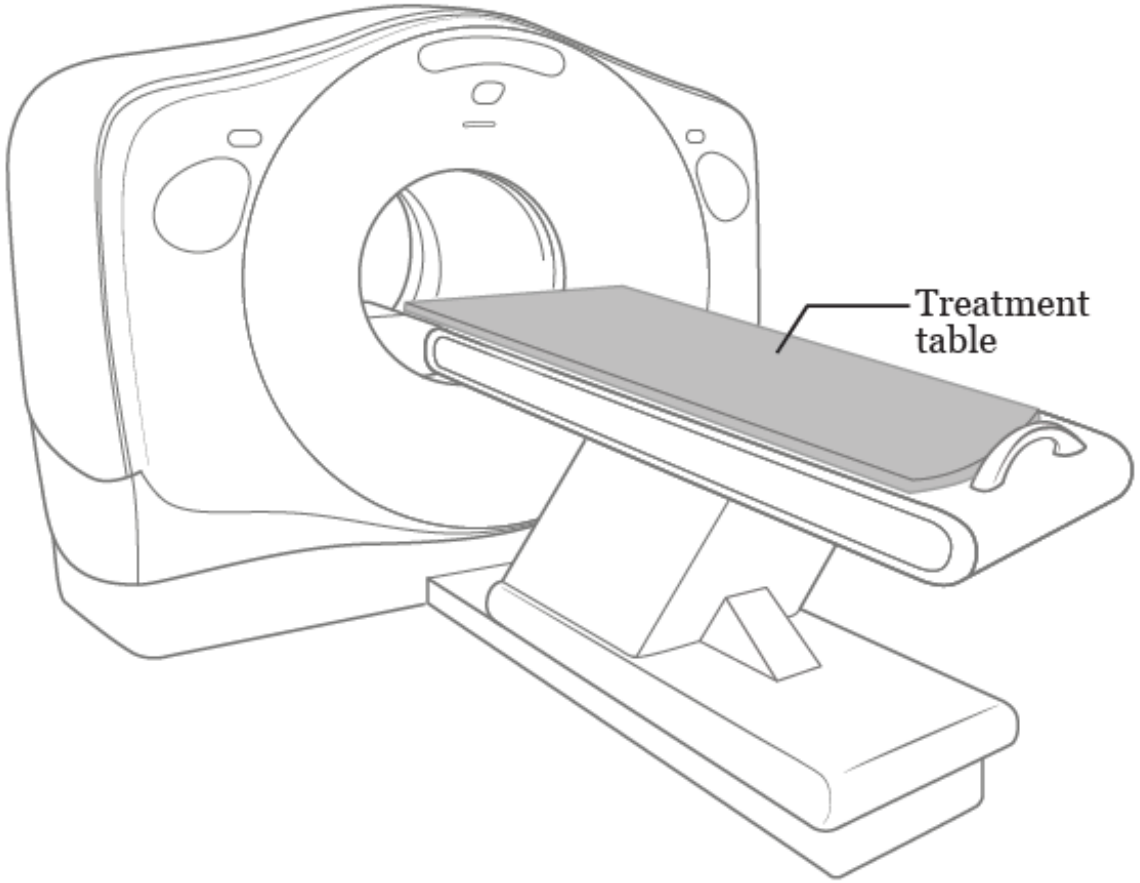
Pou w jwenn plis enfòmasyon, gade *About Deep Inspiration Breath Hold (DIBH) and the Visual Coaching Device* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/deep-inspiration-breath-hold-visual-coaching-device).

Eskanè imajri

Ou pral fè eskanè imajri nan zòn kote ou fè tretman an. Yo ap kreye imaj sa yo nan yon machin radyografi ki rele similatè oswa machin eskanè (computed tomography, CT)

(gade Imaj 1 an). Nou ap sèvi ak eskanè sa yo pou nou planifye tretman ou an. Nou p ap itilize yo pou fè dyagnostik ni pou detekte timè. Si w bezwen fè lòt eskanè imajri, enfimyè radyoterapi w la ap di ou sa ki pral pase.

Eskanè imajri yo ap pran anviwon 45 minit. Pandan ou ap fè eskanè yo, ou pral tande machin lan ki ap louvri epi etenn. Menm si bri a sanble fò, radyoterapet ou yo ap an mezi pou yo tande ou si w pale avèk yo.



Imaj 1. Yon egzanp machin imajri

Mak sou po (tatou)

Radyoterapet ou yo ka itilize yon fet pou yo make zòn kote tretman an ap fèt la. Epitou, li posib pou w oblije fè mak

sou po ki rele tatou. Se pa tout moun ki bezwen tatou. Ekip swen w lan ap eksplike ou sa k pral pase.

Si w bezwen tatou, radyoterapet ou yo ap itilize yon zegui esteril (pwòp) epi yo ap lage yon gout lank pou yo fè yo. Ou ap santi chak tatou se tankou yon piki. Yo p ap pi gwo pase yon tèt zepeng.

Apre radyoterapet ou yo fin fè tatou yo, y ap fè foto pou ou nan pozisyon ou ye a. Yo ap itilize foto ak tatou yo pou yo asire yo ou nan bon pozisyon pou fè radyoterapi ou yo.

Ou kapab retire mak ki fèt ak fet yo apre similasyon ou an. **Si ou bezwen fè tatou, yo ap rete nèt. Dlo p ap kapab retire yo.** Si ou gen enkyetid sou fason pou w fè tatou nan kad radyoterapi w la, pale avèk radyo-onkològ ou.

