



تعليم المريض / مقدم الرعاية

العلاج الإشعاعي على الحوض

تساعدك هذه المعلومات في الاستعداد للعلاج الإشعاعي للحوض، وما يمكن أن تتوقعه قبل العلاج وأثناءه وبعده. ستتعرف أيضًا على الآثار الجانبية وكيفية العناية بنفسك أثناء العلاج.

اقرأ هذا المورد قبل أن تبدأ العلاج الإشعاعي. استخدمه كمرجع في الأيام التي تسبق جلسات علاجك حتى تتمكن من الاستعداد قدر الإمكان. أحضره معك في موعد المحاكاة وجميع المواعيد المستقبلية مع طبيب الأورام الإشعاعي كي تتمكن أنت وفريق الرعاية الصحية الخاص بك من مراجعته.

نبذة عن العلاج الإشعاعي

يستخدم العلاج الإشعاعي حزمًا عالية الطاقة لعلاج السرطان. وتعتمد آلية عمله على إتلاف الخلايا السرطانية وجعل تكاثرها صعبًا. ومن ثم يتمكن جسمك بعد ذلك من التخلص بشكل طبيعي من هذه الخلايا السرطانية التالفة. يؤثر العلاج الإشعاعي أيضًا على الخلايا الطبيعية. ومع ذلك، فإن خلاياك الطبيعية قادرة على إصلاح نفسها بطريقة لا تقدر عليها الخلايا السرطانية.

أثناء العلاج، ستوجه الآلة حزمًا من الإشعاع مباشرة إلى الورم. تمر الحزمة عبر جسمك وتدمر الخلايا السرطانية في طريقها. لن تتمكن من رؤية الإشعاع أو الشعور به.

يستغرق العلاج الإشعاعي وقتًا قبل أن يبدأ مفعوله. وقد يستغرق الأمر أيامًا

أو أسابيع من العلاج قبل أن تبدأ الخلايا السرطانية في الموت. وستستمر في الموت لأسابيع أو شهور بعد انتهاء العلاج.

قبل بدء علاجك، سيكون عليك الحضور خلال مواعيد محددة للتخطيط للعلاج. ويشمل ذلك محاكاة وإجراء تحضير.

العلاج الإشعاعي والخصوبة

يجب عليك استخدام وسيلة لمنع الحمل خلال مدة العلاج وإذا كنت تمارس/تمارسين الجنس، فقد يحدث الحمل لك/لزوجتك. يجب أن تتجنب/تتجنبي حدوث حمل أثناء تلقي العلاج الإشعاعي على الحوض ولمدة سنة إلى سنتين بعد انتهاء العلاج. لمزيد من المعلومات، اقرأ القسم "الصحة الجنسية" في هذا المورد.

إذا كنت تود إنجاب أطفال بعد تلقي العلاج الإشعاعي، فناقش طبيبك في هذا الأمر قبل بدء العلاج.

دورك في فريق العلاج الإشعاعي

يتعاون أعضاء فريق العلاج الإشعاعي معًا لتوفير الرعاية اللازمة لك. وستكون جزءًا من هذا الفريق، ويتضمن دورك:

- الوصول إلى مواعيدك في الوقت المناسب.
 - طرح الأسئلة والتحدث عن مخاوفك.
 - إبلاغنا إذا ظهرت عليك أعراض جانبية.
 - إبلاغنا إذا كنت تعاني من الألم.
 - العناية بنفسك في المنزل:
- الإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخنة. لدينا في مركز ميموريال سلون

كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك. للتعرف على المزيد من المعلومات حول **برنامج العلاج من تدخين التبغ**، اتصل على الرقم 0507-610-212.

- العناية بجلدك بناءً على تعليماتنا
- تناول السوائل بناءً على تعليماتنا.
- تناول الأطعمة التي نوصي بها.
- المحافظة على نفس الوزن تقريبًا.

المحاكاة

قبل بدء العلاج الإشعاعي، سيكون عليك الخضوع لإجراء يهدف للتخطيط للعلاج يسمى المحاكاة. والهدف من المحاكاة هو التأكد مما يلي:

- تحديد موضع العلاج لديك.
 - حصولك على الجرعة الصحيحة من الإشعاع.
 - الحد من جرعة الإشعاع التي تتعرض لها الأنسجة المجاورة قدر الإمكان.
- أثناء المحاكاة، ستخضع للفحص بالأشعة السينية وسيتم وضع علامات على جلدك تشبه نقاط وشم صغيرة. وتساعد هذه العلامات فريقك في التأكد من اتخاذك الوضعية الصحيحة لتلقي العلاج الإشعاعي.
- ستستغرق المحاكاة من ساعة واحدة إلى 4 ساعات.

الاستعداد للمحاكاة

ستكون مستلقيًا أثناء المحاكاة. إذا كنت تعتقد أنك لن تشعر بالراحة عند الاستلقاء في وضعية ثابتة، فيمكنك تناول عقار أسيتامينوفين (تايلينول®) أو مسكن الألم المعتاد لديك قبل المحاكاة بساعة واحدة. إذا كنت تعتقد أنك

قد تشعر بالقلق أثناء الإجراء، فتحدث مع طبيبك حول ما إذا كان يمكنك الاستفادة من تناول أحد الأدوية.

يمكن لأغلب المرضى تناول الطعام والشراب قبل المحاكاة. إذا كان يتعين عليك التوقف عن تناول الطعام والشراب قبل المحاكاة، فسيعلمك الطبيب بذلك.

ارتدِ ملابسًا مريحة يسهل خلعها لأنك قد تحتاج إلى ارتداء سِرْبَال المستشفى. تجنب ارتداء أي مجوهرات أو وضع مساحيق تجميل أو كريمات.

للمساعدة في قضاء الوقت، يمكن للمعالج الإشعاعي تشغيل الموسيقى لك. وإذا رغبت، يمكنك إحضار أسطوانة مدمجة بالموسيقى التي تفضلها من المنزل.

أشعة أخرى

يحتاج بعض الأشخاص لإجراء أشعة التصوير المقطعي المحوسب بالإصدار البوزيتروني (PET-CT) أثناء المحاكاة. إذا كانت هذه الأشعة ستُجرى لك، فستقدم لك الممرضة تعليمات تفصيلية حتى تكون مستعدًا لها. يعاني البعض من الحساسية تجاه صبغة التباين الوريدية (بالحقن الوريدي). إذا كان هذا ينطبق عليك، فستخبرك الممرضة بما ينبغي عليك فعله.

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

إزالة الأجهزة من الجلد

ربما يتم تثبيت أجهزة معينة على جلدك. قبل المحاكاة أو العلاج، يوصيك صانعو الأجهزة بإزالة:

- جهاز المراقبة المستمرة للغلوكوز (CGM)

- مضخة الإنسولين

إذا كنت تستخدم أحد هذه الأجهزة، فاسأل طبيب الأورام الإشعاعي عما إذا كان ينبغي عليك إزالته. وفي هذه الحالة، يجب التأكد من إحضار جهاز إضافي لوضعه بعد الخصوع للمحاكاة أو العلاج.

ربما لا تكون على دراية بكيفية التحكم في مستوى الغلوكوز لديك أثناء عدم استخدام الجهاز. وفي هذه الحالة، وقبل الموعد الخاص بك، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المسؤول عن علاج السكري لديك.

اليوم المقرر لإجراء المحاكاة

قد تحتاج لتناول كوب واحد (8 أونصات) من الماء قبل ساعة واحدة من المحاكاة وفي كل يوم تخضع خلاله للعلاج. حيث يجعل ذلك مثانتك ممتلئة ويحرك أمعاءك الدقيقة بعيدًا عن الجزء الذي يتلقى الإشعاع. سيخبرك طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة بما إذا كان عليك القيام بذلك.

بمجرد وصولك

سيقوم أحد أعضاء فريق العلاج الإشعاعي بفحصك. سيطلب منك ذكر وتهجئة اسمك الكامل وتاريخ ميلادك عدة مرات. وهذا الأمر حفاظًا على سلامتك. قد يتلقى الأشخاص الذين يحملون نفس الاسم أو اسمًا مشابهًا أحد إجراءات الرعاية في نفس يومك.

سيتم الترحيب بك من قبل المعالج بالإشعاع الخاص بك. سوف يلتقطون

صورة فوتوغرافية لوجهك. سيتم استخدام هذه الصورة للتعرف عليك طوال فترة العلاج.

سيشرح لك المُعالج بالإشعاع إجراء المحاكاة. إذا لم تكن قد وقعت بالفعل على نموذج موافقة، فسيقوم طبيب الأورام الإشعاعي بمراجعة كل شيء معك، ويطلب منك توقيعك.

تناول صبغة التباين

ربما تتناول صبغة التباين قبل الخضوع للإجراء. وتُسهل هذه الصبغة القدرة على رؤية أمعائك الدقيقة أثناء الفحص. وكذلك يمكن استخدامها لتحديد موضع المثانة والمستقيم والمهبل. إذا كنت بحاجة لتناول صبغة التباين، فستحصل عليها بوحدة أو أكثر من الطرق التالية:

- عن طريق الفم. ستتناول كوبًا واحدًا تقريبًا من صبغة التباين. يساعدنا ذلك في رؤية الأمعاء الدقيقة في الأشعة السينية للمحاكاة والتي سيتم إجراؤها فيما بعد.
 - عن طريق وريد، إذا لم يكن لديك حساسية.
 - عن طريق المستقيم أو المثانة. يتم إدخال قسطرة مطاطية مرنة (أنبوب رقيق مرن) في المستقيم أو المثانة لديك. وسيتم حقن ما يقرب من كوب واحد من صبغة التباين في القسطرة. وستوضع قطعة قماش أسفل منك لامتصاص أي سوائل قد تتناثر.
 - عن طريق المهبل لدى الإناث. سيتم غمر سدادة قطنية صغيرة في صبغة التباين وإدخالها في المهبل.
- وربما يتم أيضًا إدخال قسطرة إلى داخل المستقيم لإزالة الهواء. حيث يساعد هذا المعالج الإشعاعي في رؤية المستقيم أثناء الفحص.

قد يتم أيضًا وضع علامة تحديد مؤقتة بالقرب من الشرج لديك. وستتم إزالتها في نهاية المحاكاة ولن يتم استخدامها مرة أخرى حتى يبدأ العلاج. يستغرق هذا حوالي 30 دقيقة.

أثناء المحاكاة الخاصة بك

لإجراء المحاكاة، قد يتعين عليك خلع ملابسك من الخصر إلى الأسفل وارتداء سِرْبَال المستشفى. ويجب أن تظل مرتديًا حذائك.

سيساعدك المعالجون بالإشعاع على الاستلقاء على طاولة وسيبذلون قصارى جهدهم لضمان راحتك وخصوصيتك. على الرغم من وجود ملاءة على الطاولة، إلا أنها صلبة ولا تحتوي على وسادة. إذا لم تكن قد تناولت بعد مسكنات الألم وتعتقد أنك قد تحتاج إليها، فأبلغ المعالج الإشعاعي الخاص بك قبل بدء المحاكاة. وعادة ما تكون الغرفة باردة كذلك. إذا شعرت بعدم الارتياح في أي وقت، أبلغ المعالج الإشعاعي الخاص بك.

أثناء خضوعك للمحاكاة، ستشعر أن الطاولة تتحرك في مواضع مختلفة. وستتم إضاءة وإطفاء الأنوار في الغرفة وستشاهد أضواء ليزر حمراء على كل جدار. يستخدم معالجوك بالإشعاع أضواء الليزر لمساعدتهم في تحديد وضعيتك المناسبة أثناء استلقاءك على الطاولة. لا تنظر مباشرة إلى الشعاع الأحمر لأنه قد يضر عينيك.

وسيكون هناك جهاز اتصال داخلي وكاميرا داخل غرفة المحاكاة. على الرغم من أن المعالجين بالإشعاع سيدخلون ويخرجون من الغرفة أثناء المحاكاة، سيكون هناك دائمًا شخص يمكنه رؤيتك وسماعك. ستسمع المعالجين بالإشعاع يتحدثون إلى بعضهم البعض أثناء عملهم، وسوف يشرحون لك ما يفعلونه.

لا تتحرك بمجرد أن تبدأ المحاكاة لأنها قد تغير وضعيتك. ومع ذلك، إذا لم

تشع بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة، فأبلغ المعالج الإشعاعي الخاص بك.

تحديد الوضعية

سوف تستلقي على بطنك أو ظهرك أثناء إجراء المحاكاة وخلال كل علاج (انظر الشكلين 1 و 2). لمساعدتك على اتخاذ الوضعية الصحيحة، قد يتم إنشاء قالب للجزء من الجسم الذي ينبغي أن يظل ساكنًا. وسيتولى المُعالجون الإشعاعيون هذه المهمة.

لنرهم على عاقلته سلا 1. لكشرا

لنرهم على عاقلته سلا 2. لكشرا

الشكل 1. الاستلقاء على ظهرك

الشكل 2. الاستلقاء على بطنك

لصنع القالب، سيضع المعالج الإشعاعي غلافًا بلاستيكيًا دافئًا ومبلاً فوق جسدك أو أسفله، حسب وضعيتك على الطاولة. وسيتم تشكيله بحيث يلائم محيط الجسم. وعندما يبرد القالب، سيصبح صلبًا. وستشعر ببعض الضغط أثناء تشكيل المعالج الإشعاعي القالب على جسدك. يستغرق هذا الجزء من الإجراء حوالي 30 دقيقة.

أثناء إجراء المحاكاة وخلال كل يوم من العلاج، سيتم وضع القالب فوق جسمك أو أسفله، حسب الوضعية التي تتخذها. وربما يتم تثبيته على الطاولة التي تستلقي عليها حسب وضعيتك. يساعدك هذا في المحافظة على الوضعية المطلوبة خلال كل علاج.

التصوير

أثناء استلقائك على الطاولة، سيتم إجراء فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT) للجزء الذي سيخضع للعلاج. وتُستخدم هذه الصور فقط

للتخطيط للعلاج. وهي لا تُستخدم للتشخيص أو العثور على الأورام.

ستسمع صوت تشغيل وإيقاف الأجهزة أثناء الفحص. حتى وإن بدت الأصوات مرتفعة، فإن أخصائيي العلاج الإشعاعي سيتمكنون من الاستماع إليك إذا تحدثت إليهم. يستغرق التصوير بالأشعة السينية حوالي 45 دقيقة.

علامات الجلد (نقاط الوشم)

بعد استلقائك في الوضعية الصحيحة، سيرسم المعالجون علامات محسوسة على جلدك باستخدام قلم رسم. يمكن غسل تلك العلامات المحسوسة وإزالتها بعد المحاكاة.

قد يتطلب الأمر أيضًا رسم علامات جلدية دائمة تسمى نقاط الوشم. سيستخدم المعالج بالإشعاع الخاص بك إبرة معقمة وقطرة من الحبر لعمل الوشم. وستشعر عند رسم كل نقطة بشعور يشبه وخزة الدبوس. وحجم نقاط الوشم لا يتجاوز حجم رأس الدبوس. هذا الوشم يكون دائمًا ولا يزول بالغسيل. إذا كنت قلقًا بشأن وضع علامات الوشم كجزء من العلاج الإشعاعي، فتحدث إلى إخصائي علاج الأورام الإشعاعي.

سيتم رسم 5 إلى 7 أوشام على الجزء السفلي من جسمك. بعد وضع علامات الوشم، سوف يلتقط المعالج بالإشعاع الخاص بك عدة صور لك في وضع المحاكاة. سيتم استخدام الصور وعلامات الوشم لتوضيئك بشكل صحيح على الطاولة في كل يوم من أيام العلاج.

بعد الخضوع للمحاكاة

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

في نهاية المحاكاة الخاصة بك، سنعطيك موعدًا لإجراء التحضير الخاص بك. وهذا هو الموعد النهائي قبل بدء العلاج. وسيُخصص لك أيضًا جهاز للعلاج اليومي.

جدولة مواعيد العلاج الخاص بك

تُجرى جلسات العلاج الإشعاعي يوميًا، من الإثنين إلى الجمعة، ولمدة _____ أسابيع تقريبًا.

يجب عليك المواظبة على الحضور بصفة يومية للجلسات العلاجية المحددة لك. قد لا يكون العلاج فعالاً إذا قمت تخطيت المواعيد أو قمت بتفويتها. إذا لم تتمكن من الحضور للعلاج لأي سبب من الأسباب، فيجب عليك الاتصال بمكتب إخصائي علاج الأورام الإشعاعي لإبلاغ فريقك بذلك. إذا كنت بحاجة إلى تغيير جدولك الزمني لأي سبب من الأسباب، فتحدث إلى المعالجين بالإشعاع أو المسؤول عن المواعيد.

تخطيط العلاج

خلال الفترة الفاصلة بين المحاكاة وبداية العلاج، سيعمل إخصائي علاج الأورام بالإشعاع الخاص بك مع فريق العلاج لتخطيط علاجك. فسيستخدم صور الأشعة السينية الملتقطة لك أثناء المحاكاة لتخطيط زوايا وأنماط حزم الإشعاع. وكذلك سيحدد جرعة الإشعاع التي ستتلقاها. ويتم التخطيط لكل هذه التفاصيل بعناية ودقة. يستغرق هذا 5 إلى 7 أيام عمل.

إجراء التحضير

قبل جلسة علاجك الأولى، سيتم تحديد موعد لإجراء التحضير. يستغرق هذا الإجراء عادةً حوالي 90 دقيقة. إذا أفادك مسكن الألم أثناء المحاكاة، فيمكنك إذا رغبت تناوله قبل هذا الإجراء.

عند قدومك لإجراء التحضير الخاص بك، سيتم اصطحابك إلى غرفة ارتداء

الملابس وسيُطلب منك تغيير ملابسك وارتداء سِرْبَال المستشفى.
سيصطحبك المعالجون إلى الغرفة حيث ستتلقى علاجك كل يوم. سوف يضعونك على طاولة العلاج. سوف تستلقي تمامًا في نفس وضعية استلقائك في يوم المحاكاة.

سيتم التقاط صور لك بأشعة سينية خاصة تسمى أفلام الحزمة للتأكد من صحة وضعية جسمك والمنطقة التي يتم علاجها. سيتم تكرار فحصك بأفلام الحزمة طوال فترة العلاج. وهذه الأفلام لا تستخدم لتقييم استجابة ورمك للعلاج.

ربما تتلقى العلاج الأول في نفس يوم إجراء التحضير أو بعده بيوم أو يومين. إذا كنت ستبدأ العلاج الكيماوي في نفس الوقت مع العلاج الإشعاعي، فتحدث مع المسؤول عن المواعيد عند بدء العلاج الإشعاعي.

أثناء العلاج الخاص بك

في كل يوم مقرر لعلاجك، يجب عليك تسجيل الوصول في مكتب الاستقبال والجلوس في غرفة الانتظار. عندما يستعد المعالجون بالإشعاع لك، سيطلبون منك تغيير ملابسك وارتداء سِرْبَال المستشفى. يجب عليك ارتداء حذائك أثناء العلاج.

سينقلك المعالجون بالإشعاع إلى غرفة العلاج ويساعدونك على الاستلقاء على الطاولة. سيتم وضعك بالضبط كما كنت مستلقيًا أثناء إجراء التحضير الخاص بك.

بمجرد أن يتم وضعك بشكل صحيح، سيفادر المعالجون بالإشعاع الغرفة ويُغلق الباب ويبدأ علاجك. لن تتمكن من رؤية الإشعاع أو الشعور به، ولكن قد تسمع الجهاز أثناء تحركه من حولك وتشغيله وإيقافه. ستظل في غرفة

العلاج لمدة 10 إلى 30 دقيقة، حسب خطة العلاج الخاصة بك. ومعظم هذا الوقت ينقضي في وضعك في الوضعية الصحيحة. أما العلاج الفعلي فيستغرق بضع دقائق فقط.

على الرغم من أنك ستكون وحيداً في الغرفة أثناء العلاج، فإن المعالجين بالإشعاع سيرونك على شاشة ويسمعونك من خلال جهاز اتصال داخلي طيلة الوقت. وسيحرصون على راحتك أثناء العلاج.

تنفس بشكل طبيعي أثناء العلاج، لكن تجنب الحركة. ومع ذلك، إذا لم تشعر بالارتياح أو احتجت إلى مساعدة، فتحدث إلى المعالج الإشعاعي الخاص بك. يمكنهم إيقاف تشغيل الجهاز والحضور لرؤيتك في أي وقت، إذا لزم الأمر.

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

الزيارات الأسبوعية أثناء العلاج الخاص بك

ستقوم بزيارة طبيب الأورام الإشعاعي وممرضة الإشعاع كل أسبوع حيث تتم مناقشتك بشأن أي مخاوف، والاستفسار منك عن أي آثار جانبية قد تظهر لديك، والإجابة عن أسئلتك. ستكون هذه الزيارة قبل أو بعد جلسات العلاج الخاص بك كل _____. ينبغي عليك الترتيب للتواجد ساعة إضافية تقريباً في موعدك في تلك الأيام.

إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع إخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو ممرضة الإشعاع في أي وقت بين زياراتك الأسبوعية، فاتصل بمكتب إخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو اطلب من موظفي الدعم أو المعالجين بالإشعاع الاتصال بهما عندما تأتي لتلقي العلاج.

الفيتامينات والمكملات الغذائية خلال العلاج الإشعاعي

يمكنك تناول الفيتامينات المتعددة خلال علاجك الإشعاعي. ولا يجب تناول أكثر من الحصة اليومية الموصى بها من أي فيتامين أو معدن.

لا تتناول أي مكملات غذائية أخرى دون استشارة أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك. وتعتبر الفيتامينات والمعادن والمكملات العشبية أو النباتية أمثلة على المكملات الغذائية.

الأعراض الجانبية

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

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

الإسهال والألم الشرجي

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

إليك بعض الطرق لمساعدتك في التغلب على هذه المشكلات. ابدأ في اتباع هذه التوجيهات عند بدء ظهور هذه الأعراض. واستمر عليها حتى ترجع حركة الأمعاء إلى حالتها الطبيعية. قد يستغرق ذلك أسبوعين إلى 4 أسابيع بعد استكمال العلاج.

- اتبع نظامًا غذائيًا قليل الألياف والدهون واللاكتوز (سكر الحليب). واستمر على هذا النظام الغذائي حتى ترجع حركة الأمعاء إلى حالتها الطبيعية.

ويمكنك العودة إلى نظامك الغذائي المعتاد بالتدريج.

- اشرب كمًا أكبر من السوائل لتعويض الماء والملح اللذين تفقدتهما بسبب الإصابة بالإسهال. حاول شرب 8 إلى 12 كوب (2 إلى 3 كوارت) من السوائل على مدار اليوم. اختر سوائل مثل Gatorade®، والعصائر والنكتار والحساء الخالي من الدسم، وPedialyte®. قيّد استهلاكك من الكافيين (مثل القهوة أو الشاي أو المياه الغازية)، لأنها قد تسبب لك الجفاف.
- تناول الموز والبطاطس بدوق قشر. فهي تساعد في تعويض العناصر الغذائية المهمة التي قد تفقدتها من جراء الإصابة بالإسهال.
- تجنب أي طعام أو شراب يجعل الأعراض تتفاقم لديك.
- ربما يخبرك طبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة العلاج الإشعاعي بكيفية تناول الدواء المخصص لعلاج الإسهال. وقد تختلف هذه التعليمات عن تلك المدونة على عبوة الدواء.
- اجلس في حمام مقعدة أو حوض استحمام لتخفيف الشعور بالألم في المستقيم. استخدم الماء الدافئ ولا تجلس في الماء لمدة تزيد عن 15 دقيقة في كل مرة. ويمكنك الاستحمام كلما أردت طالما كان ذلك يمنحك الشعور بالراحة.
- تناول دواءً مسكنًا للألم إذا عانيت من تلقصات أو شعور بالألم في المستقيم. وسيخبرك الطبيب بالدواء الذي يمكنك تناوله وكيفية تناوله.

تغيرات متعلقة بالتبول

قد تهيج بطانة المثانة أثناء خضوعك للعلاج. وبعد مرور أسبوعين تقريبًا من بدء العلاج، قد يزيد عدد مرات التبول لديك وتشعر بحرقة أثناء التبول. وقد تشعر أيضًا بالحاجة الملحة للتبول.

إليك بعض التوجيهات التي تساعدك في التغلب على هذه المشكلات.

- تناول 2 إلى 3 كوارت من السوائل على مدار اليوم.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكافيين والكحول والفلفل والتوابل. فقد تسبب تهيجًا للمثانة.
- أخبر طبيبك أو ممرضتك بأية تغييرات تطرأ على نمط التبول لديك. فقد يصف لك أدوية تساعدك في التغلب على هذه الحالة.

التفاعلات الجلدية

أثناء العلاج الإشعاعي، ربما تطرأ تغييرات على جلدك في المنطقة التي يتم علاجها. وهذا الأمر طبيعي. بعد مرور أسبوعين إلى 3 أسابيع، قد يتغير لون الجلد إلى الوردي أو البرونزي. وقد يتحول لونه إلى الأحمر الزاهي أو يصبح داكنًا جدًا في وقت لاحق.

قد تشعر أيضًا بجفاف وحكة في الجلد، وقد يبدو مشدودًا أثناء العلاج. وفي بعض الأحيان، فإن الجلد في المناطق الحساسة مثل المهبل أو منطقة الأربية أو الخصيتين أو القضيب أو كيس الصفن قد تظهر به بثور تنفتح وتتقشر. إذا حدث هذا، فأخبر الطبيب أو الممرضة.

إذا عانيت من رد فعل تحسسي شديد، فقد تقوم ممرضتك بوضع ضمادات أو كريمات خاصة وتعلمك كيفية العناية بجلدك. سيتعافي الجلد تدريجيًا، ولكن ربما يستغرق ذلك 3 أو 4 أسابيع بعد انتهاء العلاج.

فيما يلي إرشادات لمساعدتك على العناية بجلدك أثناء العلاج. اتبعي هذه الإرشادات حتى تتحسن حالة جلدك. تشير هذه الإرشادات فقط إلى الجلد في المنطقة المعالجة بالإشعاع.

حافظ على نظافة جلدك

- استحم أو اغتسل يوميًا باستخدام الماء الدافئ والصابون المخفف غير المعطر، مثل نيوتروجينا® أو دوف® أو صابون الأطفال أو بيزيس® أو سيتافيل®. اشطف جلدك جيدًا وجففه بمنشفة ناعمة.
- عند الغسيل، تعامل بلطف مع جلدك في المنطقة التي تتم معالجتها. لا تستخدم منشفة أو قطعة قماش للتنظيف أو فرشاة.
- علامات الوشم التي حصلت عليها قبل العلاج ستكون دائمة ولن تزول. وقد يتم عمل علامات أخرى لديك أثناء العلاج مثل مخطط منطقة العلاج بنقاط ملموسة أرجوانية اللون. يمكنك إزالة هذه العلامات بالزيت المعدني عندما يسمح المعالج بالإشعاع بذلك.
- لا تستخدم الكحول أو المسحات الكحولية على جلدك في المنطقة التي يتم علاجها.

رطب جلدك كثيرًا

- إذا كان من الوارد أن تصاب برد فعل تحسسي في الجلد، فستوصيك ممرضتك ببدء استخدام مُرطب. ويجب عليك البدء في استخدامه في أول يوم من العلاج لتخفيف رد الفعل. وإذا كان من غير الوارد إصابتك برد فعل تحسسي في الجلد، فلن تحتاج إلى المرطب ما لم تعاني من الجفاف والحكة الجلدية. ستقدم لك ممرضتك الإرشادات المتعلقة بذلك. إذا لم تكن متأكدًا بشأن ما إذا كان يتعين عليك استخدام مرطبًا من عدمه، فاسأل الممرضة.
- يمكنك استخدام المرطبات المتاحة دون وصفة طبية. عند اختيار مرطب، فاختر مرطبًا لا يحتوي على أي روائح أو لانولين. هناك عدد من المنتجات الصالحة للاستخدام، وقد تقترح عليك ممرضتك أحد هذه المنتجات. استخدمه مرة واحدة فقط في كل جلسة ما لم تطلب منك الممرضة

استخدام المزيد.

- إذا كنت تستخدم مرطبًا، فادهنه مرتين في اليوم.
- قد يتم كذلك وصف دواء لك في بداية العلاج الإشعاعي أو أثناءه لعلاج حكة الجلد.

تجنب تهيج جلدك في المنطقة الخاضعة للعلاج

- ارتدِ ملابس قطنية فضفاضة فوق المنطقة المعالجة.
- استخدم فقط المرطبات أو الكريمات أو المستحضرات التي أوصى بها إخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو الممرضة.
- لا تضع شريطًا لاصقًا على جلدك المعالج
- إذا كان جلدك يعاني من الحكة، فتجنب خدشه. ادهن المرطب. اسأل ممرضتك عن التوصيات حول كيفية تخفيف الحكة.
- لا تضع أي لصقات على المنطقة المعالجة، بما في ذلك لصقات الألم.
- تجنب حلاقة المنطقة التي يتم علاجها. إذا كنت مضطرًا للحلاقة، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربائية. وتوقف إذا تهيج جلدك.
- لا تعرض جلدك للتلامس مع أسطح ساخنة أو باردة للغاية. ويشمل ذلك أحواض المياه الساخنة وزجاجات المياه وكمادات الحرارة وكمادات الثلج.
- إذا لم تظهر لديك أي تفاعلات جلدية أثناء العلاج، يمكنك السباحة في حمام مكشور. ومع ذلك، تأكد من شطف الكلور بعد الخروج من حمام السباحة مباشرة.
- تجنب تسمير جلدك في الشمس أو حرقه أثناء العلاج وطوال حياتك. إذا كنت ستعرض لأشعة الشمس، فاستخدم واقياً من الشمس خالياً من مادة حمض بارا أمينوبنزويك مع عامل حماية من الشمس 30 أو أعلى.

أيضًا، ارتدي ملابس فضفاضة تغطي قدر الإمكان.

سقوط الشعر

قد يسقط بعض الشعر أو يسقط كله في منطقة العانة. ويعاود الشعر الظهور في غضون شهرين إلى 4 شهور بعد الانتهاء من العلاج.

الإجهاد

الإجهاد هو الشعور بالتعب أو الضعف، وعدم الرغبة في القيام بأشياء، وعدم القدرة على التركيز، والشعور بالتباطؤ، أو نقص الطاقة. قد تصاب بالإجهاد بعد مرور أسبوعين إلى 3 أسابيع من العلاج، والذي قد تتراوح شدته من طفيف إلى شديد. سيختفي هذا الإجهاد تدريجيًا بعد انتهاء العلاج، لكنه قد يستمر لعدة أشهر.

هناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى إصابتك بالإجهاد أثناء العلاج، بما في ذلك:

- آثار الإشعاع على جسمك.
- الانتقال من وإلى مركز العلاج.
- عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم المريح في الليل.
- عدم تناول ما يكفي من البروتين والسعرات الحرارية.
- الشعور بالألم أو أعراض أخرى.
- الشعور بالقلق أو الاكتئاب.
- الآثار الجانبية لبعض الأدوية.

قد تجد أن الإجهاد يتفاقم في أوقات معينة من اليوم. فيما يلي بعض الاقتراحات لمساعدتك على إدارة الإجهاد لديك.

طرق لإدارة الإجهاد

- إذا كنت تعمل وتشعر أنك على ما يرام، فاستمر في العمل. ومع ذلك، فإن العمل بمعدل أقل قد يساعد في زيادة طاقتك.
- خطط لأنشطتك اليومية. تخير الأنشطة الضرورية والأكثر أهمية بالنسبة لك ومارسها عندما يكون لديك أكبر قدر من الطاقة. على سبيل المثال، يمكنك الذهاب إلى العمل، لكن لا تباشر الأعمال المنزلية، أو يمكنك متابعة الأحداث الرياضية لأطفالك ولكن لا تخرج لتناول العشاء.
- خصص وقتًا للراحة أو الاستمتاع ب قيلولة قصيرة (10 إلى 15 دقيقة) خلال النهار، خاصة عندما تشعر بإرهاق زائد. إذا كنت ستأخذ قيلولة، فحاول النوم أقل من ساعة واحدة في كل مرة.
- حاول النوم 8 ساعات على الأقل كل ليلة. قد يعني هذا أنك ستكون بحاجة لنوم ساعات أطول بعد بدء العلاج الإشعاعي. قد تجد أنه من المفيد أيضًا النوم مبكرًا في الليل والاستيقاظ في وقت متأخر من الصباح. ومن الطرق التي تساعدك على النوم بشكل أفضل في الليل هي زيادة مستوى نشاطك أثناء النهار. على سبيل المثال، إذا كنت قادرًا على ممارسة الرياضة، فيمكنك المشي أو ممارسة اليوغا أو ركوب الدراجة. وهناك طريقة أخرى للنوم بشكل أفضل في الليل وهي الاسترخاء قبل النوم. يمكنك قراءة كتاب أو حل أحجية الصور أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة أحد الهوايات المهدئة.
- اطلب من العائلة والأصدقاء مساعدتك في أشياء مثل التسوق والطهي والتنظيف. تواصل مع شركة التأمين الخاصة بك لمعرفة ما إذا كانت تغطي خدمات الرعاية المنزلية.
- يزيد مستوى الطاقة لدى بعض الأشخاص عند ممارستهم الرياضة. اسأل طبيبك عما إذا كان يمكنك ممارسة التمارين الخفيفة، مثل المشي أو

تمارين الإطالة أو اليوجا.

- قد تساهم الأعراض الأخرى، مثل الألم أو الغثيان أو الإسهال أو صعوبة النوم أو الشعور بالاكنتاب أو القلق، من زيادة الإجهاد لديك. اطلب من طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة مساعدتك في التغلب على أي أعراض أخرى قد تكون لديك.

التغيرات التي تطرأ على تعداد خلايا الدم

نقى العظم هو المادة الموجودة داخل العظم والمسؤولة عن إنتاج خلايا الدم. يحتوي الدم على 3 أنواع من الخلايا. خلايا الدم البيضاء التي تكافح العدوى. والصفائح الدموية التي تساعد على تخثر الدم إذا تعرضت للجروح. وخلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين الذي يمنحك الطاقة.

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

ربما نراقب حالتك خلال مدة علاجك بإجراء اختبار للدم يُسمى تعداد الدم الكامل (CBC). إذا انخفض تعداد خلايا الدم لديك، فقد نوقف العلاج حتى يرتفع مستواها. وسنناقش معك هذا الأمر.

فقدان الشهية

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

- تناول الأطعمة واشرب السوائل الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية.

ستقدم لك ممرضتك المورد التغذية السليمة أثناء علاج السرطان
(<https://sandbox18.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment>) أو يمكنك العثور عليه على موقع الويب لدينا.

- حاول تناول وجبات صغيرة موزعة خلال اليوم. إذا كان يبدو أنك لا تشعر بالجوع أبدًا، فضع جدولاً للتأكد من تناول الطعام بشكل منتظم، وليكن كل ساعتين على سبيل المثال.
- تناول الوجبات في مكان هادئ وببطء. تناول طعامك مع أفراد عائلتك أو أصدقائك كلما أمكن.
- احرص على تناول أغذية ذات قوام مختلف وألوان متنوعة لجعلها أكثر شهية.
- اصطحب معك الوجبات الخفيفة والمشروبات عند الحضور لتلقي العلاج. حيث يمكنك تناولها خلال فترات الانتظار أو عند الحضور أو بعد الانصراف عقب تلقي العلاج كل يوم.
- يمكنك تناول المكملات الغذائية الفموية إذا لم تكن تتناول القدر الكافي من الطعام. وهناك العديد من المنتجات المتاحة بالعديد من النكهات. اسأل الطبيب أو الممرضة عن المنتج الأنسب لك.

الصحة الجنسية

قد يساورك القلق بشأن تأثيرات السرطان والعلاج على صحتك الجنسية. من الجدير بالذكر أنك لن تكون مشعًا. ولا يمكنك تمرير الإشعاع إلى أي شخص آخر، لذلك فإن مخالطتك للأشخاص الآخرين آمنة تمامًا.

ربما يمكنك ممارسة الجنس أثناء العلاج الإشعاعي، ما لم يوصيك إخصائي علاج الأورام بالإشعاع بخلاف ذلك. ومع ذلك، إذا كنت أنت أو قرينتك قادرين

على إنجاب الأطفال، فيجب عليكما استخدام وسائل منع الحمل (تحديد النسل) لتفادي الحمل أثناء العلاج.

توفر جمعية السرطان الأمريكية موارد ممتازة حول مسائل الصحة الجنسية أثناء العلاج. المورد المخصص للرجال اسمه *الجنس والرجل المصاب بالسرطان (Sex and the Man with Cancer)*. والمورد المخصص للنساء اسمه *الجنس والمرأة المصابة بالسرطان (Sex and the Woman with Cancer)*. يمكنك العثور عليهما في الموقع www.cancer.org أو الاتصال على 800-227-2345 للحصول على نسخة.

يوفر مركز ميموريال سلون كيترينج (Memorial Sloan Kettering MSK)) أيضًا برامج للصحة الجنسية لمساعدتك في التعامل مع آثار مرضك وعلاجاتك على صحتك الجنسية. يمكنك مقابلة أحد الأخصائيين قبل العلاج أو أثناءه أو بعده.

- برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine and Women's Health Program): اتصل برقم 646-5076-888 لحجز موعد
- برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program): اتصل برقم 646-6024-888 لحجز موعد

معلومات للذكور

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

التغيرات الجنسية

أثناء العلاج، يعاني بعض الرجال من شعور بالحرقة عند القذف. وتزول هذه الحالة في غضون شهر إلى شهرين بعد انتهاء العلاج لدى أغلب الرجال. وتطراً بعض التغييرات الجنسية على الرجال بعد انتهاء العلاج، وهي تشمل:

- انخفاض صلابة الانتصاب.
- عدم القدرة على الانتصاب.
- تغير يطرأ على الشعور بالنشوة.
- تغير يطرأ على كمية أو اتساق القذف.

قد تستمر هذه التغييرات لشهور أو سنوات بعد العلاج. وقد تصبح دائمة، ولكن ستتوفر لك خيارات لعلاجها. ربما يحيلك الطبيب أو الممرضة إلى طبيب يعالج هذه المشكلات.

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

معلومات للنساء

تغيرات مهبلية

قد يصبح المهبل متهيجاً أثناء العلاج. وبعد مرور أسبوعين تقريباً من بدء العلاج، قد تلاحظين إفرازات مهبلية. وقد يستغرق ذلك أسبوعين إلى 4 أسابيع بعد استكمال العلاج.

أحرصى على اتباع هذه الاقتراحات للتغلب على أي شعور مزعج.

- اجلسي في حمام مقعدة أو في ماء دافئ في حوض استحمام. ولا تجلسي في الماء لمدة تزيد على 15 دقيقة في كل مرة. ويمكنك القيام بذلك كلما

أردت طالما كان ذلك يمنحك الشعور بالراحة.

- استخدمي بطانة الملابس الداخلية في حالة وجود إفرازات غزيرة. ولا تستخدمى السدادات القطنية.
 - إذا شعرت بحكة أو تهيج في الشفرين، فضعي المُرطب الذي تعطيك الممرضة إياه.
 - استشيرى الطبيب أو الممرضة قبل عمل دُش مهبلى لأنه قد يسبب زيادة التهيج.
 - استشيرى الطبيب أو الممرضة بشأن العلاقة الجنسية. فربما يتعين عليك الانتظار حتى تتعافى الأنسجة المهبلية. إذا كنت تمارسين العلاقة الجنسية، فاستخدمي مزلق مهبلى (مثل Astroglide® أو K-Y® Jelly) لزيادة الشعور بالراحة. استخدمى الواقى الذكري لمنع انتقال عدوى جنسية.
 - إذا كان يتعين عليك استخدام مُوسّع مهبلى، فسيناقش معك فريق العلاج الإشعاعى هذا الأمر ويقدم لك المزيد من المعلومات.
- إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المساعدة أو الدعم، فاتصلى ببرنامج الطب الجنسى للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) على رقم 5076-888-646.

التغيرات الهرمونية

إذا كان مبيضك فى الجزء الذى يخضع للعلاج، فقد تتأثر وظائفهما. إذا لم تكونى قد دخلت بعد فى مرحلة انقطاع الطمث، فقد يتوقف الطمث لديك وتبدأين فى مرحلة انقطاع الطمث. وقد تظهر عليك أعراض مثل الهبات الساخنة والأرق والتغيرات المزاجية الحادة.

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

الخصوبة

إذا كنت تمارسين الجنس وربما يحدث لك حمل، فيتعين عليك استخدام وسيلة لمنع الحمل أثناء العلاج.

الصحة النفسية

يمكن أن يكون تشخيص السرطان وعلاجه حدثًا مجهدًا ومرهقًا للغاية. قد تشعر بما يلي:

- القلق أو التوتر
- الاكتئاب
- الخدر
- الخوف
- العجز
- الشك
- الوحدة
- الإحباط
- الهم
- الغضب

قد تقلقين أيضًا بشأن إبلاغ صاحب العمل بأنك مصابة بالسرطان أو بشأن دفع فواتيرك الطبية. وقد تقلقين أيضًا بشأن الكيفية التي قد تتغير بها علاقاتك العائلية، أو بشأن تجدد الإصابة بالسرطان. وقد تقلقين أيضًا بشأن تأثير علاج السرطان على جسمك، أو ما إذا كنت ستظلين جذابة من الناحية الجنسية.

هذه المشاعر طبيعية ولا بأس أن تقلقي بشأنها. من الطبيعي أن تساورك كل هذه المشاعر عندما تصابين أنت أو أحد أحبائك بمرض خطير. ونحن هنا لدعمك.

وسائل تمكّنك من التعامل مع مشاعرك

تحدث مع الآخرين. عندما يحاول الناس حماية بعضهم البعض عن طريق إخفاء مشاعرهم، فقد يشعرون بعدها بعزلة موحشة. لكن التحدث مع الأشخاص القريبين منك، قد يساعدهم في معرفة ما تفكر فيه. وقد يكون من المفيد لك التحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به. يمكنك على سبيل المثال اختيار التحدث مع زوجك أو صديقتك المقربة أو أحد أفراد أسرتك. ويمكنك أيضًا التحدث مع أحد رجال الدين (مستشار نفسي) أو الممرضة أو الأخصائي الاجتماعي أو الطبيب النفسي.

يمكنك الاستفادة أيضًا من التحدث إلى شخص يخضع للعلاج الإشعاعي، أو شخص قد خضع لعلاج مماثل. يمكنك القيام بذلك من خلال **برنامج دعم المرضى ومتعهدي الرعاية (Patient and Caregiver Support Program)** اتصل على الرقم 212-639-5007 للتعرف على المزيد حول هذه الخدمة.

انضم لإحدى مجموعات الدعم. إن لقاء أشخاص آخرين مصابين بالسرطان سيمنحك فرصة للتحدث عن مشاعرك والتعلم منهم. سوف تستوعبين كيف يتعامل الأشخاص مع السرطان وعلاجهم وستعرفين أنك لست الوحيدة التي تساورك هذه المشاعر.

نعرف جميعًا أن هناك حالات مختلفة لتشخيص السرطان كما أن المصابين بالسرطان أيضًا مختلفين. نحن نوفر مجموعات دعم للأشخاص الذين يتشاركون تشخيصات أو هويات متشابهة. على سبيل المثال، يمكنك الانضمام إلى مجموعة دعم للأشخاص المصابين بسرطان الثدي أو مجموعات أخرى مماثلة. للتعرف على مجموعات الدعم المتاحة من خلال مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)، يُرجى زيارة www.mskcc.org/vp. كما يمكنك التحدث مع إخصائي علاج الأورام بالإشعاع أو ممرضة الإشعاع أو الأخصائي الاجتماعي.

جرب تقنيات الاسترخاء والتأمل. يمكن أن تساعدك هذه الأنواع من الأنشطة على الشعور بالاسترخاء والهدوء. يمكنك محاولة تخيل نفسك في مكان مفضل بينما تمارسين التنفس ببطء. انتبهي لكل نفس أو استمعي إلى موسيقى أو أصوات تبعث على الراحة. وبالنسبة لبعض الناس، فإن الصلاة هي شكل آخر من أشكال التأمل. يمكنك زيارة www.mskcc.org/meditations للعثور على تأملات استرشادية يقدمها مقدمو الطب المُكمل لدينا.

مارس التمارين. يجد الكثير من الأشخاص أن ممارسة الحركة الخفيفة مثل المشي أو ركوب الدراجات أو اليوغا أو التمارين الرياضية المائية يساعدهم على الشعور بالتحسن. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول أنواع التمارين التي يمكنك القيام بها.

لدينا جميعًا طريقتنا الخاصة في التعامل مع المواقف الصعبة. ونلجأ غالبًا لاتباع كل الخطوات التي ثبتت جدواها في الماضي. بيد أن ذلك قد لا يكفي في بعض الأحيان. ونحن نشجعك على التحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو الأخصائي الاجتماعي حول مخاوفك.

بعد تلقي العلاج

يرجى المواظبة على حضور مواعيد المتابعة الخاصة بك مع إخصائي علاج الأورام بالإشعاع. فسيقوم خلالها بتقييم استجابتك للعلاج. قد تخضع لاختبارات الدم والأشعة السينية وفحوصات الأشعة خلال هذه الزيارات. قبل القدوم، اكتبي أسئلتك وشواغلك. أحضري هذه الأسئلة وقائمة بجميع الأدوية الخاصة بك معك. يمكنك أيضًا الاتصال بطبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة في أي وقت بعد اكتمال العلاج، أو بين زيارات المتابعة، إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

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

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

معلومات الاتصال

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

طبيب الأورام الإشعاعي: _____

رقم الهاتف: _____

ممرضة الإشعاع: _____

رقم الهاتف: _____

بعد الساعة 5 مساءً وخلال عطلة نهاية الأسبوع وفي العطلات الرسمية، اتصلي برقم 2000-639-212. اطلبي التحدث إلى طبيب الأورام الإشعاعي المُناوب.

الموارد

يمكنك العثور على العديد من الموارد المدرجة في هذا الدليل على الإنترنت. إذا لم يكن لديك جهاز كمبيوتر أو إذا كنت لا تعرف كيفية استخدام الإنترنت، يمكنك مراجعة مكتبتك العامة المحلية أو مركز المجتمع.

خدمات دعم مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK)

مركز المشورة

www.msk.org/counseling

646-888-0200

يستفيد الكثير من الأشخاص من المشورة. يقدم مركز تقديم المشورة لدينا الاستشارات للأفراد والأزواج والعائلات والمجموعات. ويمكننا أيضًا وصف

الأدوية لمساعدتك حال شعور بالقلق أو الاكتئاب. لتحديد موعد، اطلب من مقدم الرعاية الصحية إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه.

برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program)

646-888-5076

قد يكون للسرطان وعلاجات السرطان تأثير على صحتك الجنسية أو خصوبتك أو كلاهما. ويمكن أن يساعدك برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية المصاحبة للسرطان، مثل انقطاع الطمث المبكر أو مشكلات الخصوبة. يمكننا تقديم المساعدة قبل العلاج أو أثناءه أو بعده. اتصلي للحصول على المزيد من المعلومات أو لتحديد موعد.

الخدمات الطبية التكاملية (Integrative Medicine Service)

www.msk.org/integrativemedicine

تقدم الخدمات الطبية التكاملية لدينا العديد من الخدمات المُكمّلة للرعاية الطبية التقليدية (والتي تتوافق معها)، وتشمل العلاج بالموسيقى، والعلاجات العقلية/البدنية والعلاج بالرقص والحركة واليوجا والعلاج باللمس. لتحديد موعد لتلقي هذه الخدمات، اتصل برقم 1010-449-646.

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

برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Health Program)

(Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

قد يكون للسرطان وعلاجات السرطان تأثير على صحتك الجنسية أو خصوبتك أو كليهما. ويساعدك برنامج الطب الجنسي والإنجابي للذكور (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) في علاج مشكلات الصحة الجنسية، مثل ضعف الانتصاب. يمكننا تقديم المساعدة قبل العلاج أو أثناءه أو بعده. اتصلي للحصول على المزيد من المعلومات أو لتحديد موعد.

خدمات التغذية

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

تقدم خدمات التغذية لدينا الاستشارات الغذائية من خلال أحد خبراء التغذية السريرية لدينا. سيناقدش معك أخصائي التغذية السريرية عاداتك الغذائية. وسيقدم لك المشورة بشأن ما يجب عليك تناوله أثناء العلاج وبعده. لتحديد موعد، اطلب من أحد أعضاء فريق الرعاية الخاص بك إحالتك أو اتصل بالرقم الوارد أعلاه.

برنامج موارد للحياة بعد السرطان (Resources for Life After)

(Cancer - RLAC)

646-888-8106

لا تنتهي الرعاية التي نقدمها في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) بانتهاء العلاج الذي تتلقاه. يُعد برنامج موارد للحياة بعد السرطان (RLAC) مخصصًا للمرضى وعائلاتهم الذين أنهوا العلاج.

يقدم هذا البرنامج العديد من الخدمات. حيث توفر الندوات وورش العمل ومجموعات الدعم وتقديم المشورة بشأن الحياة بعد العلاج. نستطيع أيضًا

المساعدة في حل مشكلات التأمين والوظيفة.

برنامج العلاج من تدخين التبغ (Tobacco Treatment Program)

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

لدينا في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK) متخصصون يمكنهم مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. للحصول على المزيد من المعلومات حول برنامج العلاج من تدخين التبغ، اتصل على الرقم 212-610-0507. يمكنك أيضًا أن تسأل ممرضتك عن البرنامج.

الموارد الخارجية

الجمعية الأمريكية للسرطان (American Cancer Society)

www.cancer.org

(800-227-2345-800 ACS-2345)

تقدم معلومات وخدمات متنوعة، ومنها خدمة هوب لودج (Hope Lodge)، والتي توفر مكانًا مجانيًا يقيم فيه المرضى ومتعهدي رعايتهم أثناء علاج السرطان.

الجمعية الأمريكية للأشعة العلاجية والأورام (American Society for)

(Therapeutic Radiology and Oncology)

www.rtanswers.org

800-962-7876

مجموعة من أخصائيي علاج الأورام بالإشعاع المتخصصين في علاج المرضى بالعلاج الإشعاعي. توفر معلومات مفصلة عن علاج السرطان بالإشعاع وبيانات الاتصال لإخصائيي علاج الأورام بالإشعاع في منطقتك.

CancerCare

www.cancercare.org

(HOPE (800-813-4673-800-813

7th Ave 275 (بين شارعي West 25th و 26th)

New York, NY 10001

تقدم المشورة ومجموعات الدعم وورش العمل التثقيفية والمنشورات والمساعدة المالية.

مجتمع دعم مرضى السرطان (Cancer Support Community)

www.cancersupportcommunity.org

يقدم الدعم والمعلومات التثقيفية لمرضى السرطان وذويهم.

خدمة معلومات السرطان للمعهد الوطني للسرطان (National Cancer

Institute (NCI

www.cancer.gov

(CANCER (800-422-6237-800-4

توفر المعلومات التثقيفية والدعم للمصابين بالسرطان وعائلاتهم. يمكن الحصول على المنشورات عبر الإنترنت وفي شكل مطبوع.

أسئلة موجهة لطبيب علاج الأورام الإشعاعي

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

ما نوع العلاج الإشعاعي الذي سأخضع له؟

كم عدد جلسات العلاج الإشعاعي التي سأخضع لها؟

ما الآثار الجانبية التي يجب أن أتوقعها أثناء العلاج الإشعاعي؟

هل ستختفي هذه الآثار الجانبية بعد انتهاء العلاج الإشعاعي؟

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

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

Radiation Therapy to Your Pelvis - Last updated on April 25, 2023
جميع الحقوق محفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان