



المعلومات الخاصة بالمريض

أنت & العلاج الكيميائي
دعم مقدم لمرضى السرطان

Baxter

هذا البروشور هو جزء من سلسلة المعلومات الخاصة بالمريض التي تدعمها باكستر Baxter

ليس المقصود من هذه المعلومات أن تكون بديلا عن النصائح التي يقدمها لك طبيبك الخاص، أو أي أخصائي طبي آخر. لا يجب أن تستخدم هذه المعلومات للقيام بتشخيص أي مشكلة صحية أو مرض تعاني منه، ولكن يجب دائما أن تستشير طبيبك.

شكر وتقدير:

نتقدم بالشكر إلى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، ودائرة الصحة العامة، والمعهد القومي للسرطان، وذلك لتكرمهم بالسماح لنا بإعادة طبع وتوزيع هذه النشرة.

التحديث الثالث

المحتويات

الصفحة

4	ما الذي يحتوي عليه هذا الكتيب
5	أسئلة وأجوبة عن العلاج الكيميائي
12	نصائح لزيارتك الدورية للطبيب أو للممرضة
14	ما قد تشعر به في فترة المعالجة الكيميائية
16	التأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي
17	التأثيرات الجانبية وكيفية التعامل معها
45	الأطعمة التي تساعد في التغلب على التأثيرات الجانبية
48	كلمات يهمك أن تعرفها

ما الذي يحتوي عليه هذا الكتيب

ضروري جدا أن تعتني
بنفسك أثناء العلاج
الكيميائي

أنت والعلاج الكيميائي مكتوب لك أنت – سواء أكنت على وشك أن تتلقى العلاج الكيميائي أو بالفعل تتلقى العلاج الكيميائي الآن، للعلاج من مرض السرطان. قد ترغب عائلتك أيضا، أو يرغب أصدقائك، والآخرين المقربون منك في قراءة هذا الكتيب.

هذا الكتيب هو دليل إرشادي يمكن أن ترجع إليه أثناء رحلة العلاج الكيميائي. ستجد به العديد من الحقائق عن العلاج الكيميائي، والتأثيرات الجانبية المتوقعة منه، كما يلقي الضوء على كيفية الاعتناء بنفسك قبل، وأثناء، وبعد العلاج.

يغطي هذا الكتيب المواضيع الآتية

- **أسئلة وأجوبة عن العلاج الكيميائي.** فهو يقوم بالإجابة عن الأسئلة الشائعة، مثل ما هو العلاج الكيميائي، وكيف يؤثر على الخلايا السرطانية.
- **التأثيرات الجانبية وكيفية التعامل معها.** يشرح لك التأثيرات الجانبية الناتجة عن العلاج الكيميائي، والمشاكل الأخرى التي قد يسببها هذا العلاج. ستجد أيضا في هذا القسم، بعض الطرق التي قد تساعدك أنت وطبيبك، أو الممرضة المسؤولة، في التعامل مع هذه التأثيرات الجانبية.
- **نصائح إرشادية قد تساعدك في أثناء زيارتك الدورية للطبيب أو للممرضة.** ستجد في هذا القسم بعض الأسئلة التي يمكنك أن تطرحها، وأن تناقشها مع الطبيب والممرضة، وأيضا مع الآخرين ممن لهم دور في رعايتك أثناء مرضك.
- **كيف تعرف أكثر.** يوجد بهذا القسم بعض المقترحات عن كيف يمكنك أن تحصل على معلومات عن العلاج الكيميائي وغيرها من المواضيع التي يعرضها هذا الكتيب – سواء أكانت من المطبوعات، أو يمكن الحصول عليها من على شبكة الانترنت. تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن ما يمكن أن تتوقعه أثناء العلاج الكيميائي. قد ينصحونك بقراءة بعض أقسام هذا الكتيب، أو يرشدونك لبعض الطرق التي تساعدك في التعامل مع التأثيرات الجانبية. المنتجات أو العلامات التجارية التي ذكرت في هذا الكتيب، هي مجرد أمثلة. فإن حكومة الولايات المتحدة الأمريكية لا توصي باستعمال أي منتج أو اسم تجاري بعينه. عدم ذكر منتجات أو علامات تجارية معينة في هذا الكتيب، لا يعني أو يوحي بأنها غير مرضية.

أسئلة وأجوبة عن العلاج الكيميائي

ما هو العلاج الكيميائي؟

العلاج الكيميائي هو نوع من أنواع علاج السرطان يستعمل فيه مجموعة من العقاقير تعمل على القضاء على خلايا السرطان.

كيف يعمل العلاج الكيميائي؟

يعمل العلاج الكيميائي عن طريق وقف، أو إبطاء نمو الخلايا السرطانية، التي تنمو وتنقسم بشكل سريع. إلا أنه يمكن أيضا أن يسبب ضررا للخلايا الصحية (السليمة) سريعة الانقسام، مثل الخلايا التي تبطن الفم، والأمعاء، أو الخلايا المسنولة عن نمو الشعر (جذور الشعر). هذا الضرر الذي يصيب الخلايا السليمة يؤدي لظهور التأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي. غالبا ما تتحسن، أو تختفي هذه الأعراض بعد الانتهاء من العلاج الكيميائي.

ما الذي يفعله العلاج الكيميائي؟

بحسب نوع السرطان، ومدى تقدم مرحلة المرض، يمكن للعلاج الكيميائي أن:

- **يشفي من السرطان** - حين يقضي العلاج الكيميائي على الخلايا السرطانية إلى درجة أن الطبيب لا يجد لها أثرا في جسمك، كما لا تعود الخلايا السرطانية للنمو مرة أخرى.
- **يتحكم في السرطان** - حين يمنع العلاج الكيميائي انتشار السرطان، أو يبطئ من سرعة نموه، أو يقضي على الخلايا السرطانية التي انتشرت لأجزاء أخرى من الجسم.
- **يخفف من أعراض السرطان** (يطلق عليه أيضا رعاية ملطفة (palliative care) - حين يؤدي العلاج الكيميائي لتقلص حجم الأورام التي تسبب الألم أو الضغط.

كيف يستعمل العلاج الكيميائي؟

أحيانا ما يستعمل العلاج الكيميائي وحده كعلاج للسرطان. إلا أنه في أحيان كثيرة، سيتم خضوعك للعلاج الكيميائي ولكن بالإضافة إلى إجراء الجراحة، أو العلاج الإشعاعي، أو العلاج البيولوجي. يمكن للعلاج الكيميائي أن:

- يقلل من حجم الورم قبل الجراحة أو العلاج الإشعاعي. يطلق عليه في هذه الحالة العلاج الكيميائي المبدئي المساعد.
- يقضي على الخلايا السرطانية التي قد تبقى بعد إجراء الجراحة أو العلاج الإشعاعي. يطلق عليه في هذه الحالة العلاج الكيميائي المساعد.
- يساعد العلاج الإشعاعي والعلاج البيولوجي ليعمل بفعالية أكبر.
- يقضي على الخلايا السرطانية التي عادت للظهور (السرطان الارتدادي) أو الانتشار لأجزاء أخرى من الجسم (سرطان نقيلي (metastatic cancer)).

يمكن للعلاج الكيميائي أن يشفي من المرض أو يتحكم فيه أو يخفف من أعراض السرطان

كيف يقرر الطبيب نوع العقاقير التي سيختارها للعلاج الكيميائي؟

يعتمد اختيار العقاقير على الآتي:

- نوع السرطان الذي تعاني منه. بعض العقاقير المستعملة في العلاج الكيميائي تستعمل لعدد كبير من أنواع السرطان. بعض العقاقير الأخرى، تستعمل لنوع واحد أو لنوعين من السرطان.
- إذا كنت قد تلقيت علاجاً كيميائياً للسرطان من قبل أم لا.
- إذا كنت تعاني من مشاكل صحية أخرى، مثل السكري أو أمراض القلب.

أين سأذهب لتلقي العلاج الكيميائي؟

قد تتلقى العلاج الكيميائي أثناء إقامتك بالمستشفى، أو في المنزل، أو في عيادة الطبيب، أو في العيادات الكبرى (كإكلينيك)، أو في وحدة العيادة الخارجية بالمستشفى (وهو ما يعني أنك لن تضطر للمبيت بالمستشفى). في أي مكان تتلقى فيه العلاج الكيميائي، سيقوم الطبيب أو الممرضة بمراقبتك، لملاحظة ظهور أي تأثيرات جانبية، ولعمل أي تغيير في العقاقير المستعملة، إذا استدعى الأمر ذلك.

كم مرة سأتلقي العلاج الكيميائي؟

تختلف خطط العلاج الكيميائي بشكل كبير. يعتمد عدد مرات تلقي العلاج، والفترة الزمنية للعلاج على الآتي:

- نوع السرطان الذي تعاني منه، ومدى تقدم مرحلة المرض.
 - أهداف العلاج (إذا كان الغرض من العلاج الكيميائي هو الشفاء من السرطان، أو التحكم في نموه، أو تخفيف حدة الأعراض).
 - نوع العلاج الكيميائي.
 - كيفية تفاعل الجسم مع العلاج الكيميائي.
- قد تتلقى العلاج الكيميائي في دورات. الدورة هي الفترة الزمنية التي يتلقى فيها المريض العلاج الكيميائي ويعقبها فترة من الراحة. على سبيل المثال، قد تتلقى العلاج الكيميائي لمدة أسبوع واحد، ثم يتبع ذلك 3 أسابيع من الراحة. هذه الأسابيع الأربعة تمثل دورة واحدة من دورات العلاج. فترة الراحة تعطي لجسمك فرصة كافية لبناء خلايا صحية سليمة.

هل يمكن أن تفوتني جرعة من العلاج الكيميائي؟

ليس من المستحب أن تفوتك جلسة العلاج الكيميائي. ولكن أحياناً قد يقوم الطبيب أو الممرضة بتغيير برنامج العلاج الكيميائي. قد يحدث هذا التعديل بسبب التأثيرات الجانبية التي ظهرت عليك، وفي هذه الحالة سيشرح لك الطبيب أو الممرضة ما يجب عليك أن تفعله، ويحددون لك متى سيبدأ العلاج مرة أخرى.

كيف يتم إعطاء العلاج الكيميائي؟

يتم إعطاء العلاج الكيميائي بطرق مختلفة.

- **الحقن.** حيث يتم حقن العلاج الكيميائي في العضل سواء في الذراع، أو في الفخذ، أو في الورك، أو الحقن تحت الجلد في المناطق الدهنية سواء في الذراع، أو الساق، أو في البطن.
- **الحقن داخل الشريان.** في هذه الحالة يدخل العلاج الكيميائي مباشرة إلى الشريان الذي يغذي الخلايا السرطانية.
- **الحقن داخل الصفاق (في التجويف البطني) Intraperitoneal.** يتم حقن العلاج الكيميائي مباشرة إلى جوف الصفاق (أو ما يعرف بالتجويف البريتوني، وهي المنطقة التي تحتوي على الأمعاء، المعدة، الكبد، والمبيضين).
- **الحقن الوريدي.** حيث يدخل العلاج الكيميائي مباشرة داخل الوريد.
- **الاستخدام الموضعي على الجلد.** يكون العلاج الكيميائي في هذه الحالة على هيئة كريم تقوم بتدليكه على الجلد.
- **فموي (عن طريق الفم).** يكون العلاج الكيميائي على هيئة حبوب أو كبسولات، أو شراب، تتناوله عن طريق الفم.

أشياء يجب أن تعرفها عن تلقي العلاج الكيميائي عن طريق الحقن الوريدي

غالباً ما يتم إعطاء العلاج الكيميائي من خلال إبرة رفيعة توضع داخل أحد الأوردة في اليد أو أسفل الذراع. ستقوم الممرضة بوضع الإبرة داخل الوريد عند بداية كل جلسة علاجية، ثم تقوم بإزالتها عند انتهاء العلاج. قم فوراً بإبلاغ الطبيب أو الممرضة إذا شعرت بالألم أو حرقاً أثناء الحقن الوريدي للعلاج الكيميائي. غالباً ما يتم الحقن الوريدي للعلاج الكيميائي من خلال القسطرات (catheters) أو منافذ الحقن (ports)، وأحياناً يتم الاستعانة بمضخة.

- **القسطرات.** القسطرة هي أنبوب رفيع، ولين. يقوم الجراح بإدخال أحد طرفي القسطرة في أحد الأوردة الرئيسية الكبيرة، وغالباً ما يكون الوريد في منطقة الصدر. الطرف الآخر من القسطرة يبقى خارج الجسم. غالباً ما تترك القسطرة في مكانها حتى تنتهي من جلسات العلاج الكيميائي. يمكن أيضاً استعمال القسطرة لحقن العقاقير الأخرى، بخلاف العلاج الكيميائي، ولسحب عينات الدم. يجب عليك مراقبة موضع القسطرة، ورصد ظهور أي علامات لحدوث عدوى حول القسطرة. ستجد معلومات أكثر عن العدوى تحت عنوان «العدوى».
- **منافذ الحقن.** المنفذ هو قرص صغير ومستدير من البلاستيك، أو المعدن، يتم زرعه تحت الجلد. تقوم القسطرة بوصل هذا المنفذ بأحد الأوردة الرئيسية الكبيرة، غالباً في منطقة الصدر. يمكن أن تقوم الممرضة بإدخال الإبرة إلى هذا المنفذ ليتم من خلالها حقن العلاج الكيميائي أو سحب عينات الدم. يمكن أن تترك هذه الإبرة في موضعها في الحالات التي يستغرق فيها حقن العلاج الكيميائي أكثر من يوم واحد. عليك مراقبة حدوث أي علامات للعدوى حول المنفذ. ستجد معلومات أكثر عن العدوى تحت عنوان «العدوى».

- **المضخات.** غالبا ما يتم توصيل المضخة بالقسطرة أو المنفذ. تتحكم المضخة في كمية وسرعة تدفق العلاج الكيميائي داخل القسطرة أو المنفذ. يمكن أن تكون هذه المضخات داخلية أو خارجية. تبقى المضخات الخارجية خارج الجسم، ويمكن لأغلب الناس أن يحملوها معهم في تنقلاتهم. أما المضخات الداخلية فيتم وضعها تحت الجلد، بالاستعانة بجراحة.

ما الذي سأشعر به أثناء المعالجة الكيميائية؟

يتباين تأثير العلاج الكيميائي على المرضى من شخص لآخر. فما تشعر به أثناء العلاج، يعتمد على حالتك الصحية قبل العلاج، ونوع السرطان، ومدى تقدم مرحلة المرض، ونوع العلاج الكيميائي الذي تخضع له، إلى جانب الجرعة المستعملة في العلاج. لا يمكن للأطباء والمرمضات أن يعرفوا بشكل جازم ما ستشعر به أثناء المعالجة الكيميائية. بعض المرضى لا يشعرون أنهم على ما يرام بعد العلاج مباشرة. من التأثيرات الجانبية الأكثر شيوعا هي الشعور بالتعب، والوهن، والإرهاق الشديد. يمكن أن تستعد لحالة التعب المتوقعة بعد العلاج بأن تفعل الآتي:

- أن تطلب من شخص آخر أن يقوم بتوصيلك في ذهابك لجلسة العلاج والعودة منها.
- أن تعطى لنفسك قسطا من الراحة في يوم جلسة العلاج الكيميائي وفي اليوم التالي.
- أن تطلب من الآخرين مساعدتك في تحضير وجبات الطعام، ورعاية الأطفال في يوم جلسة العلاج الكيميائي، وعلى الأقل في اليوم التالي لها.

يوجد العديد من الطرق التي تساعدك في التعامل مع التأثيرات الجانبية للعلاج. لمزيد من المعلومات، انظر القسم "لمحة سريعة عن التأثيرات الجانبية".

هل يمكنني أن أمارس عملي أثناء المعالجة الكيميائية؟

يستطيع كثير من المرضى أن يستمروا في أداء عملهم أثناء العلاج الكيميائي، ما داموا يحافظون على أن يتفق جدول العمل مع الحالة التي يشعرون بها. تعتمد مسألة الاستمرار أو التوقف عن أداء عملك أثناء العلاج، على نوع العمل الذي تزاوله. إذا سمحت لك ظروف العمل، قد يكون من الأفضل أن تطلب أن تعمل بعض الوقت فقط، أو أن تمارس عملك من المنزل، في الأيام التي لا تشعر فيها بأثك على ما يرام. يلزم القانون كثير من أصحاب الأعمال أن يقوموا بتغيير جدول عملك بحسب احتياجاتك أثناء العلاج من السرطان. تحدث إلى صاحب العمل عن الطرق التي يمكن من خلالها تعديل ظروف عملك أثناء المعالجة الكيميائية. يمكنك أن تعرف أكثر عن هذه القوانين بالحديث إلى الأخصائي الاجتماعي.

هل يمكنني أن أتناول عقاقير أخرى بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية أثناء خضوعي للعلاج الكيميائي؟

هذا يعتمد على نوع العلاج الكيميائي الذي تتلقاه وعلى العقاقير الأخرى التي تريد أن تتناولها. لا تتناول أي عقاقير إلا بعد موافقة الطبيب أو الممرضة. قم بإبلاغ الطبيب أو الممرضة عن العقاقير الأخرى التي تتناولها، سواء أكانت بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية، بما فيها المليّنات، وأدوية فرط التحسس (الحساسية)، أدوية البرد، مسكنات الألم، الأسبرين، والأيبوبروفين.

قم باستشارة الطبيب أو الممرضة قبل أن تتناول أي أدوية سواء بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية، أو الفيتامينات، المعادن، المكملات الغذائية، أو الأعشاب.

يمكنك إبلاغ الطبيب أو الممرضة عن هذه العقاقير التي تتناولها، وذلك بأن تحضر معك جميع زجاجات الدواء إلى موعد الزيارة الطبية. يحتاج الطبيب أو الممرضة أن يعرفوا المعلومات الآتية:

- اسم كل دواء تتناوله
- لم تتناول هذا الدواء
- الكمية التي تتناولها
- كم مرة تتناول هذا الدواء

هل يمكنني أن أتناول الفيتامينات، والمعادن، والمكملات الغذائية، أو الأعشاب أثناء الخضوع للمعالجة الكيميائية؟

بعض هذه المنتجات يمكن أن تغير من طريقة عمل العلاج الكيميائي. لذا، من الضروري أن تخبر الطبيب أو الممرضة عن الفيتامينات، أو المعادن، أو المكملات الغذائية، أو الأعشاب التي تتناولها قبل أن تبدأ في العلاج الكيميائي. في فترة خضوعك للمعالجة الكيميائية، قم باستشارة الطبيب قبل أن تتناول أيًا من هذه المنتجات.

كيف يمكنني أن أعرف إذا كان العلاج الكيميائي يعمل بفعالية؟

سيقوم الطبيب بعمل فحص بدني شامل لك، كما سيقوم بإجراء بعض الاختبارات الطبية (مثل اختبارات الدم والأشعة السينية). سيسألك الطبيب أيضا عن حالتك الصحية وما تشعر به. لا يمكنك أن تحدد ما إذا كان العلاج الكيميائي يعمل بكفاءة، بناء على ظهور التأثيرات الجانبية للعلاج. يتصور بعض المرضى أن ظهور التأثيرات الجانبية الحادة يعني أن العلاج الكيميائي يعمل بفعالية. أو أن غياب التأثيرات الجانبية على الجانب الآخر، تعني أن العلاج الكيميائي لا يعمل بفعالية. الحقيقة هي أن التأثيرات الجانبية لا علاقة لها بمدى كفاءة العلاج الكيميائي في محاربة السرطان.

ما هي تكلفة العلاج الكيميائي؟

- من الصعب تحديد تكلفة العلاج الكيميائي. فهذا يعتمد على:
- نوع العلاج الكيميائي والجرعة المستعملة
- طول الفترة الزمنية للعلاج وعدد مرات تلقي العلاج
- إذا كنت ستلقى العلاج الكيميائي في المنزل، أو في إحدى العيادات الكبرى (كlinik) أو في عيادة الطبيب، أو خلال إقامتك بالمستشفى
- مكان إقامتك في البلاد

هل سيتكفل التأمين الصحي بتكاليف العلاج الكيميائي؟

- يمكنك أن تستفسر من المسئول عن خطة التأمين الصحي الخاصة بك، عن تكلفة العلاج التي ستغطيها بوليصة التأمين الصحي. من الأسئلة التي يمكنك أن تطرحها:
- ما هي الأشياء التي سيتكفل بها التأمين الصحي؟
- هل من الضروري أن أقوم أنا أو تقوم عيادة الطبيب، بالاتصال بشركة التأمين قبل كل مرحلة علاجية لدفع تكلفة العلاج؟
- ما الذي يجب علي أن أدفع تكلفته؟
- هل يمكنني أن أختار أي طبيب أرغب في الذهاب إليه، أم يجب علي أن أختار الطبيب من قائمة مقدمي الخدمة الطبية المفضلين (أي المشتركين مع شركة التأمين)؟
- هل أحتاج إلى خطاب إحالة مكتوب لأذهب لأخصائي؟
- هل يوجد في خطة التأمين أي دفع جزئي co-pay (مبلغ معين يجب أن أدفعه) في كل زيارة للطبيب؟
- هل يوجد في خطة التأمين أي خصومات deductible (أي تكلفة معينة يجب أن أدفعها) قبل أن يبدأ التأمين الصحي في تغطية التكاليف؟
- أين أذهب لأصرف وصفة الأدوية الطبية؟
- هل يدفع التأمين الصحي تكلفة كل الاختبارات والعلاجات التي ستجرى لي؟ سواء أكنت مريض داخلي بالمستشفى أو خارجي؟

ما هي أفضل الطرق للتعامل مع خطة التأمين الصحي الخاصة بي؟

- قم أولاً بقراءة بوليصة التأمين قبل أن تبدأ العلاج، لتعرف ما الذي ستتحمله خطة التأمين، وما الذي لن تتحمله بالنسبة لتكاليف العلاج.
- احتفظ بكل الملفات الخاصة بتكاليف العلاج، ومطالبات التأمين (الطلب الذي ستقدم به لشركة التأمين).
- أرسل لشركة التأمين كل المستندات التي تطلبها منك. قد يتضمن هذا إيصالات الزيارات الطبية، والوصفات الطبية، والاختبارات المعملية. تأكد من الاحتفاظ بنسخ في ملفك الشخصي.
- يمكنك طلب المساعدة فيما يخص المستندات والملفات الخاصة بالتأمين، كلما دعت الحاجة لذلك. يمكنك أن تطلب المساعدة من صديق، أو من أحد أفراد العائلة، أو من الأخصائي الاجتماعي، أو من المجموعات المحلية مثل مراكز خدمة كبار السن senior center.

- إذا لم يدفع التأمين الصحي تكاليف أي خدمة طبية، وفي رأيك أنه كان يجب أن يغطيها، تبين السبب وراء رفض خطة التأمين تغطية التكاليف. ثم تحدث مع الطبيب أو الممرضة عن ما يجب عليك أن تفعله في هذه الحالة. قد يقترح أي منهما كيف يمكنك أن تتقدم باستئناف ضد هذا القرار، أو اتخاذ أي إجراء آخر.

ما هي التجارب السريرية وهل يمكن أن أختار المشاركة فيها؟

التجارب السريرية على مرض السرطان (يطلق عليها أيضا دراسات علاج السرطان أو الدراسات البحثية)، هي وسيلة لاختبار أنواع جديدة من العلاج للمصابين بالسرطان. هذه التجارب يمكن أن تكون دراسات على أنواع جديدة من العلاج الكيميائي، أو على أنواع أخرى من العلاج، أو لدراسة طرق جديدة للجمع بين أشكال العلاج المختلفة. إن هدف هذه التجارب السريرية هو البحث عن طرق أفضل لمساعدة مرضى السرطان.

قد يقترح عليك الطبيب أو الممرضة الاشتراك في إحدى التجارب السريرية. يمكنك أيضا أن تقترح مشاركتك في إحدى هذه التجارب. قبل أن تعلن موافقتك على المشاركة في تجربة سريرية، يجب أن تعرف الآتي:

- **الفوائد.** جميع التجارب السريرية تقدم لك الرعاية من السرطان. قم بالاستفسار عن نوع المساعدة الذي يمكن أن تقدمه هذه التجارب السريرية، سواء لك أو لغيرك من المرضى. على سبيل المثال، قد تكون من أول الناس الذين خضعوا لعلاج جديد، أو تلقوا عقارا جديدا للسرطان.
- **الأخطار:** أشكال العلاج الجديدة، لا تكون دائما أفضل، أو حتى في نفس درجة العلاج القياسي (التقليدي). وحتى لو كان هذا العلاج الجديد جيدا، قد لا يكون فعالا بالنسبة لك.
- **دفع تكاليف العلاج.** قد تقوم شركة التأمين بتغطية تكاليف العلاج، الذي يعد جزءا من التجربة السريرية، وقد لا تغطيه. قبل أن توافق على مشاركتك في أي تجربة سريرية، قم بالتأكد أولا من أن شركة التأمين ستغطي تكاليف هذا العلاج. قم بالاتصال بخدمة معلومات السرطان التابعة للمعهد القومي للسرطان، إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن التجارب السريرية. انظر القسم: «كيف تعرف أكثر»، لكيفية الاتصال بخدمة معلومات السرطان.

نصائح لزيارتك الدورية للطبيب أو للممرضة

- قم بإعداد قائمة من الأسئلة التي ترغب في طرحها قبل كل زيارة.
بعض المرضى يحتفظ «بقائمة مهام مفتوحة» ويقومون بإضافة الأسئلة الجديدة كلما خطر في أذهانهم سؤال ما. تأكد من ترك فراغات في القائمة لكتابة الأجوبة التي تحصل عليها من الطبيب أو الممرضة.
- اصطحب معك أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك من أهل الثقة في زيارتك الطبية. يمكن أن يساعدك هذا الشخص في فهم ما يقوله الطبيب أو الممرضة، وأن يتحدث معك عن ما قيل في هذه الزيارة فيما بعد.
- قم بطرح كل أسئلتك. لا يوجد سؤال يمكن أن يطلق عليه سؤال غبي. إذا لم تفهم إجابة ما، قم بإعادة السؤال حتى تفهم الإجابة عنه.
- دون ملاحظتك. يمكنك أن تقوم بكتابة الملاحظات أو أن تقوم بتسجيل اللقاء. يمكنك فيما بعد أن تراجع ملاحظتك وأن تتذكر ما قيل أثناء الزيارة.
- اطلب المطبوعات التي تحتوي على معلومات عن نوع السرطان الذي تعاني منه وعن العلاج الكيميائي.
- قم بإبلاغ الطبيب أو الممرضة عن كم المعلومات التي تريد أن تعرفها، وحين تريد أن تعرفها، وحين تشعر أنك عرفت ما يكفي. بعض الأشخاص يريدون أن يعرفوا كل ما يمكن معرفته عن السرطان وعلاجه. في حين أن غيرهم يكتفون ببعض المعلومات القليلة. وفي النهاية، فإن الخيار لك.
- قم بالاستفسار عن كيفية الاتصال بالطبيب أو الممرضة في الحالات الطارئة.
هذا يشمل من يمكنك الاتصال به وأين تذهب.

الأسئلة التي يمكن أن تطرحها

أسئلة عن السرطان

- ما هو نوع السرطان الذي أعاني منه؟
- ما هي مرحلة السرطان؟

أسئلة عن العلاج الكيميائي

- لم أحتاج للعلاج الكيميائي؟
- ما هو هدف هذا العلاج الكيميائي؟
- ما هي فوائد العلاج الكيميائي؟
- ما هي مخاطر العلاج الكيميائي؟
- هل يوجد طرق أخرى لعلاج نوع السرطان الذي أعاني منه؟

- ما هي الرعاية القياسية (التقليدية) لنوع السرطان الذي أعاني منه؟
- هل تجرى أي تجارب سريرية لهذا النوع من السرطان؟

أسئلة عن علاجي

- كم دورة من العلاج الكيميائي سأخضع لها؟
- ما هي الفترة التي يستغرقها كل علاج كيميائي (أي داخل الدورة العلاجية)؟
- ما هي الفترة الزمنية بين العلاج الكيميائي والآخر؟
- ما هو نوع العلاج الكيميائي الذي سأخضع له؟
- كيف سيتم إعطائي هذه العقاقير؟
- أين سألتقى هذا العلاج؟
- ما هي مدة الجلسة العلاجية؟
- هل يجب أن يقوم شخص آخر بتوصيلي إلى جلسة العلاج وفي العودة منها؟

أسئلة عن التأثيرات الجانبية

- ما هي التأثيرات الجانبية التي يمكن أن أتوقعها بعد العلاج مباشرة؟
- ما هي التأثيرات الجانبية التي يمكن أن أتوقعها فيما بعد؟
- ما هو مدى خطورة هذه التأثيرات الجانبية؟
- ما هي المدة التي ستستمر فيها هذه التأثيرات الجانبية؟
- هل ستخفي هذه التأثيرات الجانبية بعد انتهاء العلاج؟
- ما الذي يمكنني أن أفعله للتعامل مع، أو للتخفيف من حدة هذه التأثيرات الجانبية؟
- متى يجب علي أن أتصل بالطبيب أو بالممرضة بشأن هذه التأثيرات الجانبية؟

ما قد تشعر به في فترة المعالجة الكيميائية

في مرحلة ما أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي، قد تشعر

- بالقلق
- بالاكئاب
- بالخوف
- بالغضب
- بالإحباط
- بالعجز
- بالوحدة

من الطبيعي أن تتنازعك مشاعر متباينة أثناء رحلة المعالجة الكيميائية. وعلى أية حال، فإن التعايش مع مرض السرطان، والخضوع للعلاج يمكن أن يتسبب في شعورك بالضغط النفسي الشديد.

من الطبيعي أن تتنازعك مشاعر متباينة أثناء رحلة المعالجة الكيميائية. وعلى أية حال، فإن التعايش مع مرض السرطان، والخضوع للعلاج يمكن أن يتسبب في شعورك بالضغط النفسي الشديد. يمكن أيضا أن تشعر بالإرهاق، وهو ما يزيد من صعوبة التكيف مع هذه المشاعر.

كيف يمكنني أن أتكيف مع هذه المشاعر أثناء المعالجة الكيميائية؟

- **الاسترخاء.** حاول أن تجلس مع نفسك في لحظة من لحظات الهدوء وأن تتصور أنك في مكانك المفضل. تنفس ببطء، أو استمع للموسيقى الهادئة. قد يساعدك هذا على استعادة هدوءك، والتخفيف من شعورك بالضغط النفسي.
- **ممارسة الرياضة.** يجد كثير من الأشخاص أن ممارسة الرياضة الخفيفة تساعد في شعورهم بالتحسن. يوجد لديك عدة اختيارات لممارسة الرياضة، مثل المشي، وركوب الدراجات، وممارسة اليوغا. تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن الطرق المتاحة لك لممارسة الرياضة.
- **تحدث مع الآخرين.** تحدث عن مشاعرك مع شخص تثق فيه. قم باختيار الشخص الذي يمكنه أن يعطيك كل الاهتمام الذي تحتاج إليه، مثل أحد أصدقائك، أحد أفراد العائلة، أحد رجال الدين، أو الممرضة، أو الأخصائي الاجتماعي. قد يكون من المفيد أيضا أن تتحدث مع شخص آخر يتلقى العلاج الكيميائي.
- **قم بالانضمام لإحدى مجموعات الدعم.** مجموعات دعم مرضى السرطان تقدم الدعم للأشخاص المصابين بمرض السرطان. تتيح لك هذه المجموعات فرصة اللقاء مع الآخرين الذين يعانون من نفس نوعية المشاكل التي تعاني منها. ستتاح لك الفرصة أيضا للحديث عن مشاعرك وأن تستمع للآخرين وهم يتحدثون عن مشاعرهم. ستعرف من خلال هذه المجموعات كيف تمكن الآخرون من التكيف مع مرض السرطان، والعلاج الكيميائي، والتأثيرات الجانبية المتسببة عنه. من الممكن أن يخبرك الطبيب، أو الممرضة، أو الأخصائي الاجتماعي، عن مجموعات الدعم القريبة من مسكنك. تلتقي بعض مجموعات الدعم أيضا على شبكة الإنترنت، وهو ما قد يكون مفيدا لك في حالة عدم قدرتك على الانتقال.

تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن الأشياء التي تثير قلقك أو تشعرك بالإحباط. قد تريد أن تستفسر عن إمكانية زيارة أحد مقدمي المشورة. قد يقترح عليك الطبيب أيضا أن تلجأ لتناول الأدوية المساعدة، إذا كان من الصعب عليك التكيف مع هذه المشاعر.

التأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي

ما هو المقصود بالتأثيرات الجانبية؟

التأثيرات (الأثار/الأعراض) الجانبية هي المشاكل التي يسببها علاج السرطان. من التأثيرات الجانبية الشائعة المتسببة عن العلاج الكيميائي، هي الشعور بالتعب، والغثيان، والقيء، انخفاض عدد كريات الدم، سقوط الشعر، تقرحات الفم، والألم.

ما الذي يسبب التأثيرات الجانبية؟

يقوم العلاج الكيميائي بالقضاء على الخلايا السرطانية سريعة الانقسام. إلا أنه قد يؤثر أيضا على الخلايا الطبيعية (السليمة) سريعة الانقسام أيضا، مثل الخلايا التي تبطن الفم والأمعاء، وخلايا نخاع العظم التي تنتج خلايا الدم، والخلايا التي ينمو منها الشعر. لذا فإن العلاج الكيميائي يسبب حدوث التأثيرات الجانبية، بسبب هذا الضرر الذي يوقعه على الخلايا الصحية (السليمة).

هل ساعاني من التأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي؟

قد تعاني من الكثير من التأثيرات الجانبية، أو من بعضها، وقد لا تعاني منها على الإطلاق. هذا يعتمد على نوع، وجرعة العلاج الكيميائي الذي تخضع له، وعلى رد فعل جسمك حيال هذا العلاج. قبل أن تبدأ في العلاج الكيميائي، تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن التأثيرات الجانبية التي يمكن أن تتوقع حدوثها لك.

ما هي الفترة الزمنية المتوقعة لاستمرار هذه التأثيرات الجانبية؟

إن فترة استمرار هذه التأثيرات الجانبية تعتمد على حالتك الصحية، وعلى نوع العلاج الكيميائي الذي تتلقاه. فإن غالبية التأثيرات الجانبية تختفي بعد انتهاء العلاج الكيميائي. إلا أنه في بعض الأحيان، قد يستغرق اختفاء هذه الأثار الجانبية عدة أشهر، أو حتى عدة سنوات. أحيانا، قد يتسبب العلاج الكيميائي في حدوث تأثيرات جانبية طويلة المدى، لا تختفي. قد يكون من ضمن هذه التأثيرات، حدوث ضرر بالقلب، أو الرئتين، الأعصاب، الكليتين، أو حتى الأعضاء الإنجابية. بعض أنواع العلاج الكيميائي قد تسبب الإصابة بسرطان آخر بعد سنوات. اسأل الطبيب أو الممرضة عن مدى احتمال إصابتك بالتأثيرات الجانبية طويلة المدى.

ما الذي يمكن عمله حيال هذه التأثيرات الجانبية؟

يعرف الأطباء طرقا كثيرة لمنع أو معالجة التأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي، ومساعدتك في الشفاء منها بعد كل جلسة علاجية. تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن التأثيرات الجانبية التي يمكن أن تتوقعها، وكيفية التعامل معها. يجب أن تخبر الطبيب أو الممرضة عن التغييرات التي تلاحظها، فقد تكون هذه علامات لظهور التأثيرات الجانبية.

التأثيرات الجانبية وكيفية التعامل معها

فقر الدم

ما هو فقر الدم ولم يحدث

تعمل كريات الدم الحمراء الأوكسجين إلى جميع أنحاء الجسم. يحدث فقر الدم حين يقل عدد كريات الدم الحمراء عن المطلوب، بحيث لا تحمل الأوكسجين الكافي لاحتياجات الجسم. حين لا يحصل الجسم على الأوكسجين الكافي، فإن القلب يبذل جهداً أكبر من المعتاد. قد تشعر في هذه الحالة أن القلب يخفق بشدة أو أن ضربات القلب سريعة جداً. يمكن أيضاً أن يسبب لك فقر الدم ضيق التنفس، والشعور بالضعف، الدوخة، الإغماء، أو الإرهاق الشديد. بعض أنواع العلاج الكيميائي تسبب فقر الدم لأنها تؤثر على قدرة نخاع العظم على إنتاج كريات الدم الحمراء الجديدة.

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- **احصل على قسط كافٍ من الراحة.** حاول أن تنام لمدة ٨ ساعات على الأقل كل ليلة. يمكنك أيضاً أن تحصل على غفوة قصيرة (قيلولة) أثناء النهار، مرة أو مرتين (لمدة ساعة أو أقل في كل مرة).
- **حاول أن تحد من نشاطك.** هذا يعني أنك تقوم فقط بالأنشطة الأكثر أهمية بالنسبة لك. على سبيل المثال، يمكنك أن تذهب للعمل، ولكن لا تقوم بتنظيف المنزل. أو يمكنك أن تطلب الوجبات الجاهزة، بدلاً من القيام بطهي العشاء.
- **تقبل المساعدة من الآخرين.** حين يعرض أفراد عائلتك، أو أصدقاؤك القيام بمساعدتك، اقبل منهم هذا العرض. فيمكنهم أن يقوموا بالعناية بأطفالك، القيام بمشترياتك اليومية من الطعام، القيام بمهام سريعة خارج المنزل، اصطحابك بالسيارة إلى زيارات الطبيب، أو يقومون بأي مهام روتينية أخرى تجد أنها مرهقة لك.
- **احرص على أن يكون طعامك متوازناً.** قم باختيار الطعام الذي يحتوي على السعرات الحرارية والبروتينات التي يحتاجها جسمك. السعرات الحرارية ستحافظ على وزنك، والبروتين الإضافي سيساهم في إصلاح الأنسجة التي أصابها الضرر بسبب علاج السرطان. تحدث إلى الطبيب، أو الممرضة، أو اختصاصي التغذية عن نوعية الغذاء الصحي بالنسبة لك.
- **احرص على أن تتف ببطء.** قد تشعر بالدوار إذا وقفت بسرعة كبيرة.

إذا كنت مستلق، وتريد الوقوف، فاجلس دقيقة أو لا قبل أن تتف

سيقوم الطبيب أو الممرضة بفحص عدد كريات الدم طوال فترة خضوعك للمعالجة الكيميائية

قد تحتاج إلى نقل الدم إذا كان عدد كريات الدم الحمراء منخفض جدا. قد يصف لك الطبيب أيضا دواء يعزز (يسرع من) نمو كريات الدم الحمراء أو ينصحك بتناول أقراص الحديد أو الفيتامينات الأخرى.

قم بالاتصال بالطبيب أو الممرضة إذا

- تغير مستوى شعورك بالتعب أو إذا كنت غير قادر على ممارسة أنشطتك الطبيعية
- شعرت بدوخة أو أنك على وشك أن تصاب بالإغماء
- شعرت بضيق في التنفس
- شعرت أن قلبك يخفق بشدة أو أن ضربات القلب سريعة جدا

تغير في شهيتك للطعام

ما هي هذه التغيرات ولم تحدث

قد يسبب العلاج الكيميائي بعض التغيرات في الشهية. قد تفقد شهيتك بسبب الغثيان (تشعر كأنك ستنقي)، وجود بعض المشاكل في الفم والحلق التي تسبب لك الألم عند تناول الطعام، أو بسبب بعض العقاقير التي تجعلك تفقد مذاق الطعام. قد تتغير شهيتك أيضا بسبب شعورك بالاكنتاب أو الإرهاق. قد يستمر فقد الشهية ليوم واحد، أو لعدة أسابيع، أو حتى لشهور. من المهم أن تأكل جيدا، حتى إذا لم تكن عندك شهية للطعام. هذا يعني أن تتناول أنواع الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكثير من البروتينات والفيتامينات والسعرات الحرارية. التغذية الجيدة تساعد جسمك على مقاومة العدوى وعلى إصلاح الأنسجة التي دمرها العلاج الكيميائي. عدم تناول الغذاء الصحي قد يؤدي إلى نقص الوزن، والوهن، والشعور بالتعب. بعض أنواع علاج السرطان تسبب زيادة الوزن، أو زيادة الشهية للطعام. يجب أن تسأل الطبيب أو الممرضة، أو اختصاصي التغذية عن نوع التغيرات في الشهية التي يمكن أن تتوقعها وعن كيفية التعامل معها.

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- قم بتناول 5 إلى 6 من الوجبات الصغيرة أو الوجبات الخفيفة كل يوم بدلا من 3 وجبات رئيسية (كبيرة). قم باختيار أنواع الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سعرات عالية وعلى الكثير من البروتينات. انظر «الأطعمة والمشروبات العالية في السعرات الحرارية أو البروتينات» لقائمة من هذه الأطعمة.

- **قم بوضع جدول يومي لتناول وجباتك الغذائية إلى جانب الوجبات الخفيفة.**
قم بتناول الطعام في مواعيد محددة، بدلا من تناوله عندما تشعر بالجوع. قد لا تشعر بالجوع أثناء تلقي العلاج الكيميائي، إلا أنك تظل في حاجة للطعام.
- **تناول مخفوق الحليب المشكل (ميك شيك)، و مشروب كوكتيل الفواكه الطبيعية (smoothies)، والعصائر، أو الحساء، إذا لم ترغب في تناول الأطعمة الصلبة.**
هذه النوعية من السوائل يمكن أن تمدك بالبروتينات، والفيتامينات، والسعرات التي يحتاجها جسمك.
- **استعمل الشوك والملاعق البلاستيكية.** بعض أنواع العلاج الكيميائي تجعلك تشعر بمذاق معدني في فمك. تناول الطعام بالأدوات البلاستيكية يساعد في التقليل من المذاق المعدني. طهي الطعام في القدور والأوعية الزجاجية يمكن أيضا أن يساعد في هذه الحالة.
- **قم بزيادة شهيتك بممارسة بعض النشاط.** على سبيل المثال، قد تزداد شهيتك للطعام إذا قمت بالمشي قليلا قبل تناول طعام الغداء. أيضا، احرص على عدم التقليل من شهيتك بشرب كمية كبيرة من السوائل قبل أو أثناء الوجبات.
- **قم بتغيير روتينك المعتاد.** قد يعني هذا أن تتناول طعامك في مكان مختلف، مثل حجرة الطعام، بدلا من تناوله في المطبخ. قد يعني هذا أيضا تناول الطعام مع الآخرين بدلا من تناوله بمفردك. إذا قمت بتناول طعامك بمفردك، قد يكون من الأفضل أن تستمع إلى المذيع أو أن تشاهد التلفاز. ربما تفكر أيضا في تنوع الغذاء وذلك بتجربة أطعمة أو وصفات جديدة.
- **تحدث إلى الطبيب، أو الممرضة، أو اختصاصي التغذية.** قد ينصح أدهم بأن تتناول فيتامينات إضافية أو كمالات غذائية (مثل المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين). إذا لم تستطع أن تتناول الطعام لفترة طويلة وبدأت تفقد من وزنك، قد تكون في حاجة إلى تناول بعض العقاقير التي تزيد من شهيتك أو أن تتلقى التغذية عن طريق الوريد، أو بانبوب تغذية.

النزف

ما هو النزف وما هو سبب حدوثه

الصفائح الدموية هي خلايا تعمل على تجلط الدم عند إصابتك بالنزف. قد يتسبب العلاج الكيميائي في خفض عدد صفائح الدم لأنه يؤثر في قدرة نخاع العظم على صنع الصفائح. انخفاض عدد الصفائح يطلق عليه قلة الصفائح thrombocytopenia. هذه الحالة قد تسبب الكدمات (حتى دون أن تحدث لك إصابة أو تصطدم بشيء ما)، أو النزف من الأنف، أو في الفم، أو أن يحدث طفح جلدي في شكل نقاط دقيقة حمراء اللون.

كيفية التعامل مع هذه الحالة

أفعل الآتي:

- تنظيف الأسنان باستخدام فرشاة أسنان ناعمة جدا
- تليين شعر فرشاة الأسنان بوضعها تحت الماء الساخن قبل استعمالها في تنظيف الأسنان
- تمشط (دفع المخاط خارج الأنف) بلطف
- كن حذرا عند استعمال المقصات، أو السكاكين، أو أي آلات حادة أخرى
- استعمال ماكينة الحلاقة الكهربائية بدلا من شفرات الحلاقة
- قم بالضغط برفق ولكن بثبات، على أي جرح قطعي حتى يتوقف النزف
- قم بارتداء الحذاء طوال الوقت، حتى داخل المنزل أو المستشفى

لا تفعل الآتي:

- استعمال الخيط السني dental floss أو خلال الأسنان (الخلة).
- ممارسة الرياضة أو الأنشطة الأخرى التي يمكن أن تصاب أثناء ممارستها
- استعمال التامبون tampon (فوط الحيض المهبلي)، الحقنة الشرجية، التحاميل (اللبوس)، أو مقياس الحرارة الشرجي.
- ارتداء الملابس ذات الياقة، أو المعصم، أو الوسط الضيق.

قم بسؤال الطبيب أو الممرضة قبل أن:

- تشرب البيرة، أو النبيذ، أو أي من المشروبات الكحولية الأخرى
- تمارس علاقتك الزوجية
- تتناول الفيتامينات، الأعشاب، المعادن، المكملات الغذائية، الأسبرين، أو الأدوية الأخرى المتاحة بدون وصفة طبية. بعض هذه المنتجات يمكن أن تغير من طريقة عمل العلاج الكيميائي.

قم بإبلاغ الطبيب إذا كنت تعاني من الإمساك. قد يصف لك أحد مليونات البراز لمنع حدوث الإجهاد والنزف الشرجي، أثناء محاولة التبرز.

سيقوم الطبيب أو الممرضة بإجراء اختبار عد الصفائح الدموية بشكل متكرر.

قد تحتاج إلى تناول بعض العقاقير، أو نقل الصفائح، أو تأجيل جلسات العلاج الكيميائي إذا انخفض عدد الصفائح الدموية بشكل كبير.

استشر الطبيب أو الممرضة قبل أن تتناول أي فيتامينات، أعشاب، معادن، مكملات غذائية، الأسبرين، أو أي أدوية متاحة دون وصفة طبية.

قم بالاتصال بالطبيب أو الممرضة إذا كنت تعاني من أي من الأعراض الآتية

- ظهور الكدمات، خاصة إذا لم تصطم بأي شيء
- ظهور بقع صغيرة، حمراء اللون على الجلد
- تلون البول باللون الأحمر أو القرنفلي
- تلون البراز باللون الأسود أو الأحمر
- النزف من اللثة أو من الأنف
- النزف الشديد أثناء الدورة الشهرية أو طول مدة الحيض عن المعتاد
- النزف المهبطي في غير أوقات الدورة الشهرية
- الصداع أو التغير في درجة الإبصار
- شعور بدفء أو سخونة في الذراع أو الساق
- الشعور بالرغبة الشديدة في النوم أو الارتباك الذهني

الإمساك

ما هو الإمساك وما هو سبب حدوثه

يحدث الإمساك حين تصبح حركة الأمعاء أقل من المعتاد، ويصبح البراز صلبا، وجافا، ويصعب إخراجه. قد تجد أن حركة الأمعاء مؤلمة، وتشعر بالانتفاخ، أو الغثيان. قد تتجشأ، أو تخرج الكثير من الغازات، أو تعاني من تقلص عضلات المعدة، أو الشعور بشيء من الضغط في المستقيم. بعض العقاقير، مثل أدوية العلاج الكيميائي ومسكنات الألم، قد تسبب الإمساك. قد يحدث الإمساك أيضا حين يتوقف الناس عن ممارسة نشاطهم، ويقضون أغلب أوقاتهم بين الجلوس أو الاستلقاء. قد يحدث الإمساك أيضا بسبب تناول الأطعمة منخفضة المحتوى من الألياف، أو عدم تناول القدر الكافي من السوائل.

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- **قم بتسجيل حركة الأمعاء في سجل خاص.** أطلع الطبيب أو الممرضة على هذا السجل، وتحدث إليهم عن حركة الأمعاء الطبيعية عندك. هذا يجعل الأمر أيسر بالنسبة لاكتشاف ما إذا كنت تعاني من الإمساك أم لا.
- **يجب أن تشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء أو من السوائل الأخرى كل يوم.** يجد كثير من الناس أن تناول السوائل الدافئة أو الساخنة، مثل القهوة أو الشاي، مفيد في حالة الإمساك. عصائر الفواكه، مثل عصير القراصية، قد يكون مفيدا أيضا في هذه الحالة.
- **قم بممارسة نشاطك كل يوم.** يمكن أن يكون هذا النشاط من خلال المشي، أو ركوب الدراجات، أو ممارسة اليوغا.

إذا لم تستطع أن تمارس رياضة المشي، استفسر عن نوعية التمرينات الرياضية التي يمكنك أن تمارسها وأنت جالس في مقعدك، أو في الفراش. قم بسؤال الطبيب أو الممرضة عن الطرق التي يمكنك من خلالها أن تزيد من نشاطك.

• تحدث إلى الطبيب، أو الممرضة، أو اختصاصي التغذية عن نوعية الأطعمة الغنية

بالألياف. تناول الأطعمة الغنية بالألياف، وشرب كمية كبيرة من السوائل، يمكن أن يساعد في تليين البراز. من المصادر الجيدة للألياف، الخبز كامل الحبوب، والحبوب، والفاصوليا والبسلة المجففة، والخضروات الطازجة النيئة (غير المطبوخة)، والفواكه الطازجة والمجففة، والمكسرات، وأنواع البذور المختلفة، الأطعمة المصنوعة من الحبوب cereals، والفشار.

• أخبر الطبيب أو الممرضة إذا لم تحدث حركة في الأمعاء لمدة يومين. قد ينصح

الطبيب بتناول المكملات الغذائية بالألياف، أو تناول المليينات، أو مليينات البراز، أو الحقنة الشرجية. لا تستعمل هذه الأنواع من العلاج دون استشارة الطبيب أو الممرضة.

الإسهال

ما هو الإسهال وما هو سبب حدوثه

يحدث الإسهال حين تصبح حركة الأمعاء أكثر من المعتاد، وقد يصبح الإخراج لينا، أو رخو القوام، أو مائي (سائل). قد يسبب العلاج الكيميائي حدوث الإسهال لأنه يسبب ضررا للخلايا الصحية (السليمة) التي تبطن الأمعاء الغليظة والدقيقة. قد يزيد العلاج الكيميائي أيضا من حركة الأمعاء. وقد يحدث الإسهال بسبب الإصابة بالعدوى أو بسبب الأدوية التي تعالج الإمساك.

كيفية التعامل مع هذه الحالة

• تناول من ٥ إلى ٦ من الوجبات الصغيرة والوجبات الخفيفة بدلا من ٣ وجبات رئيسية (كبيرة).

• استفسر من الطبيب أو الممرضة عن الأطعمة الغنية بالأملاح مثل الصوديوم والبيوتاسيوم. قد يفقد جسمك هذه الأملاح بسبب إصابتك بالإسهال، ومن الضروري أن تستبدل هذه الأملاح التي فقدتها. من الأطعمة الغنية بالصوديوم والبيوتاسيوم، الموز، والبرتقال، والخوخ، وعصير المشمش المركز (نكتار)، والبطاطس المسلوقة أو المهروسة.

• تناول من 8 إلى 12 كوبا من السوائل الصافية كل يوم. من هذه السوائل، الماء،

والمرة الصافية، ومشروب الجنزبيل الغازي ginger ale، أو المشروبات الرياضية. تناول هذه السوائل ببطء، واحرص على أن تكون المشروبات في درجة حرارة الغرفة. انتظر حتى ينتهي فوران المشروبات الغازية قبل أن تشربها. من الممكن إضافة الماء إلى هذه المشروبات، إذا كان المشروب يشعرك بالعطش أو بالعثيان (تشعر وكأنك ستنقياً).

حين تتناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف، احرص على أن تتناول المزيد من السوائل

قم بمراجعة للطبيب أو الممرضة قبل أن تتناول المكملات الغذائية بالألياف، المليينات، مليينات البراز، أو الحقنة الشرجية.

- تناول الأطعمة منخفضة المحتوى من الألياف. الأطعمة الغنية بالألياف من الممكن أن تزيد حالة الإسهال سوءا. من الأطعمة منخفضة الألياف، الموز، والأرز الأبيض، والتوست الأبيض، والزبادي السادة أو زبادي الفانيليا.
- أخبر الطبيب أو الممرضة إذا استمر الإسهال لأكثر من ٢٤ ساعة، أو إذا شعرت **بألم وتقلصات مع الإسهال**. قد يصف لك الطبيب أحد الأدوية التي تعالج الإسهال. قد تكون أيضا في حاجة إلى حقن بعض المحاليل عن طريق الحقن الوريدي، لتعويض الماء والمواد الغذائية التي فقدتها أثناء الإسهال. لا تتناول أي علاج للإسهال دون استشارة الطبيب أو الممرضة.
- **قم بتنظيف الموضع بعد الإخراج برفق**. بدلا من استعمال ورق التواليت المعتاد، استعمال مناديل المسح الخاصة بالرضع baby wipe، أو استعمال رذاذ الماء باستخدام بخاخة المياه، لتنظيف الموضع بعد الإخراج. أخبر الطبيب أو الممرضة إذا شعرت بتهييج وألم، أو نزف في منطقة المستقيم، أو إذا أصبت بالبواسير.
- **اسأل الطبيب عن ما إذا كان من الأفضل أن يقتصر غذاؤك على تناول السوائل الصافية**. فهذا من الممكن أن يعطي فرصة للأمعاء أن تستريح. يستمر أغلب الأشخاص على هذا النوع من الغذاء لمدة ٥ أيام أو أقل.

قم باستشارة الطبيب أو الممرضة قبل أن تتناول أي علاج للإسهال

ابتعد عن الآتي

- المشروبات الساخنة جدا أو الباردة جدا
- البيرة، أو النبيذ، أو أي من المشروبات الكحولية الأخرى
- اللبن أو منتجات الألبان، مثل الأيس كريم، ومخفوق الحليب المشكل (الميلك شيك)، والقشدة الحامضة (الرائبة)، وأنواع الجبن المختلفة
- الأطعمة الحريفة والمتبلة، مثل الصلصة الحارة (الشطة)، والصلصة الحارة جدا
- salsa، وأطباق الكاري
- الأطعمة الدهنية والمقلبات، مثل شرائح البطاطا المقلية، وأنواع الهمبورغر
- الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة العادية، والشاي الأسود، والكولا، والشوكولاتة
- الأطعمة والمشروبات التي تسبب الغازات، مثل الفاصوليا الجافة المطهية، والكرنب، والبروكلي، ولبن الصويا، ومنتجات الصويا الأخرى
- الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفاصوليا الجافة المطهية، الفواكه والخضروات الطازجة، المكسرات، خبز القمح الكامل (دون نزع القشر)، والأطعمة المصنوعة من الحبوب.

التعب (الإرهاق)

ما هو المقصود بالتعب وما هو سبب حدوثه

يتباين الشعور بالتعب الذي يسببه العلاج الكيميائي، ما بين التعب الخفيف، والشعور بالإرهاق الشديد. يصف كثير من المرضى حالة التعب، بأنهم يشعرون بالضعف، والإجهاد، وأنهم منهكون، ويشعرون بالثقل، أو بطء الحركة. قد لا تكون الراحة مفيدة في جميع الأحوال. يقول كثير من الأشخاص إنهم يشعرون بالتعب أثناء فترة المعالجة الكيميائية، وربما لأسابيع أو أشهر بعد انتهاء العلاج. قد يكون السبب في الشعور بالتعب هو نوع العلاج الكيميائي، أو الجهد المبذول في الزيارات المتعددة للطبيب، أو الشعور بالتوتر والضغط النفسي، والقلق، والاكنتاب. إذا كنت تتلقى العلاج الإشعاعي بالإضافة إلى العلاج الكيميائي في نفس الوقت، قد يكون التعب أشد حدة في هذه الحالة.

قد يحدث الشعور بالتعب مرة واحدة وفي الحال، وقد يحدث بالتدرج، مرة بعد الأخرى أثناء العلاج. يشعر الناس بالتعب بصور مختلفة. قد تشعر بتعب أكثر أو أقل من شخص آخر يخضع لنفس نوع العلاج الكيميائي.

قد يكون الشعور بالإرهاق متسبب عن:

- فقر الدم
- الألم
- الأدوية
- تغيير الشهية للطعام
- اضطرابات النوم
- عدم ممارسة أي نشاط
- صعوبات في التنفس
- العدوى
- القيام بأعمال كثيرة في نفس الوقت
- مشاكل صحية أخرى

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- **الاسترخاء.** قد يكون من المفيد أن تحاول الجلوس للتأمل، أو الصلاة، ممارسة اليوغا، العلاج عن طريق التخيل الموجه **guided imagery**، التبرص **visualization**، أو الطرق الأخرى التي قد تساعدك على الاسترخاء وتقليل الشعور بالتوتر.
- **العناية الجيدة بطعامك وشرابك.** هذا يعني في الغالب، أن تتناول ٥ إلى ٦ من الوجبات الصغيرة والوجبات الخفيفة، بدلا من تناول ٣ وجبات رئيسية (كبيرة). احتفظ عندك بالطعام سهلة التجهيز، مثل الحساء المثلج، والوجبات المجمدة، والزبادي، والجبن القريش (الكوتيج) **cottage**. احرص على الإكثار من شرب السوائل، حوالي ٨ أكواب من الماء أو العصائر كل يوم.
- **احرص على أن تخصص وقتا للراحة.** قد تشعر بتحسن إذا استرحت قليلا أو أخذت غفوة قصيرة (قبيلولة) أثناء النهار. يقول كثير من الناس إنهم يجدون أن أخذ قسط من الراحة لمدة ١٠ أو ١٥ دقيقة، أفضل من النوم لفترة طويلة. إذا اخترت أن تأخذ غفوة قصيرة خلال اليوم، حاول أن تنام لفترة أقل من ساعة. النوم لفترات قصيرة يجعلك تنام بصورة أفضل أثناء الليل.

- **احرص على أن تكون نشطاً.** أظهرت الأبحاث أن ممارسة الرياضة يمكن أن تخفف من شعورك بالتعب، كما تساعدك على أن تنام بشكل أفضل خلال الليل. حاول أن تمارس رياضة المشي لمدة ١٥ دقيقة، أو ممارسة اليوغا، أو ركوب الدراجات الرياضية. احرص على أن تزيد من نشاطك كلما شعرت أنك في قمة حيويته ونشاطك. تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن كيفية المحافظة على نشاطك أثناء المعالجة الكيميائية.
- **حاول ألا تجهد نفسك.** حين تشعر بهذه الحالة من التعب، قد لا تجد عندك من الطاقة والحيوية، ما يكفي لعمل كل الأشياء التي تريد أن تفعلها. قم باختيار الأنشطة التي تريد أن تقوم بها واطلب مساعدة شخص آخر ليقوم بعمل الأشياء الأخرى. حاول أن تمارس الأنشطة التي تتميز بالهدوء، مثل القراءة، وأشغال التريكو، أو تعلم لغة جديدة بالاستعانة بشرط تسجيل.
- **حاول أن تنام لمدة ٨ ساعات على الأقل كل ليلة.** قد تكون هذه الفترة أطول من ساعات النوم التي كنت تحتاج إليها قبل المعالجة الكيميائية. إن ممارسة نشاطك خلال اليوم، يجعلك تنام بشكل أفضل خلال الليل. قد تجد أنه من المفيد أيضاً أن تسترخي قليلاً قبل أن تخذل للنوم. على سبيل المثال، يمكنك أن تقرأ في كتاب، أو أن تعمل على حل أحد ألغاز الصور المقطعة، أو تستمع إلى الموسيقى، أو تمارس أي هواية هادئة.
- **قم بتنظيم جدول عملك ليتناسب مع حالتك.** قد تؤثر حالة التعب التي تشعر بها على الطاقة التي يمكن أن تبدلها في عملك. قد تشعر بأنك في حالة صحية تسمح لك بالعمل طوال ساعات العمل المحددة. وقد تشعر أنك في حاجة لتقليل ساعات العمل، بحيث تعمل لبضع ساعات فقط كل يوم، أو لبضعة أيام فقط كل أسبوع. إذا سمحت ظروف العمل، يمكن أن تناقش مع رئيسك في العمل، الطرق التي يمكنك من أن تؤدي عملك وأنت في المنزل. أو يمكنك أن تحصل على إجازة طبية (تتوقف عن العمل لفترة قصيرة) أثناء تلقي العلاج الكيميائي.
- **تقبل المساعدة من الآخرين.** اطلب المساعدة من أفراد عائلتك وأصدقائك حين تشعر بالتعب. من الممكن أن يساعدوك في الأعمال المنزلية الروتينية أو يقوموا بتوصيلك بالسيارة إلى زيارات الطبيب. قد يساعدوك أيضاً في التسوق وشراء الأطعمة، وطهي الوجبات سواء لتناولها في التو، أو لتجميدها للاستعمال فيما بعد.
- **تعلم من الآخرين من مرضى السرطان.** يستطيع مرضى السرطان أن يقدموا المساعدة عن طريق تبادل الرأي حول الطرق التي يمكن من خلالها التغلب على الشعور بالتعب. يمكنك أن تلتقي مع الآخرين عن طريق الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم – سواء بصورة شخصية أو عبر شبكة الانترنت. تحدث إلى الطبيب أو الممرضة لتعرف أكثر عن مجموعات الدعم.
- **احتفظ بأجندة تدون فيها ما تشعر به كل يوم.** هذه الأجندة ستساعدك على أن تخطط لكيفية الاستفادة المثلى من وقتك. قم بإشراك الممرضة في ما تدونه في هذه الأجندة. أخبر الطبيب أو الممرضة إذا لاحظت أي تغيرات في مستوى حيويته وطاقتك، سواء أكنت تشعر بحيوية و طاقة عالية، أو تشعر بتعب شديد.

- **تحدث إلى الطبيب أو الممرضة.** قد يصف لك الطبيب بعض الأدوية التي تساعدك في تقليل الشعور بالتعب، وتجعلك تشعر بالتحسن، كما تزيد من شهيتك للطعام. قد يقترح عليك أيضا علاجا معيناً إذا كان هذا التعب الذي تشعر به متسبب عن فقر الدم.

تساقط الشعر

ما هو المقصود بتساقط الشعر وما هو سبب حدوثه

يحدث تساقط الشعر (يطلق عليه أيضا الثعلبية) حين يبدأ سقوط الشعر جزئياً أو كلياً، بسقوط الشعر كله. يمكن أن يحدث تساقط الشعر في أي مكان في الجسم: سواء شعر الرأس، أو الوجه، الذراعين، الساقين، الإبطين، أو منطقة العانة بين الساقين. يشعر كثير من الناس بالضيق النفسي والإحباط حين يبدأ شعرهم في التساقط، حيث يعتبرون تساقط الشعر من أكثر الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي تأثيراً على حالتهم النفسية. بعض أنواع العلاج الكيميائي تدمر الخلايا المسنولة عن نمو الشعر (بصيلات الشعر). يبدأ تساقط الشعر غالباً في الأسبوع الثاني أو الثالث من بدء العلاج الكيميائي. قد تشعر بألم في فروة الشعر في بداية العلاج. قد يبدأ الشعر بعد ذلك في التساقط تدريجياً، ما بين سقوط شعرات قليلة في كل مرة، أو سقوط كتل كثيفة من الشعر. يستغرق الأمر حوالي أسبوع واحد لسقوط الشعر كله. في أغلب الأحيان، يعود الشعر إلى نموه الطبيعي مرة أخرى خلال شهرين أو ثلاثة من انتهاء المعالجة الكيميائية. قد تلاحظ أن شعرك بدأ ينمو مرة أخرى حتى وأنت لا زلت تتلقى العلاج الكيميائي. حين يبدأ شعرك في النمو مرة أخرى، ستكون بنية الشعرة رقيقة جداً وليس في سمكها المعهود. قد تلاحظ أيضاً أن الشعر الجديد يختلف في شكله وملامحه عن ذي قبل. على سبيل المثال، قد يكون الشعر الجديد أقل كثافة من ذي قبل، وقد يصبح مجعداً بدلاً من كونه ناعماً، وقد يتغير لون الشعر إلى لون أغمق أو أفتح من ذي قبل.

كيفية التعامل مع هذه الحالة

قبل تساقط الشعر

- **تحدث إلى الطبيب أو الممرضة.** وذلك لمعرفة ما إذا كان هناك احتمال لحدوث تساقط الشعر نتيجة للعلاج.
 - **قم بقص الشعر وتقصيره، أو حلق شعر الرأس كلية.** قد تشعر أنه بإمكانك التحكم في تساقط الشعر إذا قمت بقص شعرك أو حلقه قبل البدء في العلاج. هذا الإجراء غالباً ما يساعد في تعامل المريض مع تساقط الشعر أثناء العلاج. إذا قمت بحلق رأسك، استعمل ماكينة الحلاقة الكهربائية بدلاً من شفرات الحلاقة.
 - **إذا كنت تنوي شراء باروكة، فقم بشرائها قبل أن يبدأ شعرك في التساقط.** إن أفضل وقت لاختيار الباروكة هو قبل أن تبدأ في العلاج الكيميائي. فعندئذ، سيكون اختيارك للباروكة، موافق للون وتسريحة شعرك.
- يمكن أيضاً أن يقوم مصفف الشعر بتعديل تسريحة الباروكة لتتوافق مع هيئة وتسريحة شعرك. احرص على اختيار الباروكة المريحة بالنسبة لك، وبحيث لا تسبب أي ضرر لفروة الرأس.

غالباً ما ينمو الشعر مرة أخرى خلال شهرين أو ثلاثة من انتهاء المعالجة الكيميائية

إذا كنت تنوي شراء باروكة، فقم بشرائها قبل أن يبدأ شعرك في التساقط

- **استفسر عن ما إذا كانت شركة التأمين ستتكفل بالباروكة.** إذا لم تتكفل شركة التأمين بتكاليف الباروكة، يمكنك أن تخصص ثمنها من ضريبة الدخل الخاصة بك، على أنه من المصاريف الطبية. بعض المجموعات التطوعية يوجد لديها «بنوك مجانية للباروكات». من الممكن أن يخبرك الطبيب، أو الممرضة، أو الأخصائي الاجتماعي عن ما إذا كان يوجد بنك للباروكات قريب منك.
- **اغسل شعرك برفق.** قم باستعمال شامبو لطيف، مثل شامبو الأطفال. قم بتجفيف الشعر بأن تربت عليه بلطف (دون تدليك) بمنشفة ناعمة.
- **لا تستعمل أي أدوات قد تسبب الأذى لفروة الرأس.** من هذه الأشياء:
 - مكواة فرد الشعر أو تجعيده (تمويجه)
 - فرشاة لف الشعر أو تجعيده
 - مجفف الشعر الكهربائي
 - أطواق ومشابك الشعر
 - بخاخ (سبراي) الشعر
 - أصباغ الشعر
 - منتجات الفرد الدائم للشعر أو تنعيمه (relaxer)

كيفية التعامل مع هذه الحالة

بعد سقوط الشعر

- **يجب حماية فروة الرأس.** قد تؤلمك فروة الرأس أثناء وبعد سقوط الشعر. يجب حماية فروة الرأس بارتداء قبعة، أو عمامة، أو وشاح حين تكون خارج المنزل. حاول أن تتجنب الأماكن الحارة جداً أو الباردة جداً، مثل الأسرة الشمسية (tanning beds) أو التعرض للشمس أو الهواء البارد. احرص على استعمال المنتجات الواقية من الشمس لحماية فروة الرأس.
- **احرص على تدفئة نفسك.** قد يزداد شعورك بالبرد بعد سقوط الشعر. قم بارتداء قبعة، أو عمامة، أو وشاح، أو باروكة لتشعر بالدفء.
- **استعمل غطاء للوسادة مصنوع من الساتان.** الاحتكاك الناتج عن الساتان عند النوم أقل من الاحتكاك الناتج عن القطن. لذا، قد تشعر بالراحة عند استعمال غطاء الوسادة المصنوع من الساتان أكثر من الغطاء القطني.
- **تحدث عن مشاعرك.** يشعر كثير من الناس بالغضب، أو الاكتئاب، أو الحرج بسبب تساقط الشعر. إذا كنت تشعر بالقلق الشديد أو الإحباط، قد يكون من المفيد أن تتحدث عن ما تشعر به مع الطبيب، أو الممرضة، أو أحد أفراد عائلتك، أو أحد الأصدقاء المقربين، أو ربما أحد الأشخاص ممن عانوا من سقوط الشعر بسبب علاج السرطان.

العدوى

ما هي العدوى وما هو سبب حدوثها

بعض أنواع العلاج الكيميائي تؤثر على قدرة نخاع العظم على إنتاج كريات الدم البيضاء الجديدة. وظيفة كريات الدم البيضاء هو مساعدة الجسم في مكافحة العدوى. لذا، فإنه من الضروري أن تتجنب حدوث العدوى، لأن العلاج الكيميائي يؤدي إلى نقص عدد كريات الدم البيضاء في جسمك عن معدلها الطبيعي. يوجد أنواع كثيرة من كريات الدم البيضاء، منها ما يعرف بالعدلات أو الخلايا المتعادلة (neutrophil). إذا انخفض عدد العدلات في الدم، فإن هذه الحالة تعرف بنقص العدلات (نقص الخلايا المتعادلة) (neutropenia). قد يقوم الطبيب أو الممرضة بعمل اختبارات للدم أثناء تلقي العلاج، تحسبا لاحتمال إصابتك بنقص العدلات. من الضروري مراقبة ظهور أي أعراض للعدوى إذا ثبت أنك مصاب بنقص العدلات. يجب أن تقوم بقياس درجة حرارتك مرة واحدة في اليوم على الأقل، أو أكثر، إذا طلب منك ذلك الطبيب أو الممرضة. ربما يكون من الأفضل أن تستعمل مقياس الحرارة الرقمي. قم بالاتصال بالطبيب أو الممرضة في حالة ارتفاع درجة حرارتك إلى 100.5 فهرنهايت (38° درجة مئوية) أو لأعلى من ذلك.

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- **سيقوم الطبيب أو الممرضة باختبار العد الدموي لكريات الدم البيضاء خلال فترة خضوعك للعلاج الكيميائي.** إذا كان العلاج الكيميائي سيؤدي إلى خفض العد الدموي لكريات الدم البيضاء انخفاضاً حاداً، قد تتلقى علاجاً لرفع معدل كريات الدم البيضاء في الدم، وتقليل خطر إصابتك بالعدوى.
- **ضرورة المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون.** تأكد من غسل اليدين قبل الطهي وتناول الطعام، وبعد استعمال المراض، وبعد تنظيف الأنف، والسعال، والعطس، أو لمس الحيوانات. احرص على أن يكون معك معقم اليدين، لتستعمله في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- **استعمل المناديل المعقمة لتنظيف الأسطح والأشياء التي تلمسها.** من هذه الأشياء الهواتف العامة، وماكينات الصرف الآلي، ومقابض الأبواب، وغيرها من الأشياء العامة.
- **قم بتنظيف الموضع بعد الإخراج تنظيفاً جيداً ولكن برفق.** بدلا من استعمال ورق التواليت المعتاد، استعمل مناديل المسح الخاصة بالرضع، أو استعمل رذاذ الماء باستخدام بخاخة المياه، لتنظيف الموضع بعد الإخراج. أخبر الطبيب أو الممرضة إذا شعرت بتهييج وألم، أو نزف في منطقة المستقيم، أو إذا أصبت بالواسير.
- **تجنب الاقتراب من المرضى.** مثل المصابين بنزلات البرد، والإنفلونزا، الحصبة، أو الجديري المائي. احرص أيضا على الابتعاد عن الأطفال حديثي التطعيم بلقاحات «الفيروسات الحية» للجديري المائي أو شلل الأطفال. اتصل بالطبيب، أو الممرضة، أو بقسم الصحة المحلي إذا كان لديك أي استفسارات أخرى.

- **تجنب الأماكن المزدحمة.** حاول أن تبتعد عن أماكن التجمعات. على سبيل المثال، حاول أن تذهب للتسوق أو لمشاهدة أحد الأفلام، في أوقات التي يقل فيها ازدحام المحلات التجارية والمسارح.
- **احذر من الجروح القطعية أو أي خدش بالجلد.** لا تقم بقطع أو نزع جلدية الأظافر (الجلد المحيط بالأظافر). يجب استعمال ماكينة الحلاقة الكهربائية بدلا من شفرات الحلاقة العادية. توخى الحذر بصفة خاصة عند استعمال المقصات، أو الإبر، أو السكاكين.
- **تنبه لظهور أي علامات لحدوث العدوى حول القسطرة.** من هذه العلامات، حدوث نزح لسائل خارج القسطرة، الاحمرار، التورم، أو الالتهاب. أخبر الطبيب أو الممرضة عن أي تغيرات تلاحظها حول القسطرة.
- **الاهتمام بنظافة الفم والأسنان.** يجب الحرص على تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة، وقبل النوم. استعمال فرشاة أسنان ناعمة جدا. يمكنك أن تزيد من نعومة شعر الفرشاة بوضعها تحت الماء الساخن قبل استعمالها في تنظيف الأسنان مباشرة. استعمال مضمضة الفم الخالية من الكحول. استشر الطبيب أو الممرضة قبل أن تذهب لطبيب الأسنان.
- **العناية الجيدة بالجلد.** لا تحاول أن تقوم بعصر البثور أو خدشها. استعمال مرطبات الجلد لتلين ومعالجة جفاف الجلد وتشققاته. قم بتجفيف نفسك بأن ترتب بلطف على الجلد (دون تدليك) بعد الاستحمام، أو الاغتسال تحت الدش.
- **قم بتنظيف الجروح القطعية فورا بعد حدوثها.** استعمال المياه الدافئة، والصابون، بالإضافة إلى أي مطهر لتنظيف الجرح. كرر هذا التنظيف يوميا حتى تتكون الجلبة (القشرة) على الجرح.
- **كن حذرا في التعامل مع الحيوانات المنزلية.** لا تقم بتنظيف صندوق مخلفات القطعة، أو تتخلص من فضلات الكلب، أو تنظف قفص الطيور، أو حوض السمك. تأكد من غسل يديك بعد لمس الحيوانات الأليفة وغيرها من الحيوانات.
- **لا تأخذ لقاح الأنفلونزا أو أي نوع آخر من اللقاحات دون استشارة الطبيب أو الممرضة.** بعض اللقاحات تحتوي على فيروسات حية، ولا يجب أن تتعرض لهذه الفيروسات.
- **احتفظ بالأطعمة الساخنة وهي ساخنة، والأطعمة الباردة وهي باردة.** لا تترك بقايا الطعام خارج الثلاجة. ضعها في الثلاجة فور انتهائك من تناول الطعام.
- **قم بغسل الخضروات والفاكهة الطازجة جيدا قبل تناولها.**
- **لا تأكل السمك، أو المأكولات البحرية، أو اللحم، أو الدجاج، أو البيض، وهي نيئة أو غير مطهية جيدا.** قد يوجد بها في هذه الحالة بعض الجراثيم التي يمكن أن تسبب العدوى.
- **لا تتناول الأطعمة أو المشروبات التي بها عفن، أو الفاسدة، أو بعد انتهاء تاريخ الصلاحية.**

- **اتصل بطبيبك مباشرة (حتى في أيام العطلة الأسبوعية أو في منتصف الليل) إذا كنت تعتقد أنك بالفعل أصبت بالعدوى.** تأكد من أنك تعرف كيفية الاتصال بالطبيب في غير ساعات العمل وفي العطلة الأسبوعية. اتصل بالطبيب إذا ارتفعت درجة حرارتك إلى 100.5 فهرنهايت (38° درجة مئوية) أو أعلى من ذلك، أو إذا أصبت بقشعريرة أو بعرق غزير. في هذه الحالة لا يجب أن تتناول الأسبرين، أو الأسيتامينوفين، أو منتجات الأيبوبروفين، أو أي عقاقير أخرى خافضة للحرارة قبل أن تتحدث أولاً مع الطبيب أو الممرضة. إلى جانب ارتفاع درجة الحرارة، هناك أعراض أخرى للعدوى، مثل:

- الاحمرار
- التورم
- الطفح الجلدي
- القشعريرة
- السعال
- ألم بالأذن
- الصداع
- تبيس الرقبة
- ظهور دم في البول أو ظهور البول بلون عكر
- ألم عند التبول أو تكرار الرغبة في التبول
- الشعور بالألم أو بضغط في الجيوب الأنفية

العقم

ما هو العقم وما هو سبب حدوثه

بعض أنواع العلاج الكيميائي يمكن أن تسبب العقم. بالنسبة للمرأة، فإن هذا يعني أنك ربما لن تكوني قادرة على الحمل والإنجاب. أما بالنسبة للرجل، فإن هذا يعني أنك ربما لن تكون قادراً على الإنجاب من زوجتك. بالنسبة للنساء، فقد يتسبب العلاج الكيميائي في تدمير المبايض. هذا بدوره سيؤدي إلى انخفاض عدد البويضات السليمة في المبايض. يمكن أن يؤدي هذا أيضاً إلى انخفاض مستوى الهرمونات التي تفرزها المبايض. انخفاض مستوى الهرمونات قد يؤدي إلى الإياس (انقطاع الطمث) المبكر. هذا الإياس المبكر إلى جانب إفراز عدد أقل من البويضات السليمة يمكن أن يؤدي للإصابة بالعقم. أما بالنسبة للرجال، فقد يتسبب العلاج الكيميائي في تدمير الخلايا المنوية، وهي من الخلايا السريعة النمو والانقسام. فقد يحدث العقم، بسبب أن العلاج الكيميائي قد يؤدي لانخفاض عدد الخلايا المنوية، أو يقلل من قدرة الحيوان المنوي على الحركة، أو يسبب أي نوع آخر من أنواع التدمير. يعتمد احتمال إصابتك بالعقم على نوع العلاج الكيميائي الذي تخضع له، وعلى السن، وإذا ما كنت تعاني من أي مشاكل صحية أخرى. قد تكون إصابتك بالعقم دائمة.

تأكد من أنك تعرف كيفية الاتصال بالطبيب أو الممرضة في غير ساعات العمل وفي أيام العطلة الأسبوعية

لا تتناول أي أدوية خافضة للحرارة قبل أن تستشر الطبيب أو الممرضة

قبل أن تبدأ العلاج، أخبر الطبيب أو الممرضة إذا كنت ترغب في الإنجاب في المستقبل

كيفية التعامل مع هذه الحالة

بالنسبة للنساء، تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة عن الأمور الآتية

- **إذا كان لديك الرغبة في الإنجاب.** قبل أن تبدأي في العلاج الكيميائي، أخبري الطبيب أو الممرضة إذا كنت ترغبين في الحمل والإنجاب في المستقبل. قد يخبرونك عن الطرق التي يمكنك من خلالها حفظ البويضات بغرض استعمالها بعد انتهاء العلاج، أو ربما يتم إحالتك إلى أخصائي في الخصوبة.
- **تنظيم النسل.** من الضروري جدا أن تتجنبي الحمل أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي. هذه العقاقير يمكن أن تضر الجنين، خاصة في الثلاثة أشهر الأولى للحمل. إذا لم تكوني قد وصلت بعد لسن الإباس (انقطاع الطمث)، قومي باستشارة الطبيب أو الممرضة حول تنظيم النسل وعن الوسائل التي يمكن أن تمنع الحمل أثناء العلاج الكيميائي.
- **الحمل.** إذا لم تكن دورتك الشهرية قد انقطعت، قد يطلب منك الطبيب أو الممرضة عمل اختبار للحمل قبل أن تبدأي في العلاج الكيميائي. إذا كنت حاملا بالفعل، سيتحدث إليك الطبيب أو الممرضة عن اختبارات أخرى للعلاج.

قد يتسبب العلاج الكيميائي في حدوث عيوب خلقية في الجنين. تجنبي الحمل أثناء خضوعك للعلاج.

تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن حفظ الحيوانات المنوية قبل أن تبدأ في العلاج إذا كنت ترغب في الإنجاب في المستقبل.

بالنسبة للرجال، تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن الأمور الآتية

- **إذا كان لديك الرغبة في الإنجاب.** قبل أن تبدأ في العلاج الكيميائي، أخبر الطبيب أو الممرضة إذا كنت قد ترغب في الإنجاب في المستقبل. قد يخبرونك عن الطرق التي يمكنك من خلالها حفظ الحيوانات المنوية بغرض استعمالها في المستقبل، أو ربما يتم إحالتك إلى أخصائي في الخصوبة.
- **تنظيم النسل.** من الضروري جدا أن تستعمل زوجتك إحدى وسائل منع الحمل أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي. من المحتمل أن يتسبب العلاج الكيميائي في تدمير الخلايا المنوية، فيؤدي بالتالي إلى حدوث عيوب خلقية في الجنين.

قد يتسبب العلاج الكيميائي في تدمير الخلايا المنوية فيؤدي لحدوث عيوب خلقية في الجنين. يجب أن تستعمل زوجتك وسيلة لمنع الحمل أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي

تغيرات في الفم والحلق

ما هي تغيرات الفم والحلق ولم تحدث

تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في حدوث أضرار للخلايا سريعة النمو مثل الخلايا المبطنة للفم، والحلق، والشفتين. وهذا قد يؤثر بالتالي على الأسنان، واللثة، وعلى بطانة الفم، وعلى الغدد التي تفرز اللعاب. تختفي أغلب مشاكل الفم خلال أيام قليلة من انتهاء العلاج الكيميائي.

مشاكل الفم والحلق قد تشمل الآتي:

- جفاف الفم (بسبب إفراز كميات قليلة من اللعاب أو التوقف عن إفراز اللعاب)
- تغيرات في مذاق ورائحة الطعام (قد يكون هناك إحساس بمذاق معدني أو طباشيري في الطعام، أو يفقد الطعام مذاقه تماما، أو يفقد الطعام مذاقه أو رائحته المعتادة).
- حدوث العدوى باللثة، أو الأسنان، أو اللسان.
- الحساسية الزائدة للأطعمة الساخنة أو الباردة.
- قرح بالفم.
- صعوبة في تناول الطعام بسبب التقرحات الشديدة في الفم.

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- **قم بزيارة طبيب الأسنان قبل بدء العلاج الكيميائي بأسبوعين على الأقل.** من الضروري أن تحافظ على صحة الفم قدر استطاعتك. هذا يعني أن تقوم بإجراء أي علاج مطلوب لصحة أسنانك قبل بدء العلاج الكيميائي. إذا لم تتمكن من الذهاب لطبيب الأسنان قبل بدء العلاج الكيميائي، اسأل الطبيب أو الممرضة عن الوقت الآمن بالنسبة لك لتذهب لطبيب الأسنان. يجب أن تخبر طبيب الأسنان أنك مصاب بالسرطان، وأيضا أن تبلغه عن خطة العلاج الكيميائي التي ستخضع لها.
- **قم بفحص فمك ولسانك يوميا.** الغرض من هذا الفحص هو أن ترى أو تشعر بأي مشاكل (مثل قرح الفم، أو ظهور البقع البيضاء، أو حدوث العدوى بالفم) فور حدوثها مباشرة. قم بإبلاغ الطبيب أو الممرضة فور حدوث هذه المشاكل.
- **المحافظة على أن يكون الفم رطبا دائما.** يمكنك أن تحافظ على رطوبة الفم بالمواظبة على احتساء المياه على مدار اليوم كله، أو حاول أن تمص رقائق الثلج أو الحلوى الصلبة الخالية من السكر، أو بمضغ العلك الخالي من السكر. اسأل الطبيب أو الممرضة عن بدائل اللعاب إذا كان فمك جافا بشكل دائم.
- **المحافظة على تنظيف الفم، والأسنان، واللثة، واللسان، بعمل الآتي:**
 - تنظيف الأسنان، واللثة، واللسان بعد كل وجبة وقبل النوم.
 - استعمال فرشاة أسنان ناعمة جدا. ويمكنك تليين شعر فرشاة الأسنان قبل استعمالها، وذلك بشطف الفرشاة بالماء الساخن.
 - إذا كان استعمال فرشاة الأسنان مؤلما بالنسبة لك، يمكن استعمال المسحة القطنية لتنظيف الأسنان.
 - استعمال معجون الأسنان بالفلورايد أو هلامة (جيل) الفلورايد الخاصة التي يصفها لك طبيب الأسنان.

قم بزيارة طبيب الأسنان قبل بدء العلاج الكيميائي بأسبوعين على الأقل

- لا تستعمل غسول الفم الذي يحتوي على الكحول. بدلا من ذلك، قم بالمضمضة ٣ إلى ٤ مرات في اليوم باستعمال محلول به 1/4 ملعقة من صودا الخبز (بيكربونات الصوديوم) و 1/8 ملعقة من الملح. توضع في فنان من الماء الدافئ. ثم قم بالمضمضة بعد ذلك بالماء العادي.
- استعمل الخيط السني dental floss لتنظيف ما بين الأسنان كل يوم، ولكن برفق. إذا حدث أي نزف، أو شعرت بألم في اللثة، يجب أن تتجنب تنظيف هذه المواضع، ولكن قم بتنظيف الأسنان الأخرى بالخيط السني. استشر الطبيب أو الممرضة حول إمكانية استعمال الخيط السني إذا كان العد الدموي للصفائح منخفضا.
- إذا كنت تستخدم طقم أسنان صناعية، يجب التأكد من وضعه في مكانه جيدا، كما يجب المحافظة على نظافته. حاول أن تقلل من الفترة التي تستعمل فيها طقم الأسنان.
- **إذا كان يوجد قرح بالفم فيجب توخي الحذر عند تناول الطعام.**
 - قم باختيار الأطعمة اللينة، والطيرية، سهلة المضغ والبلع، مثل أطعمة الحبوب المطهية، والبطاطس المهروسة، والبيض المخفوق.
 - استخدم الخلاط لهرس الأطعمة المطبوخة، لتكون أسهل في الأكل. لتجنب العدوى، يجب غسل أجزاء الخلاط قبل وبعد استعمالها. إذا تيسر ذلك، فالأفضل أن يتم غسلها في غسالة الأطباق.
 - قم بتناول قطع صغيرة من الطعام، وامضغها ببطء، مع احتساء السوائل أثناء تناول الطعام.
 - يمكنك أن تجعل الطعام أكثر ليونة بإضافة صلصة مرق اللحم، أنواع الصلصات المختلفة، المرق الصافي، الزبادي، أو أي سوائل أخرى.
 - تناول الأطعمة الباردة نسبيا أو التي في درجة حرارة الغرفة. ربما تجد أن الأطعمة الدافئة والساخنة تسبب لك ألما في الفم أو الحلق.
 - حاول أن تمص رقائق الثلج أو مصاصات الأيس كريم، فهذا يمكنه أن يخفف من ألم الفم.
 - اسأل اختصاصي التغذية عن أنواع الأطعمة التي يسهل تناولها.

اتصل بالطبيب، أو الممرضة، أو طبيب الأسنان، إذا كان فمك يؤلمك بشدة. قد يصف لك الطبيب أو طبيب الأسنان علاجا لتخفيف الألم أو ليحافظ على رطوبة الفم. يجب أن تعطي طبيب الأسنان رقم الهاتف الخاص بطبيبك، و الهاتف الخاص بالممرضة المسنولة عن حالتك.

- **تجنب الأشياء التي قد تسبب الجروح، أو السحجات، أو تسبب حرقة في الفم مثل**
 - الأطعمة الخشنة أو المقرمشة، مثل المقرمشات المملحة بأنواعها، وشرائح البطاطس أو الذرة.
 - الأطعمة الحريفة والمتبلة، مثل الصلصة الحارة، وأطباق الكاري، والصلصة الحارة جدا، والشطة.

في حالة وجود قرح بالفم
لا تستعمل التبغ أو تشرب
الكحوليات

- الفواكه أو العصائر الحمضية مثل البرتقال، والليمون، والجريب فروت
- الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، مثل الحلوى والصودا
- البيرة والنيبيذ والمشروبات الكحولية الأخرى
- خلة الأسنان، أو أي أداة حادة أخرى
- منتجات التبغ، بما فيها السجائر، والغليون (البابب)، السيجار، وتبغ للمضغ

الغثيان والقيء

ما هو المقصود بالغثيان والقيء ولم تحدث

تؤدي بعض أنواع العلاج الكيميائي إلى حدوث الغثيان، أو القيء، أو كليهما. المقصود بالغثيان هو أن تشعر أنك على وشك أن تتقيأ. أما المقصود بالقيء فهو أن تفرغ كل ما في معدتك. قد تعاني أيضا من القيء الجاف، بمعنى أن تحاول أن تتقيأ على الرغم من أن معدتك خاوية. قد يحدث القيء والغثيان أثناء جلسة العلاج الكيميائي، أو بعد الانتهاء من الجلسة مباشرة، أو بعدها بساعات، أو بأيام. غالبا ما ستشعر بتحسن في الأيام التي لا تتلقى فيها العلاج الكيميائي. بعض العقاقير الجديدة تساعد في التغلب على مشكلة الغثيان والقيء، وهي العقاقير المضادة للقيء أو العقاقير المضادة للغثيان. قد تحتاج لأن تتناول هذه العقاقير قبل جلسة العلاج الكيميائي بساعة، ويستمر تناولها لعدة أيام بعد الجلسة. تحديد هذه الفترة التي ستداوم فيها على تناول هذه العقاقير بعد جلسة العلاج، يعتمد على نوع العلاج الكيميائي الذي تتلقاه، وعلى رد فعلك تجاه هذا العلاج. إذا لم يحدث أحد العقاقير المضادة للغثيان الأثر المطلوب في علاج الحالة، سيقوم الطبيب بوصف عقار آخر لك. قد تحتاج لتناول أكثر من نوع من هذه العقاقير لمعالجة الغثيان. قد يساعد الوخز بالإبر **acupuncture** في التغلب على حالة الغثيان. تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن أنواع العلاج المختلفة للتحكم في الغثيان والقيء المتسبب عن العلاج الكيميائي.

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- **منع الغثيان.** من الطرق المتبعة لمنع القيء من الحدوث، هي بمنع الغثيان. حاول أن تتناول الأطعمة والمشروبات الخفيفة سهلة الهضم، التي لا تسبب تلبك المعدة، مثل البسكويت الهش السادة، والتوست، والجيلاتين.
- **قم باختيار أفضل وقت والنسبة لك لتناول الطعام والشراب.** بعض الأشخاص يشعرون بأنه من الأفضل بالنسبة لهم أن يتناولوا وجبة خفيفة قبل جلسة العلاج الكيميائي. في حين يفضل آخرون أن يذهبوا لجلسة العلاج الكيميائي ومعدتهم خاوية (أي عدم تناول أي أطعمة أو مشروبات لمدة 3-2 ساعات قبل جلسة العلاج الكيميائي). انتظر لساعة على الأقل بعد انتهاء الجلسة قبل أن تتناول أي أطعمة أو مشروبات.

- **قم بتناول الوجبات الصغيرة والخفيفة.** بدلا من تناول ٣ وجبات رئيسية (كبيرة) كل يوم، قد تجد أنه من الأفضل لك أن تتناول من ٥ إلى ٦ وجبات صغيرة أو خفيفة. تجنب الإكثار من شرب السوائل قبل أو أثناء تناول الوجبات. تجنب الاستلقاء على ظهرك، بعد تناول الطعام مباشرة.
- **تناول الأطعمة والمشروبات الدافئة أو الباردة نسبيا (وليس الساخنة أو الباردة).** اترك الأطعمة والمشروبات الساخنة جانبا حتى تبرد حرارتها، أو أضف إليها بعض مكعبات الثلج. يمكنك أن تدفئ الأطعمة الباردة بوضعها خارج الثلاجة لمدة ساعة قبل أن تتناولها، أو قم بتسخينها قليلا في فرن الميكروويف. تناول الكولا أو الجنبيل الغازي التي في درجة حرارة الغرفة، وانتظر حتى ينتهي فوران الغاز **تجنب الأطعمة والمشروبات ذات الروائح النفاذة.** هذا يشمل القهوة، والسّمك، والبصل، والثوم، ورائحة الطعام أثناء الطهي.
- **تناول بعض القطع من مصاصات الأيس كريم، أو مكعبات الفواكه المثلجة.** قد يكون من المفيد أيضا القيام بمص بعض رقائق الثلج.
- **حاول أن تمص بعض حبات النعناع الخالية من السكر أو حبات من الحلوى الحامضة الصلبة tart candies.** ولكن تجنب مص حبات الحلوى الحامضة إذا كان الفم أو الحلق ملتهبا وبه قرح.
- **الاسترخاء التام قبل جلسة العلاج الكيميائي.** قد يقل شعورك بالغثيان إذا قمت بالاسترخاء قبل جلسة العلاج الكيميائي. اجلس للتأمل، مع أداء بعض تمارين التنفس العميق، أو تخيل مشهدا، أو تجربة ما تجعلك في حالة من الهدوء النفسي. يمكنك أيضا أن تمارس إحدى الهوايات الهادئة مثل القراءة، والاستماع للموسيقى، أو أشغال التريكو.
- **قم بالتنفس بعمق وببطء عند الشعور بالرغبة في القيء، أو اخرج في الهواء الطلق.** حاول أيضا أن تصرف ذهنك عن الرغبة في القيء بالانشغال في الحديث مع الأصدقاء أو مع بعض أفراد العائلة، أو الاستماع للموسيقى، أو مشاهدة التلفاز.
- **تحدث إلى الطبيب أو الممرضة.** يمكن أن يصف لك الطبيب بعض الأدوية التي تمنع الغثيان أثناء وبعد جلسة العلاج الكيميائي. التزم بتعليمات الطبيب في تناول الدواء، وقم بإبلاغ الطبيب أو الممرضة إذا لم يكن الدواء فعالا في منع الغثيان. استفسر أيضا من الطبيب أو الممرضة عن مدى فائدة الوخز بالإبر، والذي يمكن أيضا أن يخفف من الشعور بالغثيان والقيء المصاحب لعلاج السرطان. يجب أن تخبر الطبيب أو الممرضة إذا استمر القيء لأكثر من يوم واحد أو حدث القيء مباشرة بعد شرب أي سوائل.

قم بتناول ٥ أو ٦ وجبات صغيرة أو خفيفة بدلا من ٣ وجبات كبيرة

قم بإبلاغ الطبيب أو الممرضة إذا لم يكن دواء منع الغثيان فعالا

تغيرات في الجهاز العصبي

ما هو المقصود بتغيرات الجهاز العصبي ولم تحدث هذه التغيرات قد يتسبب العلاج الكيميائي في حدوث بعض الأضرار في الجهاز العصبي. العديد من مشاكل الجهاز العصبي تتحسن خلال عام من انتهاء العلاج الكيميائي، ولكن قد تستمر بعض هذه المشاكل طوال حياتك.

من الأعراض التي قد تحدث في هذه الحالة:

- الوخز، أو الشعور بحرقه، أو التميل في اليدين أو القدمين
- الشعور ببرودة تزيد عن الحالة الطبيعية
- الألم أثناء المشي
- ضعف، أو احتقان، أو تعب، أو ألم في العضلات
- الشعور بالاضطراب وعدم التوازن
- صعوبة في التقاط الأشياء أو عند غلق أزرار الملابس
- الاهتزاز أو الرعشة
- فقد السمع (الصمم)
- ألم بالمعدة، مثل الإمساك أو الحرقه في المعدة
- التعب
- التباس أو تشويش ذهني ومشاكل في الذاكرة
- الدوخة
- الاكتئاب

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- يجب أن تبلغ الطبيب أو الممرضة فور ملاحظة أي تغيرات في الجهاز العصبي. من الضروري أن يتم معالجة هذه المشاكل في أسرع وقت ممكن.
- توخي الحذر عند استعمال السكاكين، والمقصات، والأدوات الحادة، أو الخطرة.
- تجنب السقوط. امشي ببطء، وامسك يدرايزين السلم عند الصعود أو الهبوط، واحرص على وضع فرش (حصير) مانع للانزلاق في حوض الاستحمام (البانيو) أو الدش. كما يجب التأكد من عدم وجود قطع السجاد الصغيرة أو الحبال على الأرض، حتى لا تتعثر فيها.
- احرص على ارتداء الأحذية الرياضية، أحذية التنس، أو الأحذية الأخرى ذات النعل المطاطي.
- قم بقياس درجة حرارة ماء الاستحمام بمقياس الحرارة. هذا يجنبك الحروق في حالة ما إذا كان الماء ساخنا جدا.

يجب أن تبلغ الطبيب أو الممرضة إذا لاحظت أي تغيرات في الجهاز العصبي. من الضروري أن يتم معالجة هذه المشاكل في أسرع وقت ممكن.

- توخى الحذر الشديد لتجنب الحروق، أو الجروح القطعية أثناء طهي الطعام.
- احرص على ارتداء القفازات عند القيام بتنسيق الحديقة، أو الطهي، أو غسل الأطباق.
- قم بأخذ قسط من الراحة كلما شعرت بالحاجة لذلك.
- حاول أن تكون ثابتاً في مشيتك بالاعتماد على عصا خشبية أو أي جهاز مشابه.
- تحدث إلى الطبيب أو الممرضة إذا لاحظت أي مشاكل في الذاكرة، أو شعرت بالتشويش الذهني، أو الاكتئاب.
- اطلب من الطبيب أن يصف لك بعض الأدوية المسكنة إذا كنت في حاجة إليها.

الألم

ما هو المقصود بالألم وما هو سبب حدوثه

تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في حدوث تأثيرات جانبية مؤلمة. من هذه الأعراض الجانبية الألم الشعور بما يشبه الحرقفة، والتنميل، والوخز، والألم الحاد المفاجئ (ما يعرف بالألم البرقي) في اليدين والقدمين. من هذه الأعراض المؤلمة، قرح الفم، الصداع، آلام العضلات، وآلم المعدة. قد يكون هذا الألم ناتجاً عن الورم السرطاني نفسه، أو عن العلاج الكيميائي. يعرف الأطباء والممرضات طرقاً مختلفة للتخفيف من حدة الألم.

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- تحدث عما تشعر به من ألم مع الطبيب، أو الممرضة، أو الصيدلي. كن محدداً في كلامك وحاول أن تصف بالتفصيل الأمور الآتية:

- أين تشعر بالألم. هل يوجد الألم في جزء واحد فقط من الجسم، أو في جميع أنحاء الجسم؟
- ما هو نوع هذا الألم. هل هو ألم حاد، أو كليل (غير حاد)، أو ألم نابض؟ هل هو ألم منقطع (يأتي ثم يختفي) أم ثابت؟
- ما هو مدى شدة الألم؟ قم بوصف ذلك على مقياس تقريبي من صفر إلى ١٠.
- ما هي فترة استمرار الألم. هل يستمر لدقائق معدودة، أو لساعة، أو لأكثر من ذلك؟
- ما الذي يخفف أو يزيد من حدة الألم. على سبيل المثال، هل تساعد كمادات الثلج في تخفيف الألم؟ وهل تزداد حدة الألم إذا تحركت بشكل معين؟
- ما هي الأدوية التي تتناولها لتخفيف الألم. هل تساعد بالفعل في تخفيف حدة الألم؟ ما هي فترة استمرار فعالية هذه الأدوية؟ ما هي الجرعة التي عادة ما تتناولها؟ كم مرة تضطر لتناول هذه الأدوية؟

- عليك أيضاً أن تخبر أصدقاك عن الألم الذي تشعر به. فهم في حاجة

لأن تخبرهم عن هذا الألم الذي تعانیه، حتى يمكنهم أن يقوموا بمساعدتك. إذا كنت في حالة إرهاق شديدة، أو تعاني من شدة الألم، يمكن أن يقوموا بالاتصال بالطبيب أو الممرضة نيابة عنك. كما أن معرفتهم بما تعانیه من ألم، يمكن أيضاً أن يجعلهم

يجب أن تبلغ الطبيب أو الممرضة إذا كنت تعاني من الألم

يتفهمون سبب تغيير طريقة تعاملك معهم أحياناً.

• **تدرب على التحكم في الألم**

- التزم بتناول الأدوية المسكنة للألم بانتظام، في مواعيدها المحددة (بالساعة)، حتى وإن لم تكن تشعر بالألم. هذا الانتظام ضروري بصفة خاصة إذا كنت تشكو من الألم في أغلب الأوقات.
- لا يجب أن تفوتك أي جرعة من الدواء المسكن للألم. يصعب التحكم في الألم والتعامل معه، إذا انتظرت حتى يصبح الألم شديداً قبل أن تتناول الدواء.
- حاول أن تلجأ للتنفس بعمق، أو تمارس اليوغا، أو أي طريقة أخرى تساعدك على الاسترخاء. هذا يفيد في تقليل التوتر العضلي، والتغلب على الشعور بالقلق، والألم.

• **اطلب مقابلة أخصائي رعاية الألم أو أخصائي الرعاية الملطفة (للمساعدة على**

- التحكم في الألم).** من الممكن أن يكون أخصائي الأورام، أو طبيب التخدير، أو أخصائي الجهاز العصبي، أو جراح الأعصاب، أو الممرضة، أو الصيدلي، هو نفسه الأخصائي الذي سيتحدث إليك عن الطرق المختلفة للتحكم في الألم.
- **قم بإبلاغ الطبيب، أو الممرضة، أو أخصائي الألم، إذا تغيرت نوعية الألم الذي تشعر به.** قد تتغير طبيعة الألم الذي تشعر به أثناء مرحلة العلاج. إذا حدث هذا، قد تكون في حاجة لتغيير الدواء المسكن للألم الذي تتناوله.

التغيرات الجنسية

ما هو المقصود بالتغيرات الجنسية وما هو سبب حدوثها

تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في حدوث تغيرات جنسية. تختلف هذه التغيرات بالنسبة للرجال والنساء. بالنسبة للنساء قد يؤدي العلاج الكيميائي إلى تدمير المبايض، وهو ما قد يؤدي إلى حدوث تغيرات في مستوى الهرمون في الجسم. تغير مستوى الهرمون قد يسبب بعض المشاكل مثل الجفاف المهبلي، والإياس المبكر (انقطاع الطمث). أما بالنسبة للرجال، فقد يؤدي العلاج الكيميائي إلى حدوث تغيرات في مستوى الهرمون في الجسم، مما يؤدي لنقص كمية الدم المغذي للخصية، أو يدمر الأعصاب التي تتحكم في الخصية، وكل ذلك يمكن أن يؤدي إلى العجز الجنسي. يعتمد احتمال إصابتك بالتغيرات الجنسية أثناء العلاج الكيميائي، على ما إذا كنت قد عانيت من هذه المشاكل من قبل، ونوع العلاج الكيميائي الذي تخضع له، والسن، وما إذا كنت تعاني من أمراض أخرى. بعض المشاكل التي تحدث، مثل فقدان الرغبة في العلاقة الجنسية، فالأرجح أنها ستتحسن بعد انتهاء العلاج الكيميائي.

من المشاكل الجنسية التي تتعرض لها النساء

- أعراض الإيلاس أو انقطاع الطمث (بالنسبة للنساء اللاتي لم يبلغن بعد سن الإياس). هذه الأعراض تشمل:
 - هبات الحرارة (سخونة الجسم واحمرار الوجه)
 - الجفاف المهلي
 - التوتر والعصبية الشديدة
 - عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها
- الإصابة بالعدوى في المثانة أو المهبل
- إفرازات مهبلية أو حكة مهبلية
- عدم القدرة على ممارسة العلاقة الجنسية بسبب الإجهاد الشديد، أو فقدان الرغبة في العلاقة الجنسية
- عدم الرغبة في العلاقة الجنسية نتيجة الشعور بالقلق، والضغط النفسي، أو الاكتئاب

من المشاكل الجنسية التي يتعرض لها الرجال

- عدم القدرة على الوصول لقمة النشوة الجنسية
- العجز الجنسي (عدم القدرة على الانتصاب أو الاحتفاظ به)
- عدم القدرة على ممارسة العلاقة الجنسية بسبب الإجهاد الشديد، أو فقدان الرغبة في العلاقة الجنسية
- عدم الرغبة في العلاقة الجنسية نتيجة الشعور بالقلق، والضغط النفسي، أو الاكتئاب

كيفية التعامل مع هذه الحالة

بالنسبة للنساء

- **تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة عن الآتي:**
 - **الجنس.** قومي بسؤال الطبيب أو الممرضة عن إمكانية ممارسة العلاقة الجنسية أثناء العلاج الكيميائي. أغلب النساء يمكنهن ممارسة العلاقة الجنسية أثناء العلاج الكيميائي، إلا أنه من الأفضل أن تسألتي أولاً.
 - **تنظيم النسل.** من الضروري جداً أن تتجنبي الحمل أثناء العلاج الكيميائي. قد يتسبب العلاج الكيميائي في حدوث ضرر للجنين، خاصة في الثلاثة أشهر الأولى للحمل. إذا لم تكوني قد وصلت بعد لسن الإيلاس (انقطاع الطمث)، قومي باستشارة الطبيب أو الممرضة حول تنظيم النسل وعن الوسائل التي يمكن أن تمنع الحمل أثناء العلاج الكيميائي.
 - **العلاج.** قومي بسؤال الطبيب، أو الممرضة، أو الصيدلي عن أنواع العلاج التي تفيد في التعامل مع المشاكل الجنسية. منها على سبيل المثال، المنتجات التي تخفف من الجفاف المهلي، أو الكريمات المهبلية، أو التحاميل (اللبوس) التي تقلل من فرصة العدوى.
- **يجب ارتداء الملابس الداخلية القطنية (أي سراويل تحتية من القطن، أو الشراب البنطالي المبطن بالقطن panty hose).**
- **لا تقومي بارتداء السراويل الطويلة أو السراويل القصيرة (الشورت) الضيقة.**

- استعملي مزلق مهبلي مركب في قاعدة مائية قبل العلاقة الجنسية.
- إذا استمر الألم أثناء العلاقة الجنسية بسبب الجفاف المهبلي، قومي بسؤال الطبيب أو الممرضة عن الأدوية التي تساعد على ترطيب المهبل.
- للتعامل مع هبات الحرارة الساخنة قومي بالآتي:
 - محاولة ارتداء طبقات متعددة من الملابس، مع وجود سويتير أو جاكيت إضافي فوق الملابس يمكنك خلعه عند الضرورة.
 - المواظبة على ممارسة النشاط، مثل المشي، وركوب الدراجات، أو أي نوع آخر من التمرينات الرياضية.
 - التقليل من حالة التوتر. حاولي على سبيل المثال أن تمارسي بعض تمارينات اليوغا، أو التأمل، أو أي طريق آخر يعينك على الاسترخاء.

بالنسبة للرجال

• تحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن الآتي:

- **الجنس.** قم بسؤال الطبيب أو الممرضة عن إمكانية ممارسة العلاقة الجنسية أثناء العلاج الكيميائي. أغلب الرجال يمكنهم ممارسة العلاقة الجنسية أثناء العلاج الكيميائي، إلا أنه من الأفضل أن تسأل أولاً. استعمل الواقي الذكري أثناء العلاقة الجنسية، فقد يوجد بعض من آثار العلاج الكيميائي في المنى.
- **تنظيم النسل.** من الضروري جداً أن تستعمل زوجتك إحدى وسائل منع الحمل أثناء فترة العلاج الكيميائي. من المحتمل أن يتسبب العلاج الكيميائي في تدمير الخلايا المنوية، فيؤدي بالتالي إلى حدوث عيوب خلقية في الجنين.

بالنسبة للرجال والنساء

- **كن منفتحة وأميناً في حديثك مع شريك حياتك.** تحدث عن مشاعرك وعن ما يثير قلقك.
- **ابحث عن طرق جديدة للتعبير عن حبك ومشاعرك تجاه الطرف الآخر.** قد تريد أنت وشريك حياتك أن يعبر كل منكما عن حبه للآخر بطرق جديدة ومختلفة أثناء رحلة العلاج الكيميائي. على سبيل المثال إذا كانت ممارسة العلاقة الزوجية أصبحت أقل من ذي قبل (أي قبل العلاج الكيميائي)، يمكنك أن تعبر عن مشاعرك تجاه الطرف الآخر بأن تهتم أكثر بمعانقته بحرارة، وضمه إلى صدرك بدفء، أو أن تقوموا بالاستحمام معاً، أو يعطي كل منكما رسالة للآخر بين الحين والآخر، أو أن تمارسا معا أي نشاط آخر يقرب بينكما.
- **تحدث إلى الطبيب، أو الممرضة، أو الأخصائي الاجتماعي، أو مقدم المشورة.** إذا كنت أنت وشريك حياتك تشعران بالقلق تجاه المشاكل الجنسية، قد يكون من المفيد في هذه الحالة أن تتحدثا مع شخص آخر، يمكنه أن يقدم لكما يد المساعدة في هذه الحالة. هذا الشخص الآخر، يمكن أن يكون الطبيب النفسي، أو اختصاصي علم النفس، الأخصائي الاجتماعي، أو مقدم المشورة الزوجية، أو المعالج المختص بالمشاكل الجنسية، أو أحد رجال الدين.

تحدثني إلى الطبيب أو الممرضة عن طرق علاج الجفاف المهبلي ومنع العدوى

تأكد من استعمال الواقي الذكري أثناء العلاقة الجنسية

تغيرات الجلد والأظافر

ما هو المقصود بتغيرات الجلد والأظافر وما هو سبب حدوثها. قد تؤدي بعض أنواع العلاج الكيميائي إلى تدمير الخلايا سريعة النمو في الجلد والأظافر. بالرغم من أن هذه التغيرات قد تكون مؤلمة ومزعجة لك، إلا أن أغلبها تغيرات بسيطة ولا تحتاج للعلاج. الكثير من هذه التغيرات سبتحسن بمجرد الانتهاء من العلاج الكيميائي. إلا أن التغيرات الجلدية الشديدة تحتاج إلى علاج فور ظهورها، لأنها يمكن أن تسبب أضراراً مدى الحياة.

من التغيرات الجلدية البسيطة

- الحكة الجلدية، وجفاف الجلد، والاحمرار، والطفح الجلدي، وتقرش الجلد
- لون الأوردة أغمق من المعتاد. قد تظهر الأوردة بلون أغمق من لونها المعتاد إذا كنت تتلقى العلاج الكيميائي عن طريق الوريد.
- الحساسية الزائدة للشمس (بمعنى أن يحترق الجلد بسرعة كبيرة). من الممكن أن يحدث هذا حتى للأشخاص أصحاب البشرة الداكنة جداً.
- مشاكل الأظافر. يصبح لون الأظافر داكناً، أو يتغير للون الأصفر، أو تصبح الأظافر هشة ومشققة. في بعض الأحيان تتساقط الأظافر، لكن ستنمو بدلاً منها أظافر جديدة.

تحتاج التغيرات الجلدية الشديدة إلى العلاج في الحال لأنها يمكن أن تسبب أضراراً مدى الحياة

قد تسبب التغيرات الجلدية الشديدة عن أي من الأمور الآتية:

- ظاهرة المعاودة الإشعاعية **radiation recall**. بعض أنواع العلاج الكيميائي تؤدي لإصابة الجلد في الموضع الذي تعرض للإشعاع من قبل بالاحمرار (يتراوح اللون ما بين اللون الأحمر الفاتح جداً إلى الأحمر الساطع). قد يظهر بالجلد أيضاً بعض البثور، وقد يحدث تقشر بالجلد، أو يصبح الجلد مؤلماً جداً.
- تسرب العلاج الكيميائي أثناء الحقن من الوريد. يجب عليك أن تخبر الطبيب أو الممرضة في الحال، إذا شعرت بحرقه أو ألم، حين تتلقى العلاج الكيميائي عن طريق الوريد.
- التفاعلات التحسسية تجاه العلاج الكيميائي. بعض التغيرات الجلدية تعني أنك تعاني من التحسس (الحساسية) للعلاج الكيميائي. أخبر الطبيب أو الممرضة في الحال إذا شعرت بحكة جلدية مفاجئة وشديدة جداً، أو بظهور طفح جلدي، أو الأرتيكاريا، إلى جانب أزيز أثناء التنفس، أو أي صعوبات أخرى في التنفس.

أخبر الطبيب أو الممرضة في الحال إذا شعرت بحرقه أو ألم حين تتلقى العلاج الكيميائي عن طريق الوريد

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- الحكة الجلدية، جفاف الجلد، الاحمرار، والطفح الجلدي، والتقشير
 - استعمل نشا الذرة، تماماً كما تستعمل مساحيق التعفير العادية (البودرة).
 - قم بالاستحمام السريع تحت الدش، أو الاستحمام باستعمال قطعة من الإسفنج، بدلاً من استغراق وقت طويل في الاستحمام بالماء الساخن (في البانيو).
 - قم بتجفيف نفسك بعد الاستحمام، بأن تترتب بالمنشفة بلطف على الجلد (دون تدليك).

- استعمل أنواع الصابون المعتدلة والمرطبة في الاستحمام.
- قم بدهن جسمك بكريم أو لوسيون مرطب للجلد، وجلدك مازال رطبا، بعد الاستحمام مباشرة. أخبر الطبيب أو الممرضة إذا لم يخفف هذا من المشكلة الجلدية التي تعاني منها.
- لا تستعمل العطور، أو أنواع الكولونيا، أو لوسيون بعد الحلاقة التي تحتوي على الكحول.
- استحم بالشوفان الغروي (مسحوق خاص يضاف لماء الاستحمام) إذا شعرت بالحكة في الجسم كله.

• حب الشباب

- يجب المحافظة على نظافة الوجه، والحرص على تجفيفه بعد غسله مباشرة.
- اسأل الطبيب أو الممرضة إذا كان مسموحا لك باستخدام الكريم أو الصابون الطبي، وأي منها يمكن استعماله.

• الحساسية الزائدة للشمس

- تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة. هذا يعني أن تتجنب الشمس في الفترة من العاشرة صباحا وحتى الرابعة مساء، أي الوقت الذي تبلغ فيه حرارة الشمس ذروتها.
- استعمل لوسيون واقى من الشمس يحتوي على عامل حماية الجلد درجة SPF 15 أو أعلى. أو استعمل المراهم التي تمنع أشعة الشمس تماما، مثل المراهم التي تحتوي على أكسيد الزنك.
- حافظ على رطوبة الشفتين باستخدام مرطب للشفاه يحتوي على عامل حماية الجلد درجة SPF 15 أو أعلى.
- قم بارتداء السراويل فاتحة اللون، والقمصان القطنية ذات الأكمام الطويلة. كذلك احرص على ارتداء القبعات العريضة.
- لا تستعمل الأسرة الشمسية.

• مشاكل الأظافر

- احرص على ارتداء القبعات عند غسل الأطباق، أو تنسيق الحديقة، أو تنظيف المنزل.
- استعمل المنتجات التي تقوي الأظافر. (توقف عن استعمال هذه المنتجات إذا تسببت في إيذاء أظفارك أو جلدك).
- قم بإبلاغ الطبيب أو الممرضة إذا شعرت بألم أو باحمرار في جلدية الأظافر (الجلد المحيط بالأظافر).

• ظاهرة المعاودة الإشعاعية

- بالنسبة للموضع الذي تعرض من قبل للعلاج الإشعاعي، يجب حمايته من الشمس، ولا تستعمل الأسرة الشمسية.
- قم بوضع قطعة من القماش، باردة ورطبة، على موضع الجلد الذي يؤلمك.
- قم بارتداء الملابس القطنية، أو المصنوعة من أي نوع آخر من القماش الناعم.
- هذا يشمل أيضا ملابسك الداخلية (مثل حمالة الصدر، والسراويل الداخلية، والتي شيرت القطني).
- قم بإبلاغ الطبيب أو الممرضة إذا كنت تظن أنك تعاني من المعاودة الإشعاعية.

تغيرات بولية، وتغيرات الكلى، والمثانة

ما هو المقصود بتغيرات الجهاز البولي وما هو سبب حدوثها
بعض أنواع العلاج الكيميائي تؤدي لتدمير خلايا في الكلى والمثانة. بعض
مشاكل الكلى والمثانة تختفي بعد انتهاء العلاج الكيميائي. إلا أن بعض المشاكل
الأخرى قد تستمر مدى الحياة.

من المشاكل التي قد يتعرض لها المريض

- حرقة أو ألم في بداية التبول أو بعد الانتهاء من تفريغ المثانة
- تكرار الرغبة في التبول، مع زيادة الشعور الملح بالحاجة للتبول
- عدم القدرة على التبول
- عدم القدرة على التحكم في تدفق البول من المثانة (سلس البول)
- ظهور دم في البول
- الحمى
- الشعورية
- تغير في لون البول إلى اللون البرتقالي، الأحمر، الأخضر، أو الأصفر الداكن، أو
تكون للبول رائحة قوية تشبه رائحة الدواء

كيفية التعامل مع هذه الحالة

- سيقوم الطبيب أو الممرضة بأخذ عينة من البول وعينة أخرى من الدم لتحليلها،
والتعرف على حالة وظائف الكلى والمثانة.
- احرص على الإكثار من شرب السوائل. تساعد هذه السوائل على إخراج العلاج
الكيميائي من المثانة والكليتين.
- حاول أن تحد من المشروبات التي تحتوي على الكافيين (مثل الشاي الأسود،
والقهوة، وبعض منتجات الكولا).
- تحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا تعرضت لأي من المشاكل التي سبق
ذكرها

احرص على الإكثار من
شرب السوائل إذا كنت
تتلقى علاجاً كيميائياً يؤدي
لتدمير المثانة والكليتين

بعض التأثيرات الجانبية الأخرى

أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا

بعض أنواع العلاج الكيميائي قد تجعلك تشعر وكأنك مصاب بالأنفلونزا. قد يحدث هذا
بصفة خاصة إذا كنت تتلقى العلاج الكيميائي بالإضافة إلى العلاج البيولوجي.

من الأعراض التي تشبه أعراض الأنفلونزا

- ألم بالعضلات والمفاصل
 - الصداع
 - الشعور بالتعب
 - الغثيان
 - الحمى
 - القشعريرة
 - فقدان الشهية للطعام
- قد تستمر هذه الأعراض لمدة 1-3 أيام. قد تحدث هذه الأعراض بسبب العدوى، أو بسبب الورم السرطاني نفسه. قم بإبلاغ الطبيب أو الممرضة إذا شعرت بأي من هذه الأعراض المذكورة.

احتباس السوائل بالجسم

- المقصود باحتباس السوائل هو تراكم السوائل بسبب العلاج الكيميائي، أو بسبب التغيرات الهرمونية التي يحدثها العلاج، أو بسبب الورم السرطاني نفسه. هذا الاحتباس قد يؤدي إلى أن الوجه، اليدين، القدمين، أو المعدة، تبدو متورمة ومنتفخة. أحيانا تتراكم السوائل حول الرئتين والقلب، وهو مما يسبب السعال، وضيق التنفس، أو عدم انتظام ضربات القلب. قد يحدث أيضا احتباس للسوائل في الجزء الأسفل من البطن، وهو ما قد يسبب الانتفاخ.
- يمكنك أنت والطبيب المعالج أو الممرضة التعامل مع مشكلة احتباس السوائل بالآتي:**
- يجب أن تزن نفسك في نفس الوقت كل يوم، مستخدما نفس الميزان. أخبر الطبيب أو الممرضة إذا زاد وزنك بسرعة.
 - تجنب إضافة الملح للطعام أو تناول الأطعمة المالحة
 - الإقلال من شرب السوائل
 - إذا كان جسمك يحتبس الكثير من السوائل، قد يصف لك الطبيب علاجا يساعذك على التخلص من السوائل الزائدة بالجسم.

تغيرات بالعين

- **مشاكل في استعمال العدسات اللاصقة.** بعض أنواع العلاج الكيميائي قد تؤدي لمشاكل في العينين، وهو ما يسبب الشعور بالألم في العين عند ارتداء العدسات اللاصقة. اسأل الطبيب أو الممرضة إذا كان يمكنك استعمال العدسات اللاصقة أثناء تلقي العلاج الكيميائي.
- **تغيرم الرؤية.** بعض أنواع العلاج الكيميائي قد تؤدي لانسداد قنوات الدمع، وهو ما يسبب عدم وضوح الرؤية.
- **كثرة الدمع بالعين.** في بعض الأحيان، قد يتسرب العلاج الكيميائي إلى الدموع، وهو ما قد يجعل عينك تدمع أكثر من المعتاد.

إذا شعرت بتغيرم في الرؤية أو أن عينك تدمع أكثر من المعتاد، أخبر الطبيب أو الممرضة

الأطعمة التي تساعد في التغلب على التأثيرات الجانبية

أمثلة	السوائل الصافية
المرق، المرققة الصافية الخالية من الدهن	أنواع الحساء
عصير التفاح الصافي، المشروبات الغازية الصافية، المشروبات بنكهة الفواكه، عصائر الفواكه – مثل عصير التوت البري أو العنب، عصير الفواكه المشكلة (البنش)، المشروبات الرياضية، الماء، الشاي الخفيف الخالي من الكافيين	المشروبات
مكعبات الفواكه المتلجة التي لا تحتوي على قطع الفواكه أو اللين، الجيلاتين، العسل، الجيلي، مصاصات الآيس كريم (popsicles)	الحلويات
أمثلة	الأطعمة اللينة
المرق، الحساء الرقيق، حساء الجبن، الحساء المصفى أو الذي تم هرسه في الخلاط، حساء البطاطس المهروسة، حساء الطماطم	أنواع الحساء
المشروبات الغازية، القهوة، شراب البيض المخفوق مع السكر (المبستر والخالي من الكحول)، مشروبات الفواكه، عصائر الفواكه، عصير الفواكه المشكلة، اللين (بكل أنواعه)، مخفوق الحليب المشكل (ميك شيك)، مشروب كوكتيل الفواكه الطبيعية (smoothies)، المشروبات الرياضية، الشاي، عصير الطماطم، عصير الخضروات، الماء	المشروبات
الزبدة، القشدة، المرغرين (السمن النباتي)، الزيوت، القشدة الحامضة (الرائبة)	الدهون
الكاسترد (الطري أو المخبوز)، الزبادي المثلج، الفواكه المهروسة التي تخفف بالماء، الجيلاتين، العسل، الآيس كريم الذي لا يحتوي على قطع (مثل المكسرات أو قطع بسكويت الكوكيز)، الحليب المثلج، الجيلي، البودينج، الشراب الحلو المركز، الزبادي (السادة أو بالفانيليا)	الحلويات
مشروبات الإفطار سريعة التحضير، بدائل الوجبات الغذائية السائلة	البدائل الغذائية والغذاء التكميلي

قد تكون هذه السوائل مفيدة لك إذا كنت تعاني من الإسهال، أو تغيرات في البول، أو الكلى، أو المثانة

قد تكون هذه الأطعمة مفيدة لك إذا لم ترغب في تناول الأطعمة الصلبة أو إذا كنت تعاني من تغيرات في البول، أو الكلى أو المثانة

	عالية في السرعات الحرارية أو البروتينات	أمثلة
	أنواع الحساء	أنواع حساء الكريمة، حساء العدس، حساء البازلاء الجافة، أو حساء الفاصوليا (مثل اللوبيا، الفاصوليا السوداء، الفاصوليا الحمراء أو الكلوية)
قد تكون هذه الأطعمة مفيدة لك إذا لم تشعر برغبة في تناول الطعام	المشروبات	مشروبات الإفطار سريعة التحضير، مخفوق الحليب المشكل (مilk شيك)، كوكتيل الفواكه الطبيعية، الحليب كامل الدسم
	الوجبات الرئيسية وأنواع الطعام الأخرى	اللحم البقري، الزبدة، المرغرين (الزبد النباتي)، أو الزيت الذي تضيفه للطعام، أنواع الجبن، الدجاج، البازلاء الجافة المطهية، أو الفاصوليا الجافة المطهية (مثل اللوبيا، والفاصوليا السوداء، الفاصوليا الحمراء أو الكلوية)، والجبن القريش (الكوتيج)، أنواع الجبن الكريمة، الكرواسان، لحم الخنزير الحار، البيض، السمك، المكسرات، الحبوب، جنين القمح، زبدة الفول السوداني، القشدة الحامضة
	الحلويات	الكاسترد (الطري أو المخبوز)، الزبادي المتلج، الأيس كريم، كعك المافين muffins، البودينج، الزبادي (السادة أو بالفانيليا)
	البدائل الغذائية والغذاء التكميلي	بدائل الوجبات الغذائية السائلة، مسحوق اللبن المجفف الذي يضاف لبعض الأطعمة مثل البودينج، مخفوق الحليب المشكل (مilk شيك)، والبيض المخفوق
	الأطعمة الغنية بالألياف	أمثلة
	الوجبات الرئيسية وأنواع الطعام الأخرى	كعكات النخالة bran muffins، أطعمة الحبوب cereals التي تحتوي على النخالة أو الحبوب الكاملة، الأرز البني أو الأرز البري wild rice، البازلاء الجافة المطهية، أو الفاصوليا الجافة المطهية (مثل اللوبيا، والفاصوليا السوداء، الفاصوليا الحمراء أو الكلوية)، خبز القمح الكامل، وأنواع الباستا (المعرونة) المصنوعة من القمح الكامل
قد تكون هذه الأطعمة مفيدة لك إذا كنت تعاني من الإمساك	الفواكه والخضروات	الفواكه الجافة، مثل المشمش، التمر، القرصية، والزبيب. الفواكه الطازجة، مثل التفاح، العنب البري، والعنب. الخضروات الطازجة أو المطبوخة، مثل البروكولي، الذرة، الفاصوليا الخضراء، البازلاء، والسبانخ.
	الوجبات الخفيفة	الجرانولا، المكسرات، الفشار، الحبوب مثل حبوب دوار الشمس، أو خليط الحبوب والمكسرات والفواكه المجففة trail mix
	الأطعمة منخفضة المحتوى من الألياف	أمثلة
قد تكون هذه الأطعمة مفيدة لك إذا كنت تعاني من الإسهال	الوجبات الرئيسية وأنواع الطعام الأخرى	الدجاج أو لحم الديك الرومي (بعد نزع الجلد)، الحبوب المكررة المطهية، الجبن القريش (الكوتيج)، البيض، السمك، الشعيرية الصبغية (نودلز)، البطاطس (المخبوزة في الفرن أو المهروسة بعد نزع القشرة)، الخبز الأبيض، والأرز الأبيض.

الهلبيون (الأسباراجوس)، الموز، الفواكه المعلبة، مثل الخوخ، الكمثرى، صوص التفاح، عصير التفاح الصافي، وعصير الخضروات	الفواكه والخضروات
الكعكة الإسفنجية البيضاء (angel cake)، الجيلاتين، البسكويت الهش المملح، عصير الفاكهة المتلجة (السوربيه)، الزبادي (السادة أو بالفانيليا)	الوجبات الخفيفة
أمثلة	أطعمة مريحة في حالة قرح الفم
أطعمة الأطفال، الحبوب المكررة المطهية، الجبن الفريش (الكوتيج)، البيض (نصف المسلوق أو المخفوق)، المعكرونة والجبن، البطاطس المهروسة، الأطعمة المطهية المهروسة، أنواع الحساء	الوجبات الرئيسية وأنواع الطعام الأخرى
الكاسترد، الفواكه (المهروسة أو طعام الأطفال)، الجيلاتين، الأيس كريم، مخفوق الحليب المشكل (ميك شيك)، البودينج، مشروب كوكتيل الفواكه الطبيعية، الفواكه الطرية (الموز، وصوص التفاح)، الزبادي (السادة أو بالفانيليا)	الحلويات
أمثلة	أطعمة ومشروبات مريحة للمعدة
المرق الصافي، مثل مرق الدجاج، مرق الخضروات، أو مرق اللحم البقري	أنواع الحساء
المشروبات الغازية الصافية بعد أن ينتهي فوران الغاز، عصير التوت البري أو عصير العنب، المشروبات بنكهة الفواكه، عصير الفواكه المشكلة، المشروبات الرياضية، الشاي، الماء	المشروبات
الدجاج (مشوي، أو مطهي في الفرن بعد نزع الجلد)، وجبة كريم الأرز، الشوفان سريع التحضير، الشعيرية الصينية (نودلز)، البطاطس (المسلوقة بعد نزع القشرة)، البسكويت المملح، البسكويت الهش المملح، الأرز الأبيض، التوست الأبيض	الوجبات الرئيسية وأنواع الطعام الأخرى
الكعكة الإسفنجية البيضاء، الفواكه المعلبة – مثل صوص التفاح/الخبز/الكمثرى، الجيلاتين، مصاصات الأيس كريم، عصير الفاكهة المتلجة (السوربيه)، الزبادي (السادة أو بالفانيليا)	الحلويات

قد تكون هذه الأطعمة مفيدة لك إذا كنت تعاني من قرح الفم أو الحلق

قد تكون هذه الأطعمة مفيدة لك إذا كنت تعاني من الغثيان والقيء

ارتدادي Recurrent: السرطان الذي يعود للظهور بعد فترة من الزمن لم يمكن اكتشافه فيها.

الإسهال Diarrhea: تصبح حركة الأمعاء أكثر من المعتاد، وقد يصبح الإخراج لينا، أو رخو القوام، أو مائي (سائل).

الإمساك Constipation: حين تصبح حركة الأمعاء أقل من المعتاد، ويصبح البراز صلبا، وجافا، ويصعب إخراجة.

التأثير الجانبي Side effect: المشكلة التي تحدث حين يؤثر العلاج على الأنسجة أو الأعضاء الصحية (السليمة).

التأثيرات الجانبية طويلة المدى Long-term side effects: المشاكل التي تحدث بسبب العلاج الكيميائي ولا تختفي.

التجارب السريرية لمرض السرطان Cancer clinical trials: نوع من الدراسات البحثية التي يتم فيها اختبار مدى نجاح مسارات طبية جديدة على الأشخاص. هذه الدراسات تقوم باختبار طرق جديدة للفحص، أو منع المرض، أو التشخيص، أو العلاج. يطلق عليها أيضا دراسة سريرية أو دراسة بحثية.

التجويف الصفاقي (البريتوني) Peritoneal cavity: تجويف داخل البطن يحتوي على الأمعاء، والمعدة، والكبد، والمبيضين، وأعضاء الجسم الأخرى.

التعب Fatigue: مشكلة تتعلق بالشعور بالتعب الشديد وعدم القدرة على أداء الأنشطة العادية بسبب قلة الطاقة.

الثعلبية Alopecia: نقص الشعر أو فقده من المواضع التي عادة ما يوجد بها الشعر في الجسم. قد تحدث الثعلبية كأحد الأعراض الجانبية للعلاج الكيميائي.

الحقن Injection: استعمال محقنة وإبرة لدفع السوائل أو العقاقير إلى داخل الجسم.

الخلايا الصحية (السليمة) Healthy cells: الخلايا غير سرطانية التي تؤدي وظائفها كما ينبغي.

داخل الشريان Intra-arterial: داخل أحد الشرايين. يرمز له أيضا بالرمز IA.

داخل الصفاق Intraperitoneal: داخل التجويف الصفاقي (البريتوني). يرمز له أيضا بالرمز IP.

داخل الوريد (وريدي) Intravenous: داخل أحد الأوعية الدموية. يرمز له أيضا بالرمز IV.

الرعاية المنلطة Palliative care: الرعاية التي تحسن من نوعية الحياة بالنسبة للمرضى الذين يعانون من أمراض خطيرة، أو تهدد حياة المريض.

سلس البول Incontinence: عدم القدرة على التحكم في تدفق البول من المثانة.

الصفحة Platelet: نوع من خلايا الدم يمنع النزف وذلك بعملها على تكوين الجلطات الدموية

العجز الجنسي Impotence: عدم القدرة على الانتصاب أو الاحتفاظ به.
عد الخلايا الدموية Blood cell count: عدد كريات الدم الحمراء، وكرات الدم البيضاء، والصفائح الدموية في عينة الدم. يطلق عليه أيضا تعداد كامل لعناصر الدم CBC.

العدلات (الخلايا المتعادلة) Nerophil: نوع من أنواع كريات الدم البيضاء.
العقم Infertility: بالنسبة للمرأة، فإن هذا يعني أنك ربما لن تكوني قادرة على الحمل والإنجاب. أما بالنسبة للرجل، فإن هذا يعني أنك ربما لن تكون قادرا على الإنجاب من زوجتك.

العلاج الإشعاعي Radiation therapy: استعمال أشعة عالية الطاقة للقضاء على الخلايا السرطانية وتقليص حجم الأورام.

العلاج البيولوجي Biological therapy: هو علاج يستعمل لتنبهه أو استعادة قدرة الجهاز المناعي على مقاومة السرطان، والعدوى، والأمراض الأخرى. يستعمل أيضا لتقليل تأثيرات جانبية معينة والتي قد تتسبب عن بعض أنواع علاج مرض السرطان.
العلاج القياسي (التقليدي) Standard treatment: العلاج الذي يتفق الخبراء على أنه علاج مناسب، ومقبول، ويستعمل على مدى واسع.

العلاج الكيميائي Chemotherapy: علاج يستعمل فيه عقاقير تقضي على الخلايا السرطانية.

العلاج الكيميائي المبدئي المساعد Neo-adjuvant chemotherapy: حين يستعمل العلاج الكيميائي لتقليص حجم الورم قبل إجراء الجراحة أو العلاج الإشعاعي.
العلاج الكيميائي المساعد Adjuvant chemotherapy: يستعمل العلاج الكيميائي بغرض تدمير الخلايا السرطانية بعد إجراء الجراحة أو العلاج الإشعاعي.

الغثيان Nausea: الحالة التي تشعر فيها بتلبك المعدة، أو تشعر بالغثيان، وتشعر وكأنك ستتقيأ.

فقر الدم Anemia: هي مشكلة ينخفض فيها عدد كريات الدم الحمراء إلى أقل من النسبة الطبيعية.

القسطرة Catheter: أنبوب مرن تدخل السوائل من خلاله للجسم، أو تخرج منه.
قلة الصفائح Thrombocytopenia: نقص في عدد الصفائح في الدم والذي قد يؤدي لحدوث الكدمات بسهولة، وحدوث النزف الشديد من الجروح، أو النزف من الأغشية المخاطية والأنسجة الأخرى.
القيء Vomiting: هو أن تفرغ كل ما في معدتك.

القى الجاف Dry heaves: حين تحاول أن تتقيأ على الرغم من أن معدتك خاوية.

كريات الدم البيضاء White blood cells: الخلايا التي تساعد الجسم في محاربة العدوى والأمراض الأخرى. يرمز لها أيضا بالرمز WBC.
كريات الدم الحمراء Red blood cells: الخلايا التي تحمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم. يرمز لها أيضا بالرمز RBC.

مريض خارجي Outpatient: المريض الذي يذهب إلى إحدى منشآت الرعاية الصحية لتشخيص حالته، أو للعلاج دون أن يبيت بالمستشفى.

مضاد للغثيان Antinausea: هو عقار يمنع أو يتحكم في الغثيان والقى. يطلق عليه أيضا مضاد للقئ.

مضاد للقئ Antiemetic: هو عقار يمنع أو يتحكم في الغثيان والقئ. يطلق عليه أيضا مضاد للغثيان.

المضخة Pump: هي جهاز يستعمل لإدخال كمية محددة بدقة من العقار، وبمعدل معين.

منفذ الحقن الوريدي Port: هو جهاز يتم غرسه تحت الجلد، ويمكن من خلاله سحب عينات الدم، أو حقن العقاقير الدوائية، دون الاضطرار لتكرار غرس الإبرة في الجسم.

نقص العدلات (الخلايا المتعادلة) Neutropenia: هي حالة غير طبيعية يقل فيها عدد العدلات، وهي نوع من كريات الدم البيضاء.

نقى (نخاع) العظم Bone marrow: النسيج اللين الذي يشبه الإسفنج، ويوجد في مركز غالبية عظام الجسم. وهو يقوم أيضا بإنتاج كريات الدم البيضاء، وكريات الدم الحمراء، والصفائح الدموية.

نقلي (سرطان) Metastatic: انتشار السرطان من أحد أجزاء الجسم لجزء آخر.

الهرمون Hormone: مادة كيميائية تفرزها الغدد في الجسم. تدور الهرمونات في مجرى الدم وتتحكم في عمل بعض خلايا أو أعضاء الجسم.

الوخز بالإبر Acupuncture: تقنية يتم فيها إدخال إبرة رفيعة من خلال الجلد عند نقاط معينة في الجسم للتحكم في الغثيان، والقئ، وبعض الأعراض الأخرى.



المعلومات الخاصة بالمريض
أنت & العلاج الكيميائي

Baxter Oncology GmbH

info@baxter-oncology.com

www.baxter-oncology.com

Printed: December 2011