Fason pou w pwograme tretman radyasyon ou yo

Nan fen randevou similasyon w lan, ou ap pran randevou pou fè pwosedi preparasyon ak radyoterapi. Epitou, yo ap mete w nan yon machin pou w ka fè radyoterapi ou yo.

Radyo-onkològ ou an ap pale avèk ou sou orè tretman w lan.

- Si w ap fè radyoterapi apre w fin fè yon operasyon pou retire timè, doktè w la ap pale avèk ou pou l konnen si ou bezwen fè radyoterapi nan tout tete a oswa nan yon pati ladan l. Pifò moun fè radyoterapi chak jou pandan youn

(1) a kat (4) semèn.

- Si w ap fè radyoterapi nan pawa pwatrin ou oswa glann ki toupre zo salyè ou, anba bra w, oswa toupre zo biskèt ou, w ap fè radyoterapi chak jou pandan 5 a 6 semèn.



Radyoterapi ou yo ap fèt chak jou, lendi jiska vandredi, pandan anviwon _____ semèn.

Fòk ou vini nan tout randevou tretman yo. Radyoterapi w la gendwa pa fonksyone twò byen si w sote oswa rete tretman yo. Si ou pa kapab vini nan youn nan tretman ou yo pou yon rezon, rele klinik radyo-onkològ ou a pou w mete ekip radyoterapi w la okouran. Si ou bezwen chanje orè w la pou nenpòt rezon, pale avèk radyoterapet ou yo.

Planifikasyon tretman an

Ant similasyon an ak premye radyoterapi a, radyo-onkològ ou a ap travay avèk yon ekip pou li planifye radyoterapi ou yo. Yo pral itilize eskanè imajri yo fè pran pandan similasyon w lan pou yo planifye ang ak fòm reyon yo. Yo ap byen planifye ak verifye detay yo. Sa ap pran youn (1) a de (2) semèn.

Pandan ou ap fè radyoterapi nan tete ou oswa

pawa pwatrin ou

Vitamin ak sipleman alimantè pandan radyoterapi

Vitamin, mineral, ak sipleman ki fèt ak fèy se egzanp sipleman alimantè.

Ou mèt pran yon miltivitamin pandan radyoterapi w la. Pinga ou pran okenn lòt sipleman san ou pa pale avèk yon moun nan ekip swen w lan.

Evite pran sipleman antiyoksidan, tankou:

• Vitamin A • Vitamin C • Vitamin E	• Ko-anzim Q10 (CoQ10) • Selenyòm • Luil fwadmori

Ou pa oblije retire antiyoksidan sa yo nan sa w ap manje ak bwè. Si ou vle pale avèk yon dyetetisyen-nitrisyonis klinik sou rejim alimantè w oswa sipleman ou yo, di enfimyè radyoterapi a sa.

Swen po

Jou ou ap fè premye radyoterapi w lan, ou ap kòmanse mete krèm triyansinolòn 0.1% sou po w nan zòn kote ou ap fè tretman an. Se yon krèm yo vann avèk preskripsyon ki pral pèmèt ou pwoteje po ou. Ou ap itilize li chak jou, yon fwa nan maten epi yon fwa nan apremidi. Menm jou ou pa fè tretman yo ladan l. Enfimyè radyoterapi w la ap ba ou plis enfòmasyon sou li anvan w fè premye tretman w lan.

Radyo-onkològ ou a ka preskri ou Mepitel® Film pou w pwoteje po w nan zòn kote w ap fè tretman an. Si li preskri w li, yon enfimyè ap mete Mepitel Film nan sou po w nan zòn kote w ap fè tretman an anvan w fè premye tretman w lan. Kite li sou po w jiskaske sou kote yo kòmanse dekale. Lè yo kòmanse dekale, al wè enfimyè radyoterapi w la pou l ka fè retouch oswa ranplasman lè sa nesesè.

Randevou pou radyoterapi yo

Ou ap rete nan yon sèl pozisyon pandan anviwon 10 a 20 minit pandan chak nan radyoterapi w yo, selon plan tretman w lan. Si w panse ou p ap alèz pou w kouche an plas, ou kapab pran asetaminofèn (Tylenol) oswa medikaman doulè ou abitye pran an 1 èdtan anvan w ale nan randevou w yo.

Pwosedi preparasyon

Ou ap fè yon pwosedi preparasyon nan premye randevou radyoterapi w la. Pwosedi preparasyon an ak premye tretman an jeneralman pran apeprè 1 èdtan.

Radyoterapet ou yo ap mennen ou nan sal kote ou pral fè radyoterapi w yo chak jou. Yo ap ede w kouche sou tab tretman an (gade Imaj 2 a) nan menm pozisyon ou te ye pandan similasyon w lan.

