



مساندة المصابين بالسرطان

# أنت والعلاج الكيماوي

المشروع الخيري لترجمة ونشر كتب السرطان

بدعم  
محمد بن عبد الرحمن العجيل

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان  
SAUDI CANCER SOCIETY





مساندة المصابين

بالسرطان

أنت والعلاج الكيماوي

الطبعة الأولى

١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م

حقوق الترجمة والنشر والتوزيع محفوظة  
للجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان

ويُسمح بنسخ أية معلومة ونقلها من هذا الكتيب  
بشرط ذكر اسم الجمعية

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان  
SAUDI CANCER SOCIETY



بدم

محمد بن عبد الرحمن العقيل

إخلاء مسؤولية

هذا الكتيب تم اقتباسه مع بعض التغييرات الملائمة للبيئة المحلية من المعلومات التي طورها معهد السرطان الوطني الأمريكي. ولم يتم المعهد المذكور بمراجعة هذا الكتيب، وليس مسئولاً عن محتوياته. وقد تمت مراجعته من جمعية مكافحة السرطان السعودية

This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

مساندة المصابين

بالسرطان

أنت والعلاج الكيماوي



## إهداء

إلى أهلي وأصدقائي جميعًا  
وإلى جميع العاملين في  
الجمعية السعودية الخيرية  
لمكافحة السرطان.

أرقام هواتف مهمة

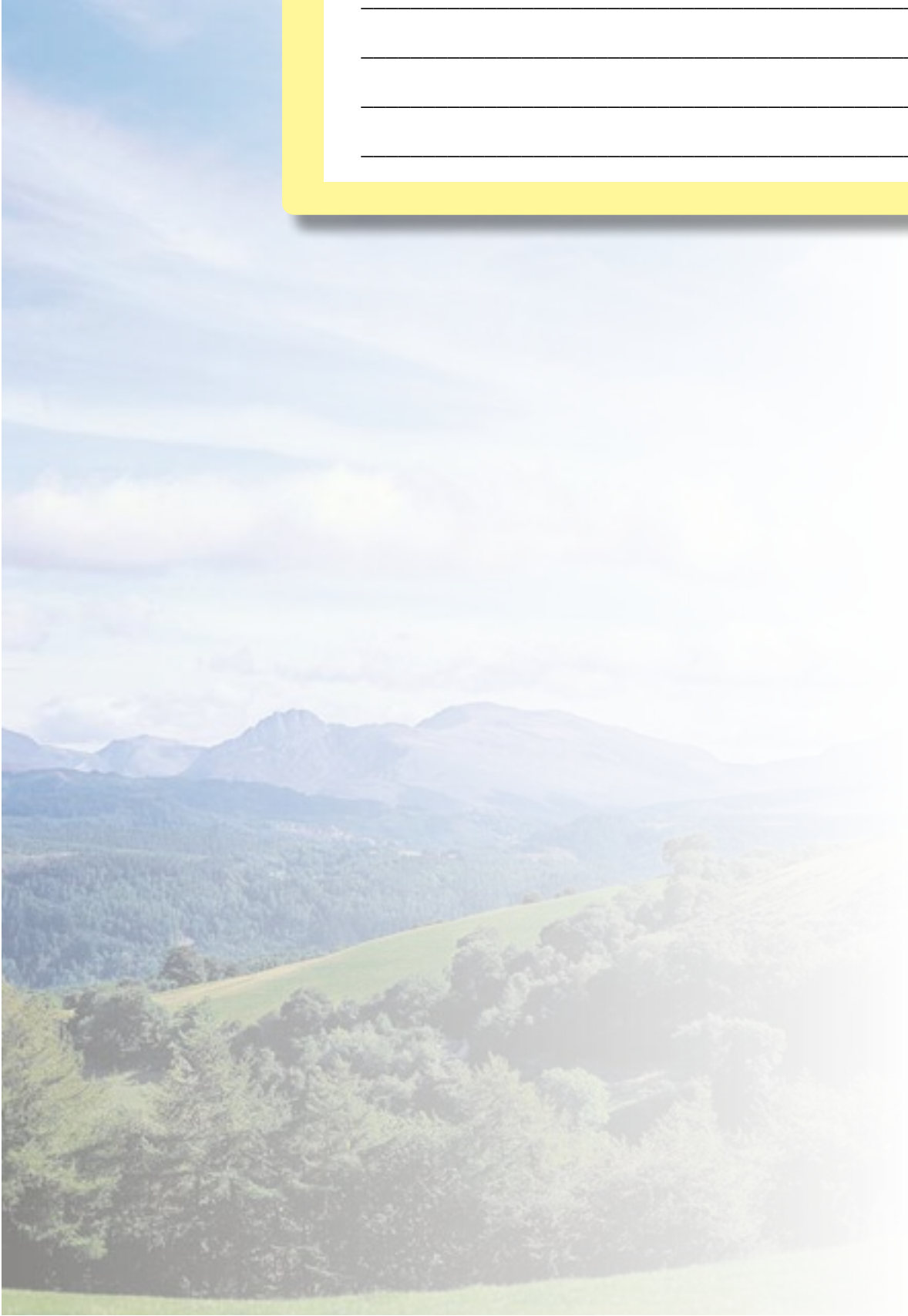
الطوارئ

العيادة

الممرض

الطبيب

آخرون



## نبذة عن هذا الكتيب

هذا الكتيب أعد خصيصاً من أجلك - شخص بصدد الخضوع لعلاج كيميائي **chemotherapy** للسرطان أو يتلقاه الآن بالفعل. وربما ترغب أسرته وأصدقائك والآخرين المقربون لك في قراءته أيضاً. هذا الكتيب دليل يمكنك الرجوع إليه في أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي؛ فهو يتضمن حقائق عن العلاج الكيميائي وآثاره الجانبية **side effects** ويلقي الضوء أيضاً على طرق الاعتناء بنفسك قبل العلاج وبعده وفي أثناءه.

### يتناول هذا الكتاب:

- أسئلة وأجوبة عن العلاج الكيميائي.
- يجب عن الأسئلة الشائعة، من قبيل السؤال عن ماهية العلاج الكيميائي ومدى تأثيره على الخلايا السرطانية.
- الآثار الجانبية وطرق التعامل معها.
- يوضح الآثار الجانبية وغيرها من المشكلات التي قد تنتج عن العلاج الكيميائي طرقاً يمكنك أنت وطبيبك أو ممرضه من خلالها أن تتحكموا في تلك الآثار الجانبية.
- نصائح لمقابلة الطبيب أو الممرض.
- يتضمن أسئلة لك كي تفكر فيها وتناقشها مع طبيبك، وممرضك، وغيرهما من المشاركين في خدمة رعاية السرطان.
- طرق تعلم المزيد.
- يعدد طرق الحصول على مزيد من المعلومات حول العلاج الكيميائي وغيره من الموضوعات المتناولة في هذا الكتيب. مطبوعة، وعبر الإنترنت، وعبر الهاتف.
- كلمات يجب أن تعرفها.
- يقدم مسرد مصطلحات يوضح معنى جميع الكلمات المدرجة في هذا الكتيب.
- تحدث إلى طبيبك بشأن ما يمكنك توقعه في أثناء العلاج الكيميائي. وربما اقترح عليك أن تقرأ أجزاء معينة من هذا الكتيب أو تجرب بعض الطرق للتعامل مع الآثار الجانبية.



## المحتويات

المقدمة.....	١
أسئلة وأجوبة حول العلاج الكيميائي .....	٢
نصائح لمقابلة الطبيب أو الممرض .....	١٤
أسئلة تود طرحها .....	١٤
مشاعرك في أثناء العلاج الكيميائي .....	١٦
الآثار الجانبية وطرق التحكم فيها.....	١٨
لمحة عن الآثار الجانبية .....	١٩
الأنيميا.....	٢٠
تغيرات في الشهية .....	٢٢
النزيف.....	٢٤
الإمساك.....	٢٦
الإسهال.....	٢٨
الإعياء.....	٣٠
سقوط الشعر.....	٣٢
العدوى.....	٣٤
العقم.....	٣٧
تغيرات بالضم والحنجرة .....	٣٩
تغيرات في الجهاز العصبي .....	٤٤
الألم.....	٤٦
التغيرات الجنسية.....	٤٨
تغيرات بالجلد والأظافر .....	٥١
تغيرات في البول والكلى والمثانة .....	٥٤
آثار جانبية أخرى.....	٥٥
أطعمة تساعد في تخفيف الآثار الجانبية .....	٥٦
السوائل النقية.....	٥٦
الأطعمة السائلة.....	٥٧
الأطعمة والأشربة الغنية بالسعرات الحرارية أو البروتين .....	٥٨
الأطعمة الغنية بالألياف .....	٥٩
الأطعمة قليلة الألياف .....	٦٠
أطعمة سهلة المضغ للضم الملتهب .....	٦١
الأطعمة والأشربة سهلة الهضم على المعدة .....	٦٢
مصطلحات يجب معرفتها .....	٦٣



## المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لعله كان أسوأ يوم في حياتي، ذلك النهار عندما ذهبت إلى الطبيب لفحص بعض التغيرات التي شعرت بها، لأخرج من عيادته في حالة نفسية لا أحسد عليها. نحن نسمع بالأخبار السيئة عن الأمراض والحوادث التي تحل بالآخرين، ولكن نادرًا ما نفكر أنها ستصيبنا شخصيًا. وحتى لو خطر على البال أننا قد نصاب بمرض عضال في حياتنا، ونحاول أن نتخيل ردود فعلنا الممكنة، فإن ذلك يختفي عندما يصدمننا الواقع. وهذا ما حصل لي؛ حيث أفادني الطبيب يومئذ بعد دراسة الفحوص أنني مصاب بالليمفوما (أو سرطان الجهاز الليمفاوي). وبدأت الأفكار تعج بي وتتضارب في رأسي، وبدأت أتساءل عن مصيري وكم من الأيام بقيت لي في هذه الدنيا. تُرى هل سأتمكن من رؤية أهلي وأصدقائي؟ وكم سأعيش بعد ذلك؟ وكيف لي أن أقضي الأيام الباقية لي في هذه الحياة؟ كل هذه الأفكار كانت تدور في رأسي وتشغل بالي ليل نهار. وأول شيء فعلته هو تجديد وصيتي.

وأجزم بأن آثار الصدمة قد امتدت إلى جميع المحيطين بي؛ فمريض السرطان يعاني الداء والدواء، والأهل يعانون ألم المصيبة وهول الفجعة، إضافة إلى أن هذا الداء، وهو في الحقيقة مئات الأنواع المختلفة في ضراوتها وخطورتها وإمكانية علاجها، يبقى مفهومًا في مخيلة الكثيرين على أنه حكم بالموت لا أكثر.

ولكن مهلاً، فما بين طرفة عين وانتباهتها يغير الله من حال إلى حال. لقد حدث تحول في مسار تفكيري إلى النقيض، فبينما كنت أجري الفحوص وأهم بمغادرة عيادة الطبيب، أعطاني الطبيب بعض الكتب باللغة الإنجليزية عن هذا المرض لقراءتها ومعرفة بعض المعلومات عنه. ورويًا رويًا بدأ الأمل يدب في نفسي. وكنت كلما تعمقت في القراءة، زادني الأمل قوة وتجاوزًا؛ فالفكرة المسبقة التي كانت لدي عن هذا المرض، مثلي مثل الكثيرين من الناس غير المختصين والذين حماهم الله من رؤيته في أقاربهم، هي أنه قاتل ولا ينجو منه أحد. وهذه الفكرة مردها في المقام الأول الجهل. ولكن من خلال القراءة، عرفت أنه يمكن الشفاء من بعض أنواع هذا المرض وبنسب كبيرة، كما أن معنويات المرء من أهم العوامل التي تساعد على التعافي. لقد رفعت القراءة عن هذا المرض فعلاً من معنوياتي وبدأت الإيجابية تراود نظرتي للحياة مرة أخرى. وبدأت أتكيف مع استخدام كلمة المرض الخبيث والعلاج الكيماوي ولا أجد غضاضة في تسمية الأشياء بأسمائها، وعلى يقين دائماً بأن لكل داء دواء بإذن الله.

وتابعت العلاج لدى المختصين، ومنَّ الله عليَّ بالشفاء. وخرجت من هذه التجربة وأنا على يقين من أن إتاحة المعلومات للمصابين بهذا الداء الخبيث من الممكن أن تُحدث تحولاً جذرياً في تعاملهم معه وفي نظرتهم للحياة على وجه العموم وكذلك عند محبيهم أيضاً؛ فالفكرة المغلوطة عن السرطان أنه لا يمكن الشفاء منه مطلقاً، ولكن ما وجدته هو أنه في حالات كثيرة يمكن العلاج من هذا المرض. وهذا يعتمد - بعد فضل الله وكرمه - على اكتشاف المرض مبكراً وقدرة الإنسان على التكيف مع وضعه الجديد والحديث عنه مع الأقارب والأصدقاء بدون خوف أو تهرب.

كان من الطبيعي أن أبدأ البحث عن أي شيء منشور عن المرض، وبحثت في المكتبة العربية ولكن للأسف وجدت أنها تقتصر إلى المراجع البسيطة والسلسلة التي تتحدث عن هذا المرض بشتى أنواعه؛ فالمراجع المتاحة إما متخصصة للغاية يصعب على غير المتخصص التعامل معها واستيعابها بسهولة، أو متاحة بلغة غير اللغة العربية تحتاج إلى شخص متبحر في اللغات ليفهم ما بها. ولأنني على يقين من أنه لا بد لكل إنسان أن يحظى بنصيب وافر من الثقافة العامة عن هذا المرض، فقد رأيت أن من واجبي أن أسهم في مساعدة إخواني المتحدثين بالعربية على مواجهة هذا المرض وأخذت على عاتقي مهمة توفير مصادر سهلة وبسيطة على الإنسان العادي ليتعرف على مؤشرات هذا المرض وأعراضه ومن ثم يستطيع أن يقي نفسه مغبة الآثار الناتجة عنه، بما في ذلك سوء الفهم. وحتى إن لم تكن مصاباً بهذا المرض العضال ( وهو ما أرجوه من المولى عز وجل ) فإن التعرف عليه وعلى أعراضه من الممكن أن يجعلك سبباً في إنقاذ إنسان حياته على المحك.

ومن هنا فإنني أهدي هذا المشروع إلى كل مصاب بالسرطان، ولا أقصد بالمصابين المرضى فقط، بل أقصد كذلك ذويهم وأحبائهم وأصدقاءهم ومجتمعهم وأطباءهم وممرضيتهم؛ فالكل يصيبهم من هذا الداء نصيب.

ومن هذا المنطلق، فقد توجهت للزملاء في الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان بفكرة إيجاد مواد تثقيفية بشكل احترافي لمرضى السرطان، ووجدت لدى رئيس مجلس إدارة الجمعية الدكتور عبد الله العمرو ونائبه الدكتور مشيب العسيري ترحيباً حاراً بالفكرة وتأكيداً على أهميتها، مع الحاجة الماسة إليها وسط موج هادر من المعلومات المتناقضة التي يجدها الباحث. وقد تكرم الإخوة والأخوات في الجمعية، وتكبدوا الكثير من مشاق البحث للوصول لتحقيق الهدف من هذه السلسلة، وهو إيجاد معلومات ثرية للمصابين بالسرطان تتميز بالبساطة والمصداقية وتعكس آخر ما وصل إليه الطب في هذا المجال.

وأخيراً وبعد جهد جهيد وبحث حثيث، وقع الاختيار على كتيبات معهد السرطان الوطني الأمريكي كأحد أفضل المصادر الثرية بالمعلومات التي كتبت بأسلوب مناسب للمرضى على مختلف مستوياتهم الفكرية والثقافية، فقمنا بالكتابة للمعهد وأذن لنا علماءه ومديروه بترجمة الكتيبات للقارئ العربي دون التزام منهم بمراجعة الترجمة واعتمادها، ثم قام فريق علمي من الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان بمراجعة الكتيبات وصياغتها بأسلوب يناسب القارئ العربي وتعديل محتواها بما يتناسب مع المجتمع السعودي خصوصاً والعربي عموماً.

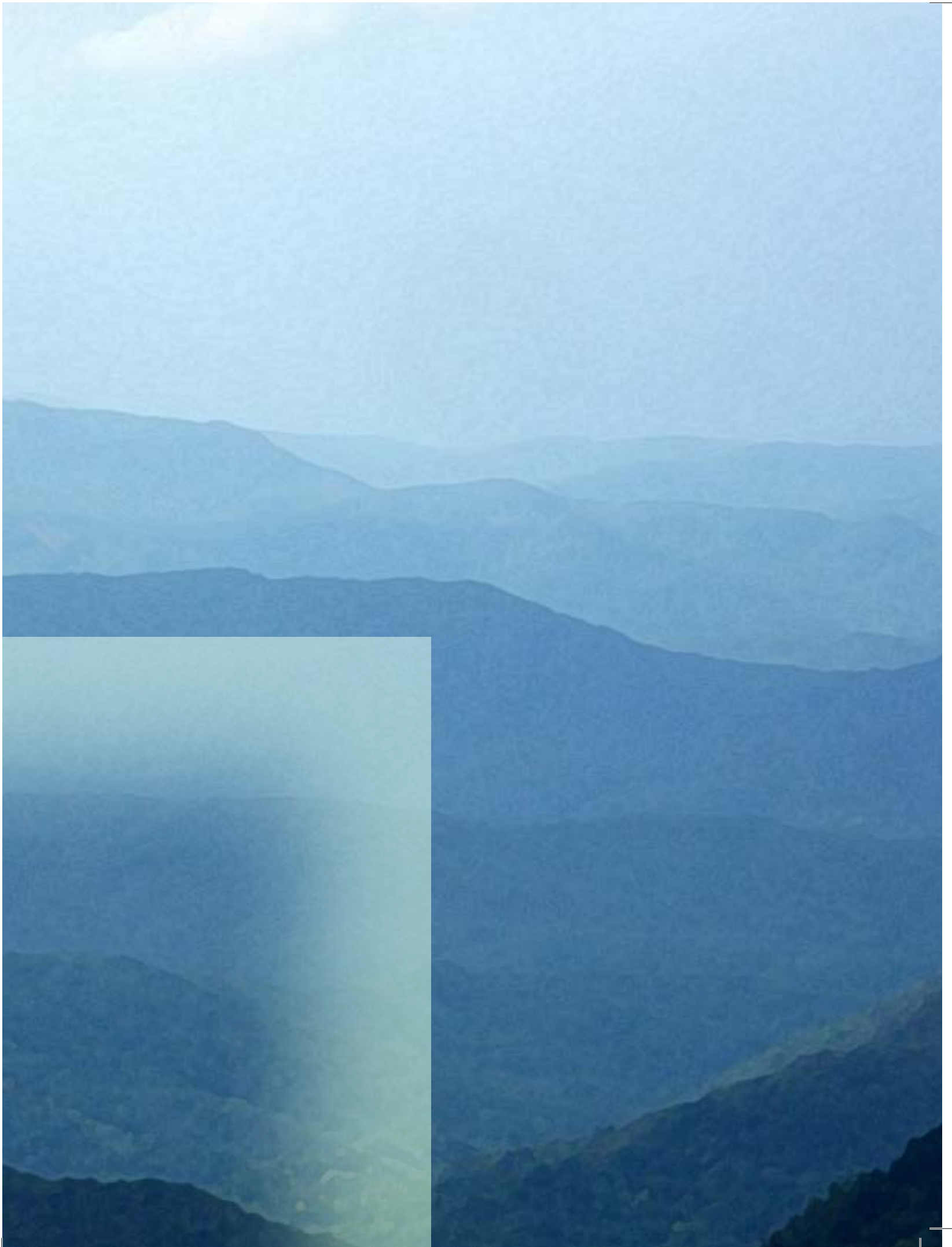
وفي هذا الصدد لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وبالغ الامتنان لجميع من أسهم معنا في هذا المشروع، راجياً من الله الكريم قبوله منا ومنهم عملاً خالصاً، وأخص بالذكر منهم الدكتور عبد الله العمرو رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان، والدكتور مشيب العسيري رئيس هيئة تحرير السلسلة، والدكتورة ريم العمران، والأستاذ عبد الرحمن الخراشي المشرف العام على الجمعية، والأستاذة العنود الشلوي المثقفة الصحية بمدينة الملك فهد الطبية وكل من أسهم من فريق العمل الممتد.

كما أتقدم بخالص الشكر إلى العاملين بقسم التسويق وإدارة النشر بمكتبة جرير لإسهامهم في إخراج هذا العمل في أفضل شكل ممكن.

وإنني أرجو أن يجد قارئ هذا الكتيب وبقية كتيبات السلسلة ما يشفي الغليل ويروي الظمأ ويساعده على تجاوز المرض والتكيف مع تبعاته والمعرفة التامة التي تساعده على عبور تلك المحنة الشديدة وتجاوزها.

وأسأل الله العلي القدير أن يمن على الجميع بالعافية والسلامة.

محمد العقيل



## أسئلة وأجوبة حول العلاج الكيميائي

العلاج الكيميائي هو نوع من علاج السرطان الذي يستخدم فيه عقاقير لتدمير الخلايا السرطانية.

ما هو العلاج الكيميائي؟

يعمل العلاج الكيميائي عن طريق إيقاف أو تبطيء نمو الخلايا السرطانية، التي تنمو وتتقسم بسرعة. لكنه ربما أضر أيضاً بالخلايا السليمة **healthy cells** التي تنقسم بسرعة مثل تلك الخلايا التي تبطن الفم والأمعاء أو تعمل على نمو الشعر. والإضرار بالخلايا السليمة قد يسبب بعض الآثار الجانبية. وفي أغلب الأحيان، تقل الآثار الجانبية وتخفي عقب انتهاء فترة العلاج الكيميائي.

كيف يعمل العلاج الكيميائي؟

وفقاً لنوعية السرطان الذي تعانیه منه والمرحلة التي وصل إليها، يمكن للعلاج الكيميائي أن:

ما هو عمل العلاج الكيميائي؟

- **يعالج السرطان.** حيث يدمر العلاج الكيميائي الخلايا السرطانية لدرجة أن طبيبك لا يمكنه بعد اكتشاف وجودها في الجسم ولن تظهر من جديد.
- **يتحكم في السرطان.** حيث يمنع العلاج الكيميائي من انتشار السرطان، أو يبطئ من نموه، أو يدمر الخلايا السرطانية التي انتشرت لأجزاء أخرى من جسمك.
- **يخفف من أعراض السرطان.** (وهذا يسمى علاجاً تلطيفياً **palliative care**). حيث يعمل العلاج على تقليص الأورام التي تسبب الألم أو الضغوط.

أحياناً يستخدم العلاج الكيميائي كوسيلة علاج وحيدة للسرطان. لكنك في كثير من الأحيان، ستلتقى العلاج الكيميائي بجانب الجراحة، أو العلاج الإشعاعي **radiotherapy**. أو العلاج البيولوجي **biological therapy** ويمكن للعلاج الكيميائي أن:

كيف يستخدم العلاج الكيميائي؟

- يقلل حجم الورم قبل إجراء الجراحة أو العلاج الإشعاعي. وهذا يسمى بالعلاج الكيميائي المبدئي المساعد **neo-adjuvant**.
- يدمر خلايا السرطان التي قد تظل موجودة بعد الجراحة أو العلاج الإشعاعي. وهذا يسمى بالعلاج الكيميائي المساعد **adjuvant chemotherapy**.
- يساعد العلاج الإشعاعي والبيولوجي على العمل بطريقة أفضل.
- يدمر الخلايا السرطانية التي تعود مرة أخرى (السرطان المعاود **recurrent cancer**) أو تنتشر لأجزاء أخرى من الجسم (سرطان منتشر **metastatic cancer**).

كيف يقرر الطبيب  
المعالج نوعية  
العقاقير الواجب  
استخدامها؟

يعتمد هذا القرار على:

■ نوعية السرطان التي تعانيها. بعض أنواع عقاقير العلاج الكيميائي المستخدمة لعلاج أنواع عدة من السرطان. عقاقير أخرى تستخدم لعلاج واحد أو اثنين فقط من أنواع السرطان.

■ ما إذا كنت قد تلقيت علاجاً كيميائياً من قبل.

■ ما إذا كنت تعاني مشكلات صحية، مثل مرض السكر أو الأزمات القلبية.

أين أذهب لتلقي  
العلاج الكيميائي؟

ربما تتلقى العلاج الكيميائي في أثناء مكوثك بالمستشفى أو بالمنزل أو في إحدى عيادات الطبيب أو وحدة علاج خارجية (outpatient) بإحدى المستشفيات (ما يعني أنه ليس عليك المكوث ليلة كاملة). أياً كان المكان الذي ستذهب إليه من أجل العلاج، فسوف يقوم طبيبك بمتابعتك للتعامل مع الآثار الجانبية ولإجراء أي تغييرات لازمة للعقاقير.

ما المدة التي  
سأستغرقها في تلقي  
العلاج الكيميائي؟

تختلف مدد تلقي العلاج الكيميائي من ربع ساعة إلى عدة ساعات حسب نوع الدواء الكيميائي الموصوف من الطبيب المعالج.

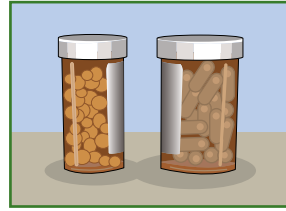
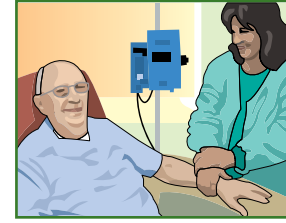
هل يمكنني نسيان  
جرعة من جرعات  
العلاج؟

ليس من المفيد أن تفوت جرعة من جرعات العلاج الكيميائي. لكن طبيبك الخاص أو ممرضك قد يغيران أحياناً جدول تلقي جرعات العلاج. وربما كان هذا راجعاً للآثار الجانبية التي تعانيها. وإذا حدث هذا، فسوف يوضح لك الطبيب أو الممرض ما يجب عليك فعله ومتى تستأنف العلاج من جديد.

## كيف يتم إعطاء العلاج الكيميائي؟

يمكن إعطاء العلاج الكيميائي بطرق عدة حسب نوعه.

- الحقن. يتم إعطاء العلاج الكيميائي عن طريق حقنة في عضلة بالذراع أو الفخذ أو تحت الجلد مباشرة بالجزء السمين من الذراع أو الساق أو البطن.
- داخل الشريان. يحقن العلاج الكيميائي مباشرة داخل الشريان الذي يغذي السرطان.
- داخل الصفاق. يوجه العلاج الكيميائي مباشرة داخل التجويف البيريتوني -peritoneal cavity (المساحة التي تحتوي على أعضاء من قبيل الأمعاء والمعدة والكبد والمبايض).
- عبر الوريد. يدخل العلاج الكيميائي في الوريد مباشرة.
- حقن موضعي. يكون العلاج الكيميائي في دهان تقوم بتدليكه على بشرتك.
- عبر الفم. يكون العلاج الكيميائي في حبوب أو كبسولات أو سائل يمكن بلعه.



## أمور يجب أن تعرفها بشأن إعطاء العلاج الكيميائي عن طريق الوريد

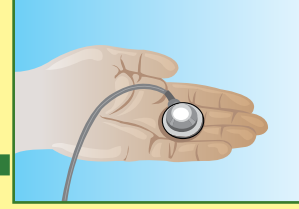
عادة ما يتم إعطاء العلاج الكيميائي عن طريق إبرة تحقن في الوريد باليد أو أسفل الذراع. فسوف يقوم الممرض بوضع الإبرة مع بداية العلاج ثم نزعها بعد انتهائها. فأخبر طبيبك فور شعورك بالألم أو الحرقان وقت تلقيك للعلاج الكيميائي عبر الوريد.

عادة ما يُعطى العلاج الكيميائي الوريدي عن طريق قسطرة **catheters** أو قسطرات البوابة **ports** بالاستعانة أحياناً بمضخة **pump**.

■ **القسطرة catheters:** القسطرة هي أنبوب رفيع لين. ويقوم الجراح بوضع إحدى نهاياتها داخل وريد كبير، غالباً يكون في منطقة الصدر، فيما تظل النهاية الأخرى خارج الجسم. ومعظم القسطرات تظل في مكانها حتى انتهاء جرعات العلاج الكيميائي. ويمكن أيضاً استخدام القسطرات في إعطاء عقاقير خلاف العلاج الكيميائي ومن أجل سحب الدم؛ فاحرص على تتبع علامات العدوى حول القسطرة.

■ **قسطرة البوابة ports:** قسطرة البوابة هي أسطوانة مستديرة صغيرة الحجم مصنوعة من البلاستيك أو المعدن يتم وضعها تحت الجلد. وتقوم القسطرة بربط البوابة بوريد كبير، غالباً يكون في منطقة الصدر. فيمكن للمريض أن يدخل إبرة في هذه القسطرة كي تعطي العلاج الكيميائي وتسحب الدم. ويمكن أن تترك

تلك الإبرة بمكانها لجلسات العلاج التي تعطى لأكثر من يوم واحد. واحرص على تتبع علامات الإصابة بالعدوى حول القسطرة.



■ **المضخات Pumps:** عادة ما يتم إرفاق المضخات بالقسطرات أو القسطرات البوابة. وهي تتحكم في كمية ومدى سرعة دخول العلاج الكيميائي داخل القسطرة. ويمكن أن تكون المضخات داخلية أو خارجية؛ فالمضخات الخارجية تظل خارج جسمك. ويمكن لمعظم الناس أن يحملوا هذه المضخات معهم. أما المضخات الداخلية فيتم وضعها تحت الجلد في أثناء العملية.



## كيف سيكون شعوري في أثناء العلاج الكيميائي؟

يؤثر العلاج الكيميائي على المرضى بعدة طرق. فشعورك يعتمد على حالتك الصحية قبل العلاج، ونوع السرطان، ومدى تطوره، ونوع العلاج الكيميائي الذي يتلقاه، وجرعته. ولا يمكن للأطباء أو الممرضين أن يعرفوا على نحو يقيني شعورك في أثناء العلاج.

بعض الناس لا يشعرون بالارتياح بعد تلقي العلاج الكيميائي. وتتمثل أكثر الآثار الجانبية شيوعاً في الإعياء **fatigue** والشعور بالإرهاق والإنهاك، ويمكنك الاستعداد لشعور التعب بما يلي:



- اطلب من أي شخص أن يصطحبك للعلاج الكيميائي ذهاباً وإياباً.
- خصص وقتاً للراحة يوم تلقي العلاج الكيميائي واليوم الذي يليه.
- اطلب المساعدة في تناول الوجبات أو رعاية الطفل يوم العلاج وليوم على الأقل بعد تلقي العلاج.

هناك طرق عدة يمكنك من خلالها التحكم في الآثار الجانبية التي يخلفها العلاج الكيميائي. لمزيد من المعلومات، انظر القسم الذي بعنوان لمحة عن الآثار الجانبية.

## هل لي أن أعمل في أثناء العلاج الكيميائي؟

كثير من الناس يمكنهم العمل في أثناء تلقي العلاج الكيميائي، ما داموا يربطون جدولهم بما يشعرون به؛ فقدرتك على العمل قد تعتمد بالأساس على نوعية العمل الذي تقوم به. فإذا كانت وظيفتك تسمح، فربما ترغب في إدراك ما إذا كنت قادراً على العمل بدوام جزئي أو العمل من المنزل خلال الأيام التي تشعر فيها بالألم.

وكثير من الموظفين يطالبهم القانون بأن يغيروا جدول العمل كي يتناسب مع احتياجاتهم في أثناء علاج السرطان. فتحدث إلى صاحب العمل بشأن طرق ضبط عملك في أثناء العلاج. ويمكنك معرفة المزيد بشأن تلك القوانين عن طريق التحدث إلى أخصائي اجتماعي.

هل يمكنني الحصول على أدوية دون وصفة أو أدوية موصوفة في أثناء العلاج الكيميائي؟

هذا يتوقف على نوعية العلاج الكيميائي التي تتلقاها وعلى نوعية العقاقير الأخرى التي تخطط لتناولها؛ فلا تتناول إلا العقاقير المسموحة لك من قبل الطبيب أو الممرض. وأخبر طبيبك أو ممرضك بأسماء العقاقير غير الموصوفة والعقاقير الموصوفة التي تتناولها، بما فيها المليينات وأدوية الحساسية والأدوية الباردة والمسكنات والأسبرين والإيبوبروفين.

والطريقة التي تخبر بها طبيبك أو ممرضك بهذا الأمر هي إحضار عبوات الدواء معك. ويحتاج طبيبك أو ممرضك إلى معرفة:

- اسم كل عقار تتناوله
- سبب تناوله لك له
- الكمية التي تتناولها
- عدد المرات التي تتناولها فيه



تحدث إلى طبيبك أو ممرضك قبل أن تتناول عقاقير موصوفة أو غير موصوفة أو فيتامينات أو معادن أو مكملات غذائية أو أعشاب.

هل يمكنني تناول فيتامينات أو معادن أو مكملات غذائية أو أعشاب في أثناء تلقي العلاج؟

قد يتسبب بعض هذه المنتجات في تغيير طريقة عمل العلاج الكيميائي. ولذلك، من الضروري أن تخبر طبيبك أو ممرضك عن كل الفيتامينات أو المعادن أو المكملات الغذائية أو الأعشاب التي تتناولها قبل بدء العلاج الكيميائي. في أثناء العلاج الكيميائي، تحدث إلى طبيبك قبل تناول أي من هذه المنتجات.

كيف لي أن أعرف إذا ما كان العلاج الكيميائي ناجحاً؟

سيقوم الطبيب بعمل فحوصات جسدية واختبارات طبية (من قبيل فحوصات الدم وأشعة إكس). وسوف يسألك أيضاً عن شعورك. لا يمكنك الإخبار بنجاح العلاج الكيميائي بناءً على آثاره الجانبية؛ فبعض الناس يظنون أن الآثار الجانبية الحادة تعني أنه يعمل بكفاءة عالية، أو أن عدم وجود آثار جانبية يعني أنه لا يعمل. والحق أن الآثار الجانبية لا علاقة لها بكفاءة مكافحة العلاج الكيميائي للمرض.

## كم يتكلف العلاج الكيميائي؟

من الصعب أن نقول مقدار تكلفة العلاج الكيميائي؛ فهذا يتوقف على:

- نوعية العلاج الكيميائي المستخدم وجرعاته.
- مدة تلقي العلاج وعدد مرات تلقيه.
- ما إذا كنت تتلقاه في المنزل أو في العيادة أو في أثناء مكوثك بالمستشفى
- المكان الذي تعيش فيه.

## (خاص بالمرضى الخاضعين لأنظمة التأمين الصحي)

تحدث إلى شركة التأمين الخاصة بك عن التكاليف التي ستتحملها. أسئلة تطرحها  
من قبيل:

- ما الذي ستتحمل الشركة نفقاته؟
- هل أحتاج للاتصال بشركة التأمين الخاصة بي قبل كل جلسة علاجية تتحمل نفقاتها؟ أم أن عيادة الطبيب هي التي تتصل؟
- ما الذي يجب عليّ سداد نفقاته؟
- هل لي أن أزور أي طبيب أرغب في زيارته أم أنني بحاجة للاختيار من بين قائمة من مقدمي الخدمة المفضلين؟
- هل أنا بحاجة لحوالة مكتوبة كي أبحث عن طبيب متخصص؟
- هل هناك رسوم مشتركة (أموال يجب علي دفعها) في كل مرة أزور فيها الطبيب؟
- هل هناك تكلفة محددة (كمية معينة من المال يجب دفعها) قبل رسوم التأمين؟
- من أين يجب أن أحصل على العقاقير الموصوفة؟
- هل يتحمل التأمين الصحي تكاليف جميع الفحوصات والعلاجات، سواء كنت مريضاً داخلياً أو خارجياً؟



## كيف لي أن أحقق خطة التأمين على أكمل وجه؟

- اقرأ بوليصة التأمين الخاصة بك قبل بدء العلاج كي تعرف خطتك والأشياء التي ستدفع لها مقابلًا.
- سجل جميع تكاليف العلاج وتعويزات شركة التأمين.
- أرسل لشركة التأمين الخاصة بك كل الأوراق المطلوبة. وربما تضمن هذا إيصال استلام من زيارة الطبيب والروشتات ونتيجة المعمل. فاحرص على الاحتفاظ بنسخ منها لنفسك.
- اطلب، حسب الحاجة، المساعدة في الحصول على أوراق التأمين. يمكنك أن تطلب مساعدة صديق أو أحد أفراد الأسرة أو أخصائي اجتماعي أو مجموعة محلية من قبيل مراكز العلاج الكبرى.
- وإن لم تتحمل شركة التأمين نفقات شيء ترى أن عليها تحمل نفقاته، فتعرف على السبب في الرفض. ومن ثم تحدث إلى طبيبك أو ممرضك عما يجب عليك فعله فيما بعد. فربما يقترح طريقة لطلب القرار أو القيام بتصرف آخر.

## ما هي التجارب السريرية وهل هي خيار متاح أمامي؟

التجارب السريرية لمرض السرطان (تسمى أيضًا بالدراسات البحثية على مرض السرطان) تختبر علاجات جديدة لمرضى السرطان. وربما كانت دراسات على أنواع جديدة من العلاج الكيميائي، وأنواع أخرى من العلاج، أو طرق جديدة لدمج العلاجات معًا. والغرض من كل هذه التجارب السريرية هو اكتشاف طرق أفضل لمساعدة مرضى السرطان.

قد يقترح الطبيب أو الممرض عليك أن تشارك في إحدى التجارب السريرية. ويمكنك أيضًا أن تطرح هذه الفكرة. لكن قبل أن توافق على المشاركة في تجربة سريرية، تعرف على:

- **فوائدها.** جميع التجارب السريرية تقدم رعاية عالية المستوى لمرضى السرطان. فاسأل عن كيفية مساعدة تلك التجربة لك أو الآخرين. فربما كنت، على سبيل المثال، من أوائل الناس الذين يحصلون على علاج أو عقار.
- **مخاطرها.** لا تكون العلاجات الجديدة أفضل دائمًا أو حتى في جودة العلاجات المتعارف عليها **Standard treatments**. وحتى وإن كان العلاج الجديد ناجحًا، فربما لا يعمل معك بكفاءة.
- **تكلفتها.** قد تتحمل أو لا تتحمل شركة التأمين الخاصة بك نفقات العلاج الذي هو جزء من التجربة السريرية. فقبل الموافقة على المشاركة فيها، راجع شركة التأمين للتأكد من تحملها لنفقات هذا العلاج.



## نصائح لمقابلة الطبيب أو الممرض



- أعد قائمة بأسئلتك قبل كل مقابلة. بعض الناس يحتفظون بـ «قائمة مفتوحة» يدونون فيها أسئلتهم كلما خطرت ببالهم. فاحرص على ترك مساحة في هذه القائمة تكتب فيها الإجابات التي يقولها الطبيب أو الممرض.
- اصطحب معك أحد أفراد الأسرة أو صديقًا ثقة للزيارات الطبية. فهذا الشخص يساعدك على فهم ما يقوله الطبيب أو الممرض ثم يتحدث معك بشأنه عقب انتهاء الزيارة.
- اطرح أسئلتك كلها. فلا يوجد ما يسمى بالسؤال الغبي. وإن عجزت عن فهم الإجابة فاستمر على سؤالك حتى تفهم.
- دَوِّن الملاحظات. يمكنك تدوينها بالكتابة أو بتسجيلها على شريط كاسيت. وفيما بعد يمكنك استعراض ملاحظاتك وتذكر ما قيل.
- اطلب معلومات مطبوعة حول نوع السرطان الذي تعالجه ونوعية العلاج الكيميائي الذي ستخضع له.
- أخبر طبيبك أو ممرضك بكم المعلومات التي تريد معرفتها، ومتى تريد معرفتها، ومتى تكتفي منها. بعض الناس يريدون أن يتعلموا كل شيء عن السرطان وعلاجه قدر المستطاع. وبعضهم لا يريدون سوى معلومات قليلة؛ فالخيار متروك لك وحدك.
- تعرف على كيفية التواصل مع طبيبك أو ممرضك وقت الطوارئ. وهذا يتضمن من تتصل به والمكان الذي تذهب إليه. اكتب أرقام الهواتف المهمة في الفراغات الموجودة بالغطاء الأمامي للكتاب.

### أسئلة تود طرحها

- عن السرطان أي نوع من السرطان أعاني؟  
\_\_\_\_\_
- ما المرحلة التي وصل إليها الممرض؟  
\_\_\_\_\_
- عن العلاج لماذا أحتاج للعلاج الكيميائي؟  
\_\_\_\_\_
- ما الهدف من هذا العلاج؟  
\_\_\_\_\_
- ما فوائد العلاج الكيميائي؟  
\_\_\_\_\_
- ما مخاطر العلاج الكيميائي؟  
\_\_\_\_\_

■ هل توجد طرق أخرى لعلاج هذا النوع من السرطان؟

\_\_\_\_\_

■ ما الرعاية القياسية لنوع السرطان الذي أعانيه؟

\_\_\_\_\_

■ هل هناك أي تجارب سريرية لنوع السرطان الذي أعانيه؟

\_\_\_\_\_

■ كم جلسة علاجية سألقاها من العلاج الكيميائي؟ وكم تستغرق كل جلسة؟ وما المدة بين الجلسات؟

\_\_\_\_\_

■ أي نوع سألقاه من العلاج الكيميائي؟

\_\_\_\_\_

■ كيف يتم إعطاء هذه العقاقير؟

\_\_\_\_\_

■ أين أذهب لتلقي العلاج؟

\_\_\_\_\_

■ كم تستغرق كل فترة علاجية؟

\_\_\_\_\_

■ هل يجب أن يقودني شخص ما من وإلى الجلسة؟

\_\_\_\_\_

■ أي الآثار الجانبية يمكنني توقعها الآن؟

\_\_\_\_\_

■ وما الآثار التي يمكنني توقعها فيما بعد؟

\_\_\_\_\_

■ ما مدى خطورة تلك الآثار؟

\_\_\_\_\_

■ وكم تستمر هذه الآثار؟

\_\_\_\_\_

■ هل تنتهي الآثار الجانبية بانتهاء فترة العلاج؟

\_\_\_\_\_

■ ماذا أفعل كي أتحكم أو أخفف من تلك الآثار؟

\_\_\_\_\_

■ ماذا يمكن أن يفعله الطبيب أو الممرض من أجل التحكم في الآثار الجانبية أو تخفيفها؟

\_\_\_\_\_

■ متى يجب أن أتصل بالطبيب أو الممرض بشأن الآثار الجانبية؟

\_\_\_\_\_

## عن العلاج

## عن الآثار الجانبية

## مشاعرك في أثناء العلاج الكيميائي

في بعض الأحيان في أثناء العلاج الكيميائي، قد تشعر بأنك:

- قلق
- محبط
- مكتئب
- يائس
- وحيد
- خائف
- غاضب



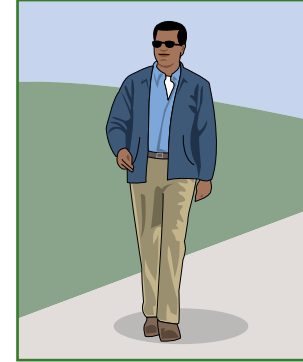
من الطبيعي أن تمر بمجموعة كبيرة من المشاعر في أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي؛ ففي النهاية، التعايش مع مرض السرطان وتلقي العلاج ربما كان أمرًا مثيرًا للتوتر. وربما شعرت أيضًا بالتعب؛ مما يصعب مواكبة مشاعرك أكثر.

■ **كيف أتعايش مع مشاعري في أثناء العلاج الكيميائي؟**  
اهدأ. ابحث عن وقت هادئ وتخيل نفسك في مكان محبب لديك. تنفس ببطء أو استمع لموسيقى هادئة. فربما ساعدك هذا على الشعور بهدوء أكبر وتوتر أقل.

■ **مارس التمارين.** كثير من الناس يرون أن ممارسة التمرينات الخفيفة تساعد على الشعور بارتياح أكبر. وهناك طرق عدة لممارسة التمرينات، مثل المشي وركوب الدراجة وممارسة اليوجا. فتحدث إلى طبيبك أو ممرضك بشأن طرق ممارسة التمرينات.

■ **تحدث إلى الآخرين.** تحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به. واختر شخصًا يمكنه الاهتمام بك، مثل صديق مقرب أو أحد أفراد الأسرة أو رجل دين أو ممرضة أو أخصائي اجتماعي. وربما وجدت أن من المفيد التحدث إلى شخص آخر يتلقى علاجًا كيميائيًا.

■ **انضم إلى إحدى مجموعات الدعم.** تقدم هذه المجموعات الدعم لمرضى السرطان. وهذه المجموعات تمكنك من مقابلة الآخرين ممن يعانون المشكلة نفسها. فسوف تتاح أمامك فرصة التحدث عن مشاعرك والاستماع للآخرين ممن يتحدثون عن مشاعرهم. يمكنك اكتشاف كيفية تعايش الآخرين مع السرطان والعلاج الكيميائي والآثار الجانبية وربما كان طبيبك أو ممرضك أو الأخصائي الاجتماعي الخاص بك على علم بمجموعات دعم بالقرب من مكان سكنك. وبعض مجموعات الدعم أيضًا تلتقي عبر الإنترنت، الأمر الذي قد يفيدك عند عدم قدرتك على السفر.



تحدث إلى طبيبك أو ممرضك عن الأمور التي تثير استياءك وقلقك؛ فربما ترغب في زيارة أحد الاستشاريين. وربما اقترح طبيبك أيضاً تناول دواء إن كنت تجد من الصعب جداً مواكبة تلك المشاعر.



من الطبيعي أن تمر بمجموعة كبيرة من المشاعر في أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي. ففي النهاية، التعايش مع مرض السرطان وتلقي العلاج ربما كانت أمراً شيراً للتوتر.

## الآثار الجانبية وطرق التحكم فيها

### ما هي الآثار الجانبية؟

الآثار الجانبية هي مشكلات تنتج عن علاج السرطان. وبعض الآثار الجانبية الشائعة تتمثل في التعب والغثيان **nausea** والقيء **vomiting** وانخفاض في عدد خلايا الدم **blood cell counts** وسقوط الشعر والتهابات الفم والألم.

### ما أسباب الآثار

### الجانبية؟

العلاج الكيميائي معد خصيصاً لقتل خلايا السرطان سريعة النمو. لكنه في الوقت نفسه قد يؤثر على الخلايا السليمة التي تنمو بسرعة. وهذه الخلايا تتضمن الخلايا المبطنة للدم والأعضاء وخلايا نخاع العظمي **bone marrow** المكونة لخلايا الدم والخلايا التي تعمل على إنبات الشعر. ويتسبب العلاج الكيميائي في إحداث آثار جانبية عندما يضر بالخلايا السليمة.

### هل سأعاني آثاراً

### جانبية من العلاج

### الكيميائي؟

ربما تعاني الكثير من الآثار الجانبية أو بعضها أو لا شيء على الإطلاق؛ فهذا يتوقف على نوعية العلاج الكيميائي الذي تتلقاه وكميته وكيفية استجابة الجسم له. فتحدث إلى طبيبك أو ممرضك قبل بدء العلاج عن الآثار الجانبية المتوقعة.

### إلى متى تظل الآثار

### الجانبية؟

تتوقف مدة الآثار الجانبية على صحتك وعلى نوعية العلاج الكيميائي الذي تتلقاه؛ فمعظم الآثار الجانبية تنتهي عقب انتهاء جلسات العلاج الكيميائي. غير أن الأمر أحياناً قد يستغرق بضع شهور بل سنوات لانتهائها.

أحياناً يتسبب العلاج الكيميائي في آثار جانبية طويلة المدى **long-term side effects** لا تنتهي. وهذه الآثار قد تتضمن ضموراً في القلب أو الرئتين أو الأعصاب أو الكلى أو الأعضاء التناسلية. وقد تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في الإصابة بسرطان آخر فيما بعد. فاسأل طبيبك أو ممرضك بشأن احتمالات المرور بآثار جانبية بعيدة المدى.

### ماذا يمكن أن نعمل

### في مواجهة الآثار

### الجانبية؟

يملك الأطباء طرقاً عدة لمنع الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي أو علاجها ومساعدتك في الشفاء بعد كل جلسة علاجية. فتحدث إلى طبيبك أو ممرضك بشأن الآثار التي تتوقعها وبشأن كيفية التعامل معها. واحرص على إخبار طبيبك بالتغيرات التي تلاحظها. فربما كانت علامة على وجود آثار جانبية.

ويوضح الرسم الموجود في الصفحة التالية أين تجد في هذا الكتاب مزيداً من المعلومات حول آثار جانبية معينة.



## لمحة عن الآثار الجانبية

فيما يلي قائمة بالآثار الجانبية التي قد يسببها العلاج الكيميائي.

لا يشعر جميع المرضى بكل الآثار الجانبية؛ فكل أثر تعانیه سيتوقف على نوعية العلاج الكيميائي وجرعته وما إذا كنت تعاني مشكلات صحية من قبيل مرض السكر أو أمراض القلب.

فتحدث إلى طبيبك أو ممرضك عن الآثار الجانبية المذكورة في القائمة. وأسأل أيها يؤثر عليك. أشر على الآثار التي قد تشعر بها وراجع الصفحات المدرجة في القائمة كي تعرف المزيد.

أسماء العلاج الكيميائي الذي أتلقاه: \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_.

الآثار الجانبية	الآثار الجانبية التي قد تصيبك	صفحات لمعرفة المزيد
أنيميا		١٦
تغيرات في الشهية		١٨
نزيف		٢٠
إمساك		٢٢
إسهال		٢٤
إعياء		٢٦
أعراض تشبه الأنفلونزا		٥١
احتباس السوائل		٥١
سقوط الشعر		٢٨
عدوى		٣٠
عقم		٢٣
تغيرات بالفم والحنجرة		٣٥
قيء وغثيان		٣٨
تغيرات في الجهاز العصبي		٤٠
آلام		٤٢
تغيرات جنسية		٤٤
تغيرات بالجلد والأظافر		٤٧
تغيرات بالعين		٥١
تغيرات في البول والكلى والمثانة		٥٠

## الأنيميا

### تعريفها وسبب حدوثها



العدد الطبيعي لخلايا الدم الحمراء



عدد خلايا الدم الحمراء في حالة الإصابة بالأنيميا

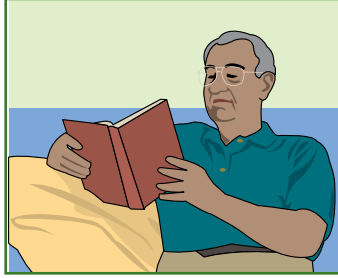
تقوم خلايا الدم الحمراء بحمل الأكسجين ونقله عبر الجسم. وتحدث الأنيميا عندما يكون لديك نقص حاد في خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين الذي يحتاج إليه الجسم؛ فالقلب يعمل بجهد أكبر حين لا يتلقى الجسم القدر الكافي من الأكسجين. وهذا قد يشعرك وكأن قلبك يخفق بسرعة كبيرة. كما يمكن للأنيميا أن تشعرك بضيق تنفس أو ضعف أو دووار أو هزال أو تعب شديد.

تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في الإصابة بالأنيميا لأنها تصعب على النخاع العظمي عملية إنتاج خلايا حمراء جديدة.

### طرق التحكم

■ **احصل على جرعات كبيرة من النوم.** حاول أن تنام لمدة ٨ ساعات على الأقل كل ليلة. وربما تكون بحاجة أيضًا لأخذ سِنَّةٍ أو اثنتين من النوم (لمدة ساعة أو أقل) خلال اليوم.

■ **قلل من أنشطتك.** هذا يعني ألا تقوم إلا بالأنشطة الضرورية بالنسبة لك. فربما تذهب للعمل على سبيل المثال بينما لا تقوم بتظيف المنزل. أو يمكنك أن تطلب طعامًا جاهزًا بدلًا من طهي العشاء.



■ **اقبل المساعدة.** حين يعرض عليك أصدقاؤك أو أسرته المساعدة، دعهم يساعدوك؛ فيمكنك المساعدة في العناية بأطفالك أو في شراء الخضراوات أو في القيام بالنزهات القصيرة أو اصطحابك لزيارات الطبيب أو القيام بمهام المنزل الذي تشعر أنها مرهقة للغاية.



■ **تناول وجبات غذائية متوازنة.** اختر نظامًا غذائيًا يحتوي على جميع السعرات الحرارية والبروتينات التي يحتاج إليها الجسم؛ فسوف تساعدك السعرات الحرارية على الاحتفاظ بوزن مثالي، كما تعمل البروتينات الإضافية على إصلاح الأنسجة التي أتلها علاج السرطان فتحدث إلى طبيبك أو ممرضك أو أخصائي تغذية بشأن الحمية الغذائية المناسبة لك. (لمعرفة المزيد، انظر تغيرات الشهية).

■ **قف ببطء.** ربما تشعر بالدوار إذا وقفت بسرعة شديدة. فعندما تنهض من استلقائك، اجلس دقيقة قبل الوقوف.

عندما تنهض من استلقائك، اجلس دقيقة قبل الوقوف.

سيقوم الطبيب أو الممرض بفحص عدد خلايا الدم في أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي؛ فربما كنت بحاجة لنقل دم إذا كان عدد خلايا الدم الحمراء منخفضاً للغاية، وربما وصف لك طبيبك دواءً يعمل على تسريع نمو خلايا الدم الحمراء، أو يقترح عليك تناول الحديد أو غيره من الفيتامينات.



### اتصل بطبيبك أو ممرضك إذا:

- تغير مستوى شعورك بالتعب أو عجزت عن القيام بأنشطتك المفيدة
- شعرت بالدوار أو الميل إلى الإغماء
- شعرت بضيق تنفس
- شعرت وكأن قلبك يخفق بسرعة كبيرة

لمزيد من المعلومات حول كيفية التحكم في التعب الذي قد تسببه الأنيميا، انظر الجزء الخاص بالإمساك.

### تغيرات في الشهية

#### تعريفه وسبب حدوثه

قد يتسبب العلاج الكيميائي في تغيرات في الشهية؛ فربما تفقد شهيتك بسبب الشعور بالغثيان (الشعور برغبة وميل للقيء)، أو بسبب مشكلات بالفم والحنجرة تؤلمك عند تناول الطعام، أو عقاقير تتسبب في فقد مذاق الطعام. كما يمكن للتغيرات أن تأتي من خلال الشعور بالاكئاب أو الإعياء. وقد يستمر فقد الشهية ليوم أو بضعة أسابيع وربما لأشهر.

ومن الضروري أن تتغذى تغذية سليمة، حتى وإن كنت فاقداً للشهية. وهذا يعني أكل وشرب الأطعمة والأشربة الغنية بالبروتين والفيتامين والسعرات الحرارية؛ فالتغذية السليمة تساعد الجسم على مكافحة العدوى وإصلاح الأنسجة التي أتلها العلاج الكيميائي. وربما أدت التغذية غير السليمة إلى فقد الوزن والضعف والهزال.

وتتسبب بعض أدوية السرطان في ارتفاع في شهيتك. فاحرص على سؤال طبيبك أو ممرضك أو أخصائي التغذية عن أنواع تغيرات الشهية المتوقعة وعن كيفية التحكم فيها.

#### طرق التحكم

■ تناول من ٥ إلى ٦ وجبات صغيرة أو سريعة كل يوم بدلاً من ٣ وجبات كبيرة.

واختر الأطعمة والأشربة الغنية بالسعرات الحرارية والبروتين.

■ أعد جدولاً يومياً لتناول وجباتك، فكل متى حان وقت الأكل، بدلاً من

الأكل عند الشعور بالجوع. فربما لا تشعر بالجوع في أثناء خضوعك للعلاج

الكيميائي، ورغم ذلك تكون بحاجة للطعام.

■ تناول مخفوق اللبن أو السوائل أو العصائر أو الحساء إن كنت لا تشعر

برغبة في تناول الأطعمة الصلبة. فالسوائل من هذا القبيل قد تساعد في

إمدادك بالبروتين والفيتامين والسعرات الحرارية التي يحتاج الجسم إليها.

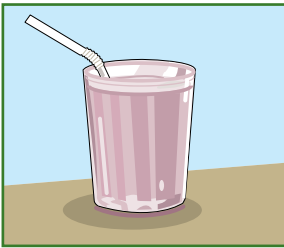
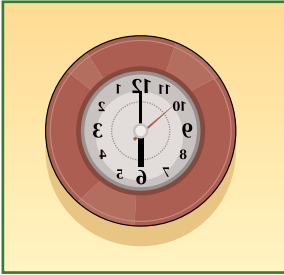
انظر قائمة الأطعمة السائلة.

■ استخدم الأواني والملاعق البلاستيكية. فبعض أنواع العلاج الكيميائي

يعطيك مذاقاً بنكهة المعدن في فمك. وتناول الطعام في البلاستيك

يساعدك على الحد من هذا المذاق. كما يمكن أن يفيدك الطبخ في الأواني

والأوعية الزجاجية أيضاً.



■ **زد من شهيتك بممارسة نشاط.** فربما قويت شهيتك على سبيل المثال إذا ما خرجت لنزهة قصيرة قبل الغداء. وكن حريصًا أيضًا على عدم التقليل من شهيتك بشرب سوائل كثيرة قبل الوجبات أو في أثنائها.

■ **غير روتينك المعتاد.** ربما تمثل هذا في تناول الطعام في مكان مختلف، مثل غرفة الطعام بدلاً من المطبخ. وربما تمثل في تناول الطعام مع الآخرين بدلاً من تناوله بمفردك. وإذا أكلت بمفردك، ربما ترغب في الاستماع إلى الراديو أو مشاهدة التلفزيون. وقد ترغب أيضًا في تنويع نظامك الغذائي عن طريق تجريب أطعمة ووصفات جديدة.

■ **تحدث إلى طبيبك أو ممرضك أو أخصائي التغذية.** فربما أراد منك تناول فيتامينات أكثر أو مكملات غذائية (مثل المشروبات الغنية بالبروتين). وإذا لم تتمكن من تناول الطعام لفترة طويلة وأخذ وزنك ينخفض، فربما كنت في حاجة لتناول عقاقير تعمل على رفع الشهية أو تستقبل الطعام عن طريق حقن وريدي أو أنبوب تغذية.

### النزيف

#### تعريفه وسبب حدوثه

الصفائح الدموية **platelets** هي الخلايا التي تعمل على تجلط الدم عند النزيف. ويمكن للعلاج الكيميائي أن يقلل من عدد الصفائح الدموية لأنه يؤثر على قدرة نخاع العظمي على إنتاجها. ويسمى انخفاض عدد الصفائح في الدم باسم نقص الصفائح **thrombocytopenia**. وقد تتسبب تلك الحالة في إحداث كدمات بالجسم (حتى وإن لم تتعرض للضرب أو الاصطدام بشيء)، أو النزف من الأنف أو الفم، أو طفح بعلامات حمراء صغيرة.

#### طرق التحكم

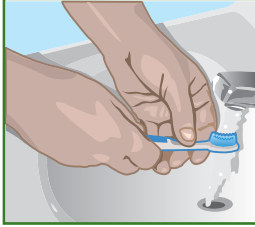
##### افعل:



■ اغسل أسنانك بفرشاة ناعمة للغاية

■ ليّن فرشاة الأسنان بتمرير مياه ساخنة عليها قبل الغسل

■ تمخط بهدوء



■ كن حذرًا عند استخدام المقص أو السكين أو غيرهما من الأدوات الحادة

■ استخدم ماكينة حلاقة كهربائية بدلاً من الموس

■ اضغط برفق وثبات على الجروح حتى يتوقف النزيف

■ ارتدِ الحذاء طوال الوقت حتى وإن كنت داخل المنزل أو المستشفى



##### لا تفعل:

■ لا تستعمل خيط تنظيف الأسنان أو خلة الأسنان

■ لا تمارس الرياضة أو غيرها من الأنشطة التي يمكن أن تصاب بجرح خلالها

■ لا تستخدم السدادة القطنية أو الحقنة الشرجية أو اللبوس أو مقياس درجة الحرارة **المستقيمي**

■ لا ترتد ملابس ضيقة عند العنق أو الرسغ أو منطقة البطن



##### راجع طبيبك أو ممرضك قبل:

■ تناول الكحول بكل أنواعه

■ ممارسة العلاقة الزوجية

■ تناول الفيتامينات أو الأعشاب أو المعادن أو المكملات الغذائية أو الأسبرين أو الأدوية المستخدمة دون استشارة الطبيب؛ فبعض هذه المنتجات قد تغير طريقة عمل العلاج الكيميائي.

راجع طبيبك أو ممرضك قبل تناول الفيتامينات أو الأعشاب أو المعادن أو المكملات الغذائية، أو الأسبرين أو الأدوية المستخدمة دون استشارة الطبيب.

### أخبر طبيبك إذا ما كنت تعاني الإمساك.

فقد يصف لك تناول ملين لمنع عملية الضغط الشديد على المستقيم ونزيف المستقيم في أثناء عملية الإخراج. ولمزيد من المعلومات حول الإمساك **constipation**، انظر القسم الخاص بالإمساك.

### سيقوم طبيبك أو ممرضك بفحص عدد الصفائح الدموية لديك باستمرار.

ربما كنت بحاجة لدواء أو صفائح دموية أو لتأجيل العلاج الكيميائي إذا كان عدد الصفائح الدموية لديك منخفضًا للغاية.



### اتصل بطبيبك أو ممرضك إذا كنت تمر بأي من الأعراض التالية :

- كدمات، خاصة إن لم تكن اصطدمت بشيء
- بقع حمراء صغيرة على جلدك
- احمرار في لون البول أو لون يميل للوردي
- براز أسود اللون أو يخالطه الدماء
- نزيف من الأسنان أو الأنف
- نزيف شديد أو لفترة طويلة في أثناء الدورة الشهرية
- نزيف بالمهبل ليس ناتجًا عن الدورة الشهرية
- صداع أو تغيرات بالرؤية
- شعور بالدفء أو السخونة في الذراع أو الساق
- شعور بالنعاس الشديد أو عدم التركيز

### الإمساك

#### تعريفه وسبب حدوثه

يحدث الإمساك عندما يصبح البراز صلباً وأقل مرونة وجافاً وصعب المرور؛ فربما تألمت وقت الإخراج وشعرت بالامتلاء أو الغثيان. وربما تجشأت بقوة وأخرجت الكثير من الغازات وشعرت بتشنجات في المعدة أو ضغط في المستقيم.

قد تتسبب العقاقير من قبيل العلاج الكيميائي والمسكنات في الإصابة بالإمساك. وقد يحدث الإمساك أيضاً عندما لا يمارس الناس أي نشاط أو يقضون وقتاً طويلاً جالسين أو مستلقين. وربما نتج الإمساك كذلك عن تناول أطعمة ينقصها الألياف أو عن عدم تناول سوائل كافية.

#### طرق التحكم

- سجل التغييرات الطارئة على البراز. واعرضها على طبيبك أو ممرضك وتحدث إليه بشأن ما إذا كانت طبيعية أم لا؛ فهذا يسهل عملية اكتشاف وجود إمساك من عدمه.
- تناول ٨ أكواب على الأقل من الماء أو غيره من السوائل كل يوم. كثير من الناس يرون أن تناول مشروبات دافئة أو ساخنة مثل القهوة والشاي، يساعد في الشفاء من الإمساك. وربما كانت العصائر مثل عصير الخوخ مفيدة أيضاً.

عندما تتناول مزيداً من الألياف، احرص على تناول مزيد من السوائل.



- كن نشيطاً كل يوم. يمكنك أن تكون نشيطاً عن طريق المشي أو ركوب الدراجة أو ممارسة اليوجا. فإن كنت عاجزاً عن المشي، فاسأل عن تمارين يمكنك ممارستها على كرسي أو على الفراش. وتحدث إلى طبيبك أو ممرضك عن الطرق التي يمكنك من خلالها أن تكون نشيطاً.

راجع طبيبك قبل استخدام مكملات الألياف أو المليينات أو الحقن الشرجية.

■ **اسأل طبيبك أو ممرضك أو أخصائي التغذية عن الأطعمة الغنية بالألياف.** فتناول الأطعمة الغنية بالألياف وتناول الكثير من السوائل يمكن أن يساعد في تسهيل عملية الإخراج. وتتمثل مصادر الألياف في الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة وفي الفاصوليا المجففة والبالزاء والخضراوات الناضجة والفواكه الجافة والطازجة والمسكرات والبذور والذرة. (لمعرفة المزيد، انظر قائمة الأطعمة الغنية بالألياف).



■ **أخبر طبيبك أو ممرضك إن لم تتمكن من الإخراج لمدة يومين.** فقد يقترح الطبيب مكملًا من الألياف أو مليناً أو حقنة شرجية. ولا تستخدم هذه الأدوات دون استشارة مسبقة من الطبيب أو الممرض.

### الإسهال

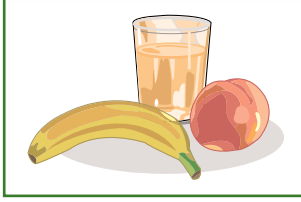
#### تعريفه وأسباب حدوثه

الإسهال هو التبرز بشكل متكرر وقد يكون البراز فيه ناعماً أو انسيابياً أو سائلاً. ويمكن للعلاج الكيميائي أن يتسبب في الإسهال لأنه يضر بالخلايا السليمة التي تبطن الأمعاء الدقيقة والغليظة. وربما سرّع من إخراج البراز. ويمكن أن ينتج الإسهال عن العدوى أو العقاقير المستخدمة في علاج الإمساك.

#### طرق التحكم

■ تناول كل يوم ٥ أو ٦ وجبات خفيفة بدلاً من ٣ وجبات كبيرة.

■ اسأل طبيبك أو ممرضك عن الأطعمة الغنية بالأملاح من قبيل الصوديوم والبوتاسيوم. فقد يفقد جسدك هذه الأملاح عند الإصابة بالإسهال، ومن الضروري أن تعوضها. وتتمثل الأطعمة الغنية بالصوديوم والبوتاسيوم في الموز والبرتقال والخوخ ومشروب المشمش والبطاطس المسلوقة أو المهروسة.



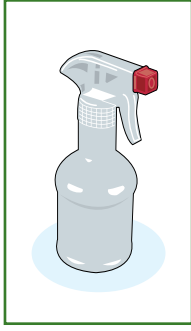
■ تناول ٨ إلى ١٢ كوباً من السوائل كل يوم. وهي تتضمن الماء والحساء الصافي وشراب الزنجبيل أو المشروبات الرياضية مثل جاتوريد أو بروبيل. واشرب ببطء واختر المشروبات التي تتماثل درجة حرارتها ودرجة حرارة الغرفة. وأخل المشروبات الغازية من الصودا قبل أن تتناولها. وأضف مزيداً من المياه إذا كانت تلك المشروبات تشعرك بالعطش أو الغثيان (شعور برغبة في القيء).

■ تناول الأطعمة التي تنقصها الألياف. فالأطعمة الغنية بالألياف قد تسيء من حالة الإسهال. والأطعمة ذات الألياف الأقل تتضمن الموز والأرز الأبيض والخبز المحمص الأبيض والزيادي سادة أو بالفانيليا. انظر الجزء الخاص بالأطعمة قليلة الألياف.



■ أخبر طبيبك أو ممرضك إذا ما استمر الإسهال لأكثر من ٢٤ ساعة أو إذا كنت تعاني آلاماً وتشنجات مصاحبة للإسهال. قد يصف لك الطبيب دواءً للتحكم في الإسهال. وقد تحتاج أيضاً لسوائل تحقن عبر الوريد كي تعوض الماء والسوائل المفقودة؛ فلا تتناول أي دواء للإسهال دون استشارة الطبيب أو الممرض.

لسأل طبيبك أو ممرضك قبل تناول أي دواء للإسهال.



■ **كن رقيقاً عندما تقوم بالتنظيف بعد التبرز.** تجنب استخدام ورق الحمام، واستخدم منشفاً للأطفال أو رش الماء من خلال شطاف للتنظيف بعد عملية التبرز. أخبر طبيبك أو ممرضك عن الأماكن الملتهبة أو الدامية من المستقيم وأخبره إذا ما كنت تعاني مرض البواسير.

■ **اسأل طبيبك إذا ما كنت بحاجة لاتباع حمية لتناول السوائل النقية.** فربما أعطى ذلك أمعاءك مهلة للراحة ومعظم الناس يظلون على هذه الحمية لمدة ٥ أيام أو أقل. انظر قائمة السوائل النقية.



#### ابتعد عن:

- المشروبات شديدة السخونة أو البرودة
- الخمر وجميع أنواع الكحوليات
- اللبن أو منتجات الألبان من قبيل المتلجات ومخفوق اللبن والقشدة الحامضة والجبن
- الأطعمة كثيرة التوابل مثل الصوص الحار والصلصة والفلفل الأحمر وأطباق الكاري الحارة
- الأطعمة الدهنية والمقلية مثل البطاطس المقلية والهمبرجر
- الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة اليومية والشاي الأسود والكولا والشوكولاتة
- الأطعمة أو المشروبات التي تسبب الغازات مثل الفاصوليا المجففة المطبوخة والكرنب والبروكلي ولبن الصويا وغيره من منتجات الصويا
- الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفاصوليا المجففة المطبوخة والخضراوات والفاكهة النيئة والمكسرات والخبز ذي القمح الكامل والبقول

## الإعياء

### تعريفه وسبب حدوثه

قد يتراوح الإعياء الناتج عن العلاج الكيميائي ما بين شعور بسيط إلى شعور حاد بالإرهاق. ويصف الكثيرون الإعياء على أنه الشعور بالضعف أو التعب أو الإنهاك أو الثقل أو بطء الحركة. غير أن الراحة لا تفيد عادة.

كثير من الناس يقولون إنهم يشعرون بالإعياء في أثناء فترة العلاج الكيميائي بل ولأسابيع أو شهور بعد انتهائه. ويمكن أن ينتج الإعياء عن نوعية العلاج الكيميائي أو مجهود الزيارات المتكررة للطبيب أو مشاعر من قبيل التوتر والقلق والاكتئاب. وإذا تلقيت علاجاً إشعاعياً بجانب العلاج الكيميائي، فقد يكون الإعياء أكثر حدة.

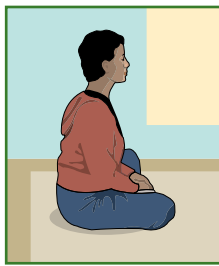
وقد ينتج الإعياء أيضاً عن:

- الأنيميا
- الألم
- الأدوية
- تغيرات في الشهية
- النوم المضطرب
- نقص النشاط
- التنفس المضطرب
- العدوى
- تنفيذ مهام كثيرة في آن واحد
- مشكلات طبية أخرى

وقد يحدث الإعياء كله مرة واحدة أو بالتدرج؛ فالناس يشعرون بالإعياء بطرق مختلفة. وقد تشعر بإعياء أقل أو أكثر من شخص آخر يتلقى نفس نوعية العلاج الكيميائي التي تتلقاها.

### طرق التحكم

■ ارتخ. ربما ترغب في الصلاة أو التمارين الرياضية أو التخيل الموجه أو التصور أو غيرها من طرق الارتخاء وتقليل حدة التوتر.



■ تناول أطعمة وأشربة صحية. وهذا يعني غالباً تناول ٥ إلى ٦ وجبات صغيرة وخفيفة بدلاً من ٣ وجبات كبيرة. واحتفظ بالأطعمة سهلة الإعداد، مثل الحساء المعلب والوجبات المجمدة والزبادي والجبن القريش. وتناول الكثير من السوائل كل يوم - نحو ٨ أكواب من الماء أو العصير.

■ خصص وقتاً للراحة. ربما تشعر بتحسن إذا أخذت قسطاً من الراحة وأخذت غفوة قصيرة خلال اليوم؛ فكثير من النساء يقولون إنه من المفيد أن يستريحوا فقط من ١٠ إلى ١٥ دقيقة بدلاً من النوم لفترة طويلة. وإذا أخذك النوم، فحاول أن تنام أقل من ساعة. فقصر مرات النوم من شأنه أن يساعدك على نوم أفضل ليلاً.



■ كن نشيطاً. تظهر الأبحاث أن ممارسة التمرينات يمكن أن يخفف من الإعياء ويساعد على نوم أفضل في أثناء الليل. فجرب الخروج للمشيية ١٥ دقيقة، أو ممارسة اليوجا، أو ركوب دراجة تمرينات. خصص وقتاً لممارسة النشاط عندما تتمتع بكامل طاقتك. وتحدث إلى طبيبك أو ممرضك بشأن الطرق التي يمكنك من خلالها أن تكون نشيطاً في أثناء الخضوع للعلاج الكيميائي.



■ **حاول ألا تبذل مجهودًا كبيرًا.** عند شعورك بالإعياء، قد لا تكون لديك الطاقة الكافية للقيام بكل المهام التي تود القيام بها. فاختر أنشطة تريد القيام بها ودع شخصًا آخر يساعدك في الأنشطة الباقية. وحاول أن تمارس في هدوء أنشطة من قبيل القراءة أو الحياكة أو تعلم لغة جديدة على حاسبك اللوحي.

■ **نم ٨ ساعات كل ليلة على الأقل.** ربما كانت تلك فترة نوم أكثر مما كنت بحاجة

إليه قبل الخضوع للعلاج الكيميائي. ومن المرجح أن تنام نومًا أفضل حين تمارس الأنشطة طوال اليوم. وربما كان من المفيد أيضًا أن تسترخي قبل الخلود للنوم؛ فقد تقرأ كتابًا أو تحل لغزًا أو تستمع للموسيقى أو تمارس هوايات أخرى في هدوء.

■ **خصص جدول عمل ناجحًا معك.** قد يؤثر الإعياء على قدر الطاقة المتوفرة لديك للعمل. وقد تشعر بارتياح كاف كي تؤدي مهامك كاملة. أو ربما كنت بحاجة للعمل أقل. ربما لوضع ساعات في اليوم أو وضع أيام فقط من كل أسبوع. وإذا كان عملك يسمح، فربما كنت بحاجة للحديث إلى رئيسك بشأن طرق العمل من المنزل. أو ربما أردت الحصول على إجازة مرضية (توقف عن العمل لفترة) في أثناء الخضوع للعلاج الكيميائي.

■ **دع الآخرين يقدموا يد المساعدة.** اطلب المساعدة من أفراد الأسرة وأصدقائك عند الشعور بالإعياء؛ فربما



أمكنهم المساعدة في أعمال المنزل أو اصطحابك من وإلى زيارات الطبيب. ويمكنهم أيضًا أن يساعدوا في التسوق لشراء الطعام وفي طهي الوجبات بدلًا منك كي تأكلوها الآن أو تجمدها للاستخدام لاحقًا.

■ **تعلم من الآخرين المصابين بالسرطان.** بإمكان مرضى السرطان أن يساعدوك عن طريقة مشاركتك طرقًا للتحكم في الإعياء. وهناك طريقة للالتقاء بالآخرين تتمثل في الانضمام لإحدى مجموعات الدعم. إما وجهًا لوجه أو عبر الإنترنت. تحدث إلى طبيبك أو ممرضك لمعرفة المزيد.



■ **احتفظ بدفتر تدون فيه شعورك كل يوم.** فهذا من شأنه أن يساعدك في التخطيط لاستغلال الوقت الاستغلال الأمثل. شارك هذا الدفتر مع ممرضك. وأخبر طبيبك أو ممرضك إذا ما لاحظت تغيرات في مستوى الطاقة لديك، سواء كانت لديك طاقة مفرطة أو تشعر بإرهاق شديد.



■ **تحدث إلى طبيبك أو ممرضك.** قد يصف الطبيب لك دواءً لتقليل الإعياء ويعطيك شعورًا بالراحة النفسية ويزيد من شهيتك. وقد يقترح عليك أيضًا علاجًا إذا كان الإعياء ناتجًا عن الأنيميا.

### سقوط الشعر

#### تعريفه وسبب حدوثه

يعرف سقوط الشعر بالصلع **alopecia** ويحدث عندما يسقط بعض أو كل شعرك. وقد يحدث هذا في أي مكان من الجسم: الرأس أو الوجه أو الذراع أو الساق أو الإبط أو منطقة ما بين الفخذين. وكثير من الناس يحزنون لفقد شعرهم ويرون أنه الجزء الأصعب في فترة العلاج الكيميائي.

تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في إتلاف الخلايا المسؤولة عن نمو الشعر. وعادة ما يبدأ سقوط الشعر بعد بدء العلاج الكيميائي بأسبوعين أو ثلاثة. فقد تتأذى فروة الرأس أولاً، ومن ثم تفقد شعرك، إما قليلاً منه في كل مرة أو دفعة واحدة. والأمر يتطلب نحو أسبوع واحد لسقوط الشعر بأكمله. وفي أغلب الأحيان، يعود شعرك للنمو مرة أخرى بعد شهرين إلى ثلاثة من انتهاء العلاج الكيميائي. وقد تلاحظ نمو شعرك من جديد حتى في أثناء تلقيك للعلاج الكيميائي.

و سوف يكون شعرك بحالة جيدة جداً حين يعود لنموه. كما أنه ربما لا يعود لنفس مظهره أو ملمسه الذي كان عليه من قبل؛ فقد يصبح شعرك، على سبيل المثال، خفيفاً بدلاً من سميكاً، أو مجعداً بعد أن كان مستقيماً، وداكناً بعد أن كان فاتح اللون.

في أغلب الأحيان، يعود شعرك للنمو مرة أخرى بعد شهرين إلى ثلاثة من انتهاء العلاج الكيميائي.

### طرق التحكم

#### قبل سقوط الشعر:

- تحدث إلى طبيبك أو ممرضك. فسوف يعرف إذا ما كنت معرضاً لسقوط الشعر أم لا.
- قصر شعرك أو احلق رأسك. فربما تشعر بتحكم أكبر في سقوط الشعر إذا ما بادرت بقص شعرك أو حلق رأسك؛ فهذا في أغلب الأحيان من شأنه أن يسهل عملية التحكم في سقوط الشعر. وإذا قمت بحلق رأسك، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربائية بدلاً من الموس.

إن كنت تخطط لشراء باروكتي، فافعل هذا بينما لا يزال الشعر برأسك.

- الوقت الأنسب لاختيار الباروكة هو قبل بدء العلاج الكيميائي. بهذه الطريقة، يمكنك أن توفق بين الباروكة ولون شعرك الأصلي وتنسيقه. ويمكنك أيضاً أن تصطحبها معك لصالون الشعر أو المشغل كي يقصها بنفس تنسيق شعرك الأصلي. واحرص على اختيار باروكة تشعرك بالارتياح ولا تؤذي فروة الرأس.



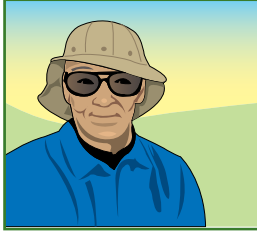
- اسأل إذا كانت شركة التأمين الخاصة بك ستتكفل بتحمل قيمة الباروكة. وإن كانت لا تنوي تحمل قيمتها، فيمكنك اقتطاع ثمنها من تكلفة العلاج على ضريبة دخلك. كما أن بعض المجموعات لديها «بنوك باروكات» مجانية. وسوف يكون طبيبك أو ممرضك أو الأخصائي الاجتماعي على علم إذا كان هناك بنك باروكات بالقرب منك.

■ **كن رقيقاً عند غسل شعرك.** فاستخدم نوعاً ناعماً من الشامبو، مثل شامبو الأطفال. وجفف شعرك بالتربيت عليه (لا بالحك) بمنشفة ناعمة.

■ **لا تستخدم أدوات من شأنها أن تؤذي فروة رأسك.** وهي تتضمن ما يلي:

- المكواة التي تفرد الشعر أو تجعده
- بكرات الشعر أو آلات التجعيد
- مجففات الشعر الكهربائية
- رابطة الشعر أو مشابك الشعر
- مثبت الشعر
- صبغات الشعر
- منتجات تمويج الشعر

**بعد سقوط الشعر :**



■ **احم فروة رأسك.** قد تتأذى فروة رأسك في أثناء سقوط الشعر وبعده، فاحمها عن طريق ارتداء الغترة أو الشماع أو غطاء أو قبعة للرأس عند الخروج. حاول أن تبتعد عن الأماكن شديدة الحرارة أو البرودة. وضع دائماً واقياً من الشمس لحماية فروة رأسك.

■ **حافظ على دفئك .** قد تشعر ببرودة أكثر عندما تفقد شعرك. فارتد القبعة أو غطاء الرأس أو الباروكة كي تساعدك على التدفئة.

■ **نم على وسادة ذات غطاء من الستان.** فقماس الستان يقلل الاحتكاك أكثر من القطن عند النوم. لذا، ربما تجد أن الوسادة الستان مريحة أكثر.



■ **تحدث عن مشاعرك.** كثير من الناس يشعرون بالغضب والاحتكاك والإحراج من سقوط شعرهم. فإذا كنت قلقاً أو حزيناً للغاية، فربما تكون بحاجة للحديث عن مشاعرك مع الطبيب أو الممرض أو أحد أفراد الأسرة أو صديق مقرب أو شخص آخر فقد شعره نتيجة الخضوع للعلاج الكيميائي.

### العدوى

#### تعريفها و أسباب حدوثها

بعض أنواع العلاج الكيميائي تصعب على نخاع العظمي إنتاج خلايا الدم البيضاء **white blood cells**. وخلايا الدم البيضاء من شأنها أن تساعد الجسم على مكافحة العدوى. ومن ثم، فمن الضروري أن تتجنب العدوى، مادام العلاج الكيميائي يقلل من عدد خلايا الدم البيضاء بالجسم.

وهناك عدة أنواع من خلايا الدم البيضاء. أحدها يسمى خلايا عدلة **neutrophil**. وعندما يقل عدد تلك



الخلايا، تسمى قلة العدلات **neutropenia**. وربما يقوم الطبيب أو الممرض بعمل فحوصات على الدم لاكتشاف ما إذا كنت تعاني قلة العدلات.

ومن الضروري أن تراقب علامات العدوى في حالة إصابتك بقلة العدلات، فافحص وجود حمى مرة واحدة على الأقل من كل يوم، أو كما يشير الطبيب. وربما تجد أن من الأفضل استخدام مقياس حرارة رقمي. اتصل بطبيبك أو ممرضك إذا كان مقياس حرارتك ٣٨ درجة أو أكثر.

اتصل بطبيبك أو ممرضك إذا كانت مقياس حرارتك ٣٨ درجة أو أكثر.

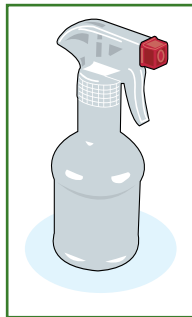
### طرق التحكم

■ سيقوم الطبيب أو الممرض بفحص عدد خلايا الدم البيضاء في أثناء خضوعك للعلاج. وإذا كان من المرجح أن يتسبب العلاج الكيميائي في تقليل عدد خلايا الدم البيضاء، فربما تتلقى علاجًا يعمل على زيادة عدد الخلايا البيضاء وعلى تقليل خطر العدوى.



■ اغسل يديك بالماء والصابون باستمرار. احرص على غسل يديك قبل الطهي وتناول الطعام، وبعد استخدام الحمام، ومسح الأنف والكحة والعطس ولمس الحيوانات. واحمل منظفًا لليد حين لا تتمكن من الحصول على ماء وصابون.

■ استخدم المناديل المنظفة المبللة في تنظيف الأسطح والأدوات التي تلامسها. وهذا يتضمن الهواتف المشتركة وماكينات الصرف ومقابض الباب وغيرها من الأدوات المعروفة.



■ كن رقيقًا ودقيقًا عند المسح بعد التبرز. بدلاً من استخدام أوراق المرحاض، استخدم مناديل أطفال أو الشطف بالماء. وأخبر طبيبك أو ممرضك إذا كانت منطقة المستقيم ملتهبة أو تنزف أو إذا كنت تعاني البواسير.

■ **ابتعد دائماً عن المرضى.** وهذا يتضمن المرضى بنزلات البرد أو الأنفلونزا أو الحصبة أو الجدري المائي. كما أنك بحاجة للابتعاد عن الأطفال الذين تلقوا للتومصلاً بـ «فيروس نشط» ضد الجدري أو شلل الأطفال. واتصل بطبيبك أو ممرضك أو الوحدة الصحية المحلية إذا كانت لديك أي استفسارات.

■ **ابتعد عن الازدحام.** حاول ألا تتواجد بين كثرة من الناس؛ فحاول مثلاً أن تذهب للتسوق عندما تكون المحلات أقل ازدحاماً.



■ **احذر أن تجرح نفسك أو تخدمها؛** فلا تجرح بشرتك أو تمزقها، واستخدم ماكينة حلاقة كهربائية بدلاً من الموس. وتوخ أبلغ درجات الحذر عند استخدام المقص أو الإبرة أو السكين.

■ **راقب ظهور علامات العدوى حول القسطرة.** وهذه العلامات تتضمن الارتشاح والتورم والالتهاب. فأخبر طبيبك أو ممرضك عن التغييرات التي تلاحظها بالقرب من القسطرة.

■ **حافظ على عناية جيدة بفمك.** فاغسل أسنانك بعد الوجبات وقبل الخلود إلى النوم. واستخدم فرشاة أسنان ناعمة للغاية. ويمكنك تعقيم الفرشاة أكثر بتمريرها تحت مياه ساخنة قبل الغسل. استخدم معجون أسنان لا يحتوي على الكحول. وراجع طبيبك أو ممرضك قبل الذهاب لعيادة طبيب الأسنان.

■ **اعتن ببشرتك جيداً.** فلا تعصر البثور أو تخدمها. واستخدم غسولاً لتنعيم الجفاف ومعالجة البشرة الجافة المجعدة. وجفف بشرتك عقب الاستحمام بالتربيت اللطيف (وليس الحك) على بشرتك.

■ **نظف الجروح على الفور.** استخدم المياه الدافئة والصابون ومطهرًا لتنظيف الجروح. وكرر هذا العمل كل يوم إلى أن يلتئم الجرح.

■ **كن حذرًا بالقرب من الحيوانات.** فلا تقم بتنظيف صندوق المخلفات الخاص بقطتك، ولا تنظف قفص الطيور أو أحواض السمك. واحرص على غسل يديك جيداً بعد ملامسة القطط وغيرها من الحيوانات.

■ **لا تتلقَّ حقنة أنفلونزا أو أي نوع من التطعيم دون استشارة الطبيب أو الممرض أولاً؛** فبعض أنواع الأمصال تحتوي على فيروس نشط، وهذا لا ينبغي لك أن تتعرض له.

■ **احتفظ بسخونة الأطعمة الساخنة وبرودة الأطعمة الباردة.** ولا تترك المخلفات حتى تتعفن. ضعها في المبرد بمجرد الانتهاء من تناول الطعام.

■ **اغسل الخضراوات والفاكهة النيئة جيداً قبل الأكل.**



■ **لا تأكل اللحوم أو الأسماك أو الأطعمة البحرية أو الدجاج أو البيض سيء الطهي أو غير المطهي.** فربما كانت تلك المأكولات تحتوي على بكتيريا يمكن أن تسبب العدوى.

■ **لا تتناول الأطعمة أو المشروبات المتعفنة أو الفاسدة أو المتعدية تاريخ الصلاحية.**

لا تتناول العقاقير المخفضة للحمى دون استشارة الطبيب أو الممرض أولاً.



■ اتصل بطبيبك فوراً (حتى وإن كان يوم العطلة أو عند منتصف الليل) إذا ظننت أنك مصاب بالعدوى. احرص على معرفة كيفية الوصول إلى عيادة طبيبك بعد انتهاء ساعات العمل وفي أثناء العطلات. واتصل به إذا أصبت بحمى وصلت فيها درجة الحرارة إلى ٣٨ أو أكثر، أو عندما تعاني رعشة أو عرقاً. ولا تتناول الأسبرين أو منتجات الأسيتامينوفين أو الأيبوبروفين، أو غيرها من العقاقير التي تقلل من حدة الحمى دون التحدث إلى طبيبك أو ممرضك أولاً. وتتضمن علامات العدوى الأخرى:



- احمراراً
- تورماً
- طفحاً جلدياً
- رعشة
- كحة
- آلاماً بالأذن
- صداعاً
- تصلب الرقبة
- بولاً مكثراً أو مخلوطاً بالدم
- حاجة مستمرة للتبول تصل إلى حد الألم
- آلاماً أو ضغطاً بالجيوب الأنفية

احرص على معرفة كيفية الوصول إلى عيادة طبيبك بعد انتهاء ساعات العمل وفي أثناء العطلات.

اكتب رقم الاتصال حالة الطوارئ هنا:

### العقم

#### تعريفه وأسباب حدوثه

قد تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في الإصابة بالعقم **infertility**. وهذا يعني بالنسبة للمرأة عدم القدرة على الحمل وبالنسبة للرجل عدم القدرة على إحداث الحمل.

بالنسبة للنساء، قد يضر العلاج الكيميائي بالمبايض. وهذا الضرر يمكن أن يقلل من عدد البويضات السليمة داخل المبايض. كما يمكن أن يقلل من الهرمونات **hormones** التي تنتجها. وهذا النقص في الهرمونات قد يؤدي لانقطاع مبكر في الطمث. وانقطاع الطمث المبكر مع بويضات سليمة أقل يمكن أن يسبب العقم.

أما بالنسبة للرجال، فقد يضر العلاج الكيميائي بخلايا الحيوانات المنوية، التي تنمو وتتقسم بسرعة. وقد يحدث العقم لأن العلاج الكيميائي قد يسبب انخفاض عدد الحيوانات المنوية؛ مما يجعلها أقل قدرة على الحركة، وقد يتسبب لها في أنواع أخرى من الضرر.

وسواء أصبت بالعقم أم لا فهذا يتوقف على نوعية العلاج الكيميائي التي تخضع لها، وعلى سنك، وما إذا كنت تعاني مشكلات صحية أم لا. وقد يستمر العقم معك ما حييت.

قبل بدء العلاج، أخبر طبيبك أو ممرضك إذا كنت تريد أطفالاً في المستقبل.

### طرق التحكم

بالنسبة للنساء، تحدثي إلى طبيبك أو ممرضك بشأن:



■ ما إذا كنت ترغبين في إنجاب أطفال. قبل بدء العلاج الكيميائي، أخبري الطبيب أو الممرض برغبتك في إنجاب أطفال في المستقبل. وقد يتحدث إليك بشأن طرق الاحتفاظ بالبويضات من أجل استخدامها بعد انتهاء فترة العلاج أو يقوم بتحويلك لأخصائي عقم.

■ تحديد النسل. من الضروري جداً ألا تحملي في أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي. فهذه العقاقير يمكن أن تضر الجنين، خاصة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. فإذا لم تصلي بعد إلى سن انقطاع الطمث، فتحدثي إلى طبيبك أو ممرضك بشأن تحديد النسل وطرق تجنب الحمل.

■ الحمل. إذا كانت الدورة الشهرية لا تزال تأتيك، فقد يطلب منك طبيبك أو ممرضك إجراء اختبار حمل قبل بدء العلاج. وإذا كنت حاملاً، فسوف يتحدث إليك الطبيب بشأن خيارات العلاج الأخرى.

قد يسبب العلاج الكيميائي تشوهات للجنين. فلا تحملي في أثناء فترة العلاج الكيميائي.

تحدث إلى طبيبك أو ممرضك بشأن الاحتفاظ بالحيوانات المنوية قبل بدء العلاج، إن كنت ترغب في إنجاب أطفال في المستقبل.



بالنسبة للرجال، تحدث إلى طبيبك أو ممرضك عن:

■ إذا ما كنت ترغب في إنجاب أطفال. قبل أن تبدأ جلسات العلاج الكيميائي، أخبر طبيبك أو ممرضك برغبتك في إنجاب أطفال في المستقبل. وسوف يتحدث إليك بشأن طرق تخزين الحيوانات المنوية للاستخدام في المستقبل أو يحيلك إلى أخصائي عقم.

■ تحديد النسل. من الضروري جداً ألا تحملي زوجتك في أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي. فربما أضر العلاج الكيميائي بالحيوانات المنوية، ومن ثم تسبب في تشوه الجنين.

ربما أضر العلاج الكيميائي بالحيوانات المنوية ومن ثم تسبب في تشوه الجنين. احرص على عدم حمل زوجتك في أثناء خضوعك للعلاج.

### تغيرات بالضم والحنجرة

#### تعريفها وأسباب حدوثها

بعض أنواع العلاج الكيميائي تتسبب في الإضرار بالخلايا سريعة النمو، مثل تلك الخلايا المبطنة للضم والحنجرة والشفيتين. وهذا قد يؤثر على أسنانك واللثة وبطانة الفم والغدد التي تفرز اللعاب. ومعظم مشكلات الفم تنتهي بعد انتهاء فترة العلاج الكيميائي ببضعة أيام.

#### وقد تتضمن مشكلات الفم والحنجرة ما يلي:

- جفاف الفم (قلة اللعاب أو انعدامه)
- تغيرات في الطعم والرائحة (كأن يكون طعم الطعام كالمعدن أو الطباشير، أو لا يكون له نكهة من الأساس، أو تتغير نكهته ورائحته عن المعتاد)
- إصابة اللثة والأسنان واللسان بالعدوى
- حساسية زائدة تجاه الأطعمة الساخنة أو الباردة
- التهابات بالضم
- صعوبة في تناول الطعام في أثناء التهاب الفم

#### طرق التحكم

- قم بزيارة طبيب الأسنان قبل بدء العلاج الكيميائي بأسبوعين على الأقل. فمن الضروري أن تحافظ على سلامة فمك قدر الإمكان. وهذا يعني الانتهاء من كل الأعمال المتعلقة بالأسنان قبل بدء العلاج الكيميائي. وإن لم تتمكن من الذهاب لطبيب الأسنان، فاسأل طبيبك أو ممرضك عن الوقت الآمن للذهاب. واحرص على إخبار الطبيب أنك مصاب بمرض السرطان وعن خطة علاجك.
- افحص فمك ولسانك كل يوم. وهكذا، يمكنك أن ترى أو تشعر بالمشكلات (مثل التهاب الفم أو البقع البيضاء أو العدوى) بمجرد ظهورها. وأخبر طبيبك أو ممرضك عن تلك المشكلات فور حدوثها.

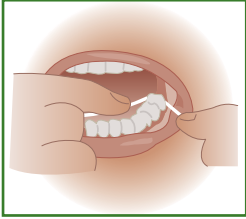
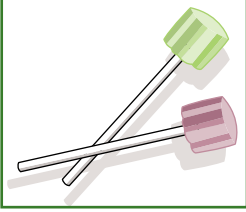


#### زر طبيب الأسنان قبل بدء العلاج الكيميائي بأسبوعين على الأقل.



- اجعل فمك رطباً دائماً. يمكنك أن ترطب فمك بتناول جرعات من الماء على مدار اليوم، أو لعق رقائق الثلج، أو الحلوى الصلبة الخالية من السكر، أو مضغ علك خال من السكر. واسأل طبيبك أو ممرضك عن بدائل اللعاب إذا كان فمك دائماً الجفاف.

## ■ نظف فمك وأسنانك ولثتك ولسانك.



- اغسل أسنانك ولثتك ولسانك بالفرشاة بعد كل وجبة وقبل النوم.
- استخدم فرشاة أسنان بالغة النعومة. ويمكنك تعقيم الفرشاة أكثر بتمريرها تحت ماء دافئ قبل الاستخدام.
- إذا كان الغسل مؤلماً، فحاول تنظيف أسنانك بمنظفات قطنية.
- استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلوريد أو جيل بالفلوريد أو جيل ينصحك به طبيب الأسنان.
- لا تستخدم غسول الفم الذي يحتوي على كحول. وبدلاً من ذلك مضمض فمك ٣ إلى ٤ مرات في اليوم مع محلول من ١/٤ ملعقة صغيرة من صودا الخبز و ١/٨ ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء الدافئ. اتبع هذه الطريقة مع شطف بالماء وحده.
- نظف أسنانك بالخيط برفق كل يوم. وإذا كانت لثتك بها نزيف، فتجنب تلك المناطق ونظف بقية أسنانك بالخيط. اسأل طبيبك أو ممرضك عن تنظيف الأسنان بالخيط إذا كان عدد الصفائح الدموية قليلاً. (انظر قسم «النزيف» لمزيد من المعلومات حول الصفائح الدموية).
- إذا كنت ترتدي أسناناً صناعية، فاحرص على العناية بها وتنظيفها جيداً. وحدد أيضاً فترة ارتدائها.

## ■ انتبه لما تأكله في أثناء التهاب فمك.

- اختر الأطعمة الرطبة والناعمة وسهلة المضغ والبلع. وهي تتضمن البقول المطبوخة والبطاطس المهروسة والبيض المخفوق.
- استخدم الخلاط في هرس الأطعمة المطبوخة حتى يسهل تناولها. لتجنب العدوى، احرص على غسل جميع أجزاء الخلاط قبل وبعد استخدامها. وإن أمكن، يفضل غسلها في آلة غسل الأطباق.
- خذ لقيمات صغيرة من الطعام، وامضغها ببطء، وارشف الماء في أثناء الأكل.
- اجعل الطعام ناعماً بخلط المرق أو الصلصة أو الزبادي أو غيره من السوائل.
- تناول الأطعمة الباردة أو في درجة حرارة الغرفة. فربما تجد أن الأطعمة الدافئة أو الساخنة تؤذي فمك وحنجرتك.
- العق رقائق الثلج أو المتلجات. فتلك من شأنها أن تخفف آلام فمك.
- استفسر من أخصائي التغذية الخاص بك عن أفكار حول أطعمة سهلة الأكل. وللحصول على أفكار لأطعمة طرية سهلة للفم الملتهب انظر قسم الأطعمة السائلة.



اتصل بطبيبك أو ممرضك أو طبيب الأسنان إذا كان فمك يؤلمك كثيراً؛ فسوف يصف لك طبيبك أو طبيب الأسنان دواءً لتخفيف الألم أو للحفاظ على رطوبة الفم. فاحرص على إعطاء طبيب الأسنان رقم الهاتف الخاص بطبيبك وممرضك.

■ ابتعد عن الأشياء التي قد تجرح فمك أو تخدشه أو تحرقه ، مثل:

- الأطعمة الحادة أو المقرمشة، مثل رقائق البسكويت والبطاطس ورقائق الذرة
- الأطعمة كثيرة التوابل، مثل الصوص الحار وأطباق الكيري والصلصة والفلفل الأحمر
- الفاكهة أو العصائر الحمضية مثل البرتقال والليمون والجريزوت
- الأطعمة والأشربة التي تحتوي على الكثير من السكر مثل الحلوى أو الصودا
- الخمر وجميع أنواع الكحوليات
- خلة الأسنان وغيرها من الأشياء الحادة
- منتجات التبغ بما فيها السجائر والسيجار ومضغ التبغ

لا تستخدم التبغ إذا كان فمك ملتهباً.

### الغثيان والقيء

#### تعريفه وأسباب حدوثه

قد تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في الغثيان أو القيء أو كليهما؛ فالغثيان يحدث عندما تشعر باضطراب في معدتك؛ كرجبتك في التقيؤ. والقيء يحدث عندما تتقيأ بالفعل. وربما عانيت أيضًا من رغبة في القيء على معدة خاوية **dry heaves**، وهو يحدث عندما يحاول جسمك التقيؤ برغم عدم وجود طعام داخل معدتك.

ويمكن حدوث الغثيان والقيء في أثناء خضوعك للعلاج الكيميائي، إما على الفور وإما بعد مرور عدة ساعات أو أيام. ومن المرجح أن تشعر بارتياح خلال الأيام التي لا تتلقى فيها العلاج الكيميائي.

وهناك عقاقير جديدة بإمكانها أن تمنع الغثيان والقيء. وهي تسمى بالأدوية المضادة للقيء أو العقاقير المضادة للغثيان **antinausea**. وقد تكون بحاجة لتلقي هذه العقاقير قبل كل جلسة علاجية بساعة واحدة ولعدة أيام بعدها. وتتوقف مدة تلقيك لهذه العقاقير على نوعية العلاج الكيميائي التي تتلقاها وكيفية استجابة جسمك لها. فإن لم ينجح معك أحد العقاقير المضادة للقيء، فيإمكان الطبيب أن يصف لك نوعًا مختلفًا. وربما كنت بحاجة لتلقي أكثر من نوع لعلاج الغثيان. كما أن العلاج بالوخز **acupuncture** قد يفيد أيضًا. فتحدث إلى طبيبك أو ممرضك بشأن الأدوية التي تتحكم في الغثيان والقيء الناتجين عن العلاج الكيميائي.

#### طرق التحكم.

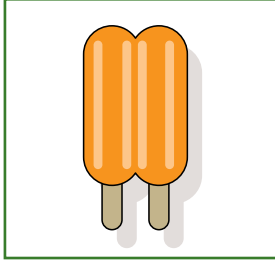
■ **منع الغثيان.** الطريقة الوحيدة لمنع القيء هي منع الغثيان. فحاول أن تتناول أطعمة طرية سهلة الهضم وأشربة لا تزعج معدتك. وهي تتضمن البسكويت السادة والخبز المحمص والجيلاتين. لمعرفة المزيد، انظر قائمة الأطعمة والمشروبات سهلة على المعدة.

■ **حدد أفضل موعد يناسبك للطعام والشراب.** بعض الناس يشعرون بارتياح أكبر عندما يتناولون وجبة خفيفة أو سريعة قبل العلاج الكيميائي. بينما يشعر آخرون بالارتياح عندما يتلقون العلاج الكيميائي على معدة خاوية (دون أن يأكل أو يشرب شيئًا لمدة ساعتين إلى ثلاثة قبل العلاج). وبعد انتهاء العلاج، انتظر لمدة ساعة على الأقل قبل أن تأكل أو تشرب.

■ **تناول وجبات خفيفة.** بدلا من تناول ٣ وجبات كبيرة كل يوم، قد تشعر بارتياح أكبر إذا تناولت ٥ أو ٦ وجبات صغيرة. ولا تشرب كثيرًا قبل الوجبات أو في أثنائها. وكذلك، لا تستلق فور انتهائك من الطعام.

■ **تناول الأطعمة والأشربة الدافئة أو الباردة (وليس الساخنة أو المتلجة).** أمهل الأطعمة والأشربة الساخنة بعض الوقت، أو قم بتبريدها بوضع قطع الثلج عليها. ويمكنك تدفئة الأطعمة المتلجة بإخراجها من الثلاجة قبل تناولها بساعة أو بتدفئتها قليلاً داخل المايكرويف. وتناول الكولا أو العصائر الدافئة والخالية من الصودا.

تناول ٥ أو ٦ وجبات خفيفة كل يوم بدلاً من ٣ وجبات كبيرة.



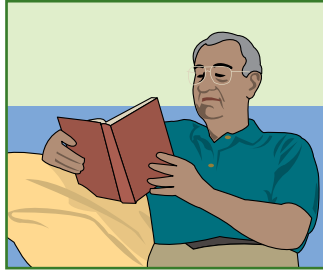
■ **ابتعد عن الأطعمة والأشربة ذات الروائح النفاذة.** وهي تتضمن القهوة والسّمك والبصل والثوم والأطعمة المطبوخة.

■ **جرب القطع الصغيرة من الثلج أو الفاكهة المثلجة.** وربما وجدت أن من المفيد لعق شرائح الثلج.

■ **مصنعًا غير مُحلّى أو حلوى التارت.** لكن لا تستخدم حلوى التارت إن كنت تعاني من التهابات في الحنجرة.



■ **استرخ قبل الخضوع للعلاج.** ربما تشعر بغثيان أقل إذا ما استرخيت قبل كل جلسة من جلسات العلاج الكيميائي. تأمل أو مارس تمرينات التنفس العميق أو تخيل مشاهد أو تجارب تشعر فيها بالسلام. ويمكنك أيضًا أن تمارس الهوايات مثل القراءة وسماع الموسيقى والحياسة.



■ **حين تشعر برغبة في القئ، تنفس بعمق وبيبطء أو تنفس هواءً جديدًا.** ويمكنك أيضًا أن تصرف ذهنك عن هذا الشعور بالحديث إلى أصدقائك أو أفراد أسرتك أو الاستماع للموسيقى أو مشاهدة فيلم أو برنامج.



■ **تحدث إلى طبيبك أو معلمك.** بإمكان الطبيب أن يعطيك عقاقير تساعد على منع الغثيان في أثناء العلاج الكيميائي وبعده. فاحرص على تناولها كما أشار عليك وأخبر طبيبك أو ممرضك إن كانت لا تجدي نفعًا. ويمكنك أيضًا أن تسأل أيًا منهما عن العلاج بالوخز، الذي يمكن أن يساعد في تخفيف الغثيان والقئ الناتجين عن علاج السرطان.

لأخبر طبيبك أو ممرضك إذا كانت دواء الغثيان لا يعمل.

### تغيرات في الجهاز العصبي

#### تعريفها وأسباب حدوثها

قد يتسبب العلاج الكيميائي في الإضرار بالجهاز العصبي. غير أن كثيراً من مشكلات الجهاز العصبي تتحسن في غضون عام من انتهاء فترة العلاج الكيميائي، في حين أن بعضها قد يستمر معهم مدى الحياة. وهذه الأعراض تتضمن:

- وخزاً، حرقاناً، ضعفاً، تنميلًا في اليدين أو القدمين
- شعورًا ببرودة أكثر من المعتاد
- ألمًا عند المشي
- عضلات ضعيفة أو ملتهبة أو مجعدة أو متألّمة
- اختلالاً وفقداناً في التوازن
- صعوبة في الإمساك بالأشياء وارتداء الملابس
- رعشة ورجفة
- فقد حاسة السمع
- آلامًا في المعدة مثل الإمساك والحموضة
- إعياء
- تشوشًا ومشاكل بالذاكرة
- دوام
- اكتئابًا

أخبر طبيبك أو ممرضك فورًا إذا لاحظت أي تغيرات في الجهاز العصبي؛ فمن الضروري معالجتها في أقرب وقت ممكن.

## طرق التحكم



- أخبر طبيبك أو ممرضك فوراً إذا لاحظت أي تغييرات على الجهاز العصبي. فمن الضروري معالجتها في أقرب وقت ممكن.

■ كن حذراً عند الإمساك بالسكين والمقص وغيرها من الأدوات الخطرة.

■ ارتد دائماً حذاء رياضياً أو حذاء تنس أو غيرهما من الأحذية الرياضية ذات النعال المطاطية.

■ قس درجة حرارة ماء الاستحمام بالترموومتر. فهذا من شأنه أن يحميك من الاحتراق بالماء شديد السخونة.

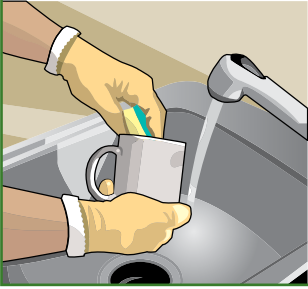


■ توخّ أبلغ درجات الحذر لتجنب الحرق أو الجروح في أثناء الطبخ.

■ ارتد قفازات عند العمل في الحديقة أو الطبخ أو غسل الأطباق.

■ استرح عند حاجتك للراحة.

■ ثبت نفسك في أثناء المشي باستخدام عصا أو غيرها من الأدوات.



■ تحدث إلى طبيبك أو ممرضك إذا لاحظت مشكلات في الذاكرة أو شعرت بالتشوش أو الاكتئاب.

■ اطلب من طبيبك علاجاً للألم إن كنت بحاجة إليه.

■ غير مترجم



### الألم

#### تعريفه وأسباب حدوثه



تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في آثار جانبية مؤلمة. وهذه الآثار تتضمن الحرقان والتميل والوخز أو آلاماً حادة باليدين والقدمين. كما يحتمل أن تحدث التهابات في الفم وصداع وآلام في العضلات وآلام بالمعدة. ويمكن أن تنتج الآلام عن السرطان نفسه أو عن العلاج الكيميائي. والأطباء والمرضى يمكنهم طرقاً لتقليله أو تخفيفه.

لحرص على إخبار طبيبك أو ممرضك إن كنت تعاني ألماً.

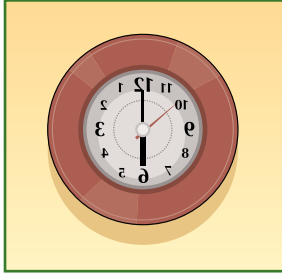
#### طرق التحكم

■ تحدث عن آلامك مع طبيب أو ممرض أو صيدلي. وكن محدداً ووصف:

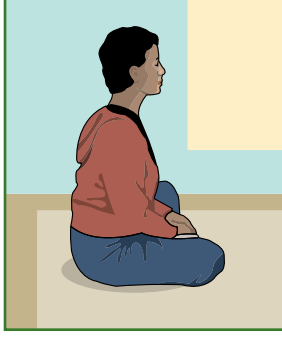
- مكان الألم. هل هو في جزء واحد من جسمك أو في الجسم بأكمله؟
- مدى الألم. هل هو حاد أم خفيف أم نابض؟ هل يغدو ويروح أم مستمر؟
- ما مدى قوة الألم. صفه في نطاق عددي من ٠ إلى ١٠.
- كم يظل الألم. هل يظل لبعض دقائق أو ساعة أم أكثر؟
- ما الذي يخفف من الألم أو يزيده. هل تفيد حزمة الثلج مثلاً؟ أم أن الألم يزيد إذا تحركت على نحو معين؟
- أي أدوية تناولها لتخفيف الألم. وهل تفيدك؟ كم تستمر الأدوية؟ كم تناول منها؟ وكم مرة تناولها؟

■ أخبر أهلك وأصدقائك عن آلامك. فهم بحاجة لمعرفة ألمك حتى يمكنهم تقديم المساعدة. إذا كنت تشعر بتعب شديد، يمكنهم الاتصال بطبيبك أو ممرضك بدلاً منك؛ فمعرفة ألمك قد يساعدهم في فهم سبب تصرفك بطريقة مختلفة.

## ■ مارس التحكم في الألم



- تناول دواءك بمواعيد منتظمة (على الساعة) حتى وإن كنت لا تشعر بالألم؛ فهذا أمر ضروري للغاية إذا ما كنت تعاني ألماً معظم الوقت.
- لا تقوت جرعات من دواء الألم؛ فالألم يصبح أصعب في التحكم والسيطرة إذا ما انتظرت حتى يملكك الكثير من الألم قبل تناول الدواء.



- جرب التنفس بعمق أو ممارسة اليوجا أو غيرها من طرق الاسترخاء؛ فهذا قد يساعد على التقليل من تشنجات العضلات والقلق والألم.

■ **اطلب مقابلة أخصائي رعاية تلطيفية أو تخفيف آلام.** فقد يكون أخصائي أورام أو أخصائي تخدير أو أخصائي أمراض عصبية أو جراح أعصاب أو ممرضاً أو صيدلياً يتحدث إليك بشأن طرق التحكم في الألم.



■ **أخبر طبيبك أو ممرضك أو أخصائي الآلام إذا ما انتابتك تغيرات في الألم.** فقد يتغير الألم على مدار فترة العلاج. وحين يحدث ذلك، قد تحتاج لتغيير أدوية الألم.

### التغيرات الجنسية

#### تعريفها وأسباب حدوثها

قد تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في تغيرات جنسية. وتختلف هذه التغيرات مع الرجال عن النساء. ففي النساء، قد يتسبب العلاج الكيميائي في الإضرار بالمبايض؛ مما قد يسبب تغيرات في مستويات الهرمونات. وتغيرات الهرمونات قد تؤدي إلى مشكلات من قبيل جفاف المهبل وانقطاع مبكر للطمث. أما في الرجال، فيمكن أن يتسبب العلاج الكيميائي في تغيير مستويات الهرمونات؛ مما يقلل الإمداد الدموي الذي يصل إلى القضيب، أو يتلف الأعصاب المتحكمة في القضيب، وهذا كله قد يؤدي إلى العجز الجنسي. ويتوقف مرورك بتغيرات جنسية في أثناء فترة العلاج الكيميائي من عدمه على معاناتك من هذه المشكلات مسبقاً، وعلى نوعية العلاج الكيميائي التي تخضع لها، وعلى سنك، وما إذا كنت تعاني أمراضاً أخرى. فبعض المشكلات، من قبيل فقد الرغبة في العلاقة الزوجية، من المرجح أن تتحسن بمجرد انتهاء العلاج الكيميائي.

وتتضمن المشكلات التي تواجه النساء ما يلي:

■ أعراض انقطاع الطمث (بالنسبة للنساء اللاتي لم يصلن بعد لمرحلة انقطاع الطمث). وهذه الأعراض تتضمن:

- هبات ساخنة
- جفاف المهبل
- تحسساً
- اضطراباً في الدورة الشهرية أو انقطاعها

■ عدوى بالمهبل أو المثانة

■ إفرازات مهبلية أو حكة

■ شعوراً بالتعب الشديد في أثناء ممارسة العلاقة الزوجية أو عدم الرغبة في ممارستها

■ شعور بالقلق والتوتر والاكتئاب الشديد لممارسة العلاقة

أما المشكلات الذكورية فتتضمن:

■ عدم القدرة على الوصول إلى الذروة

■ العجز الجنسي (عدم القدرة على الانتصاب)

■ شعوراً بالتعب الشديد في أثناء ممارسة العلاقة الزوجية أو عدم الرغبة في ممارستها

■ شعوراً بالقلق والتوتر والاكتئاب الشديد لممارسة العلاقة

## طرق التحكم

بالنسبة للنساء:



### ■ تحدثي إلى طبيبك أو ممرضك عن:

- العلاقة الزوجية. اسألي طبيبك أو ممرضك عن إمكانية ممارسة العلاقة الزوجية في أثناء فترة العلاج الكيميائي. معظم النساء يمكنهن ممارستها، لكن السؤال أفضل.
- تحديد النسل. من الضروري جداً ألا تحملي في أثناء فترة العلاج الكيميائي؛ فقد يتسبب العلاج في الإضرار بالجنين، خاصة في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل. فإن لم تكوني وصلت بعد لمرحلة انقطاع الطمث، فتحدثي إلى طبيبك أو ممرضك عن تحديد النسل وطرق الوقاية من الحمل.
- الأدوية. تحدثي إلى طبيبك أو ممرضك أو الصيدلي عن الأدوية التي تعمل على حل المشكلات الجنسية. وهذا يتضمن منتجات التخلص من جفاف المهبل أو كريم المهبل أو اللبوس للتقليل من فرص حدوث العدوى.

تحدثي إلى طبيبك أو ممرضك بشأن طرق التخلص من جفاف المهبل ومنع العدوى.

ارتدي ملابس داخلية قطنية (ملابس داخلية قطنية وجورباً داخلياً طويلاً ذا بطانة قطنية).

■ لا ترتدي سروالاً ضيقاً أو قصيراً.

■ استخدم مرطبات للمهبل عند ممارسة العلاقة الزوجية.

■ إذا استمر الألم في أثناء العلاقة بسبب الجفاف، فاسألي طبيبك عن أدوية تساعد على استعادة رطوبة المهبل.

■ تأقلمي على الهبات الساخنة عن طريق:



• ارتداء اللبس في طبقات، مع ارتداء سترة أو معطف يمكنك خلعها.

• ممارسة النشاط. وهذا يتضمن المشي وركوب الدراجة وغيرها من التمارين.

• التقليل من التوتر. جربي ممارسة اليوجا أو التأمل أو غيرها من طرق الاسترخاء.



## بالتسبة للرجال:

### ■ تحدث إلى طبيبك أو ممرضك عن:



- **العلاقة الزوجية.** اسأل طبيبك أو ممرضك عن إمكانية ممارسة العلاقة الزوجية في أثناء فترة العلاج الكيميائي. معظم الرجال يمكنهم ذلك، لكن السؤال أفضل. واسأله أيضًا عن ضرورة استخدام واقٍ عند ممارسة العلاقة؛ حيث إن بقايا العلاج الكيميائي قد تكون موجودة بالسائل المنوي.
- **تحديد النسل.** من الضروري جدًا ألا تحمل زوجتك في أثناء فترة خضوعك للعلاج الكيميائي؛ فربما أضر العلاج بالحيوانات المنوية وتسبب في إحداث تشوهات للجنين.

لإذ كنت لا تمارس العلاقة الزوجية بكثرة، فجرب ممارسة أنشطة من شأنها أن تشعركما بالقرب من بعضكما البعض.

## بالتسبة للرجال والنساء:



- **كن واضحًا وصريحًا مع شريك حياتك.** فتحدث إليه عن مشاعرك واهتماماتك.
- **ابحث عن طرق أخرى لإظهار الحب.** فربما أردت أنت أو شريك حياتك إظهار الحب بطرق جديدة في أثناء الخضوع للعلاج الكيميائي. فإذا كنتم تمارسان العلاقة الزوجية بشكل قليل، فربما كنت بحاجة لمزيد من العناق والاحتضان، وللاغتسال معًا، وتدليك أحدكما الآخر، أو غيرها من الأنشطة التي تشعركما بالقرب.

- **تحدث إلى طبيبك أو ممرضك أو أخصائي اجتماعي أو استشاري.** إن كنت أنت وشريك حياتك مهتمين بأمر العلاقة الزوجية، فربما ترغبان في الحديث إلى شخص يمكنه تقديم المساعدة. وهذا الشخص قد يتمثل في طبيب أمراض عقلية أو طبيب نفسي أو أخصائي اجتماعي أو استشاري علاقات زوجية أو معالج للمشاكل الزوجية أو رجل دين.

## تغيرات بالجلد والأظافر

### تعريفها وأسباب حدوثها

قد تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في الإضرار بالخلايا سريعة النمو الموجودة بالجلد والأظافر. وفي حين أن تلك التغيرات قد تكون مؤلمة ومزعجة، فإن معظمها بسيط ولا يحتاج لعلاج؛ فكثير منها يتحسن فور الانتهاء من العلاج الكيميائي. غير أن التغيرات الجلدية الكبيرة ينبغي علاجها على الفور لأنها قد تسبب ضرراً يظل مدى الحياة.

وتتضمن تغيرات الجلد البسيطة ما يلي:

- حكة وجفافاً واحمراراً وطفحاً جلدياً وتقشيراً.
- وريد غامق اللون. قد يبدو وريدك أغمق لوناً عند إدخال العلاج الكيميائي عبر الوريد.
- حساسية للشمس (حين تسفع بسرعة كبيرة). وقد يحدث هذا لمن لديهم بشرة داكنة اللون.
- مشاكل الأظافر. يحدث عندما تصبح الأظافر داكنة اللون، أو تتحول للون الأصفر، أو تصبح هشّة ومتشققة. وفي بعض الأحيان ترتخي أظافرك وتسقط، لكنها سرعان ما تنمو ثانية

تحتاج تغيرات الجلد الكبيرة لمعالجتها على الفور لأنها قد تتسبب في تغيرات مدى الحياة.

### تنتج تغيرات الجلد الكبيرة عن:

- استرجع الإشعاع. بعض أنواع العلاج الكيميائي تسبب احمرار المنطقة الموجه لها الإشعاع من الجلد (حيث تتراوح ما بين أحمر خفيف جداً إلى أحمر زاه). وقد تعاني بشرتك بثوراً أو تقشيراً أو ألماً شديداً.
- تسريب العلاج الكيميائي من الوريد. أنت بحاجة لإخبار طبيبك أو ممرضك إذا ما كنت تشعر بحرقان أو ألم عند وضع العلاج الكيميائي في الحقنة الوريدية.
- استجابات تحسسية للعلاج الكيميائي. بعض تغيرات الجلد تعني أنك تتحسس ضد العلاج الكيميائي. فأخبر طبيبك أو ممرضك فوراً إذا كنت تعاني حكة مفاجئة وشديدة أو طفحاً جلدياً أو تقرحات مع أزيز أو صعوبة في التنفس.

أخبر طبيبك أو ممرضك فوراً إذا ما كنت تشعر بحرقان أو ألم عند وضع العلاج الكيميائي في الحقنة الوريدية.

## طرق التحكم

### ■ الحكة والجفاف والاحمرار والطفح والتقشير

- جرب دقيق الذرة، كما لو كنت تشر بودرة.
- خذ حمامًا سريعًا أو حمامًا بالإسفننج بدلاً من الحمام الطويل أو الحمام الساخن.
- رَبِّتْ (لا تَحْكِي) جسمك بعد الحمام.
- اغسل جسمك بصابون ناعم أو مرطب.
- ضع كريمًا أو غسولًا بينما لا تزال بشرتك رطبة بعد الحمام. وأخبر طبيبك أو ممرضك إن لم تنجح تلك التجربة.
- لا تستخدم العطور أو الكولونيا أو غسول ما بعد الحلاقة الذي يحتوي على كحوليات.
- خذ حمامًا غروانيًا بدقيق الشوفان (نوع خاص من الدقيق يضاف لماء الاستحمام) عندما تكون الحكة في الجسم كله.



### ■ البثور

- اجعل وجهك نظيفًا وجافًا.
- اسأل طبيبك أو ممرضك إذا ما كان بإمكانك استخدام الكريمات الطبية أو الصابون وأيها تستخدم.



### ■ حساسية تجاه الشمس

- تجنب أشعة الشمس المباشرة. وهذا يعني عدم التعرض للشمس من ١٠ ص إلى ٤ م. وهذا هو الوقت الذي تكون فيه الشمس في أقوى أشعتها.
- استخدم غسولًا واقية من الشمس وعامل حماية للجلد بدرجة ١٥ فما أكثر. أو استخدم مراهم تمنع أشعة الشمس مثل التي تحتوي على أكسيد الزنك.
- اجعل شفطيك رطبتين باستخدام مرطب الشفتين الذي يحتوي على درجة حماية للجلد ١٥ فما أعلى.
- ارتد ملابس فاتحة اللون، وقمصانًا قطنية طويلة الأكمام، وقبعة ذات حافة بيضاء.
- لا تستخدم فرش التسمير.



### ■ مشاكل الأظافر



- ارتد قفازات عند غسل الأطباق، أو العمل في الحديقة، أو تنظيف المنزل.
- استخدم منتجات لتقوية الأظافر. (وكف عن استخدام تلك المنتجات إذا كانت تؤذي أظافرك أو جلدك).
- أخبر طبيبك أو ممرضك إذا كانت بشرتك حمراء أو تؤلمك.



## ■ استرجاع الإشعاع

- حم منطقة البشرة التي تتلقى الإشعاع من الشمس.
- لا تستخدم حمامات التسمير.
- ضع قطعة قماش باردة ومبللة على بشرتك إذا كانت تؤلمك.
- ارتدِ ملابس مصنوعة من القطن أو غيره من الأنسجة الناعمة. وهذا يتضمن الملابس الداخلية (الصدرية أو السروال).
- أخبر طبيبك أو ممرضك إن كنت تعتقد أن لديك استرجاع إشعاع.

### تغيرات في البول والكلى والمثانة

#### تعريفها وأسباب حدوثها

بعض أنواع العلاج الكيميائي تضر بالخلايا الموجودة بالكلى والمثانة. وربما تتضمن المشكلات بها ما يلي:

- حرقانًا أو ألمًا عند بدء التبول أو بعد تفريغ المثانة
  - حاجة متكررة أو ملحّة للتبول
  - عدم القدرة على التبول
  - عدم القدرة على التحكم في تدفق البول من المثانة (سلس البول **incontinence**)
  - وجود دم في البول
  - حمى
  - رعشة
  - لون البول برتقالي أو أحمر أو أخضر أو أصفر داكن أو له رائحة قوية تشبه رائحة الدواء
- وبعض مشاكل الكلى أو المثانة تنتهي بعد انتهاء العلاج الكيميائي، فيما يظل البعض الآخر معك مدى الحياة.

تناول كميات كبيرة من السوائل عند خضوعك للعلاج الكيميائي (الذي قد يتسبب في ضرر للمثانة والكلى).

#### طرق التحكم

■ سيقوم طبيبك أو ممرضك بأخذ عينات من البول والدم لفحص مدى كفاءة المثانة والكلى في العمل.

■ تناول كميات كبيرة من السوائل. فالسوائل تساعد على دفع العلاج الكيميائي خارج المثانة والكلتين. انظر قوائم السوائل النقية والأطعمة السائلة.



■ قلل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين (مثل الشاي الأسود والكافيين وبعض منتجات الكولا).



■ تحدث إلى طبيبك أو ممرضك إن كنت تعاني أيًا من المشكلات المذكورة أعلاه.

### آثار جانبية أخرى

#### أعراض تشبه الأنفلونزا

قد تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في جعلك تشعر وكأنك مصاب بالأنفلونزا. وعلى الأرجح أن يحدث هذا عندما تتلقى العلاج الكيميائي مع العلاج البيولوجي.

الأعراض المشابهة للأنفلونزا تتضمن:

- آلامًا بالمضلات والمفاصل
- حمى
- صداعًا
- رعشة
- إعياء
- غثيانًا
- فقد الشهية

وقد تستمر هذه الأعراض من يوم إلى ثلاثة. وقد تتسبب العدوى أو السرطان نفسه في إحداثها. فأخبر طبيبك أو ممرضك إن كنت تعاني أيًا من هذه الأعراض.

#### احتجاز السوائل

هو تراكم السوائل الناتج عن العلاج الكيميائي أو تغيرات هرمونية يسببها العلاج أو مرض السرطان نفسه، ويمكن أن تتسبب في تورم وانتفاخ وجهك أو يديك أو معدتك. وأحيانًا تتراكم السوائل حول الرئة والقلب؛ مما يسبب الكحة أو ضيق التنفس أو اضطرابًا في ضربات القلب. ويمكن للسوائل أيضًا أن تتراكم في الجزء السفلي من معدتك؛ مما قد يتسبب في الانتفاخ.

يمكنك أنت وطبيبك أو ممرضك أن تساعدوا في التحكم في احتجاز السوائل عن طريق ما يلي:

- زن نفسك كل يوم في نفس الموعد، مستخدمًا نفس الميزان. وأخبر طبيبك أو ممرضك إذا كان وزنك يزيد بسرعة.
- تجنب ملح الطعام أو الأطعمة شديدة الملوحة.
- حدد السوائل التي تتناولها.
- إذا كنت تخزن بجسمك كثيرًا من السوائل، فربما يصف لك الطبيب دواءً للتخلص من السوائل الزائدة.

#### تغيرات بالعين

- مشكلة في تركيب عدسات لاصقة. بعض أنواع علاج السرطان قد تؤذي عينيك وتجعل تركيب عدسات لاصقة في أمرًا مؤلمًا. فاسأل طبيبك أو ممرضك إن كان بإمكانك تركيب عدسات لاصقة أثناء تلقي العلاج الكيميائي.
- رؤية ضبابية. بعض أنواع العلاج الكيميائي قد تعيق الأنابيب الدمعية، مما يسبب رؤية ضبابية.
- عينان دامعتان. أحيانًا يتسرب العلاج الكيميائي في الدموع؛ مما قد يسبب دموعًا بعينك أكثر من المعتاد. فإذا أصبحت الرؤية ضبابية أو عينك دامعتين أكثر من المعتاد، فأخبر طبيبك أو ممرضك بهذا.

## أطعمة تساعد في تخفيف الآثار الجانبية

### السوائل النقية

تساعدك هذه القائمة إذا كنت تعاني:

- إسهالا
- تغيرات في البول والكلى والمثانة

أمثلة	نوعية الطعام
حساء اللحم المرق النقي الخالي من الدهون حساء الكونسوميه	حساء
عصير تفاح نقي مشروبات غازية نقية مشروبات بطعم الفواكه عصائر الفواكه مثل عصير التوت أو العنب شراب الفواكه المشروبات الرياضية الماء شاي ضعيف دون كافيين	مشروبات
مثلجات الفواكه المصنوعة دون قطع الفواكه أو اللبن الجيلاتين العسل الجيلي المثلجات	حلى

## الأطعمة السائلة

تساعدك هذه القائمة إذا:

- لم ترغب في تناول الأطعمة الصلبة ( انظر الجزء الخاص بالتغيرات في الشهية)
- كنت تعاني تغيرات في البول أو الكلى أو المثانة

أمثلة	نوعية الطعام
حساء اللحم مرق حساء الجبن حساء مخفوق أو موضوع في الخلاط حساء البطاطس المهروسة حساء الطماطم	حساء
المشروبات الغازية مخفوق اللبن القهوة العصائر مخفوق البيض واللبن (مبستر وخالٍ من الكحول) مشروبات رياضية شاي مشروبات فواكه عصير طماطم عصير فواكه عصير خضراوات شراب الفواكه الماء اللبن (بجميع أنواعه)	مشروبات
الزبد القشدة السمن الزيت القشدة الحامضة	دهون
الكريمة (ناعمة أو مخبوزة) زبادي مثلج عصير الفواكه المخفف بالماء جيلاتين عسل حلوى مثلجة دون إضافات (مثل المكسرات أو قطع البسكويت) اللبن المثلج الجيلي كريمة الكاسترد الشربات الزبادي (سادة أو بالفانيليا)	حلوى
مشروبات الإفطار الفورية بدائل سائلة عن الوجبات	بدائل ومكملات

## الأطعمة والأشربة الغنية بالسعرات الحرارية أو البروتين

قد تساعدك هذه القائمة إن كنت فاقدا الشهية للطعام. انظر تغيرات الشهية.

أمثلة	نوعية الطعام
حساء الكريمة حساء مع العدس أو البازلاء المجففة أو الفاصوليا (مثل المنقطة أو السوداء أو الحمراء أو القرمزية)	حساء
مشروبات الإفطار الفورية مخفوق اللبن اللبن المخلوط اللبن الكامل	مشروبات
اللحوم الزبد، السمن، الزيت كرواسون مضاف إلى طعامك اللحم المفروم الجبن البيض البازلاء المطبوخة المجففة والفاصوليا (مثل المنقطة أو السوداء أو الحمراء أو القرمزية) الدجاج المكسرات والبذور وبذرة القمح الجبن القريش	الوجبات الرئيسية وغيرها من الأطعمة
الكريمة (ناعمة أو مخبوزة) الزبادي المتلج الحلوى المتلجة الفتائر حلوى الكاسترد الزبادي (سادة أو بالفانيليا)	حلوى
بدائل سائلة عن الوجبة لبن بودرة مضاف إلى الأطعمة مثل حلوى الكاسترد أو مخفوق اللبن أو البيض الممزوج	بدائل ومكملات

## الأطعمة الغنية بالألياف

قد تساعدك تلك القائمة إذا كنت تعاني الإمساك.

أمثلة	نوعية الطعام
فطائر القمح حبوب القمح أو القمح الكامل الأرز البني أو البري البازلاء المجففة أو الفاصوليا (مثل المنقطة أو السوداء أو الحمراء أو القرمزية) خبز القمح الكامل مكرونه القمح الكامل	وجبة رئيسية وغيرها من الأطعمة
الفاكهة المجففة، مثل المشمش والبلح والبرقوق والزبيب الفاكهة الطازجة، مثل التفاح والتوت والعنق الخضراوات النيئة أو المطبوخة، مثل البروكلي والذرة والفاصوليا الخضراء والبازلاء والسبانخ	فواكه وخضراوات
الجرانولا المكسرات رقائق الذرة البذور مثل زهرة دوار الشمس خليط الفاكهة بالمكسرات	وجبات خفيفة

## الأطعمة قليلة الألياف

قد تساعدك هذه القائمة إذا كنت تعاني الإسهال.

أمثلة	نوعية الطعام
دجاج أو ديك رومي (بدون الجلد) حبوب منقاة مطبوخة جبين قريش بيض السّمك مكرونة بطاطس (مخبوزة أو مهروسة) الخبز الأبيض الأرز الأبيض	وجبة رئيسية وغيرها من الأطعمة
نبات الهليون الموز الفاكهة المعلبة مثل الخوخ والكمثرى والتفاح المسلوق عصير الفواكه النقي عصير الخضراوات	فواكه وخضراوات
الكيك الجيلاتين رقائق البسكويت المملح الشربات الزبادي (سادة أو بالفانيليا)	وجبات خفيفة

## أطعمة سهلة المضغ للضم الملتهب

تساعدك تلك القائمة إذا كان فمك أو حنجرتك ملتهبين.

أمثلة	نوعية الطعام
طعام الأطفال البقول المنقاة المطبوخة الجبن القريش البيض (مسلوقة أو مخفوق) المكرونة والجبن البطاطس المهروسة الأطعمة المطبوخة المهروسة الحساء	وجبات رئيسية وغيرها من الأطعمة
كريمة الكاسترد الفواكه (مهروسة أو للأطفال) الجيلاتين الحلوى المثلجة مخفوق اللبن الكريمة اللبن المخروط الفواكه الطرية (الموز والتفاح المسلوقة) الزبادي (سادة أو بالفانيليا)	حلوى

## الأطعمة والأشربة سهلة الهضم على المعدة

تساعدك تلك القائمة إذا كنت تعاني الغثيان والقيء.

أمثلة	نوعية الأطعمة
الحساء النقي مثل حساء الدجاج والخضراوات واللحم	الحساء
المشروبات الغازية النقية التي فقدت الصودا عصير التوت أو العنب المشروبات ذات نكهة الفواكه المشروبات الرياضية الشاي الماء	المشروبات
الدجاج (مشوي أو محمص دون جلد) كريمة الأرز عجينة الشوفان الفورية المكرونه البطاطس (مسلوقة بدون قشرة) الكعك المملح رقائق البسكويت المملح الأرز الأبيض الخبز المحمص الأبيض	الوجبات الرئيسية وغيرها من الأطعمة
الكعك الفواكه المعلبة، مثل التفاح والخوخ والكمثرى الجيلاتين المتلجات الشربات الزبادي (سادة أو بالفانيليا)	الحلوى

## مصطلحات يجب معرفتها

- العلاج بالوخز acupuncture:** تقنية إدخال إبر رفيعة عبر الجلد عند نقاط معينة من الجسم للتحكم في الغثيان والقيء وغيرها من الأعراض.
- العلاج الكيميائي المساعد adjuvant chemotherapy:** نوع من العلاج الكيميائي الذي يستخدم في قتل الخلايا السرطانية بعد الجراحة أو العلاج الإشعاعي.
- داء الصلع alopecia:** نقص أو فقد الشعر في مساحات معينة من الجسم من المعتاد تواجد الشعر بها. ويمكن أن يكون ضمن الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي.
- الأنيميا anemia:** مشكلة يكون فيها عدد كريات الدم الحمراء أقل من المعتاد.
- مضاد الغثيان antinausea: antiemetic:** عقار يمنع الغثيان والقيء ويتحكم فيهما.
- العلاج البيولوجي biological therapy:** علاج يعمل على تنشيط أو استعادة قدرة الجهاز المناعي على مواجهة السرطان والعدوى وغيرها من الأمراض. ويستخدم أيضاً للتخفيف من حدة الآثار الجانبية التي قد تنتج عن بعض علاجات السرطان.
- عدد خلايا الدم blood cell count:** عدد خلايا الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية في عينة الدم. وتسمى أيضاً بعدد الدم الكامل.
- النخاع العظمي bone marrow:** النسيج الرخو الذي يشبه الإسفنج والذي يوجد في مركز معظم العظام. وهو ينتج خلايا الدم البيضاء والحمراء والصفائح الدموية.
- التجارب السريرية على السرطان cancer clinical trials:** نوع من الدراسة البحثية التي تختبر مدى كفاءة طريقة علاجية ما عند استخدامها مع المرضى. وهذه الدراسات تختبر طرقاً جديدة من الفحص أو الوقاية أو التشخيص أو علاج المرض، وتسمى أيضاً بالدراسة السريرية.
- القسطرة catheter:** أنبوب مرن يتم إدخال أو إخراج السوائل من خلاله.
- العلاج الكيميائي chemotherapy:** علاج مع عقاقير تقتل الخلايا السرطانية.
- الإمساك constipation:** يحدث عندما يصبح البراز أقل مرونة وسلاسة ويصبح صلباً وجافاً وصعب المرور.
- الإسهال diarrhea:** تبرز متكرر يكون البراز فيه سلساً ومنسائلاً أو سائلاً.
- الميل إلى القيء على معدة خاوية dry heaves:** يحدث عندما يحاول جسمك التقيؤ حتى وإن كانت معدتك خاوية.
- الإعياء fatigue:** مشكلة الشعور بإرهاق شديد جداً وعدم قدرة على تأدية الوظائف نظراً لقلة الطاقة.
- الخلايا السليمة healthy cells:** خلايا غير سرطانية تؤدي الوظائف المطلوبة منها
- هرمونات hormones:** مواد كيميائية تفرزها الغدد في الجسم. وتتجمع الهرمونات في مجرى الدم وتتحكم في وظائف خلايا أو أعضاء معينة.
- العجز الجنسي impotence:** عدم القدرة على الانتصاب.
- سلس البول incontinence:** عدم القدرة على التحكم في تدفق البول من المثانة.

**العقم infertility**: بالنسبة للنساء، يعني عدم قدرتها على الحمل. وبالنسبة للرجال، يعني عدم قدرته على التسبب في حمل زوجته.

**الحقن injection**: استخدام سريجة وإبرة لدفع السوائل أو العقاقير للجسم، وعادة ما يسمى بالحقنة.

داخل الشرايين **intra- arterial**: داخل الشريان.

داخل الصفاق **intraperitoneal**: داخل فجوة الصفاق.

وريدي **intravenous**: داخل الأوعية الدموية.

آثار جانبية بعيدة المدى **long-term side effects**: مشكلات يحدثها العلاج الكيميائي لا تنتهي.

انتقالي **metastatic**: انتشار السرطان من أحد أجزاء الجسم إلى آخر.

الغثيان **nausea**: معدة مضطربة أو شعور بالآم في المعدة وكأنك تريد التقيؤ.

العلاج الكيميائي المبدئي المساعد **neo-adjuvant**. عندما يستخدم العلاج الكيميائي في تقليص الورم قبل الجراحة أو العلاج الإشعاعي.

نقص عدلات **neutropenia**: نقص غير طبيعي في عدد العدلات، نوع من خلايا الدم البيضاء.

العدلات **neutrophil**: نوع من خلايا الدم البيضاء.

مريض خارجي **outpatient**: مريض يزور منشأة للرعاية الصحية من أجل التشخيص أو العلاج دون أن يقضي الليلة.

رعاية تسكين الألم **palliative care**: رعاية تقدم من أجل تحسين جودة حياة المرضى الذين يعانون أمراضاً خطيرة أو مهددة للحياة.

التجويف البريتوني **peritoneal cavity**: تجويف داخل منطقة البطن يحتوي على الأمعاء والمعدة والكبد والمبايض وغيرها من الأعضاء.

الصفائح الدموية **platelets**: نوع من خلايا الدم التي تساعد على منع النزيف عن طريق تكوين جلطات الدم.

قسطرات البوابة **ports**: جهاز مزروع يتم من خلاله سحب الدم وإعطاء العقاقير دون إدخال إبر بشكل متكرر.

مضخة **pump**: جهاز يستخدم في توصيل كمية صغيرة من عقار ما بمعدل معين.

العلاج الإشعاعي **radiation therapy**: استخدام إشعاع عالي الطاقة لقتل الخلايا السرطانية وتقليص الأورام.

السرطان المتعاود **recurrent cancer**: السرطان الذي يعود بعد عدم اكتشافه لفترة من الوقت.

خلايا الدم الحمراء **red blood cells**: خلايا تحمل الأكسجين لجميع أجزاء الجسم.

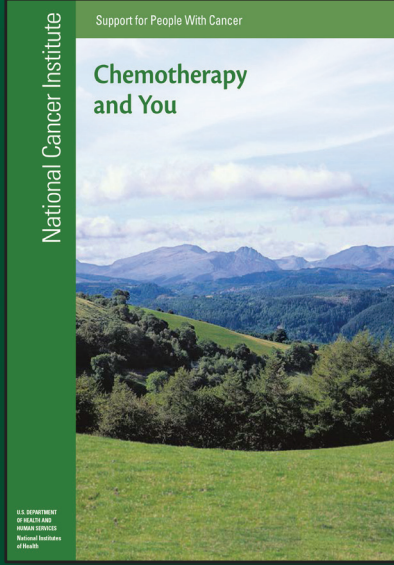
الآثار الجانبية **side effect**: مشكلة تحدث عندما يؤثر العلاج على الأعضاء أو الأنسجة السليمة.

علاج معياري **standard treatment**: علاج اتفق الخبراء على أنه مناسب ومقبول ومستخدم على نطاق واسع.

نقص الصفائح **thrombocytopenia**: نقص في عدد الصفائح الدموية في الدم قد ينتج عنه سهولة الإصابة بكدمات ونزيف حاد مع الجروح أو نزيف في الأغشية المخاطية وغيرها من الأنسجة.

القيء **vomiting**: يحدث عندما تفرغ الطعام من معدتك.

خلايا الدم البيضاء **white blood cells**: خلايا تساعد الجسم على مقاومة العدوى وغيرها من الأمراض.



This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

بدعم  
محمد بن عبد الرحمن العجيل

الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان  
SAUDI CANCER SOCIETY

