Memorial Sloan Kettering Cancer Center

INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Informacion mbi radioterapinë pas operacionit të prostatës

Ky informacion do t'ju ndihmojë të përgatiteni për radioterapi pas operacionit të prostatës (radioterapi pas prostatektomisë). Shpjegon se çfarë të prisni. Gjithashtu shpjegon se si të kujdeseni për veten para, gjatë dhe pas radioterapisë.

Ky burim përmban shumë informacion. Seksione të ndryshme mund të jenë të dobishme në kohë të ndryshme. Ne ju rekomandojmë që ta lexoni me kujdes këtë burim përpara se të filloni radioterapinë, në mënyrë që të dini se çfarë të prisni. Pra, konsultohuni me të gjatë radioterapisë.

Ky informacion është i përgjithshëm Ekipi i radioterapisë do të zhvillojë një plan trajtimi dhe kujdesi të përshtatur për ju. Për këtë arsye, disa pjesë të trajtimit mund të ndryshojnë nga ajo që përshkruhet këtu. Ekipi i radioterapisë do të shpjegojë se çfarë të prisni.

Informacion rreth radioterapisë

Radioterapia përdor rrezatim me energji të lartë për të trajtuar kancerin. Funksionon duke dëmtuar qelizat tumorale, duke e bërë të vështirë shumimin e tyre. Trupi juaj do të jetë në gjendje të eliminojë natyrshëm qelizat e dëmtuara tumorale. Radioterapia ndikon edhe në qelizat normale, por këto qeliza janë në gjendje të riparojnë veten në një mënyrë që qelizat kancerogjene nuk munden.

Radioterapia kërkon kohë që të funksionojë. Duhen ditë ose javë trajtimi para se qelizat kancerogjene të fillojnë të vdesin. Ata vazhdojnë të vdesin për javë ose muaj pas përfundimit të radioterapisë.

Përpara seancës suaj të parë të radioterapisë, do t'i nënshtroheni një procedure planifikimi trajtimi të quajtur simulim. Gjatë simulimit, terapistët tuaj të rrezatimit do të kryejnë skanime diagnostikuese me imazhe dhe do të shënojnë lëkurën me pika të vogla tatuazhi. Skanimet me imazhe dhe tatuazhet ndihmojnë për:

- Hartimin e vendit të trajtimit.
- Sigurimin që të merrni dozën (sasinë) e duhur të rrezatimit.
- Kufizimin e sasisë së rrezatimit që arrin indet e shëndetshme përreth.

Informacion mbi radioterapinë me rreze të jashtme

Do t'ju jepet një lloj radioterapie e quajtur radioterapi me rreze të jashtme. Gjatë trajtimeve, një makinë do të drejtojë rrezet e rrezatimit direkt në tumor. Rrezet do të kalojnë nëpër trupin tuaj dhe do të shkatërrojnë çdo qelizë kancerogjene që hasin gjatë rrugës së tyre. Ju nuk do ta shihni ose ndjeni rrezatimin.

Radioterapia me terapi hormonale

Mund të kryeni radioterapi vetëm ose në kombinim me terapi hormonale. Qëllimi i terapisë hormonale është shkatërrimi i qelizave kancerogjene të prostatës. Shpesh kryhet së bashku me radioterapinë.

Lexoni *Hormonal Therapy During Radiation Therapy to Your Prostate* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hormonal-therapy-people-prostate-cancer) për të mësuar më shumë rreth terapisë hormonale.

Roli juaj në ekipin e radioterapisë

Ekipi i radioterapisë do të punojë së bashku për t'ju ndihmuar. Ju jeni pjesë e atij ekipi dhe roli juaj përfshin:

- Mbërrini në kohë për takimet.
- Bëni pyetje dhe flisni për shqetësimet tuaja.
- Ju lutemi na informoni nëse përjetoni ndonjë efekt anësor.
- Na tregoni nëse ndjeni dhimbje.
- Kujdesi për veten në shtëpi:

- Lëreni duhanin nëse jeni duhanpirës. MSK ka specialistë që mund t'ju ndihmojnë. Për më shumë informacion në lidhje me Programin tonë të Ndërprerjes së Duhanit,, telefononi 212-610-0507. Mund të pyesni edhe infermieren tuaj rreth programit.
- Merrni ilaçet për përgatitjen e zorrëve sipas udhëzimeve tona.
- Pini lëngje duke ndjekur udhëzimet tona.
- Hani ose shmangni ushqimet dhe pijet që ne sugjerojmë.
- Mbani pak a shumë të njëjtën peshë.

Çfarë ndodh para radioterapisë pas operacionit të prostatës?

Banka e Spermës

Gjatë radioterapisë, testikujt tuaj do të ekspozohen ndaj rrezatimit. Kjo mund të ndikojë në cilësinë e spermës dhe aftësinë për të pasur fëmijë biologjikë pas radioterapisë.

Nëse mendoni se doni të keni fëmijë biologjikë, ne ju rekomandojmë që të ruani spermën tuaj në një bankë para se të filloni trajtimin. Për të mësuar më shumë lexoni *Sperm Banking* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking) dhe *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles).

Përgatitja e zorrës së trashë

Për seancat e simulimit dhe radioterapisë, do të jetë e nevojshme të eliminoni jashtëqitjet e tepërta nga trupi juaj. Ky proces quhet përgatitje e zorrës së trashë ose jashtëqitjes. Përgatitja e zorrës së trashë ndihmon në uljen e rrezikut të efekteve anësore.

Është shumë e rëndësishme të ndiqni udhëzimet për përgatitjen e zorrëve. Mund të nevojitet të bëni një klizmë nëse zorra nuk është zbrazur para simulimit dhe trajtimeve. Gjithashtu mund të vonojë simulimin ose trajtimin.

Ja se si përgatitja e zorrëve zvogëlon rrezikun e efekteve anësore

Zorra përbëhet nga zorra e hollë, zorra e trashë (koloni) dhe rektumi. Rektumi është vendi ku ruhen jashtëqitjet para se të nxirret jashtë trupit.

Zorra juaj e trashë fryhet ose tkurret në varësi të sasisë. Ndërsa ndryshojnë madhësinë, ato zhvendosin edhe indet dhe organet përreth tyre. Këtu përfshihet fshikëza.

Përgatitja e zorrës së trashë e zbraz zorrën. Kjo ndihmon në mbajtjen e tumorit dhe indeve të shëndetshme përreth në të njëjtin pozicion për simulim dhe trajtime. Kjo ndihmon në mbrojtjen e indeve të shëndetshme nga rrezatimi i tepërt dhe zvogëlon rrezikun e efekteve anësore.

Produkte për përgatitjen e zorrës së trashë

Bleni këto produkte në farmacinë tuaj lokale. Nuk kërkohet recetë mjekësore.

- Tableta 125 miligramësh (mg) simetikon, siç është Gas-X® Extra Strength.
- Tableta Bisacodyl 5 mg, të tilla si Dulcolax®.

Udhëzime për përgatitjen e zorrës së trashë

Duke filluar 3 ditë para simulimit:

- Merrni 2 tableta (125 mg) simetikon (Gas-X) pas mëngjesit dhe pas darkës çdo ditë. Kjo do të ndihmojë në parandalimin e gazrave dhe fryrjes.
- Merrni 1 tabletë (5 mg) bisakodil (Dulcolax) çdo mbrëmje. Kjo do t'ju ndihmojë të keni lëvizje të rregullta të zorrëve.

Nëse ekipi juaj i mbështetjes ju jep udhëzime të ndryshme, ndiqini ato.

Bisacodyli është një laksativ (një ilaç që stimulon jashtëqitjen). Njoftoni ekipin tuaj të kujdesit shëndetësor nëse filloni të keni diarre (jashtëqitje të lëngshme dhe të ujshme). Ne do t'ju ndihmojmë të rregulloni dozën (sasinë) që duhet të merrni.

Udhëzime dietike për të kufizuar fryrjen e barkut

Gazrat ose lëngjet mund të grumbullohen në zorrët tuaja dhe të shkaktojnë fryrje. Kur zorra është e fryrë, ajo mund të zgjerohet në zonën e trajtimit dhe të

ekspozohet ndaj rrezatimit. Kjo mund të shkaktojë efekte anësore ose t'i përkeqësojë ato ekzistuese.

Ndiqni këto udhëzime për të zvogëluar rrezikun e fryrjes së barkut gjatë radioterapisë. Është mirë të filloni 2 ose 3 ditë para simulimit dhe të vazhdoni t'i ndiqni ato deri në fund të radioterapisë.

- Hani ngadalë dhe përtypni mirë ushqimin tuaj. Kjo do t'ju ndihmojë të shmangni gëlltitjen e ajrit.
- Shmangni përdorimin e pipave dhe pirjen direkt nga shishet dhe kanaçet. Kjo gjithashtu do t'ju ndihmojë të shmangni gëlltitjen e ajrit.
- Kufizoni ose shmangni ushqimet që shkaktojnë fryrje gjatë tretjes, të tilla si:
    - Shparg
    - Birrë
    - Brokoli
    - Lakra Brukseli
    - Lakër
    - Lulelakër
    - Misër
    - Fasule të thata, bizele dhe bishtajore të tjera
    - Hudhër
    - Presh
    - Qumësht dhe produkte të tjera të qumështit që përmbajnë laktozë, nëse jeni intolerant ndaj laktozës
    - Qepë
    - Kumbulla të thata
- Shmangni pijet me karbonat (e gazuara), siç janë pijet e gazuara dhe uji i gazuar.
- Kufizoni ose shmangni alkoolet e sheqerit, të tilla si ksilitoli, sorbitoli dhe manitoli. Ushqimet pa sheqer shpesh përmbajnë alkool sheqeri. Nëse nuk jeni i sigurt, kontrolloni listën e përbërësve në etiketën e informacionit ushqyes të produktit.
- Zgjidhni perime të gatuara në vend të atyre të gjalla.
- Mjeku juaj mund të rekomandojë rritjen ose uljen e konsumit të fibrave, varësisht nga simptomat tuaja. Ndiqni udhëzimet e tyre.

Nëse ndiheni të fryrë ose keni gazra, mbajtja e një ditari ushqimor mund t'ju ndihmojë të kuptoni se cilat ushqime mund të shkaktojnë këtë problem. Shkruani ushqimet dhe pijet që konsumoni, kohën kur i konsumoni dhe kohën kur filloni të ndiheni të fryrë. Sillni ditarin tuaj të ushqimit në takimet tuaja. Mjeku juaj do ta përdorë këtë për t'ju ndihmuar të menaxhoni ënjtjen.

Një dietolog klinik mund të diskutojë dietën tuaj me ju dhe t'ju ndihmojë të zhvilloni një plan vaktesh që plotëson nevojat tuaja. Kërkojini onkologut të rrezatimit ose infermierit/es tuaj që t'ju referojë te një dietolog klinik dhe nutricionist nëse dëshironni të takoheni me një të tillë.

Pini ujë për të qëndruar të hidratuar siç duhet

Shumica e njerëzve kanë nevojë që fshikëza e urinës të jetë e mbushur plotësisht gjatë seancave të simulimit dhe radioterapisë. Një fshikëz e mbushur mund të ndihmojë në shtyrjen e zorrës së hollë jashtë zonës së trajtimit. Kjo ndihmon në parandalimin e fillimit ose përkeqësimit të efekteve anësore.

Ekipi juaj mjekësor do t'ju tregojë se sa ujë duhet të pini para çdo takimi. Ata gjithashtu do t'ju tregojnë se kur të filloni ta pini atë.

Qëndroni të hidratuar mirë në ditët para dhe në ditën e takimeve tuaja. Synoni të pini rreth 64 ons (8 gota) ujë gjatë gjithë ditës, përveç nëse ekipi juaj i kujdesit ju ka thënë të kufizoni sasinë që pini. Kjo ndihmon që uji që ekipi juaj mjekësor ju rekomandoi të pini para takimit tuaj të mbushë fshikëzën tuaj më shpejt. Kur trupi është i hidratuar në mënyrë të mjaftueshme, fshikëza e urinës duhet të mbushet për 30 deri në 60 minuta. Duhet më shumë kohë nëse jeni të dehidratuar.

Është e rëndësishme të pini ujë për të qëndruar të hidratuar. Lëngje të tjera (si kafeja, çokollata e nxehtë dhe çaji) nuk e mbushin fshikëzën ashtu siç e mbush uji.

Takim simulimi

Ilaçe për t'u marrë

Merrni ilaçet tuaja të zakonshme.

Gjatë simulimit do të qëndroni shtrirë në të njëjtin pozicion. Nëse mendoni se mund të përjetoni shqetësime, merrni një qetësues dhimbjesh pa recetë ose

qetësuesin tuaj të rregullt dhimbjesh 1 orë para simulimit. Bisedoni me mjekun tuaj përpara kohe.

Nëse mendoni se mund të ndiheni të shqetësuar gjatë simulimit, flisni paraprakisht me mjekun tuaj. Ata mund të sugjerojnë ilaçe për t'ju ndihmuar.

Çfarë të hani dhe të pini

Është në rregull të hani një vakt të lehtë, përveç nëse mjeku juaj ju thotë ndryshe.

Ekipi juaj mjekësor mund t'ju ketë dhënë udhëzime në lidhje me pirjen e ujit para takimit tuaj. Nëse po, ndiqni ato udhëzime.

Çfarë të vishni

Vishni rroba të rehatshme që janë të lehta për t'u hequr. Do t'ju duhet të vishni rroba spitali.

Hiqni pajisjet nga lëkura

Është e mundur të vishni pajisje të caktuara në lëkurë. Para simulimit ose trajtimit, disa prodhues të pajisjeve rekomandojnë heqjen e:

- Monitorimit të vazhdueshëm të glukozës (CGM)
- Pompë insuline

Nëse përdorni një të tillë, pyesni onkologun tuaj të rrezatimit nëse keni nevojë ta hiqni atë. Nëse e bëni këtë, sigurohuni që të sillni një pajisje shtesë për ta veshur pas simulimit ose trajtimit.

Mund të mos jeni të sigurt se si ta menaxhoni glukozën (sheqerin në gjak) kur pajisja juaj është e fikur. Nëse po, flisni me mjekun që kujdeset për diabetin tuaj para takimit tuaj.

Çfarë të prisni me mbërritjen

Një anëtar i ekipit të radioterapisë do t'ju regjistrojë kur të mbërrini. Ata do t'ju japin një byzylyk identifikimi (ID) me emrin dhe datën tuaj të lindjes. Gjatë takimit tuaj, shumë anëtarë të stafit do të kontrollojnë byzylykun tuaj të identifikimit dhe do t'ju kërkojnë të thoni dhe shkruani me shkronja emrin dhe datën tuaj të lindjes. Kjo gjë bëhet për sigurinë tuaj. Personat me emra të njëjtë ose të ngjashëm mund

të marrin kujdes në të njëjtën ditë.

Onkologët tuaj të rrezatimit do t'ju shpjegojnë se çfarë të prisni gjatë simulimit. Nëse nuk e keni nënshkruar ende formularin e pëlqimit, ata do ta shqyrtojnë atë me ju. Ata do t'u përgjigjen të gjitha pyetjeve tuaja dhe do t'ju kërkojnë të nënshkruani.

Terapistët e rrezatimit mund t'ju kërkojnë gjithashtu të pini ujë në mënyrë që fshikëza juaj të jetë plot para simulimit. Ata do t'ju tregojnë se sa të pini.

Kur të vijë koha për simulimin, do të vishni një rrobë spitali. Mbani këpucët veshur.

Çfarë të prisni gjatë simulimit

Terapistët tuaj të rrezatimit do t'ju ndihmojnë të hipni në tavolinën e simulimit. Tavolina do të ketë një mbulesë sipër, por është e fortë dhe nuk ka jastëk. Nëse nuk keni marrë asnjë ilaç kundër dhimbjeve dhe mendoni se mund t'ju nevojitet, ju lutemi informoni terapistët tuaj të rrezatimit përpara se të fillojë simulimi. Gjithashtu mund t'i njoftoni terapistët tuaj të rrezatimit nëse ndiheni të pakëndshëm në çdo kohë. Ata do të bëjnë gjithçka që është e mundur për t'ju siguruar që të ndiheni rehat dhe të keni privatësinë tuaj.

Terapistët tuaj të rrezatimit do t'ju ndihmojnë të merrni pozicionin e duhur për simulimin. Do të shtriheni në shpinë me kokën të mbështetur në një mbështetëse koke. Terapistët tuaj të rrezatimit do t'i vendosin këmbët dhe shputat tuaja në jastëkë të posaçëm imobilizimi për pjesën e poshtme të trupit (shih Figurën 1). Këto janë jastëkë të fortë që i mbajnë këmbët dhe shputat në vend. Do t'i përdorni për simulimin dhe për të gjitha trajtimet, në mënyrë që të jeni gjithmonë në të njëjtën pozicion. Nëse ju nevojitet një mbështetëse koke ose një jastëk gjunjësh më i lartë për rehati, mos hezitoni ta kërkoni.

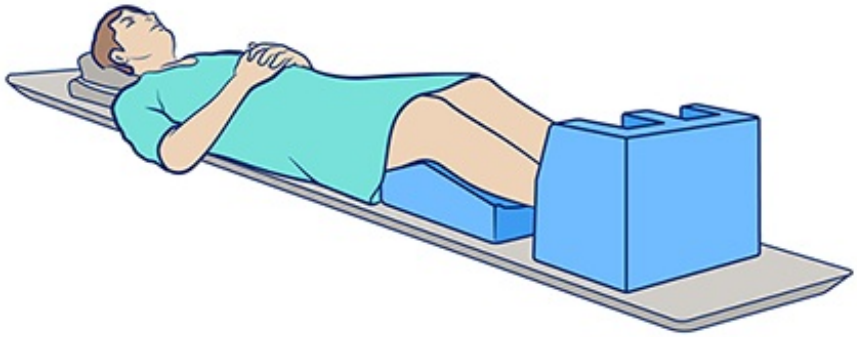

Figura 1. Jastëkë për imobilizimin e pjesës së poshtme të trupit

Simulimi do të zgjasë afërsisht 1 orë, por mund të jetë më i shkurtër ose më i gjatë në varësi të trajtimit specifik. Terapistët tuaj të rrezatimit mund të vënë muzikë për ju që të kaloni kohën.

Mos lëvizni pasi të fillojë simulimi. Është e rëndësishme të qëndroni në të njëjtin pozicion. Nëse ndiheni në siklet ose keni nevojë për ndihmë, njoftoni terapistët tuaj të rrezatimit.

Skanime me imazhe dhe pozicionimi

Terapistët tuaj të rrezatimit do të përdorin skanime me imazhe për të kontrolluar dhe rregulluar pozicionimin e pacientit gjatë simulimit. Ata gjithashtu do të kontrollojnë që fshikëza juaj të jetë plot dhe zorrët tuaja të jenë bosh. Nëse nuk ka lëng të mjaftueshëm në fshikëzën tuaj ose shumë jashtëqitje apo gazra në zorrët tuaja, terapistët e rrezatimit do t'ju ndihmojnë të ngriheni nga tavolina e simulimit. Ato do t'ju japin kohë për të zbrazur fshikëzën ose zorrët. Më vonë ata do t'ju çojnë përsëri në dhomën e simulimit.

Terapistët tuaj të rrezatimit mund t'ju ndihmojnë nëse keni shumë gazra në zorrë dhe nuk mund t'i nxirrni vetë. Ata mund të fusin një tub të vogël gome të lubrifikuar në rektumin tuaj për të hequr gazin, nëse është lehtësisht i arritshëm.

Skanimet me imazhe mund të kryhen në një aparat me rreze X të quajtur simulator ose në një aparat tomografie të kompjuterizuar (CT). Mund t'ju duhet gjithashtu të bëni një rezonancë magnetike (MRI). **Këto skanime përdoren vetëm për të planifikuar trajtimet. Ato nuk përdoren për diagnostikim ose për të zbuluar tumoret.**

Do ta ndjeni tryezën e simulimit të lëvizë brenda dhe jashtë skanerit dhe do ta dëgjoni skanerin të ndizet dhe fiket. Do të shihni drita lazeri të kuqe ose jeshile në mure. Terapistët tuaj të rrezatimit përdorin lazerë për t'ju ndihmuar të pozicionoheni në tryezën e trajtimit.

Edhe nëse duket me zë të lartë, terapistët tuaj të rrezatimit do të jenë në gjendje t'ju dëgjojnë nëse keni nevojë të flisni me ta. Gjatë skanimeve, ata do të hyjnë dhe do të dalin nga dhoma, por dhoma është e pajisur me mikrofon, altoparlant dhe kamerë. Dikush do të jetë gjithmonë në gjendje t'ju shohë dhe t'ju dëgjojë.

Shenjat e lëkurës (tatuazhet) dhe fotografitë

Terapistët tuaj të rrezatimit do të përdorin një shënues për të vizatuar në lëkurën e zonës që do të trajtohet. Pasi të jenë të sigurt se jeni në pozicionin e duhur, do të bëjnë disa tatuazhe të vogla duke përdorur një gjilpërë të pastër dhe një pikë bojë. Çdo tatuazh do të ndihet si një shpim gjilpërash. Tatuazhet nuk do të jenë më të mëdha se maja e një gjilpëre.

Terapistët tuaj të rrezatimit do të bëjnë gjithashtu disa foto të pacientit në pozicionin e simulimit. Ekipi mjekësor do të përdorë fotot dhe tatuazhet për t'ju pozicionuar saktë në tryezën e trajtimit çdo ditë.

Mund t'i hiqni shenjat vizatuesit pas simulimit. **Tatuazhet janë të përhershme dhe nuk mund të hiqen.** Nëse jeni të shqetësuar për tatuazhet në kontekstin e radioterapisë, flisni me onkologun tuaj të rrezatimit.

Planifikimi i seancave të radioterapisë

Ne do të caktojmë procedurën e përgatitjes dhe trajtimin e parë përpara se të largoheni nga takimi juaj i simuluar.

Seancat e radioterapisë mund të kryhen gjatë ditëve të javës. Shumica e njerëzve e ndjekin trajtimin për rreth 8 javë. Ekipi mjekësor do t'ju njoftojë nëse do t'ju duhet t'i nënshtroheni trajtimeve më të gjata apo më të shkurtra.

Telefononi zyrën e onkologut tuaj të rrezatimit për të njoftuar ekipin tuaj të kujdesit nëse nuk mund të merrni pjesë në trajtim për ndonjë arsye. Nëse për ndonjë arsye duhet të ndryshoni orarin tuaj, flisni me terapistët tuaj të rrezatimit.

Kontrolli i programit terapeutik

Mund ta shikoni planin tuaj të trajtimit në portalin e pacientit tuaj, MSK MyChart. Nëse nuk keni një llogari MSK MyChart, mund të regjistroheni në mskmychart.mskcc.org. Gjithashtu mund t'i kërkoni një anëtari të ekipit tuaj të mbështetjes t'ju dërgojë një ftesë.

Është shumë e dobishme të përdorni MSK MyChart për të ndjekur oraret e takimeve tuaja. Do t'ju kontaktojmë nëse duhet të ricaktojmë ndonjë nga takimet tuaja të trajtimit.

Çfarë ndodh gjatë radioterapisë pas operacionit të prostatës?

Nëse e ke ndërprerë marrjen e tabletave të simetikonit (Gas-X) dhe bisakodilit (Dulcolax) pas simulimit, fillo t'i marrësh përsëri 3 ditë para seancës tënde të parë të radioterapisë. Vazhdoni t'i marrësh ato çdo ditë derisa të keni mbaruar radioterapinë.

Vazhdoni të ndiqni udhëzimet dietike për të kufizuar ënjtjen derisa të përfundojë radioterapia juaj.

Takime për radioterapi

Mundohuni të keni një jashtëqitje brenda një ore para takimeve tuaja për radioterapi.

Ilaçe për t'u marrë

Merrni ilaçet tuaja të zakonshme.

Gjatë seancave të radioterapisë do të jeni në të njëjtin pozicion që ishit gjatë simulimit. Nëse ilaçet kundër dhimbjeve ose ilaçet kundër ankthit ishin të dobishme gjatë simulimit, mund t'i merrni ato edhe para seancave të radioterapisë. Merreni rreth 1 orë para takimit tuaj.

Çfarë të vishni

Vishni rroba të rehatshme që janë të lehta për t'u hequr. Do t'ju duhet të vishni rroba spitali.

Çfarë të hani dhe të pini

Është në rregull të hani një vakt të lehtë, përveç nëse mjeku juaj ju thotë ndryshe.

Ekipi juaj mjekësor mund t'ju ketë dhënë udhëzime në lidhje me pirjen e ujit para takimit tuaj. Nëse po, ndiqni ato udhëzime.

Çfarë të prisni me mbërritjen

Çdo ditë të planifikuar të trajtimit tuaj, shkoni në recepsion dhe zini një vend në sallën e pritjes. Nëse trajtimi juaj kërkon një fshikëz të mbushur, terapisti juaj i rrezatimit do t'ju tregojë se sa ujë duhet të pini dhe kur të filloni ta pini atë.

Një anëtar i stafit do t'ju shoqërojë në dhomën e trajtimit kur terapistët tuaj të rrezatimit do të jenë gati për ju. Stafi do t'ju sigurojë një rrobë spitali për të veshur. Mbani këpucët veshur.

Terapistët tuaj të rrezatimit do t'ju shoqërojnë në dhomën e trajtimit dhe do t'ju ndihmojnë të shtriheni në tryezën e trajtimi. Ata do t'ju pozicionojnë pikërisht ashtu siç ishit shtrirë gjatë simulimit.

Procedura e instalimit dhe trajtimi i parë

Kur të vini për takimin tuaj të parë, do t'ju bëhen skanime të veçanta diagnostikuese përpara se të fillojë trajtimi. Kjo procedurë quhet procedura e përgatitjes. Ky takim do të zgjasë pak më shumë se takimet e tjera të trajtimit.

Trajtimet me rrezatim

Terapistët tuaj të rrezatimit do t'ju ndihmojnë të merrni pozicionin e duhur për trajtim. Pastaj, ata do të largohen nga dhoma, do të mbyllin derën dhe do të fillojnë të kryejnë skanimet e imazheve. Do t'ju bëhen rreze X, skanime CT ose të dyja.

Gjatë trajtimit, do t'i bëni këto skanime me imazhe çdo ditë. Terapistët e rrezatimit do t'i përdorin ato për të kontrolluar dhe rregulluar pozicionin tuaj. Ata gjithashtu do të kontrollojnë që fshikëza juaj të jetë plot dhe zorrët tuaja të jenë bosh. Onkologu i rrezatimit mund t'i përdorë gjithashtu këto skanime diagnostikuese për të rregulluar planin e trajtimit. **Ato nuk përdoren për të vlerësuar përgjigjen e tumorit ndaj trajtimit..**

Merrni frymë normalisht gjatë trajtimit, por mos lëvizni. Ju nuk do ta shihni ose ndjeni rrezatimin. Mund ta dëgjoni makinën duke lëvizur rreth jush dhe duke u ndezur e fikur. Nëse ndiheni në siklet dhe keni nevojë për ndihmë, njoftoni terapistët tuaj të rrezatimit. Ata do të jenë në gjendje t'ju shohin dhe t'ju dëgjojnë. Ata mund ta fikin makinën tuaj dhe të vijnë t'ju vizitojnë në çdo kohë nëse është e nevojshme.

Do të qëndroni në dhomën e trajtimit për 15 deri në 45 minuta, varësisht nga plani juaj i trajtimit. Pjesën më të madhe të kësaj kohe do ta kaloni duke u pozicionuar në pozicionin e duhur. Trajtimi zgjat vetëm 10 deri në 15 minuta.

Ju nuk do të jeni radioaktiv gjatë ose pas trajtimit. Është e sigurt për ju të jeni pranë njerëzve të tjerë dhe kafshëve shtëpiake.

Kontrollet shëndetësore

Onkologu i rrezatimit ose infermieri i rrezatimit do t'ju vizitojë të paktën një herë gjatë trajtimit tuaj. Ata do të diskutojnë çdo shqetësim me ju, do t'ju pyesin nëse keni përjetuar ndonjë efekt anësor dhe do t'u përgjigjen pyetjeve tuaja. Kjo vizitë kontrolli shëndetësor mund të jetë një vizitë telemjekësore ose një vizitë para ose pas trajtimit.

Nëse keni nevojë të flisni me onkologun tuaj të rrezatimit ose infermierin jashtë vizitave tuaja të kontrollit, telefononi zyrën e onkologut tuaj të rrezatimit. Gjithashtu mund t'i kërkoni një anëtari tjetër të ekipit tuaj të kujdesit që t'i kontaktojë kur të vini në klinikë për trajtim.

Vitaminat dhe shtesat ushqimore gjatë radioterapisë

Vitaminat, mineralet dhe suplementet bimore ose botanike (me bazë bimore) janë shembuj të suplementeve dietike.

Ju mund të merrni një multivitaminë gjatë radioterapisë. Mos merrni asnjë suplement tjetër dietik pa u konsultuar më parë me një anëtar të ekipit tuaj të kujdesit shëndetësor.

Efektet anësore të radioterapisë pas operacionit

të prostatës

Disa njerëz kanë efekte anësore nga radioterapia. Lloji dhe ashpërsia e efekteve anësore ndryshojnë nga personi në person. Mjeku juaj do t'ju shpjegojë se çfarë të prisni bazuar në historinë tuaj mjekësore dhe planin specifik të trajtimit.

Në këtë pjesë shpjegohen efektet anësore më të shpeshta të terapisë me rrezatim pas operacionit të prostatës. Mund t'i keni të gjitha, disa ose asnjërën prej këtyre. Shumica e këtyre efekteve anësore do të zhduken disa javë ose muaj pas përfundimit të radioterapisë. Nëse përjetoni ndonjë nga këto efekte anësore, mjeku juaj do t'ju japë më shumë informacion dhe do t'ju ndihmojë t'i menaxhoni ato.

Ndryshime urinare

Rreth 2 javë pas trajtimit tuaj të parë, ju mund të:

- Keni vështirësi në fillimin e urinimit (urinimit).
- Nevojë për të urinuar më shpesh se zakonisht.
- Nevojë për të urinuar më shpesh se zakonisht gjatë natës.
- Keni një dëshirë të papritur për të urinuar.
- Rrjedhje e urinës.
- Ndjesia e djegies gjatë urinimit.

Njoftoni onkologun tuaj të rrezatimit ose infermierin nëse vini re ndonjë ndryshim në urinën tuaj. Ata mund të rekomandojnë ndryshime në dietën tuaj ose të përshkruajnë ilaçe që mund të ndihmojnë. Mund të provoni gjithashtu të ndiqni udhëzimet më poshtë.

- Pini 6 deri në 8 gota (240 ml) ujë gjatë gjithë ditës.
- Shmangni pirjen e alkoolit pas orës 8:00 të mbrëmjes.
- Shmangni ushqimet dhe pijet që mund të irritojnë fshikëzën tuaj, të tilla si:
    - Kafeina, të tilla si çaji, kafeja dhe pijet e gazuara.
    - Alkool

    - Ushqime dhe pije acidike, të tilla si domatet, frutat agrume dhe lëngjet e frutave, pijet e gazuara (të gazuara).
    - Ushqime pikante, veçanërisht nëse përjetoni djegie gjatë urinimit.
- Kryeni ushtrime për muskujt e dyshemesë së legenit (Kegel). Lexoni *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males) për të mësuar më shumë. Një anëtar i ekipit tuaj të kujdesit shëndetësor do t'ju tregojë se sa herë dhe sa shpesh t'i bëni ushtrimet.

Për më shumë informacion mbi menaxhimin e ndryshimeve urinare, lexoni *Improving Your Urinary Continence* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence).

Ndryshimet në zorrën e trashë

Rreth 2 javë pas trajtimit tuaj të parë, ju mund të:

- Keni jashtëqitje më shpesh se zakonisht.
- Keni jashtëqitje më të buta se zakonisht.
- Keni shqetësime në rektum.
- Keni rrjedhje mukoze nga anusi. Anusi është hapja e rektumit përmes së cilës jashtëqitja del nga trupi.
- Keni gjakderdhje të lehtë nga rektumi. Për shembull, mund të shihni gjak të kuq të ndritshëm në letër higjienike ose në jashtëqitje.
- Keni më shumë gazrave se zakonisht.
- Ndjeni nevojën për të shkuar në banjo më urgjentisht se zakonisht.

Nëse keni hemorroide, radioterapia gjithashtu mund t'i përkeqësojë simptomat tuaja.

Këto simptoma zakonisht janë të lehta.

Njoftoni infermierin tuaj të radioterapisë nëse përjetoni ndonjë nga këto efekte anësore. Ata mund të flasin me ju se si të modifikoni dietën tuaj për t'i menaxhuar

ato. Nëse vazhdoni të ndiheni në siklet pasi të keni bërë ndryshime në dietën tuaj, ju lutemi t'i tregoni onkologut ose infermieres suaj të rrezatimit. Onkologu juaj i rrezatimit mund të përshkruajë ilaçe për t'ju ndihmuar.

Shëndeti seksual dhe riprodhues

Ju mund të kryeni marrëdhënie seksuale gjatë trajtimit me rrezatim, përveç nëse onkologu juaj i rrezatimit ju jep udhëzime të tjera. Ju nuk do të jeni radioaktivë dhe as nuk do të transmetoni rrezatim te njerëzit e tjerë. Është e sigurt të jeni në kontakt të ngushtë me të tjerët.

Mund të përjetoni shqetësim ose ndjesi djegieje gjatë derdhjes. Për shumicën e njerëzve, kjo simptomë zhduket 1-2 muaj pas përfundimit të radioterapisë.

Nëse kryeni marrëdhënie seksuale me një person që mund të mbetet shtatzënë, është shumë e rëndësishme të përdorni kontracepsion gjatë trajtimit dhe për 1 vit pas përfundimit të tij. Gjatë radioterapisë, rrezatimi mund të dëmtojë spermatozoidet. Nëse e lini dikë shtatzënë me këtë spermë, foshnja mund të lindi me probleme. Përdorimi i metodave kontraceptive ndihmon në parandalimin e këtij problemi.

Lexoni *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) për të mësuar më shumë rreth shëndetit seksual gjatë trajtimit të kancerit. Shoqata Amerikane e Kancerit gjithashtu ka burime që lidhen me çështjet e shëndetit seksual gjatë trajtimit të kancerit. Ai për burrat quhet *Seksi dhe burri i rritur me kancer*. Mund ta gjeni në www.cancer.org ose telefononi 800-227-2345.

Programi i Mjekësisë Seksuale dhe Riprodhuese për Mashkull

Programi i Mjekësisë Seksuale dhe Riprodhuese për Meshkujt i MSK-së i ndihmon njerëzit të përballen me ndryshimet në shëndetin seksual të shkaktuara nga kanceri dhe trajtimet e tij. Mund të takoheni me një specialist para, gjatë ose pas trajtimit. Ne mund t'ju ofrojmë një referim, ose mund të telefononi në numrin 646-888-6024 për të caktuar një takim.

Lodhje

Lodhja është një ndjenjë lodhjeje ose dobësie të madhe. Kur ndiheni të lodhur,

mund të mos keni dëshirë të bëni asgjë. Mund të keni vështirësi në përqendrim, të ndiheni të ngadalësuar ose të keni më pak energji se zakonisht. Lodhja mund të variojë nga e lehtë (jo e rëndë) në të rëndë (shumë e rëndë). Mund të përkeqësohet në kohë të caktuara të ditës.

Pas 2-3 javësh trajtimi, mund të filloni të ndiheni të lodhur. Mund të vazhdoni të ndiheni të lodhur për disa javë ose disa muaj pas përfundimit të radioterapisë. Lodhja zakonisht përmirësohet me kalimin e kohës.

Ka shumë arsye pse mund të ndiheni të lodhur gjatë radioterapisë. Ato përfshijnë:

- Efektet e rrezatimit në trupin tuaj.
- Udhëtimi për në dhe nga takimet e trajtimit.
- Nuk flini mjaftueshëm natën.
- Nuk merrni mjaftueshëm proteina dhe kalori.
- Keni dhimbje ose simptoma të tjera.
- Ndjenjë ankthi (nervozizmi) ose depresioni (i pakënaqësisë).
- Efektet anësore të disa ilaçeve.

Mënyrat për të menaxhuar lodhjen

- Nëse jeni duke punuar dhe ndiheni mirë, mund të vazhdoni të punoni. Por të punoni më pak mund t'ju ndihmojë të keni më shumë energji.
- Planifikoni aktivitetet tuaja të përditshme. Zgjidhni gjërat që ju nevojiten vërtet ose doni të bëni. Bëjini ato kur keni më shumë energji. Për shembull, mund të zgjidhni të shkoni në punë, por të mos bëni punët e shtëpisë. Mund të zgjidhni të merrni pjesë në aktivitetin jashtëshkollor të fëmijës suaj, por jo të dilni për darkë.
- Caktoni periudha pushimi ose dremitje të shkurtra (10 deri në 15 minuta) gjatë gjithë ditës, veçanërisht kur ndiheni më të lodhur.
- Mundohuni të flini të paktën 8 orë çdo natë. Kjo mund të jetë më shumë gjumë sesa më nevojitej para fillimit të radioterapisë. Kjo mund të jetë e dobishme:
    - Shkoni të flini më herët dhe zgjohuni më vonë.

    - Jini aktivë gjatë ditës. Për shembull, nëse jeni në gjendje të bëni ushtrime fizike, mund të bëni një shëtitje ose të praktikoni joga.
    - Relaksohuni para se të shkoni në shtrat. Për shembull, lexoni një libër, zgjidhni një enigmë, dëgjoni muzikë ose merruni me një hobi tjetër relaksues.
- Kërkojuni familjes dhe miqve ndihmë me punët e shtëpisë dhe punët e përditshme. Kontrolloni me kompaninë tuaj të sigurimeve shëndetësore për të parë nëse ata mbulojnë shërbimet e kujdesit në shtëpi.
- Mund të keni më shumë energji kur bëni ushtrime. Pyesni onkologun tuaj të rrezatimit nëse mund të bëni ushtrime të lehta, të tilla si ecja, çiklizmi, shtrirja ose joga. Lexoni *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) për të mësuar më shumë.
- Hani ushqime të pasura me proteina dhe kalori. Lexoni *Ushqyerja e mirë gjatë trajtimit të kancerit* (www.mskcc.org/sq/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) për të mësuar më shumë.

Disa faktorë mund ta përkeqësojnë lodhjen. Shembuj:

- Dhimbje
- Të përziera (ndjenja e të qenit i sëmurë)
- Diarre (jashtëqitje të lëngshme ose të ujshme)
- Çrregullime të gjumit
- Ndjeheni të depresionuar ose të shqetësuar

Kërkoni ndihmë nga onkologu ose infermieri juaj i rrezatimit nëse keni këto ose simptoma ose efekte anësore të tjera.

Çfarë ndodh pas radioterapisë pas operacionit të prostatës?

Takime për kontroll

Pasi të keni mbaruar radioterapinë, një anëtar i ekipit të radioterapisë do t'ju

tregojë se sa shpesh duhet të vizitoni mjekun ose infermierin tuaj për takimet vijuese. Gjatë këtyre takimeve, mund të kryhen analiza gjaku vijuese (siç është testimi i PSA-së). Mbajtja e takimeve vijuese do ta ndihmojë gjithashtu mjekun tuaj të identifikojë dhe trajtojë çdo efekt anësor të vonë (efekte anësore që shfaqen 4 ose më shumë muaj pas trajtimit).

Vitaminat dhe integratorët ushqimore pas radioterapisë

- Ju mund të merrni trajtime të tjera për kancerin së bashku me radioterapinë. Nëse po, pyeteni mjekun që ju menaxhon trajtimin se kur është e sigurt të rifilloni marrjen e integratorëve dietike. Disa shtesa dietike nuk janë të sigurta për t'u marrë para operacionit ose gjatë kimioterapisë.
- Nëse nuk po i nënshtroheni ndonjë trajtimi tjetër për kancerin, mund të rifilloni marrjen e suplementeve ushqimore 1 muaj pas seancës së fundit të radioterapisë.

Nëse dëshironi të flisni me një dietolog klinik në lidhje me dietën ose integratorët tuaj, njoftoni infermierin tuaj të radiologjisë.

Ndryshime në urinë dhe zorrë

Terapia me rrezatim mund të shkaktojë ndryshime të përhershme në funksionin urinar dhe të zorrëve. Shumë njerëz nuk vërejnë ndonjë ndryshim ose nuk përjetojnë ndonjë simptomë. Megjithatë, disa njerëz përjetojnë efekte anësore të vona.

Efektet anësore të vona mund të jenë të ngjashme me ato që keni përjetuar gjatë trajtimit. Ka një probabilitet shumë të ulët që të shfaqen efekte të tjera anësore. Për shembull:

- Hapja e fshikëzës mund të ngushtohet.
- Mund të humbni kontrollin e fshikëzës suaj.
- Mund të keni gjak në urinë.
- Mund të keni gjakderdhje nga rektumi.
- Rektumi juaj mund të jetë i dëmtuar.

Këto efekte anësore janë të rralla. Ato mund të shfaqen me ndërprerje me kalimin e kohës ose të jenë të vazhdueshme dhe kronike. Ekipi juaj i kujdesit shëndetësor do t'ju ndihmojë t'i menaxhoni këto.

Edhe nëse nuk zhvilloni efekte anësore të vona, mos harroni se indet e fshikëzës dhe rektumit tuaj janë prekur nga radioterapia. Telefononi onkologun tuaj të rrezatimit nëse:

- Keni simptoma të reja të urinës, fshikëzës ose zorrës së trashë.
- Duhet të bëni një kolonoskopi. Shmangni kryerjen e kolonoskopisë gjatë vitit të parë pas radioterapisë.
- Nevojë për çdo lloj procedure urologjike ose rektale.

Ndryshimet seksuale

Disa njerëz zhvillojnë ndryshime seksuale pas radioterapisë. Për shembull:

- Mund të jetë më e vështirë ose e pamundur të arrihet ose të mbahet një ereksion. Ky çrregullim quhet mosfunksionim erektil (ED).
- Orgazmat tuaja mund të ndihen ndryshe.
- Kur ejakuloni, sasia ose dendësia e spermës suaj mund të ndryshojë.
- Mund të mos ejakuloni kur të keni orgazmë.

Këto ndryshime mund të ndodhin shumë muaj ose vite pas radioterapisë. Ato mund të jenë të përhershme. Nëse vini re ndonjë nga këto simptoma, njoftoni mjekun tuaj. Ata mund t'ju japin një referim për një mjek që trajton këto probleme.

Një udhëzues i shpejtë për përgatitjen e zorrëve

3 ditë para simulimit

Data:_____

- Filloni të merrni 2 tableta (125 mg) simetikon (Gas-X) pas mëngjesit dhe pas darkës. Merrini ato çdo ditë.
- Filloni të merrni 1 tabletë (5 mg) bisakodil (Dulcolax) në mbrëmje. Merreni çdo

natë.

Mund të ndërprisni marrjen e tabletave të simetikonit dhe bisakodilit pas simulimit, ndërsa ekipi juaj mjekësor planifikon kujdesin tuaj.

3 ditë para seancës së parë të radioterapisë

Data:_____

- Filloni sërish të merrni 2 tableta (125 mg) simetikon (Gas-X) pas mëngjesit dhe pas darkës çdo ditë.
- Filloni sërish të merrni 1 tabletë (5 mg) bisakodil (Dulcolax) çdo mbrëmje.

Vazhdoni të merrni simetikon (Gas-X) dhe bisakodil (Dulcolax) çdo ditë derisa të keni mbaruar radioterapinë. Nëse ekipi juaj i mbështetjes ju jep udhëzime të tjera, ndiqini ato.

Gjatë radioterapisë

Mundohuni të keni një jashtëqitje brenda një ore para takimeve tuaja për radioterapi.

Tregojuni ekipit tuaj të kujdesit nëse filloni të keni diarre. Ne mund t'ju ndihmojmë të rregulloni dozën tuaj të bisakodilit.

Ju lutemi t'i tregoni ekipit tuaj të kujdesit nëse po i ndiqni këto udhëzime, por prapëseprapë nuk mund të keni jashtëqitje para çdo trajtimi. Ne mund ta modifikojmë përgatitjen e zorrëve për të gjetur atë që i përshtatet më së miri nevojave tuaja.

Kujtesa të dobishme

Për të zvogëluar gazrat dhe fryrjen:

- Hani ngadalë, përtypni mirë ushqimin dhe shmangni përdorimin e kashtës ose pirjen nga shishet dhe kanaçet. Kjo do t'ju ndihmojë të shmangni gëlltitjen e ajrit.
- Shmangni pijet e gazuara, të tilla si uji i gazuar, soda dhe birra.

- Pakësoni ushqimet dhe pijet që prodhojnë gaz kur treten. Disa prej tyre janë brokoli, lakër Brukseli, lakër, lulelakër, kale, qepë, hudhër, fruta të thata, si dhe qumësht e bulmet nëse jeni intolerant ndaj laktozës. Shihni seksionin "Udhëzime dietike për të kufizuar fryrjen" për listën e plotë.
- Zgjidhni perime të gatuara në vend të atyre të gjalla.

Për t'ju ndihmuar të mbushni fshikëzën tuaj:

- Është e rëndësishme të qëndroni të hidratuar mirë. Shumica e njerëzve duhet të kenë një fshikëz të mbushur plotësisht për t'iu nënshtruar seancave të simulimit dhe radioterapisë.
- Ne ju rekomandojmë të pini rreth 64 ons (8 gota) ujë në ditë në ditët para takimeve tuaja, përveç nëse një ofrues tjetër i kujdesit shëndetësor ju ka thënë të kufizoni sasinë që pini.
- Onkologu juaj i rrezatimit do t'ju japë udhëzime të mëtejshme gjatë takimit tuaj të simulimit.

Informacione Kontakti

Nëse keni ndonjë pyetje ose shqetësim, ju lutemi kontaktoni një anëtar të ekipit të radioterapisë. Mund t'i kontaktoni nga e hëna në të premte nga ora 9:00 deri në 17:00 në numrat e mëposhtëm.

Onkologu i rrezatimit: _____
Numri i telefonit: _____

Infermierja e rrezatimit: _____
Numri i telefonit: _____

Jashtë këtyre orareve, mund të lini një mesazh ose mund të flisni me një ofrues tjetër të MSK. Në telefon do të ketë gjithnjë një mjek ose infermier. Nëse nuk jeni të sigurt si të kontaktoni ofruesin e kujdesit shëndetësor, telefononi 212-639-2000.

Për më shumë informacione, vizitoni www.mskcc.org/pe për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

Të gjitha të drejtat zotërohen dhe rezervohen nga Memorial Sloan Kettering Cancer Center