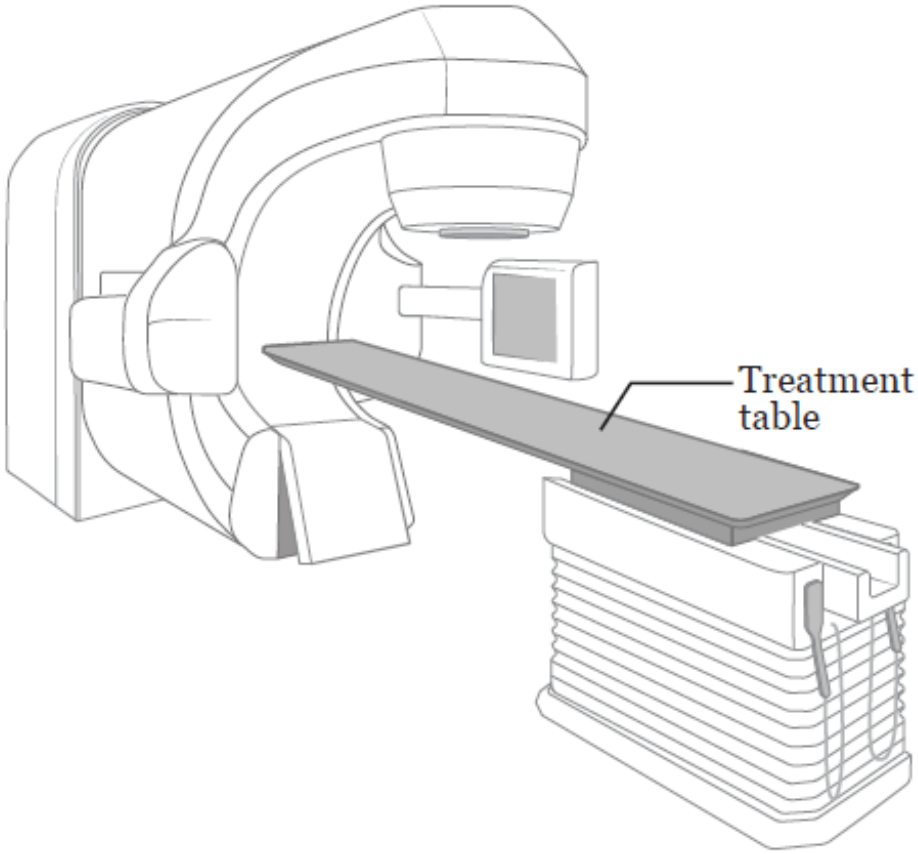
Radyoterapet ou yo ap fè radyoterapi ki rele fim reyon pou yo asire yo pozisyon w lan ak zòn tretman an kòrèk. Yo ap

refè fim reyon yo pandan tout tretman ou an. Yo pa itilize yo pou wè fason ou reyaji fas ak tretman an.

Pandan ou ap fè radyoterapi yo

W ap nan menm pozisyon ou te ye pandan pwosedi similasyon ou an ak pwosedi preparasyon an. Radyoterapet ou yo ap fè tout sa yo kapab pou yo asire yo ou alèz. Apresa, yo ap soti nan sal la pou yo kòmanse tretman w lan.

Rete an plas pandan ou ap fè radyoterapi yo. Ou p ap wè ni santi reyon yo, men ou ka tande machin lan pandan l ap bouje sou kote ou epi pandan l ap louvri epi fèmen. Radyoterapet ou yo ap an mezi pou yo wè ou sou yon ekran epi yo ap kapab pale avèk ou nan yon entèkòm pandan tout tretman w lan. Di yo si ou alèz oswa si ou bezwen moun ede w.



Imaj 2. Men yon egzanp pou machin radyoterapi

Ou ap nan sal tretman an pandan 10 a 20 minit, selon plan tretman w lan. W ap pase pifò nan tan sa a pou pran bon pozisyon an. Tretman an pran sèlman kèk minit.

Radyoterapi ou yo p ap afebli sistèm defans ou. Yo pa afekte kantite globil wouj ou tankou chimyoterapi a.

Radyoterapi w yo p ap rann ou menm oswa rad ki sou ou yo radyo-aktif. Pa gen pwoblèm pou w gen lòt moun bòkote ou.

Konsènan boustè yo

Ou ka pran yon dòz reyon anplis ki rele boustè lè w fin fè premye pati nan radyoterapi w la. Pandan w ap pran

boustè a, yo ap dirije reyon yo sèlman nan zòn kote yo jwenn timè a oswa selil ki gen kansè yo. Yo p ap dirije yo sou tout tete ou. Ekip swen w lan ap di w si ou ap pran boustè.

Pandan randevou boustè w la

Anvan w pran boustè w la, radyoterapet ou a ap make po ou avèk yon fet pou li ka trase kote pou pran boustè a. Mete yon chemiz ki p ap deranje w si li sal. Tenti ki nan fet la ka tache rad ou. Epitou, mak sa yo ki sou po w la pa pèmanan. Pinga ou retire yo ak dlo toutotan ou pa fin fè tretman an.

Ou ap pran apeprè menm kantite reyon ou te pran pou lòt tretman yo, men yo ap fikse reyon yo nan yon zòn ki pi piti. Ou gendwa itilize yon machin radyoterapi ki diferan pou boustè a oswa ou gendwa kouche nan yon pozisyon ki diferan.

Vizit pou verifikasyon eta sante

Radyo-onkològ ou ak enfimyè radyoterapi ou an ap wè ou chak semèn pou yo pale avèk ou sou enkyetid ou genyen yo, poze w kesyon sou efè segondè yo, epi reponn kesyon ou yo. Vizit sa a ap fèt anvan oswa apre tretman ou yo chak _____. Prevwa pou pase anviwon 15 a 30 minit anplis nan randevou tretman w la pandan jou sa yo.

Pandan vizit sa yo, radyo-onkològ ou an oswa enfimyè w la

ap verifye po ou nan zòn kote w ap fè tretman an. Yo gendwa preskri w pomad oswa krèm ak pansman espesyal pou w pran swen po ou.

Si ou bezwen pale avèk radyo-onkològ ou a oswa enfimyè radyoterapi ou an nenpòt lè anvan lè vizit tchèkòp yo rive, rele klinik radyo-onkològ ou an. Epitou, ou kapab mande radyoterapet ou yo oswa yon lòt manm pèsonèl la kontakte li.

Imèl chak semèn

N ap voye ba ou nan imèl yon lis kesyon sou sentòm ou genyen chak semèn yo. Lis kesyon sa a pèmèt ekip radyoterapet ou a konnen ki jan ou ye epi si w genyen efè segondè. Ou ap reponn lis kesyon an yon fwa pa semèn pandan 6 semèn apre w fin fè radyoterapi w la.

Li bon pou w li *Communicating With Your Care Team: When to Call or Use MSK MyChart* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/communicating-healthcare-team-mymsk) ak *How to Take Pictures of Your Skin for Your Healthcare Provider* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider).

Efè segondè radyoterapi a sou tete ou oswa pawa pwatrin ou

Ou gendwa gen efè segondè akoz radyoterapi a. Kalite efè segondè yo ak jan yo fò a depannde plizyè bagay. Bagay sa yo gen ladan yo dòz reyon yo, kantite tretman, ak sante ou an jeneral. Efè segondè yo ka pi grav si w ap fè chimyoterapi tou.

Ou gendwa kòmanse remake efè segondè yo anviwon 2 a 3 semèn apre w fin kòmanse radyoterapi a. Yo gendwa agrave pandan jiska 2 semèn apre radyoterapi a, men yo ap amelyore tikal pa tikal 4 a 6 semèn apre w fin fè dènye terapi a. Gen kèk efè segondè ki ka pran plis tan pou yo disparèt.

Suiv konsèy ki nan seksyon sa a. Yo ap ede ou ka jere efè segondè yo pandan ak apre radyoterapi a.

Reyaksyon ki fèt sou po ak nan cheve

Po ak cheve ki nan zòn kote w ap fè tretman an ap chanje pandan radyoterapi a. Se yon bagay ki nòmal.

- Po ou ka vin wòz, wouj, bwonze, oswa li ka sanble ak yon bagay solèy brile. Po ki nan pli ki anba bra w oswa tete ou, sou zo salyè w, ak nan lòt pati kote w ap fè tretman an ki pa t jwenn ak solèy la ka fè zanpoud epi dekale.
- Po ou ka vin sansib anpil epi li ka vin ap grate w san rete.
- Ou ka gen yon bouton ki pete, sitou nan yon zòn kote po w te jwenn ak solèy la. Di yon moun nan ekip radyoterapi

w la si yon bouton pete sou ou nenpòt lè pandan w ap fè radyoterapi a. Pafwa, bouton yo se yon siy ki di ou gen yon enfeksyon.

- Ou ka pèdi kèk pwal oswa tout pwal ki anba bra ou nan zòn kote w fè tretman an. An jeneral, pwal yo ap repouse 2 a 4 mwa apre w fin fè radyoterapi a.

Si po ou vin ouvè, li imid, epi l ap fè pij, kontakte ekip radyoterapi w la. Yo gendwa preskri w yon krèm ki rele Silvadene® (silfadyazin ajante). Epitou, radyo-onkològ ou a gendwa kanpe radyoterapi w la jiskaske po ou geri. Pifò moun pa oblije kanpe tretman yo a.

Reyaksyon po a fè akoz radyoterapi a jeneralman pi fò youn (1) oswa de (2) semèn apre w fin fè radyoterapi a epi ou kòmanse geri. Li souvan pran 3 a 4 semèn pou reyaksyon sou po yo geri. Si w genyen kesyon oswa enkyetid, pa ezite kontakte radyo-onkològ ou an oswa enfimyè radyoterapi w la.

Konsèy pou swen po

Suiv konsèy sa yo pou w pran swen po ou pandan tretman an. Kontinye suiv yo jiskaske po ou amelyore. Konsèy sa yo gen pou wè sèlman ak po ki kote ou ap fè tretman an.

Enfimyè radyoterapi w la ap ba ou plis enfòmasyon sou fason pou w pran swen po ou. Li ka di w mete pomad,

krèm, pansman espesyal, oswa toulètwa (3). Swiv enstriksyon yo ba ou yo.

- Sèvi ak dlo tyèd epi yon savon ki pa fò epi ki pa gen sant, tankou Neutrogena®, Dove®, savon tibebe, Basis®, oswa Cetaphil® pou w benyen. Byen rense po ou epi fè ti tape li pou w seche l avèk yon sèvyèt swa.
- Ou kapab itilize deyodoran sou po ki entak (ki pa andomaje) nan zòn kote w ap fè tretman an. Sispann itilize li si po ou vin irite.
- Lè w ap fè twalèt ou, ale dousman avèk po ki nan zòn kote ou ap fè tretman an. Pinga ou eksfolye po ou.
- Mak tatou ou te resevwa anvan tretman an ap rete nèt. Dlo p ap kapab retire yo. Yo ka fè lòt mak sou ou pandan tretman an. Yo ka fè yon fòm nan zòn kote ou ap fè tretman an avèk yon fet mòv. Ou kapab retire mak sa yo avèk luil mineral lè radyoterapet ou yo ba w otorizasyon.
- Mete yon ti kouch krèm triyansinolòn 0.1% sou zòn kote ou ap fè tretman an 2 fwa pa jou. Depi ou mete yon ti kouch, ou pa bezwen retire krèm nan anvan w fè radyoterapi ou yo. Kontinye itilize krèm triyansinolòn 0.1% an 2 fwa pa jou pandan 2 semèn pase apre w fin fè radyoterapi w la.
- **Pa itilize alkòl ni tanpon ki gen alkòl sou po w nan zòn kote ou ap fè tretman an.**

Evite irite po ki nan zòn kote ou ap fè tretman an

- Mete rad ak souvètman koton ki laj nan zòn kote ou ap fè tretman an. Evite mete rad sere ki pral fwote sou po w, tankou soutyen ki gen ti fil fè pa anba.
- Pinga ou itilize makiyaj, pafen, poud, oswa krèm apre razaj nan zòn kote ou ap fè tretman an.
- Pinga ou mete adezif sou po w kote ou ap fè tretman an. Menm pansman ki gen adezif yo.
- Si po ou ap grate w, pa fwote li. Kontinye itilize krèm triyansinolòn 0.1% an 2 fwa pa jou. Se pou bon tretman pou soulaje demanjezon an.
- Evite raze nan zòn kote ou ap fè tretman an. Si ou oblije raze, itilize sèlman yon razwa elektrik. Sispann raze si po ou vin irite.
- Pinga ou kite po kote ou ap fè tretman an jwenn avèk tanperati ki cho oswa ki frèt anpil. Sa gen ladan benwa, boutèy dlo, kousen elektrik, vesi glas.
- Si ou pa genyen okenn reyaksyon ki fèt sou po ou pandan tretman ou an, ou kapab naje nan yon pisin ki gen klorin ladan li. Rense klorin lan sou kò ou tousuit apre ou fin soti nan pisin lan.
- Evite bwonze oswa boule po ou pandan tretman an epi pou rès lavi ou. Si ou pral ekspoze nan solèy la, itilize yon

pomad solèy ki genyen yon SPF ki 30 oswa plis. Mete rad ki laj ki kouvri yon bon pati nan po ou.

Malèz oswa anflamasyon nan tete

Tete ou ka yon tijan sansib nan bò ki afekte a, sitou nan pwent tete ou. Epitou, ou gendwa vin gen likid anplis nan tete ou ki ka fè w santi yon doulè ki fò oswa k ap lanse ou. Tete ou oswa pwatrin ou ka lou oswa anfle. Epitou, zepòl ou ka yon tijan rèd nan bò ki afekte a.

Sansasyon sa yo kapab kòmanse nan espas kèk jou apre w fin fè radyoterapi w la. Yo kapab kontinye pandan plizyè mwa apre w fin fè radyoterapi w la. Anba a genyen konsèy ki pou ede ou redui malèz sa a.

- Si w mete soutyen, ou gendwa oblije chwazi soutyen ki mou, ki lach epi ki pa gen ti fil fè pa anba. Soutyen espò oswa soutyen koton yo bon. Ou gendwa menm santi w pi alèz lè w pa mete soutyen ditou.
- Pran medikaman doulè tankou medikaman kont anflamasyon ki pa gen estewoyid yo (NSAID yo) lè sa nesesè. Kèk egzanp NSAID yo se ibipwofèn (Advil®) ak napwoksèn (Aleve®). Si w pa kapab pran yon NSAID, ou kapab pran asetaminofèn (Tylenol) nan plas li.

Fatig

Epizman an se lè ou santi ou fatige oswa fèb, ou pa vle fè

anyen, ou pa kapab konsantre, ou santi ou lan, oswa ou manke enèji.

Ou ka devlope epizman apre ou fin fè 2 a 3 semèn radyoterapi. Epizman an kapab kòmanse tou piti epi li vin grav, epi li ka vin pi grav pandan kèk moman nan jounen an. Epizman w lan ap disparèt tikal pa tikal apre w fin fè radyoterapi a, men li kapab dire plizyè mwa.

Fason pou jere epizman

- Si w ap travay epi ou santi w byen, ou mèt kontinye travay. Si ou santi w fatige anpil, travay mwens ka pèmèt ou genyen plis enèji.
- Planifye aktivite ou fè chak jou yo. Chwazi bagay ki nesesè oswa ki vrèman enpòtan pou w fè epi fè yo lè ou genyen plis enèji. Pa egzanp, ou gendwa ale travay men ou pa fè travay nan kay, asiste evènman espòtif pitit ou yo men ou pa ale nan restoran.
- Planifye tan pou w repoze oswa fè ti kabicha (10 a 15 minit) pandan jounen an, sitou lè ou santi w plis fatige.
    - Eseye dòmi omwen 8 èdtan chak swa. Sa ka reprezante plis somèy pase kantite somèy ou bezwen anvan kòmansman radyoterapi a. Epitou, ou gendwa twouve li itil pou ou:
    - Ale dòmi pi bonè leswa epi leve pi ta nan maten.

- Fè aktivite fizik pandan jounen an. Pa egzanp, si ou kapab fè egzèsis fizik, ou ta kapab al mache, fè yoga, oswa monte bisiklèt.
    - Detann kò ou anvan w ale kouche. Pa egzanp, li yon liv, rezoud yon kastèt chinwa, koute mizik oswa fè yon aktivite ki pou detann ou nan tan lib ou.
- Mande fanmi ak zanmi yo ede w fè travay oswa viretounen yo. Pale avèk konpayi asirans ou an pou w konnen si li peye pou sèvis swen adomisil yo.
- Gen kèk moun ki genyen plis enèji lè yo fè egzèsis fizik. Mande radyo-onkològ ou an si ou kapab fè egzèsis fizik lejè tankou mache, detire kò, oswa yoga. Li atik *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) pou w jwenn plis enfòmasyon.
- Manje manje epi bwè likid ki gen anpil pwoteyin ak kalori. Li atik *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) oswa *Nutrition and Breast Cancer: Making Healthy Diet Decisions* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-and-breast-making-healthy-diet-decisions) pou w jwenn plis enfòmasyon.

Lòt sentòm, tankou doulè, anvi vomi, dyare (poupou mou oswa poupou dlo), difikilte pou dòmi oswa lè ou santi ou deprime oswa gen kè sote, kapab ogmante epizman ou an. Mande radyo-onkològ oswa enfimyè radyoterapi w la pou li ede ou avèk nenpòt lòt sentòm ou ka genyen.

Sante seksyèl ak repwodiktif

Ou kapab fè aktivite seksyèl pandan ou ap fè radyoterapi w la, sof si radyo-onkològ ou a pase ou lòt enstriksyon. Ou p ap radyoaktif ni ou p ap transmèt reyon an bay yon lòt moun. Si ou menm oswa moun ou nan fè bagay avèk li a kapab ansent, li enpòtan pou ou menm oswa li menm fè planin pandan ou ap fè radyoterapi w la.

Ou ka gen enkyetid sou fason kansè ak tretman ou an kapab afekte vi seksyèl ou. Ou pa radyo-aktif. Ou pa ka pase radyasyon an bay yon lòt moun. Pa gen danje pou rete an kontak sere ak lòt moun.

Ou kapab fè aktivite seksyèl pandan ou ap fè radyoterapi w la, sof si radyo-onkològ ou a pase ou lòt enstriksyon. Si ou menm oswa moun ou nan relasyon avèk li an kapab fè pitit, nou dwe fè planin (kontrasepsyon) pou evite gwosès pandan w ap fè radyoterapi a.

Li kapab difisil pou w pale avèk radyo-onkològ ou oswa enfimyè w sou sante seksyèl ou, men se yon konvèsasyon ki enpòtan pou fè. Li gendwa pa abòde sijè a si w pa di l ou

gen kesyon ak enkyetid sou sante seksyèl ou. Ou gendwa santi w pa alèz, men pifò moun k ap fè tretman kansè genyen menm kesyon yo. Nou fè anpil jefò pou n asire nou chak moun n ap bay swen santi li alèz.

Pwogram sante seksyèl

MSK genyen pwogram sante seksyèl. Pwogram sa yo kapab ede w jere fason kansè w la oswa tretman kansè w la afekte sante seksyèl ou oswa fètilite ou. Espesyalis nou yo kapab ede w rezoud pwoblèm sante seksyèl oswa pwoblèm fètilite ou yo anvan, pandan, oswa apre radyoterapi ou a.

- Pou w jwenn enfòmasyon sou Pwogram Medsin Seksyèl pou Fanm ak Sante Fanm oswa pou w pran yon randevou, rele nan 646-888-5076.
- Pou w jwenn enfòmasyon sou Pwogram Medsin Seksyèl ak Repwodiktif pou Gason oswa pou w pran yon randevou, rele nan 646-888-6024.
- Pou w jwenn enfòmasyon sou Pwogram Kansè ak Fètilite nou an, pale avèk pwofesyonèl swen sante w la.

Lòt resous sou sante seksyèl

Li *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) pou w jwenn plis enfòmasyon sou sante seksyèl pandan tretman kansè.

Sosyete Ameriken Kansè a genyen enfòmasyon sou pwoblèm sante seksyèl pandan tretman kansè tou. Ou ka jwenn li sou entènèt nan www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects oswa rele 800-227-2345 pou mande enfòmasyon enprime.

Sante emosyonèl

Dyagnostik ak tretman kansè kapab ba ou anpil estrès epi li kapab akable ou anpil. Ou ka santi:

• Ou gen kè sou biskèt oswa ou estrese • Ou gen laperèz • Ou poukont ou • Yo fache	• Yo deprime • Ou san defans • Ou fristre	• Ou angoudi • Ou gen dout • Ou enkyete

Epitou, ou ka santi ou pa alèz pou di patwon w lan ou genyen kansè oswa pou li peye frè medikal ou yo. Ou ka gen enkyetid sou fason relasyon familyal ou ka chanje, oswa ou ka pè pou kansè a pa rechite. Ou ka gen enkyetid sou fason tretman kansè a pral afekte kò w, oswa ou ka ap mande tèt ou si w ap kapab toujou fè aktivite seksyèl.

Se nòmal pou enkyete w pou tout bagay sa yo. Tout kalite santiman sa yo nòmal lè ou menm oswa yon moun ou renmen soufri yon maladi grav. Nou la pou nou sipòte ou.

Fason pou w jere santiman ou

Pale avèk lòt moun. Lè moun yo eseye pwoteje youn lòt nan kache sa yo santi, yo kapab santi yo poukont yo. Lè ou pale, sa kapab ede moun ki bòkote ou yo konnen sa ki nan panse ou. Sa ka vo lapèn pou w pale sou santiman ou avèk yon moun ou fè konfyans. Pa egzanp, ou kapab pale avèk mari/madanm ou oswa mennaj ou, yon zanmi pwòch, oswa fanmi ou. Epitou, ou kapab pale avèk yon omonye (konseye espirityèl), enfimyè, travayè sosyal, oswa sikològ.

Vin mann yon gwoup sipò. Lè ou fè konesans lòt moun ki gen kansè, sa ap ba w yon chans pou w pale sou santiman ou yo epi aprann nan men lòt moun. Ou kapab aprann fason lòt moun fè fas kare avèk kansè yo a epi tretman yo a epi yo kapab raple w pa poukont ou nan lit la.

Nou konnen tout dyagnostik kansè ak moun ki fè kansè yo pa menm. Nou ofri gwoup sipò pou moun ki genyen menm dyagnostik oswa idantite. Pa egzanp, ou kapab antre nan yon gwoup sipò pou moun ki fè kansè tete oswa pou moun LGBTQ+ ki fè kansè. Ale sou www.msk.org/vp pou w jwenn enfòmasyon sou gwoup sipò MSK yo. Epitou, ou kapab pale avèk radyo-onkològ ou a, enfimyè w la, oswa travayè sosyal ou a.

Eseye detant ak meditasyon. Kalite aktivite sa yo kapab ede ou santi w rilaks ak trankil. Ou ka eseye imajine ou yon kote ou renmen. Pandan w ap fè sa, respire tou dousman.

Prete atansyon ak chak respirasyon oswa koute yon mizik oswa son ki kalme lespri ou. Pou kèk moun, lapriyè se yon lòt mwayen meditasyon. Ale sou www.msk.org/meditations pou w jwenn meditasyon gide pwofesyonèl Medsin Entegre ak Byennèt nou yo dirije.

Egzèsis fizik. Anpil moun konstate mouvman lejè, tankou mache, monte bisiklèt, yoga oswa ayewobi nan dlo ede yo santi yo pi byen. Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou kalite egzèsis fizik ou kapab fè.

Nou tout genyen pwòp fason pa nou pou nou jere sitiyasyon difisil yo. Nou souvan fè sa ki te mache pou nou oparavan. Men, pafwa sa pa ase. Nou ankouraje ou pale avèk doktè ou, enfimyè ou, oswa travayè sosyal ou sou enkyetid ou yo.

Apre ou fin fè radyoterapi nan tete ou oswa pawa pwatrin ou

Randevou suivi

Li enpòtan pou w vini nan tout randevou suivi ou genyen avèk radyo-onkològ ou a. Pandan randevou sa yo, y ap gade jan w ap geri apre w fin fè radyoterapi a.

Note kesyon ak enkyetid ou yo anvan w vini nan randevou suivi yo. Vini avèk fèy papye sa a ak yon lis ki gen tout medikaman ou ap pran yo. Epitou, ou kapab rele radyo-

onkològ oswa enfimyè radyoterapi ou an nenpòt lè apre w fin fè radyoterapi w la oswa ant randevou suivi yo.

Gen yon moman ki rive, radyo-onkològ ou a ka transfere ou bay yon enfimyè ki la pou ede moun kontinye viv (survivorship nurse practitioner, SNP). SNP a se yon moun ki fè pati ekip Kansè Tete MSK a. Li travay nan tèt ansanm avèk radyo-onkològ ou a. Ofiyamezi bezwen w yo ap diminye, SNP ou an ak radyo-onkològ ou an ka transfere w nan swen suivi bay doktè lokal ou a. Moman yo chwazi pou fè sa a ap depannde kansè w la ak plan tretman w lan.

Lè pou rele radyo-onkològ oswa enfimyè radyoterapi ou an

Rele radyo-onkològ ou a oswa enfimyè radyoterapi w la si:

- Ou gen yon lafyèv ki 100.4 degre farennay (38 degre santigrad) oswa ki pi wo.
- Ou gen frison.
- Po ou ap fè w mal, l ap dekale, li fè zanpoud, li imid, oswa l ap fè dlo.
- Ou gen malèz nan zòn tretman an.
- Tete ou, anbabra w, oswa bra ou vin pi anfle.
- Ou genyen nouvo sentòm oswa sentòm ou pa abitye genyen.

Enfòmasyon pou pran kontak

Si ou genyen kesyon oswa enkyetid, kontakte yon moun nan ekip radyoterapi ou an. Ou kapab kontakte li lendi jiska vandredi soti 9è nan maten rive 5è nan aprèmidi nan nimewo sa yo.

Radyo-onkològ: _____
Nimewo telefòn: _____

Enfimyè radyoterapi: _____
Nimewo telefòn: _____

Lè lè sa yo pase, ou kapab kite yon mesaj oswa pale avèk yon lòt pwofesyonèl swen sante nan MSK. Toujou genyen yon doktè oswa enfimyè ki disponib. Si w pa konnen fason pou w jwenn pwofesyonèl swen sante w la, rele nan 212-639-2000.

Sèvis sipò

Sèvis sipò MSK yo

Sant Konsèy
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Anpil moun konstate lè yo ba yo konsèy, sa ede yo. Sant ki bay konsèy nou yo bay moun, koup, fanmi, ak gwoup moun

konsèy. Epitou, nou kapab preskri medikaman ki pou soulaje w si w soufri anksyete oswa depresyon. Mande pwofesyonèl swen sante w lan yon referans oswa rele nan nimewo ki anwo a pou w pran yon randevou.

Sèvis Medsin Entegre ak Byennèt
www.msk.org/integrativemedicine
Sèvis Medsin Entegre ak Byennèt nou an ofri plizyè sèvis pou konplete (mache kòtakòt avèk) swen medikal tradisyonèl yo, tankou terapi mizikoterapi, terapi kò ak lespri, terapi avèk dans ak mouvman, yoga, ak terapi avèk men. Rele nan 646-449-1010 pou w pran yon randevou pou sèvis sa yo.

Epitou, ou kapab planifye yon konsiltasyon avèk yon pwofesyonèl swen sante ki nan Sèvis Medsin Entegre ak Byennèt la. Li ap ede w fè yon plan pou w viv an sante epi jere efè segondè yo. Rele nou nan 646-608-8550 pou w pran yon randevou.

Sèvis Nitrisyon
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Sèvis Nitrisyon nou an bay konsèy nan zafè nitrisyon avèk youn nan dyetetisyen-nitrisyonis klinik nou yo. Dyetetisyen-nitrisyonis klinik ou an ap pale avèk ou sou abitid manje ou genyen yo. Epitou, li kapab ba ou konsèy

sou sa pou w manje pandan ak apre tretman an. Mande yon manm ki nan ekip swen w lan yon referans oubyen rele nan nimewo ki anwo a pou w pran yon randevou.

Sèvis Reyabilitasyon

www.msk.org/rehabilitation

Kansè ak tretman kansè kapab fèw santi kò ou fèb oubyen rèd. Genyen kèk ki ka koze lenfedèm (anflamasyon). Fizyat nou yo (doktè an reyabilitasyon), èqoterapet nou yo (OT yo), ak fizyoterapet (PT yo) nou yo kapab ede w reprann aktivite ou abitye fè yo.

- **Fizyat yo** ap dyagnostike epi trete pwoblèm ki afekte fason ou deplase ak fè aktivite yo. Yo kapab kreye epi ede kowòdone pwogram terapi reyabilitasyon ou an, swa nan MSK swa yon kote ki pi pre lakay ou. Rele Medsin Reyabilitasyon (Fizyatri) nan 646-888-1929 pou w jwenn plis enfòmasyon.
- Gen yon **èqoterapet** ki kapab ede ou si w gen difikilte pou w fè aktivite chak jou ou abitye fè yo. Pa egzanp, li kapab rekòmande w zouti ki pou rann aktivite chak jou yo vin pi fasil. Yon **fizyoterapet** kapab montre w egzèsis pou w fè ki pou pèmèt ou vin gen fòs ak souplès. Rele sèvis Terapi Reyabilitasyon an nan 646-888-1900 pou w jwenn plis enfòmasyon.

Pwogram Resous pou Lavi Apre Kansè (Resources for Life

After Cancer, RLAC)
646-888-8106
Nan MSK, laswenyay pa fini apre tretman an. Pwogram RLAC la se pou pasyan yo ak fanmi yo ki fin fè tretman.

Pwogram nan genyen plizyè sèvis. Nou bay seminè, atelye, gwoup sipò, ak konsèy sou lavi apre tretman an. Epitou, nou kapab ede rezoud pwoblèm asirans ak pwoblèm anplwa.

Pwogram Sante Seksyèl
Kansè ak tretman kansè kapab afekte sante seksyèl ou, fètilite ou, oswa toude. Pwogram sante seksyèl MSK a kapab ede w anvan, pandan, oswa apre tretman an.

- Pwogram Medsin Seksyèl Fanm ak Sante Fanm nou an kapab ede rezoud pwoblèm sante seksyèl, tankou rete anvan lè oswa pwoblèm fètilite. Mande yon moun ki nan ekip swen MSK ou an yon referans oswa rele nan 646-888-5076 pou w jwenn plis enfòmasyon.
- Pwogram Medsin Seksyèl ak Repwodiktif Gason nou an kapab ede rezoud pwoblèm sante seksyèl, tankou pwoblèm bann (erectile dysfunction, ED). Mande yon moun ki nan ekip swen ou an yon referans oswa rele nan 646-888-6024 pou w jwenn plis enfòmasyon.

Pwogram Tretman pou Moun ki Konsome Tabak

www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK genyen espesyalis ki kapab ede w kite fimen. Ale sou sitwèb nou an oswa rele nan nimewo ki pi wo a pou w jwenn plis enfòmasyon. Epitou, ou kapab poze enfimyè w la kesyon sou pwogram nan.

Pwogram Vityèl

www.msk.org/vp
Pwogram Vityèl nou yo bay pasyan yo ak moun k ap bay swen yo fòmasyon ak sipò sou entènèt. Pwogram vityèl sa yo se yon seri seyans an dirèk kote ou kapab pale oswa annik koute. Ou kapab konnen dyagnostik ou an, sa ki pral pase pandan tretman an, ak fason pou w prepare pou tretman kansè w lan.

Seyans yo prive, gratis, epi se ekspè ki dirije yo. Ale sou sitwèb nou an pou w jwenn plis enfòmasyon sou Pwogram Vityèl nou yo oswa pou w enskri ladan yo.

Sèvis sipò pou radyoterapi

American Society for Therapeutic Radiology and Oncology
www.rtanswers.org
800-962-7876
Sitwèb sa a genyen enfòmasyon ki detaye sou fason pou trete kansè avèk reyon. Epitou, li genyen enfòmasyon pou ka kontakte radyo-onkològ ki nan zòn ou an.

Sèvis sipò deyò

Genyen anpil lòt sèvis sipò ki pou ede w anvan, pandan, ak apre tretman kansè w la. Gen kèk ladan yo ki bay gwoup sipò ak enfòmasyon, tandiske gen lòt ki kapab ede w avèk transpò, lojman (yon kote pou rete), ak frè tretman yo.

Pou w jwenn yon lis sèvis sipò sa yo, li atik *External Support Services* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/external-support-services). Ou kapab pale avèk yon travayè sosyal MSK tou lè w rele nan 212-639-7020.

Kesyon pou w poze radyo-onkològ ou

Anvan randevou w la, li ap itil pou w note kesyon ou vle poze yo. Men egzanp kesyon yo anba a. Note repons yo ba w yo pandan randevou w la yon fason pou w kapab gade yo ankò pita.

Ki kalite radyoterapi mwen pral resevwa?

Ki valè tretman avèk reyon mwen pral resevwa?

Ki efè segondè mwen ta dwe atann pandan radyoterapi

mwen an?

Èske efè segondè yo ap disparèt apre mwen fin fè radyoterapi mwen an?

Ki kalite efè segondè an reta mwen ta dwe atann apre radyoterapi mwen an?

Pou w jwenn plis resous, ale sou www.mskcc.org/pe pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.

About Your External Beam Radiation Therapy to Your Breast or Chest Wall - Last updated on September 10, 2025
Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo