



مركز الحسين للسرطان
King Hussein Cancer Center

فهم المعالجة الكيماوية



ما هي المعالجة الكيماوية؟

المعالجة الكيماوية هي معالجة السرطان باستخدام الأدوية التي بإمكانها تدمير الخلايا السرطانية وتسمى هذه الأدوية بالأدوية المضادة للسرطان.

كيف تعمل المعالجة الكيماوية؟

تنمو الخلايا الطبيعية وتموت بطريقة يمكن السيطرة عليها، وعند حدوث السرطان، فإن الخلايا غير الطبيعية في الجسم تستمر بعملية الانقسام وتشكيل خلايا أكثر يصعب على الجسم التحكم بها، تقوم الأدوية المضادة للسرطان بتدمير الخلايا السرطانية عن طريق منعها من النمو أو التكاثر، وقد يكون هناك آثار جانبية قد تؤثر على الخلايا السليمة، ولكنها تكون آثار مؤقتة وعادة ما تصلح هذه الخلايا نفسها بعد المعالجة الكيماوية. في أغلب الأحيان، يعطى علاجان أو أكثر في نفس الوقت، وذلك لأن بعض الأدوية تعمل بشكل أفضل سوية بدلا من العمل وحدها.

قد تستخدم أنواع أخرى من الأدوية لمعالجة السرطان لدى جسم المريض، وتتضمن علاجات معينة بإمكانها منع تأثير هرمونات الجسم، أو قد يستخدم الأطباء المعالجة الحيوية وهي معالجة بالمواد التي تعزز نظام مناعة الجسم الخاص ضد السرطان. يضع الجسم عادة هذه المواد بكميات قليلة لمقاومة السرطان والأمراض الأخرى، ويمكن تحضير هذه المواد في المختبر واعطاؤها للمرضى لتدمير الخلايا السرطانية أو لتغيير طريقة رد فعل الجسم للورم، كما قد تساعد على استعادة الجسم لعافيته، أو تصنع خلايا جديدة لتعويض تلك التي تم تحطيمها عن طريق المعالجة الكيماوية.

ماذا يمكن للمعالجة الكيماوية أن تفعل؟

بناء على نوع السرطان وتقدمه يمكن استخدام المعالجة الكيماوية لأهداف مختلفة:

- للشفاء من السرطان. يمكن اعتبار الجسم معا في من السرطان عندما يبقى الجسم خاليا من أي دليل على وجود الخلايا السرطانية.
- للسيطرة على السرطان. ويتم ذلك بمنع السرطان من الانتشار وإبطاء نموه، قتل الخلايا السرطانية المنتشرة لأجزاء أخرى من الجسم من الورم الأصلي.

- للتخفيف من الأعراض التي قد يسببها السرطان. إن التخفيف من الأعراض كالألام يمكن أن يساعد المرضى على العيش بارتياح أكثر.

هل تستخدم المعالجة الكيماوية مع طرق معالجة أخرى؟

- في بعض الأحيان تكون المعالجة الكيماوية الوحيدة التي يتلقاها المريض. وقد تستخدم المعالجة الكيماوية بالإضافة إلى الجراحة والمعالجة بالأشعة أو المعالجة الحيوية بهدف:
- تقليص الورم قبل الجراحة أو المعالجة بالأشعة، وتدعى بالمعالجة السابقة المساعدة.
 - المساعدة على تدمير أي خلايا سرطانية قد تبقى بعد الجراحة أو المعالجة بالأشعة، ويدعى ذلك بالمعالجة الكيماوية المساعدة.
 - جعل كل من المعالجة بالأشعة والمعالجة الحيوية تعمل بشكل أفضل.
 - المساعدة على تدمير السرطان إن تكررت إصابة المريض به، أو إن انتشر إلى أجزاء من الجسم من الورم الأصلي.

ما هي الأدوية التي تعطى للمريض؟

تستخدم بعض أدوية المعالجة الكيماوية لمعالجة عدة أنواع مختلفة من السرطان، في حين قد يستخدم بعضها الآخر لمعالجة نوع أو نوعين من السرطان فقط، ويوصي الطبيب عادة بخطة معالجة على أساس:

- نوع السرطان لدى المريض
- الجزء المصاب بالسرطان من الجسم
- تأثير السرطان على وظائف الجسم الطبيعية
- الصحة العامة للمريض

قد تساعدك النصائح التالية في تتبع المعلومات التي عرفتھا أثناء زيارتك لطبيبك:

- احضر صديقًا أو أحد أفراد العائلة للجلوس معك أثناء تحدثك مع طبيبك، ويمكن لهذا الشخص أن يساعدك على فهم ما يقوله الطبيب أثناء زيارتك ويساعدك على إنعاش ذاكرتك بعد ذلك؟
- اطلب من طبيبك المعلومات المطبوعة المتوفرة عن السرطان الذي تعاني منه ومعالجته.
- قد ترغب أنت أو الشخص الذي يرافقك بتدوين ملاحظات أثناء الموعد.
- اطلب من طبيبك أن يبسط في التحدث عندما تحتاج وقتًا أكثر للكتابة.

ماذا يمكن أن أتوقع أثناء المعالجة الكيماوية؟

يرغب بعض المصابين بالسرطان بمعرفة كافة التفاصيل عن حالتهم الصحية ومعالجتهم، في حين يفضل البعض الآخر معلومات عامة فقط. أن اختيار كمية المعلومات للبحث عنها هو خيارك، لكن هناك أسئلة يجب على كل شخص يتلقى المعالجة الكيماوية أن يسألها.

إن هذه القائمة هي البداية فقط. عليك أن تشعر دائمًا بحرية لسؤال طبيبك، أو الممرض أو الصيدلي ما تشاء من الأسئلة، وإذا لم تفهم أجوبتهم، تابع ذلك إلى تحصل على ما تريد. تذكر بأنه لا يوجد هناك شيء اسمه سؤال «غبي» خصوصًا حول السرطان أو معالجتك. للتأكد من حصولك على كل الأجوبة التي تريد، قد تجد أن إعداد قائمة بالأسئلة أمرًا مساعدًا قبل كل موعد يحدده الطبيب. ويحتفظ بعض الناس «بقائمة جاهزة»، ويدونون كل سؤال جديد كلما يخطر ببالهم.

أين سألتقى المعالجة الكيماوية؟

يمكن تلقي المعالجة الكيماوية في عدة أماكن مختلفة كالبيت أو مكتب الطبيب أو العيادة أو قسم المرضى الخارجيين في المستشفى (العيادات الخارجية)، أو كمرضى في المستشفى، ويعتمد اختيار مكان تلقي المعالجة الكيماوية على الدواء أو الأدوية التي ستعطى، وفي بعض الأحيان يعتمد على رغباتك أو رغبات الطبيب. يتلقى معظم المرضى معالجتهم كمرضى خارجيين ولا يدخلوا المستشفى. وفي بعض الأحيان، قد يحتاج المريض الذي بدأ بتلقي المعالجة الكيماوية البقاء في المستشفى لفترة قصيرة لكي يتم مراقبة الآثار الجانبية للدواء بشكل مباشر ولإجراء أي تغييرات مطلوبة.

كم مرة سأتلقي المعالجة الكيماوية؟ وما مدة ذلك؟

يعتمد عدد مرات تلقي المعالجة الكيماوية ومدة تلقيها على:

- نوع السرطان لديك
- أهداف المعالجة
- الأدوية المستعملة

كيف يستجيب الجسم لهذه الأدوية؟

قد تحصل على المعالجة كل يوم أو كل أسبوع، أو كل شهر فغالبا ما تعطى المعالجة الكيماوية على شكل دورات تتضمن فترات معالجة بالتناوب مع فترات الاستراحة التي تعطي جسمك فرصة بناء الخلايا الجديدة الصالحة واستعادة قوتها. اطلب من طبيبك الذي تتعامل معه أن يخبرك عن المدة التي يمكن توقعها للحصول على المعالجة وعن عدد مرات المعالجة.

عليك التقيد بجدول معالجتك الذي تم وصفه لك، فهذا أمر مهم لكي تعمل الأدوية بالشكل الصحيح.

وقد تدعو الحاجة إلى تغيير هذه الجداول بسبب العطل وغيرها من الأسباب. فإذا تغيبت عن جلسة معالجة أو نسيت جرعة من العقار، فعليك الاتصال بطبيبك.

في بعض الأحيان، قد يحتاج طبيبك لتأخير المعالجة اعتمادا على نتائج بعض فحوصات الدم (انظر إلى المعلومات الواردة تحت العناوين: الإعياء، والالتهاب، فقر الدم). سيعلمك طبيبك بما ستفعله أثناء هذه المدة ومتى ستبدأ عملية المعالجة ثانية.

كيف تعطى المعالجة الكيماوية؟

يمكن تلقي المعالجة الكيماوية بعدة طرق مختلفة وريديا (عن طريق الوريد) أو بالفم أو عن طريق الحقن أو عن طريق الجلد.

1. عن طريق الوريد (المعالجة وريديا):

يمكن أن تتم المعالجة الكيماوية في معظم الأحيان عن طريق الوريد. وعادة ما يتم ادخال إبرة رفيعة إلى الوريد في اليد أو في أسفل الذراع عند بداية كل جلسة معالجة، ويتم ازالتها في نهاية الجلسة. إذا شعرت ببرودة أو حرقة أو احساس

غير عادي في منطقة غرز الإبرة عند بدء الغرز بالوريد، فعليك اعلام الطبيب أو الممرض. كما الابلاغ عن أي ألم أو حرقة أو احمرار في الجلد، أو ورم أو عدم ارتياح يحدث أثناء أو بعد المعالجة الوريدية.

● **الجهاز الوريدي المركزي:** قد تسمع بالجهاز الوريدي المركزي وهو أنبوب طويل، لين، رقيق ومرن الذي يجري ادخاله في أحد الأوردة الكبيرة المؤدية إلى القلب. الجهاز الوريدي المركزي هو الجهاز الوريدي الخاص الذي يستخدم للمرضى الذين يحتاجون إلى العلاج الوريدي لفترة طويلة. العلاج الوريدي يعني الدواء الذي يتم وضعه في الوريد. الجهاز الوريدي المركزي يجعل أخذك للأدوية مثل العلاج الكيميائي وسوائل الخط الوريدي أو أخذ عينات الدم أكثر سهولة وراحة.

2. عن طريق الفم: يعطى الدواء على شكل حبة أو كبسولة أو على شكل سائل، حيث يبتلع المريض الدواء تماما كما يفعل مع العديد من الأدوية الأخرى

3. بالحقن: أي استخدام ابرة وحقنة لإعطاء الدواء بإحدى الطرق المختلفة التالية:

- في العضلة (داخل العضلة)
- عن طريق إبرة تحت الجلد
- في منطقة السرطان (مباشرة في المنطقة المصابة بالسرطان في الجلد)
- بشكل موضعي: ويتم ذلك عن طريق وضع الدواء مباشرة على سطح الجلد

كيف سأشعر أثناء المعالجة الكيماوية؟

لقد وجد معظم الأشخاص الذين يخضعون للمعالجة الكيماوية انهم يتعبون بسهولة، ولكن الكثير يشعرون بصحة جيدة بشكل كاف للاستمرار بحياة ملؤها النشاط

يختلف كل شخص وكل معالجة، لذا فإنه ليس من المحتمل دائما الجزم كيف سيكون رد فعلك بالضبط، ويمكن لكل من حالتك الصحية العامة، ونوع السرطان ومداه لديك، ونوع الأدوية التي تتناولها أو تؤثر جميعها على مدى شعورك بالصحة الجيدة.

قد ترغب بوجود شخص ما لنقلك بالسيارة من البيت إلى مكان المعالجة وبالعكس فعلى سبيل المثال إذا كنت تتناول أدوية ضد الغثيان أو التقيؤ، فإنها ستجعلك مرهقا . كما قد تشعر بالتعب وخاصة من المعالجة الكيماوية بحدود يوم واحد بعد المعالجة ولعدة أيام. وقد يساعدك وضع جدول لمعالجتك بحيث تستريح يوم تلقي المعالجة واليوم الذي يليه. إذا كان لديك أطفال صغار فقد ترغب بوضع جدول للمعالجة عندما يكون لديك شخص يساعدك في المنزل في يوم العطل وعلى الأقل في اليوم الذي يلي لتلقيك المعالجة. اسأل طبيبك عن الوقت الذي يحتمل فيه حدوث الإعياء والآثار الجانبية.

يمكن لمعظم الأشخاص الاستمرار بالعمل خلال فترة تلقي المعالجة الكيماوية. على أية حال، قد تحتاج لتغيير جدول أعمالك لفترة من الزمن. إذا شعرت بتعب شديد من المعالجة الكيماوية، أو إذا كانت هناك آثار جانبية أخرى. تحدث مع رئيسك في العمل حول احتياجاتك ورغباتك. وقد تكون قادرا على الموافقة على جدول دوام جزئي أو إيجاد منطقة لأخذ قيلولة قصيرة أثناء اليوم، أو ربما يمكنك القيام ببعض أعمالك في البيت.

هل بالإمكان تناول أدوية أخرى أثناء المعالجة الكيماوية؟

تتداخل بعض الأدوية أو يكون لها رد فعل مع الآثار الجانبية للمعالجة الكيماوية، أعطي الطبيب قائمة بكل الأدوية التي تتناولها قبل بدء المعالجة، بما في ذلك:

- اسم كل دواء
- الجرعة
- سبب تناول الدواء
- عدد مرات تناول الدواء

تذكر أن تخبر طبيبك عن كل معالجة بدون وصفة طبية، بما في ذلك الفيتامينات، والمسهلات وأدوية الحساسية وعسر الهضم والرشح أو الاسبرين أو الأيبوبروفين أو مسكنات الألم الأخرى وأي أدوية تكميلية معدنية أو عشبية. ويمكن أن يخبرك طبيبك إذا كان يجب عليك التوقف عن تناول أي من هذه العلاجات قبل البدء بالمعالجة الكيماوية وبعد أن تبدأ بتلقي المعالجة، عليك أن تتأكد من استشارة طبيبك قبل تناول أي أدوية جديدة، أو استشارته حول التوقف عن اخذ الدواء الذي تتناوله.

كيف سأعرف أن كانت المعالجة الكيماوية التي أتلقاها ناجحة؟

سيستعمل طبيبك عدة طرق ليرى مدى نجاح عمل المعالجات لديك، وفي أغلب الأحيان، قد تخضع لفحوصات جسدية واختبارات. عليك أن تشعر بالحرية دائما لتسأل طبيبك حول نتائج هذه الفحوصات وماذا تظهر من تقدم لديك.

يمكن للفحوصات والاختبارات أن تبين الكثير حول نجاح المعالجة الكيماوية، في حين أن الآثار الجانبية تقدم القليل من ذلك. يعتقد الأشخاص أحيانا بأنه إذا لم تكن هناك آثارا جانبيا فإن العلاجات ليس لها مفعول جيد. أو أن كانوا يعانون من آثار جانبية، فانهم يعتقدون بأن العلاجات تعمل بصورة حسنة لكن الآثار الجانبية تتفاوت كثيرا من شخص لشخص أو من دواء لآخر. كما أن تلك الآثار الجانبية ليست إشارة على أن المعالجة لها مفعولها الجيد أم لا.

ما الذي يسبب الآثار الجانبية للمعالجة؟

لأن الخلايا السرطانية قد تنمو وتتقسم بسرعة أكبر من الخلايا الطبيعية، فقد تم صنع العديد من الأدوية المضادة للسرطان لقتل خلاياه النامية، ولكن يمكن أن تؤثر المعالجة الكيماوية أيضا على بعض الخلايا الطبيعية الصالحة التي تتضاعف أيضا بسرعة. فيسبب هذا الضرر الذي حدث للخلايا الطبيعية آثارا جانبية. أن الخلايا الطبيعية السريعة النمو والأكثر احتمالا للتأثر بالمعالجة الكيماوية هي خلايا الدم التي تتشكل في نخاع العظم، والخلايا الموجودة في المجرى الهضمي (القم، المعدة، الأمعاء، المريء)، والجهاز التناسلي ومنابت الشعر. قد تؤثر بعض العلاجات المضادة للسرطان على خلايا الأعضاء الحيوية مثل القلب والكلية والمثانة والرتتين والجهاز العصبي.

قد لا تشعر بأي من هذه الآثار الجانبية أو قد تشعر ببعضها. وتعتمد أنواع الآثار الجانبية وحدتها لديك على نوع المعالجة الكيماوية والجرعة التي تتلقاها. كما تعتمد أيضا على كيفية استجابة جسمك لها. قبل بدء المعالجة سيتحدث معك طبيبك حول الآثار الجانبية التي يحتمل أن تتعرض لها نتيجة تناول الأدوية. كما سيطلب منك قبل المعالجة أن توقع نموذج موافقة، كما يجب اعلامك بكافة الحقائق حول المعالجة بما في ذلك العلاجات التي ستعطي لك وآثارها الجانبية قبل أن تقوم بتوقيع هذا النموذج.

إلى متى ستدوم الآثار الجانبية للمعالجة؟

تتعافى الخلايا الطبيعية عادة عند انتهاء المعالجة الكيماوية، لذا تختفي معظم الآثار الجانبية تدريجياً بعد انتهاء المعالجة، ويصبح هناك فرصة لنمو الخلايا السليمة الذي تتناوله هذه الخلايا للتغلب على الآثار الجانبية على عدة أشياء بما في ذلك صحتك العامة، ونوع المعالجة الكيماوية التي تتلقاها.

إن معظم الأشخاص لا يصابون بمشاكل خطيرة طويلة المدى ناجمة عن المعالجة الكيماوية. على أية حال، وفي بعض المناسبات، فإنه من الممكن أن تسبب المعالجة الكيماوية تغيرات دائمة أو تسبب تلفاً في القلب أو الرئتين أو الأعصاب أو الأعضاء التناسلية أو غيرها من الأعضاء. قد يكون لبعض أنواع المعالجات الكيماوية آثاراً جانبية متأخرة مثل ظهور سرطان ثاني بعد عدة سنوات. أسأل طبيبك حول فرص حدوث أي آثار خطيرة طويلة المدى يمكن أن تنتج عن المعالجة التي تتلقاها (ولكن تذكر أن توازن مخاوفك مع التهديد الفوري من السرطان الذي تعاني منه).

قد تم إحراز تقدم كبير في مجال منع أو معالجة بعض الآثار الجانبية الخطيرة الناتجة عن المعالجة الكيماوية. إن العديد من الأدوية وطرق المعالجة الجديدة تدمر السرطان بشكل فعال بينما تلحق ضرراً بسيطاً في الخلايا السليمة في الجسم، وقد تكون الآثار الجانبية للمعالجة الكيماوية غير مرغوب بها. ولكن يجب قياسها مقابل قدرة المعالجة على تدمير السرطان. يمكن للأدوية أن تساعد على منع بعض الآثار الجانبية مثل الغثيان. وفي بعض الأحيان، يصبح الأشخاص الذين يتلقون المعالجة الكيماوية مثبطي العزيمة فيما يتعلق بطول مدة المعالجة، والآثار الجانبية التي تحدث لهم، فإذا حدث ذلك لك، عليك التحدث مع طبيبك أو ممرضك، فقد يكونوا قادرين على اقتراح طرق لتسهي التعامل مع الآثار الجانبية أو تخفيفها.

وإليك بعض الاقتراحات للتعامل مع بعض الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للمعالجة الكيماوية:

الإعياء: إن الإعياء هو الشعور بالتعب والافتقار إلى الطاقة، وهو أكثر الأعراض شيوعاً بين مرضى السرطان، إن السبب الدقيق ليس معروف دائماً وقد يكون السبب هو المرض الذي تعاني منه، والمعالجة الكيماوية، والأشعة والجراحة، وتعداد كريات الدم المنخفض، وقلة النوم والألم والاجهاد وضعف الشهية وعوامل أخرى كثيرة.

إن الشعور بالإعياء الناتج عن السرطان يختلف عن الإعياء في الوضع الطبيعي، فالإعياء الناتج عن

المعالجة الكيماوية يمكن أن يظهر فجأة وقد وصفه مرضى السرطان بالفقدان الكلي للطاقة. واستعملوا كلمات لوصف الإعياء مثل وصفه بالمرهق، المستنزف والمدمر. كما أن الاستراحة لا تخفف من الشعور بالإعياء دائما، ولا يشعر كل شخص بنفس نوع الإعياء، فقد لا تشعر بتعب في حين يشعر به شخص آخر، أو قد لا يدوم الإعياء لديك كما يدوم عند شخص آخر، فمن الممكن أن يستمر لأيام أو أسابيع أو أشهر، لكن الإعياء الحاد لا يختفي بشكل تدريجي كلما استجاب الورم للمعالجة.

كيف باستطاعتي التعايش مع الإعياء؟

- ضع خطة ليومك ليكون لديك وقت للراحة
- خذ فترات قيلولة أو استراحة قصيرة بدلا من فترة استراحة طويلة
- احتفظ بطاقتك للأشياء الأكثر أهمية
- مارس صيفا أسهل وأقصر من نشاطاتك التي تستمتع بها
- قم بالسير لمسافة قصيرة أو بممارسة بعض التمارين الخفيفة إن كان ذلك ممكنا، فقد تجد هذا أمرا مساعدا للتخفيف من مشكلة الإعياء. تحدث مع طبيبك حول طرق توفير طاقتك ومعالجة إعيائك.
- تناول الطعام قد الإمكان واشرب كمية كبيرة من السوائل. وتناول كميات قليلة في كل وجبة إن كان ذلك مساعدا
- اعمل على الانضمام إلى إحدى الجماعات الداعمة، فمشاركة مشاعرك مع غيرك يمكن أن تخفف عبء الإعياء كما يمكنك أن تتعلم كيف يتعامل الآخرون وكيف يمنعونوا حالة الإعياء لديهم.
- خفف ما أمكن من كمية الكافيين (والكحول) التي تشربها.
- دع غيرك يقوم ببعض الأشياء التي تقوم بها عادة.
- حافظ على استخدام مفكرة تدون عيها ما تشعر به يوميا، فهذا سيساعدك على وضع خطط لنشاطاتك اليومية.
- اعمل على إبلاغ طبيبك أو ممرضك بأي تغييرات في مستوى طاقتك الجسدية.

الغثيان والتقيؤ: يخشى العديد من المرضى من الإصابة بالغثيان والقيء خلال تلقي المعالجة الكيماوية. لكن الأدوية الجديدة جعلت هذه الآثار الجانبية أقل شيوعا بشكل كبير، فعند حدوثها، يكون الألم أقل حدة بكثير، إن العلاجات المضادة للقيء أو المضادة للغثيان القوية تستطيع منع أو تقليل الغثيان والتقيؤ عند معظم المرضى، فالأدوية المتلفة لها مفعولها لدى مرضى معينين، وقد تحتاج لأكثر من دواء واحد لتخفيف الحالة. لا تستسلم وواصل العمل مع طبيبك وممرضك لإيجاد العلاجات ذات المفعول الأفضل لك. عليك أيضا إبلاغ طبيبك أو ممرضك إذا كنت تشعر برغبة كبيرة في الاستفراغ أو تقيأت لأكثر من يوم، أو إذا ساءت حالة التقيؤ لدرجة عدم قدرة جسمك على السيطرة على السوائل.

ماذا يمكن أن أفعل إذا كنت مصابا بحالة الغثيان والتقيؤ؟

- اشرب سوائل قبل وقت الوجبات أو بعدها بساعة على الأقل، وذلك بدلا من شربها مع الوجبات.
- اشرب السوائل لعدة مرات، ولكن بكميات قليلة.
- تناول الطعام والشراب بتأني.
- تناول وجبات صغيرة على مدار اليوم بدلا من تناول وجبة واحدة أو وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة
- تناول الأطعمة باردة أو بدرجة حرارة الغرفة كي لا تتزعج من الروائح القوية.
- امضغ الطعام جيدا لتكون عملية الهضم أسهل.
- إذا كان الغثيان مشكلة في الصباح، حاول أن تأكل أطعمة مجففة كالحبوب، أو الخبز المحمص، أو بسكويتة هشة رقيقة ناشفة قبل النهوض من النوم (لا تحاول القيام بذلك أن كنت تعاني من تقرحات في الفم أو أن كنت تعاني من مشكل نقص اللعاب).
- اشرب عصائر الفاكهة الباردة الصافية غير المحلاة كعصير التفاح أو عصير العنب أو الصودا الشفافة التي فقدت فورانها والخالية من الكافيين.
- قم بمص حلويات النعناع أو الحلويات اللاذعة (لا تستعمل حلويات لاذعة إذا كنت تعاني من تقرحات في الفم أو الحلق).
- قم بتحضير وتجميد وجبات الطعام مقدما لعدة أيام عندما لا تشعر بوجود رغبة في الطبخ.

- تنفس بعمق وببطء عندما تشعر برغبة في الاستفراغ.
- ألهي نفسك بالدردشة مع الأصدقاء أو أفراد العائلة، أو استمع إلى الموسيقى أو شاهد فيلماً أو عرضاً تلفزيونياً.
- حاول أن تتجنب الروائح التي تزعجك كروائح الطبخ، أو الدخان، أو العطور.
- تجنب تناول الأطعمة الحلوة أو الغنية بالدهون.
- حاول الاسترخاء دون الاضطرار الكامل لمدة ساعتين على الأقل بعد الانتهاء من تناول الوجبة.
- تجنب تناول الطعام على الأقل بضعة ساعات قبل المعالجة أن تكرر لديك حدوث حالة الغثيان أثناء المعالجة الكيماوية.
- تناول وجبة طعام خفيفة قبل المعالجة (ارجع إلى كتاب «السرطان والتغذية» الصادر عن مركز الحسين للسرطان حيث يمكنك الحصول عليه من قسم الاتصالات وتوعية المجتمع).

الألم: إن بإمكان الأدوية المستخدمة في المعالجة الكيماوية التسبب ببعض الآثار الجانبية المؤلمة. فيمكن للأدوية أن تتلف الأعصاب، أو تؤدي إلى الشعور بحرقة أو الخدر، أو الاحساس بوخز خفيف أو ألم مفاجئ يحدث غالباً في أصابع اليدين أو القدمين. كما باستطاعة بعض الأدوية التسبب بتقرحات الفم والصداع وألم في العضلات وألم في المعدة.

لا يواجه كل شخص أصيب بالسرطان أو تلقى المعالجة الكيماوية الألم الناتج عن المرض أو معالجته، لكنه في حال أصابتك بالألم، فإنه من الممكن تخفيفه. إن الخطوة الأولى التي عليك اتخاذها هي التحدث مع طبيبك وممرضك والصيدلي حول الألم الذي تشعر به، فهم يحتاجون لمعرفة كل ما يمكن عن التفاصيل التي تخص الألم الذي تشعر به. قد ترغب بوصف الألم الذي تشعر به لعائلتك واصدقائك الذين بإمكانهم مساعدتك على التحدث مع مقدمي الرعاية الصحية حول ذلك، وخاصة أن كنت متعباً جداً أو متألماً جداً لدرجة عدم قدرتك على التحدث معهم.

قد تحتاج أن تخبر طبيبك وممرضك والصيدلي والعائلة والأصدقاء ما يلي:

- اين موقع الألم؟
- كيف هو الشعور بالألم؟ هل هو حاد، أم خفيف أم على شكل خفقان أم مستقر؟

- مدى حدة الألم؟
- الى متى يستمر الألم؟
- ما الذي يخفف الألم؟ وما الذي يزيده سوءاً؟
- ما الأدوية التي تتناولها للألم، وما مقدار التخفيف الذي تحصل عليه منها؟

إن استعمال مقياس الألم يساعد في وصف مقدار الألم الذي تشعر به. حاول تخصيص عدد من الصفر إلى عشرة لمستوى الألم الذي تشعر به. فإذا لم تشعر بوجود الألم، استعمل الرقم صفر. وكلما زادت الأرقام، فإن هذا يعني أن الألم يسوء. إن الرقم عشرة يعني أن الألم أسوأ ما يمكن. قد ترغب باستعمال مقياس الألم الخاص بك باستخدام أرقام من صفر إلى خمسة، أو من صفر إلى مئة. تأكد من إعلام الآخرين بمقياس الألم الذي تستخدمه، واستعمل نفس المقياس كل مرة، فعلى سبيل المثال «إن مقدار ألمي هو سبعة على مقياس من صفر إلى عشرة».

إن الهدف من السيطرة على الألم هو منع الألم الذي يمكن منعه. ومعالجة الألم الذي لا يمكن منعه، وللقيام بهذا:

- إذا كانت تعاني من ألم دائم أو مزمن، تناول دواء لتخفيف الألم حسب جدول منتظم (حسب فترة زمنية باستخدام ساعة التوقيت).
- لا تتخطى جرعات دواء الألم حسب الجدول الذي وضعته. فانتظرت إلى أن تشعر بالألم لتتناول الدواء، فإذا سيكون من الصعب التحكم به.
- حاول ممارسة تمارين الاسترخاء في نفس الوقت الذي تتناول فيه دواء للألم، فذلك يساعد على تخفيف التوتر والقلق وتدبر أمر الألم.
- إن بعض الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن أو الدائم الذي عادة ما يتم السيطرة عليه من قبل الدواء، يمكن أن يحدث لديهم ألم مفاجئ ويحدث هذا عندما يكون الألم ما بين المعتدل والحاد. أو عندما يتم الشعور به لمدة قصيرة، فإن تعرضت لمثل هذا الألم، فعليك استعمال دواء قصير المفعول يصفه لك طبيبك المشرف. لا تنتظر إلى أن يسوء الألم، وإن فعلت ذلك فقد يكون من الصعوبة السيطرة عليه.
- إن هناك عدة أدوية وطرق مختلفة متوفرة للسيطرة على ألم السرطان، ويجب عليك أن تتوقع من طبيبك أن يطلب كل المعلومات والمصادر الضرورية لجعلك مرتاحاً قدر الإمكان. إذا كنت متألماً ولم يكن عند الطبيب اقتراحات إضافية بعد. أطلب مراجعة اختصاصي الآلام.

قد يكون اختصاصي الآلام هذه اختصاصي أورام، أو طبيب تخدير أو اختصاصي أمراض عصبية أو جراح أعصاب أو طبيب آخر أو ممرض أو صيدلي.

تساقط الشعر: يعتبر فقدان الشعر (الصلع) أثرا جانبيا شائعا للمعالجة الكيماوية، ولكن لا تسبب كل العلاجات فقدان الشعر. ويمكن لطبيبك أن يخبرك عن احتمالية حدوث فقدان الشعر بسبب الأدوية التي تتناولها. وعند حدوث فقدان الشعر قد يصبح الشعر خفيفا أو يتساقط كلياً. ويمكن أن يحدث فقدان الشعر، فقد يصبح الشعر خفيفا أو يتساقط كلياً. ويمكن إن حدث فقدان الشعر على كل أجزاء الجسم بما في ذلك الراس والذراعين والساقين والرجلين ومنطقة تحت الأبط ومنطقة العانة (المنطقة بين البطن والفخذ). وعادة ما ينمو الشعر بعد انتهاء المعالجة. إن بعض المرضى يبدؤوا باستعادة شعرهم حتى وهم ما يزالون يتلقون المعالجة. وقد ينمو الشعر أحيانا ويظهر بلون أو ملامح مختلفة. لا يحدث فقدان الشعر دائماً بصورة مباشرة، فقد يبدأ منذ عدة أسابيع بعد المعالجة الأولية وبعد بضعة معالجات. يقول العديد من المرضى بأن رأسهم يصبح حساسا قبل فقدان الشعر. قد يتساقط الشعر بشكل تدريجي أو على شكل (خصل)، وقد يصبح الشعر الذي مازال ينمو باهتا وجافا.

كيف يمكنني الاهتمام بفرقة رأسي وشعري أثناء المعالجة الكيماوية؟

- استعمل شامبو ملطف
- استعمل فرشاة ناعمة
- استعمل حرارة منخفضة عندما تجفف شعرك
- لتكن تسريحة شعرك قصيرة، فإن الشكل الأقصر من الشعر سيجعله يبدو أسمك وأكثر حيوية.
- كما أنه يجعل من فقدان الشعر إن حدث أمرا يسهل التعامل معه
- استعمل مستحضرا للوقاية من الشمس أو واقي الشمس أو قبعة أو وشاح فرقة رأسك من الشمس إذا فقدت شعر رأسك
- تجنب استخدام لفافات الشعر لتسريح شعرك
- تجنب صبغ شعرك أو تجميده أو تمليسه

● استخدام طريقة تبريد فروة الرأس (scalp cooling) عند أخذ جرعة العلاج الكيماوي في حالات سرطان الثدي

يختار بعض المرضى الذي يفقدون كل شعرهم أو معظمه لبس العمامة أو الأوشحة أو القبعات أو الباروكات أو أجزاء من الباروكة في حين يترك الآخرون راسهم مكشوفاً، ليس هناك أي خيارات صحيحة أو خاطئة، افعل ما يحلو لك.

ماذا استخدم كغطاء للرأس؟

● احصل على باروكتك أو جزء منها قبل أن تفقد الكثير من الشعر، وبذلك يمكنك أن توفيق ما بين تسريحة شعرك الحالية ولون الشعر وقد تكون قادراً على شراء باروكة أو جزء منها من المتجر الخاص بذلك.

● قد تفكر أيضاً باستعارة باروكة أو جزء منها بدلاً من شرائها. استشر الممرض في دائرة الارشاد الاجتماعي في مستشفيات حول مصادر الباروكات إن وجد ذلك.

● خذ باروكتك إلى مصفف شعرك أو إلى المتجر الذي اشتريتها منه لتصميمها وقصها لتناسب شكل وجهك

قد يكون فقدان الشعر من رأسك أو وجهك أو جسمك أمراً يصعب تقبله. الشعور بالغضب أو الاكتئاب أمر شائع وصحيح تماماً، وبنفس الوقت، تذكر بأنه أثر جانبي مؤقت، إن التحدث عن مشاعرك يمكن أن يساعدك، وإذا كان بالإمكان، شارك أفكار مع شخص مر بتجربة مماثلة.

فقر الدم: يمكن للمعالجة الكيماوية تخفيض قدرة نخاع العظم في تصنيع خلايا الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى جميع أجزاء جسمك. وعندما يكون عدد خلايا الدم الحمراء قليلاً جداً. فإن أنسجة الجسم لن تحصل على أكسجين كاف للقيام بوظائفها، وتسمى هذه الحالة بفقر الدم. ويمكن لفقر الدم أن يجعلك تشعر بضيق في التنفس، وهزال، وارهاق. اتصل بطبيبك إذا كنت تعاني أياً من هذه الأعراض:

● الإعياء (شعور بضعف شديدين)

● دوخة أو شعور بالإغماء

● ضيق في التنفس

● الشعور كما ولو أن قلبك «يرجف» أو يضرب بسرعة كبيرة

سيحقق طبيبك من تعداد خلايا الدم الحمراء لديك، ويتم ذلك أثناء معالجتك، وقد يصف دواء يقوي نمو خلايا دمك الحمراء. ناقش هذا مع طبيبك إن أصبت بفقر الدم. إذا انخفض تعداد خلايا الدم الحمراء لديك بصورة كبيرة، فقد تحتاج إلى نقل الدم، أو إلى دواء يدعى باريثروبيتين (Erythropoietin) لزيادة عدد خلايا الدم الحمراء في جسمك.

وفيما يلي أشياء يمكنك فعلها إن كنت مصابا بفقر الدم (انظر إلى المعلومات الواردة تحت عنوان الإعياء)

- احصل على قسط وافر من الراحة. يجب أن تنام فترة أطول في الليل، وأن تأخذ فترات قيلولة أثناء النهار إن استطعت ذلك.
- اعمل على الحد من نشاطاتك، وقم بالأشياء الضرورية فقط أو الأشياء الأكثر أهمية
- اطلب المساعدة عندما تحتاج. اطلب من العائلة واصدقائك المساهمة في أشياء كرعاية الأطفال، التسوق، والعمل المنزلي أو قيادة السيارة.
- تناول غذاء متوازنا (انظر إلى المعلومات الواردة تحت عنوان «تناول الطعام بشكل جيد أثناء المعالجة الكيماوية»)
- عند الجلوس، انهض ببطء وعندما تضطجع اجلس أولا ثم ارجع إلى الورا، فهذا سيساعد على منع الدوخة

مشاكل الجهاز العصبي المركزي: يمكن أن تتدخل المعالجة الكيماوية في بعض وظائف جهازك المركزي (الدماغ) مسببة تعبًا وتشويشا وكآبة. وستختفي هذه المشاعر عندما تقل الجرعة أو عندما تنتهي المعالجة الكيماوية. اتصل بطبيبك إذا حدثت هذه الأعراض.

العدوى: يمكن للمعالجة الكيماوية أن تجعلك أكثر ميلا للإصابة بالالتهابات، ويحدث هذا لأن معظم الأدوية المضادة للسرطان تؤثر في نخاع العظم جاعلة من إنتاج كريات الدم البيضاء التي تقاوم العديد من أنواع الالتهابات أمرا أكثر صعوبة في أغلب الأحيان. سيقوم طبيبك بتقيد تعداد خلايا دمك أثناء تلقيك المعالجة الكيماوية هناك أدوية تساعد على عملية استعادة كريات الدم البيضاء، وتقتصر الوقت عندما كون تعداد خلايا الدم منخفضا. وهذه الأدوية هي عبارة عن مواد تنتج في المختبر شبيهة بمواد الجسم، تحفزها على إنتاج خلايا الدم الجديدة. إن ارتفاع تعداد كريات الدم البيضاء يخفف من خطورة الإصابة بالالتهابات الخطير بشكل كبير.

إن معظم الالتهابات تسببها بكتيريا أو جراثيم عادة ما تكون موجودة على الجلد وفي الفم والأمعاء والجهاز التناسلي. وفي بعض الأحيان قد لا يعرف سبب الالتهاب حتى وإن تلقيت عناية إضافية، فإنه ما زالت هناك فرصة للإصابة بالالتهاب. ولكن هناك بعض الأشياء التي بإمكانك فعلها.

كيف أساعد على الوقاية من العدوى؟

- اغسل يديك عدة مرات أثناء اليوم، وقبل تناول الطعام وبعد استكمال الحمام. وبعد لمس الحيوانات.
- نظف منطقة الشرج بلطف، ولكن بشكل دقيق بعد كل إخراج للبراز. اطلب نصيحة طبيبك أو ممرضك أن أصبحت المنطقة متهيجة أو كنت مصابا بداء البواسير. استشر طبيبك أيضا قبل استعمال الحقن الشرجية أو التحاميل (انظر إلى المعلومات الواردة تحت عنوان «الامسك»).
- ابق بعيدا عن الأشخاص المصابين بأمراض معدية كالرشح أو الإنفلونزا أو الحصبة أو جدري الماء.
- حاول تجنب الاقتراب من المناطق المزدحمة. على سبيل المثال، القيام بالتسوق أو الذهاب إلى دور السينما أو المحال التجارية عندما تكون مزدحمة.
- ابق بعيدا عن الأطفال الذين تلقوا مؤخرا لقاحات «فيروس حي» مثل جدري الماء شلل الأطفال، لأنه من الممكن أن يكونوا معديين للأشخاص الذين يكون لديهم تعداد خلايا الدم منخفضا. اتصل بطبيبك أو بالخط المجاني للمعلومات عن السرطان (080022662) التابع لمركز الحسين للسرطان إذا كان لديك أية أسئلة أو استفسارات.
- لا تقطع أو تمزق بشرة أظافرك
- كن حذرا من جرح أو خدش نفسك عند استعمال المقصات أو الإبر أو السكاكين.
- استعمل آلة حلقة كهربائية بدلا من شفرة الحلاقة لمنع الخدوش أو الجروح في الجلد.
- الاستمرار في تنظيف الفم بشكل جيد (انظر إلى المعلومات الواردة تحت عنوان «مشاكل الفم واللثة والحلق»).
- لا تعصر أو تخدش البثور.
- خذ حماما دافئا (ليس ساخنا)، أو دشا أو حماما اسفنجيا كل يوم، وربت بلطف على جلدك، ولا تفرك بشدة.

- استعمل مستحضرا أو زيتا لتتعيم وشفاء جلدك إن أصبح جافا ومتشققا .
- نظف الجروح والخدوش فورا وبشكل يومي باستخدام الماء الدافئ والصابون والمطهر حتى تشفى .
- تجنب ملامسة صناديق نفايات وفضلات الحيوانات، واقفاص الطيور، وأحواض السمك .
- تجنب الماء الراكد، على سبيل المثال حمامات الطيور، أو مزهريات الزهور، أو المرطبات .
- ارتدي قفازات واقية عند العمل في الحدائق أو عند التنظيف بعد الآخرين وخاصة الأطفال الصغار .
- لا تحصل على أي لقاحات للمناعة مثل لقاحات ذات الرئة أو الإنفلونزا بدون استشارة طبيب أول .
- لا تأكل سمكا نيئا، أو أية مأكولات بحرية أو لحوم نيئة أو بيض نيء .

أعراض العدوى

اتصل بطبيبك فورا إن كنت تعاني أيا من هذه الأعراض:

- حمى تزيد عن 38 درجة مئوية
- قشعريرة وخاصة تلك التي تؤدي إلى الارتجاف
- تعرق
- فقدان الرغبة بالإخراج
- الاضطراب للتبول بشكل متكرر أو الشعور بالحرقنة أثناء التبول
- سعال حاد أو تقرحت الحلق
- خروج افرازات مهبلية أو وجود حكة غير طبيعية
- احمرار، أو ورم أو حساسية وخاصة حول موقع الجرح أو التقرح أو البثور
- ألم في الجيوب أو ارتفاع ضغط الدم
- أوجاع الأذن أو صداع أو تصلب في الرقبة
- ظهور بثور على الشفتين والجلد
- تقرحات الفم

- اعمل على ابلاغ طبيبك فوراً عند أي إشارات للالتهاب حتى ولو كان ذلك في منتصف الليل.
- وهذا مهم خاصة عندما يكون تعداد كريات دمك البيضاء منخفضاً. إذا أصبت بالحمى لا تتناول أي دواء لتخفيض درجة حرارتك بدون استشارة طبيبك أولاً.

مشاكل تخثر (تجلط) الدم: يمكن أن تؤثر الأدوية المضادة للسرطان على قدرة نخاع العظم في تصنيع الصفيحات، وهي خلايا الدم التي تساعد على وقف النزيف عن طريق التسبب بحدوث تخثر الدم، إذا لم يكن هناك صفائح كافية في دمك، فقد تزف أو تجرح بسهولة أكثر من العادة حتى بدون إصابة.

عليك الاتصال بطبيبك إذا كان لديك أي من الأعراض التالية:

- خدوش غير متوقعة
- ظهور بقع حمراء صغيرة تحت الجلد
- بول محمر أو ذو لون وردي
- ظهور براز أسود أو مختلط بالدم عند التبرز
- نزف من لثتك أو أنفك
- نزيف مهبلي جديد أو يدوم فترة أطول من الفترة المنتظمة
- صداع أو تغيرات في الرؤية
- شعور بسخونة في الذراع أو الساق

في أغلب الأحيان، سيقوم طبيبك بفحص تعداد الصفيحات لديك أثناء تلقيك للمعالجة الكيماوية، فإذا انخفض تعداد الصفيحات بصورة كبيرة، قد يوصي الطبيب بنقل للصفيحات لرفع تعدادها لديك.

كيف يمكن المساعدة لمنع المشاكل إذا كان تعداد الصفيحات لديك منخفضاً؟

- استشر طبيبك أو ممرضك قبل تناول أي فيتامينات أو أدوية عشبية بما في ذلك كل الأدوية التي تعطى بدون وصفة طبية، فالعديد من هذه المنتجات تحتوي على الأسبرين الذي يمكن أن يؤثر على الصفيحات.
- استشر طبيبك قبل شرب أي مشروبات كحولية.
- استعمل فرشاة ناعمة لتنظيف أسنانك.

- عند تنظيف أنفك، استخدم مناديل ناعمة.
- كن حذرا جدا بعدم جرح أو خدش نفسك عند استعمال المقص أو الإبر أو السكاكين أو الأدوات.
- كن حذرا جدا لتجنب الإصابة بالحروق أثناء كي الملابس أو طبخ الطعام.
- تجنب الالعاب الرياضية والنشاطات الأخرى التي قد تلحق بك الأذى.
- استشر طبيبك اذ كان يجب عليك تجنب النشاط الجنسي.
- استعمل آلة حلاقة كهربائية بدلا من شفرة الحلاقة.

مشاكل الفم واللثة والحلق؛ إن العناية الجيدة بالفم أمر مهم أثناء معالجة السرطان. ويمكن أن تسبب بعض الأدوية المضادة للسرطان تقرحات في الفم والحلق. وهي حالة تسمى بالتهاب الفم أو التهاب الغشاء المخاطي. كما يمكن للأدوية المضادة للسرطان جعل هذه الأنسجة جافة ومتهيجة أو تسبب لها نزيفا. وعلى الأرجح فان المرضى الذين لم يأكلوا بشكل جيد منذ بداية المعالجة الكيماوية سيكونون أكثر ميلا للإصابة بتقرحات الفم.

إضافة إلى كون تقرحات الفم مؤلمة، يمكنها أن تصاب بالالتهابات عن طريق العديد من الجراثيم التي تعيش في الفم. ويجب اتخاذ كل خطوة لمنع الالتهابات لأنه من الصعب مقاومتها أثناء المعالجة الكيماوية، كما أنها تؤدي إلى مشاكل خطيرة.

كيف يمكنني المحافظة على بقاء فمي ولثتي وحلقي بحالة صحية جيدة؟

- تحدث مع طبيبك حول مراجعة طبيب الأسنان قبل بدء معالجتك الكيماوية بعدة أسابيع على الأقل. وقد تحتاج لتنظيف أسنانك والاهتمام بأي مشاكل كالتسوس ودمامل اللثة، وطقم الأسنان المركب بشكل سيء. اطلب من طبيب أسنانك أن يبين لك أفضل الطرق لتنظيف الأسنان بالفرشاة أثناء المعالجة الكيماوية. إن بإمكان المعالجة الكيماوية جعلك أكثر ميلا للإصابة بالتسوس، لذا فقد يقترح طبيب الأسنان استخدام غسول أو جل الفلورايد يوميا للمساعدة في منع التسوس.
- نظف أسنانك ولثتك بعد كل وجبة طعام. استعمل فرشاة أسنان ناعمة وفرشي أسنانك بلطف، فالتنظيف بشكل خشن جدا يمكن أن يتلف أنسجة الفم الناعمة. اطلب من طبيبك، أو ممرضك أو طبيب أسنانك اقتراح فرشاة أسنان خاصة و/أو معجون أسنان إذا كانت لثتك

حساسية جدا . اشطف فمك باستخدام الماء المالح الدافئ بعد وجبات وقبل النوم .

- اغسل فرشاة أسنانك بشكل جيد بعد كل استعمال، واحفظها في مكان جاف .
- تجنب استخدام محاليل غسول الفم التي تحتوي على الكحول . اطلب من طبيبك أو ممرضك اقتراح غسول فم ملطف أو طبي يمكنك استعماله . على سبيل المثال أن غسول فم بثائي كربونات الصوديوم لا يسبب تهيجا .
- إذا تطورت التقرحات في فمك، أخبر طبيبك أو ممرضك فقد تحتاج دوار لمعالجة التقرحات .

كيف يمكنني التعايش مع تقرحات الفم؟

- اسأل طبيبك أن كان هناك أي شيء يمكنك استعماله مباشرة للتقرحات، أو أن يصف لك دواء يمكنك استعماله لتخفيف الألم .
- تناول الأطعمة الباردة أو التي بدرجة حرارة الغرفة، فالأطعمة الساخنة أو الدافئة يمكنها أن تسبب تهيج وحساسية الفم والحلق .
- تناول أطعمة طرية ناعمة مثل الأيس كريم، مخفوق الحليب، وغذاء الأطفال الرضع، والثمار الطرية (فاكهة الموز والتفاح المطبوخة)، والبطاطا المهروسة، والحبوب المطبوخة، والبيض المسلوق بصورة خفيفة أو مخفوق، ولبن وجبن أبيض، ومعكرون وجبن الكسترد، والحلويات والجيلاتين . ويمكنك أيضا عجن (خفق) الأطعمة المطبوخة في الخلاط لجعلها انعم وأسهل للأكل .
- تجنب الأطعمة والعصائر الحامضة التي تسبب التهيج مثل الطماطم والحمضيات (البرتقال، الكريبيروت، والليمون)، والأطعمة الغنية بالتوابل أو المالحة، والأطعمة الصلبة أو الخشنة كالخضار النيء، والذرة الصفراء، والخبز المحمص .

كيف يمكنني التعايش مع جفاف الفم؟

- استشر طبيبك إذا كان عليك أن تستعمل منتج اللعاب الاصطناعي لترطيب فمك .
- اشرب الكثير من السوائل .
- استشر طبيبك إذا كان بإمكانك أيضا مضغ علكة خالية من السكر (إن السكرين أو ما يسمى بالسوربيتول هو بديل السكر في العديد من الأطعمة الخالية من السكر، ويمكنه أن يسبب إسهالا لكثير من المرضى . إذا كان الإسهال مشكلة تعاني منها، تأكد من المصقات التي تكون

- على الأطعمة الخالية من السكر قبل شرائها، واعمل على الحد من استخدامك لها).
- اعمل على ترطيب الأطعمة الجافة الزيدة، أو بالزبدة النباتية، أو صلصلة مرق اللحم، أو الصلصات، أو المرق (حساء رقيق).
- اغمس الأطعمة الهشة الجافة في السوائل الرخوة.
- تناول أطعمة طرية ومعجونة.
- استعمل مطري إذا جفت شفثيك.
- احمّل زجاجة ماء لتشرب منها لعدة مرات من حين لآخر.

الإسهال: عندما تؤثر المعالجة الكيماوية على الخلايا التي تبطن الأمعاء، فمن الممكن أن تسبب إسهالا. إذا كنت تعاني من إسهال يستمر لمدة تزيد عن ٢٤ ساعة، أو إن كنت تعاني من ألم وتشنج مصحوبان بالإسهال، فعليك الاتصال بطبيبك، في الحالات الحادة، قد يصف الطبيب دواء للسيطرة على الإسهال. إذا استمر الإسهال فقد تحتاج إلى سوائل عن طريق الوريد للتعويض عن الماء والعناصر الغذائية التي فقدتها. وغالبا ما تعطي هذه السوائل للشخص الذي يعالج كمرريض خارجي، ولا تتطلب الادخال للمستشفى، لا تتناول أي أدوية بدون وصفة طبية للإسهال بدون استشارة طبيبك.

كيف يمكنني التغلب على الإسهال؟

- اشرب (كمية وفيرة من السوائل، فهذا سيساعد على التعويض عن السوائل التي فقدتها خلال الإسهال. أن السوائل الشفافة المعتدلة مثل الماء، والمرق، إذا كانت هذه المشروبات تجعلك أكثر عطشا وتقيؤا، حاول أن تخففها بواسطة الماء. اشرب ببطء وتأكد أن تكون المشروبات بدرجة حرارة الغرفة. دع المشروبات الغازية تفقد فورانها قبل أن تشربها.
- تناول كميات قليلة من الأطعمة على مدار اليوم بدلا من ثلاث وجبات طعام كبيرة.
- تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم إلا إذا أخبرك الطبيب غير ذلك، فمن الممكن أن يسبب الإسهال فقدان هذا المعدن المهم لديك. أن كل من الموز والبرتقال والبطاطا والخوخ والمشمش هي مصادر جيدة للبوتاسيوم.
- استشر طبيبك أن كان عليك تجربة غذاء سائل شفاف لمنح امعائك وقتا للراحة. أن الغذاء السائل الشفاف لا يزودك بكل العناصر الغذائية التي تحتاجها، لذا لا تتناول أحدها لأكثر

من 3-5 أيام.

- تناول الأطعمة قليلة الألياف التي تتضمن الخبز الأبيض والأرز، والمعكرونة البيضاء والحبوب المهروسة والموز الناضج، والفاكهة المعلبة أو المطبوخة بدون القشور، والجبن الأبيض، ولبن وبيض وبطاطا مهروسة أو مخبوزة بدون القشرة، وشوربة الخضار أو دجاج، ديك رومي بدون الجلد وسمك.
- تجنب تناول الأطعمة الغنية بالألياف التي يمكن أن تؤدي للإسهال والتشنج. وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف الخبز المصنوع من الحنطة والحبوب والخضار النيئة والفاصوليا والبنندق والبذور والذرة والفاكهة المجففة أو الطازجة.
- تجنب شرب السوائل الباردة أو الساخنة جدا التي يمكن أن تجعل الإسهال أسوأ.
- تجنب شرب القهوة والشاي المحتويان على الكافيين والكحول والحلويات، كذلك تجنب الأطعمة المقلية أو الغنية بالدهون والتوابل فهي مزعجة، ويمكن أن تسبب إسهالا وتشنجا.
- تجنب الحليب ومنتجاته بما في ذلك الأيس كريم أن تسببت بالمزيد من الإسهال.

الامساك: إن بعض الأدوية المضادة للسرطان وأدوية الألم وأيضا إن كنت أقل نشاطا، أو أن كان غذائك يفتقر الألياف أو السوائل الكافية يمكن أن يحدث الامساك. إذا لم تشعر برغبة في التبرز لمدة تزيد عن يوم أو اثنين، اتصل بطبيبك الذي بدوره يقترح تناول مسهل أو ملين للبراز. لا تتخذ هذه الإجراءات بدون استشارة طبيبك خصوصا إذا كان تعداد كريات الدم البيضاء أو الصفائح لديك منخفضة.

ماذا يمكن أن افعل بشأن الامساك؟

- اشرب كمية وفيرة من السوائل للمساعدة على تليين الأمعاء التي تعاني من تقرحات الفم، حاول شرب السوائل الدافئة والساخنة بما في ذلك الماء الذي يتصف بمفعوله الجيد.
- استشر طبيبك لرؤية أن كان بإمكانك زيادة الألياف في غذائك (هناك أنواع معينة من السرطان وبعض الآثار الجانبية التي قد تكون لديك والتي بسببها لا يوصى لك بتناول الأغذية بالألياف).
- تتضمن الأطعمة الغنية بالألياف النخالة، والخبز المصنوع من القمح الصايف والحبوب والخضار النيئة أو المطبوخة والفاكهة الطازجة أو المجففة والبنديق والذرة الصفراء.

- قم بممارسة بعض التمارين كل يوم والمشي لمسافة قصيرة أو قد ترغب بتجربة برنامج تمرين أكثر تنظيماً. تحدث مع طبيبك حول مقدار ونوع التمرين المناسب لك.

الآثار الجانبية للمعالجة على العضلات والأعصاب: يمكن للأدوية المضادة للسرطان أن تسبب مشاكل في أعصاب جسمك. إن الأعصاب الطرفية هي مثال على حالة تؤثر على الجهاز العصبي حيث تشعر بالوخز أو الحرقنة أو الضعف أو الخدر أو الألم في اليدين أو القدمين. كما تؤثر بعض الأدوية على العضلات وتجعلها ضعيفة أو متعبة.

في بعض الأحيان، قد تكون الآثار الجانبية على الأعصاب والعضلات غير خطيرة بالرغم من أنها مزعجة. وفي حالات أخرى، قد تكون الأعراض التي تصيب الأعصاب أو العضلات مزعجة. إن هذه الأعراض ستتحسن في أغلب الحالات. وعلى أية حال، فقد تمتد لفترة تصل إلى مدة عام بعد الانتهاء من المعالجة.

وتشمل بعض الأعراض المتعلقة بالأعصاب والعضلات ما يلي:

- وخز
- حرقنة
- ضعف أو خدر في اليد و/أو القدمين
- ألم عند المشي
- عضلات ضعيف أو متعبة مع وجود حكة
- فقدان التوازن
- عدم القدرة على حمل الأشياء
- صعوبة في التقاط الأجسام وتزوير الملابس
- رجفة أو اضطراب
- مشاكل في المشي
- ألم في الفك
- فقدان السمع
- ألم في المعدة

كيف يمكنني التعايش مع مشاكل الأعصاب والعضلات؟

- إذا شعرت بخدر في أصابعك، كن حذرا عند امساك الأشياء الحادة أو الساخنة أو الخطرة
- إذا تأثر احساسك بالتوازن أو بقدرة العضلات تجنب الوقوع من خلال التحرك بحذر وذلك باستخدام الدرايزين عند صعود الدرج أو نزوله، وباستخدام ممسحة الأرجل في حوض الحمام أو الدش
- استشر طبيبك بخصوص الأدوية المخففة للألم

الآثار الجانبية للمعالجة على الجلد والأظافر: قد تعاني من مشاكل ثانوية في الجلد خلال تلقيك للمعالجة الكيماوية كاحمرار الجلد، الطفح الجلدي، والحكة والجفاف وحب الشباب وحساسية متزايدة للشمس قد تسبب بعض الأدوية المضادة للسرطان عند اعطائها عن طريق الوريد بان تغرق الجلد على طول الوريد، وخاصة لدى الأشخاص الذين تكون بشرتهم داكنة جدا. يستخدم بعض الأشخاص مساحيق تجميل لتغطية المنطقة، ولكن يمكن أن يستغرق هذا الكثير من الوقت إذا كان العديد من الأوردة متأثرة. ستختفي المناطق القائمة بعد انتهاء المعالجة ببضعة أشهر.

قد تصبح أظافرك أيضا قاتمة أو صفراء أو هشّة أو متشققة. وقد تظهر بعض الخطوط العمودية أو بقع عمودية.

بينما تكون معظم هذه المشاكل غير خطيرة، ويمكنك الاعتناء بها بنفسك إلا أن القليل منها يحتاج رعاية فورية. يمكن لبعض العلاجات المعطاة عن طريق الوريد أن تلحق اضرارا خطيرة ودائمة في الأنسجة إذا تسربت من الوريد. إذا شعرت بأي حرقّة أو ألم عند تلقيك الأدوية وريديا. فعليك اعلام طبيبك أو ممرضك مباشرة، ولا تعني هذه الأعراض دائما أن هناك مشكلة، ولكن يجب التأكد منها مرة واحدة دائما. لا تتردد في الاتصال بطبيبك بشأن الأعراض حتى وان كانت أقل خطورة.

قد تعني بعض الأعراض أن لديك رد فعل تحسسي قد يحتاج للمعالجة فورا، اتصل بطبيبك أو ممرضك مباشرة إذا:

- تطورت لديك حكة مفاجئة أو حادة

- ظهر طفح أو بثور على جلدك
- كنت تصدر صفيرا أثناء التنفس أو أية مشاكل أخرى تتعلق بالتنفس

كيف أستطيع التعايش مع مشاكل الجلد والأظافر؟

حب الشباب

- حاول المحافظة على وجهك نظيفا وجافا
- استشر طبيبك أو ممرضك إن كان بإمكانك استعمال الكريمات أو الصابون الطبي بدون وصفة طبية

الحكة والجفاف

- قم برش نشا الذرة على الجلد كما ترش البودرة
- للمساعدة على تجنب الجفاف، خذ دشا أو حماما اسفنجيا سريعا، ولا تأخذ حمامات ساخنة لمدة طويلة واستعمل صابون مرطبا
- استعمل كريم وصابون سائل عندما يكون جلدك رطبا
- تجنب العطور أو الكولونيا أو مرطب ما بعد الحلاقة الذي يحتوي على الكحول

مشاكل الأظافر

- يمكن شراء منتجات تقوية الأظافر من الصيدلية. عليك أن تدرك بان هذه المنتجات قد تؤذي جلدك وأظافرك
- احمي أظافرك بارتداء قفازات عند غسل الصحون أو القيام بأعمال البستنة أو القيام بأعمال أخرى حول البيت
- تأكد من إعلام طبيبك إذا كنت تعاني من احمرار أو ألم أو تغيرات حول البشرة

الحساسية من أشعة الشمس

- تجنب أشعة الشمس قد الإمكان، وخاصة بين العاشرة صباحا والرابعة مساء حيث تكون أشعة الشمس أقوى ما يمكن
- استعمل مستحضر للوقاية من الشمس مع عامل حماية الجلد (SPE) الذي تتراوح درجاته من 15 فما فوق للحماية من ضرر الشمس
- استعمل بلسما للشفتين كعامل حماية للجلد

- ارتدي قمصانا قطنية طويلة الأكمام وملابس داخلية وقبعات بحواف عريضة (خصوصا إن كنت تعاني من فقدان الشعر) وذلك لحجب الشمس
- حتى الأشخاص ذوي البشرة الداكنة (السمراء) يحتاجون لحماية أنفسهم من الشمس خلال المعالجة الكيماوية

استرجاع الأشعة (Radiation Recall)

إن بعض الأشخاص الذي خضعوا للمعالجة بالأشعة تتطور لديهم حالة «استرجاع الأشعة» أثناء معالجتهم الكيماوية. أثناء اعطاء أدوية معينة مضادة للسرطان أو بعد فترة قصيرة من إعطائها يصبح لون الجلد في المنطقة التي خضعت للأشعة أحمر ويتراوح من خفيف إلى لامع جدا وقد يثير الجلد ويتقشر، ويدوم رد الفعل هذا لساعات أو حتى لأيام. أبلغ طبيبك أو ممرض عن ردود افعال استرجاع الأشعة. يمكنك تسكين (تهدئة أو تلطيف) الحكّة والحرقة عن طريق:

- وضع كمادة مبللة باردة على المنطقة المتأثرة بالمعالجة
- ارتداء أنسجة ناعمة لا تسبب التهيج. إن النساء المصابات بسرطان الثدي واللاتي خضعن للمعالجة بالأشعة متبوعة باستئصال الورم. غالبا ما يجدن بأن حمالات الصدر هي الأكثر راحة.

الأثار الجانبية للمعالجة على الكلية والمثانة بإمكان بعض الأدوية المضادة للسرطان أن تؤدي إلى تهيج المثانة، أو تسبب اضرارا مؤقتة أو دائمة للمثانة أو الكليتين. إذا كنت تتناول أحد هذه الأدوية أو أكثر، فإن طبيبك قد يطلب منك جمع عينة بول خلال 24 ساعة. ويمكن الحصول على عينة من دم المريض قبل البدء بالمعالجة الكيماوية وذلك للتأكد من أن الكلية تقوم بوظيفتها. بعض الأدوية تسبب تغير لون البول (اللون البرتقالي أو الأحمر أو الأخضر أو الأصفر) أو تجعل رائحته قوية كرائحة الدواء وذلك لمدة تصل من 24-72 ساعة. استشر طبيبك لمعرفة إن كانت الأدوية التي تتناولها لها هذه التأثيرات.

اشرب دائما كمية وفيرة من السوائل لضمان تدفق البول الجيد، ولتساعد على منع المشاكل خاصة إذا كنت تتناول الأدوية التي تؤثر على الكلية والمثانة. أكثر من الماء والعصير والمشروبات الغازية والمرق والأيس الكريم والشوربة والحلوى الهلامية (الجلو).

عليك إعلام طبيبك إذا كنت تعاني أيًا من هذه الأعراض

- ألم أو حرقة عند التبول
- تكرار التبول
- عدم القدرة على التبول
- الشعور بأن عليك التبول فوراً (بشكل اضطراري)
- عندما يكون لون البول مائلاً للاحمرار أو مختلط بالدم
- حمى
- قشعريرة وخصوصاً قشعريرة يرافقها رجفان

أعراض شبيهة بالإنفلونزا: يشعر بعض المرضى كما ولو أنهم مصابون بالإنفلونزا وذلك لمدة تصل من بضع ساعات إلى بضعة أيام بعد المعالجة الكيماوية. قد يكون هذا صحيحاً خصوصاً إذا كنت تتلقى المعالجة الكيماوية مع المعالجة الحيوية. إن الأعراض الشبيهة بالإنفلونزا - وهي آلام العضلات والمفاصل وصداع وتعب وغثيان وحمى طفيفة وقشعريرة وشهية ضعيفة - قد تدوم لمدة تصل من يوم إلى ثلاثة أيام. ويمكن للالتهاب أو السرطان نفسه أن يسبب هذه الأعراض أيضاً. استشر طبيبك أو ممرضك إن كنت تعاني من أعراض شبيهة بالإنفلونزا.

احتباس: قد يحتبس الجسم السوائل عند تلقي المعالجة الكيماوية، إن هذا قد يعود للتغيرات الهرمونية للمعالجة، أو للأدوية نفسها أو للسرطان. إذا لاحظت وربما في وجهك أو يديك أو قدميك أو بطنك استشر طبيبك أو ممرضك قد تحتاج لتجنب ملح المائدة والأطعمة المحتوية على الكثير من الملح. إذا كانت المشكلة متأزمة. قد يصف طبيبك مدرراً للبول وهو عبارة عن دواء لمساعدة جسمك على التخلص من السوائل الفائضة.

الآثار الجانبية للمعالجة على الأعضاء التناسلية: قد تؤثر المعالجة الكيماوية - لكن ليس دائما - على الأعضاء التناسلية (الخصية في الرجال والمهبل والمبيضين في النساء)، ويكون لها تأثير في كل من الرجال والنساء. وتعتمد الآثار الجانبية التي قد تحدث على العلاجات المستخدمة وعمر الشخص والصحة العامة.

الرجال

إن أدوية المعالجة الكيماوية قد تخفض من عدد خلايا السائل المنوي وتقلل من قدرتها على التحرك، ويمكن لهذه التغيرات أن تؤدي للعقم الذي قد يكون مؤقتا أو دائما. يؤثر العقم على قدرة الرجل على الانجاب، ولكن ليس على قدرته على الاتصال الجنسي. إن الآثار الجانبية المحتملة لهذه الأدوية هي مشاكل في الانتصاب وضرر في العوامل الجينية، مما يؤدي إلى ظهور تشوهات في الولادة.

ما يمكنك فعله

- قبل البدء بالمعالجة، تحدث مع طبيبك حول امكانية تخزين خلايا السائل المنوي وهو اجراء يتم فيه تجميد السائل المنوي للاستعمال المستقبلي
- استخدم تحديد النسل مع زوجتك أثناء المعالجة واسأل طبيبك عن المدة التي تحتاجها لاستخدام تحديد النسل
- استخدم واقي جنسي أثناء الاتصال الجنسي خلال الـ ٤٨ ساعة الأولى بعد الجرعة الأخيرة من المعالجة الكيماوية لأن البعض من المعالجة الكيماوية قد ينتهي في السائل المنوي
- اسأل طبيبك إذا كان من المحتمل أن تؤثر المعالجة الكيماوية على قدرتك في الانجاب. وان كانت كذلك هل ستكون الآثار الجانبية مؤقتة أم دائمة

النساء

الآثار الجانبية على المبيضين: يمكن أن تؤثر الأدوية المضادة للسرطان على المبيضين وتقلل من كمية الهرمونات التي ينتجهاها. بعض النساء يجدن أن فترات الحيض لديهن تصبح غير منتظمة أو تتوقف تماما أثناء تلقي المعالجة الكيماوية. إن الآثار الجانبية التي لها علاقة بالمبيضين قد تكون مؤقتة أو دائمة

العقم: إذا تضرر المبيضان فإن ذلك يؤدي إلى العقم أو عدم القدرة على الحمل، وقد يكون العقم إما مؤقتا أو دائما. يعتمد حدوث العقم ومدته على عدة عوامل تشمل نوع الدواء والجرعة المعطاة وعمر المرأة

الإيلاس: إن عمر المرأة والأدوية والجرعة المستعملة هي التي تقرر إذا كانت المرأة ستواجه الإيلاس خلال المعالجة الكيماوية. كما قد تسبب المعالجة الكيماوية أعراضا شبيهة بالإيلاس كالهبات الساخنة (الوهج) وجفاف الأنسجة المهبلية. يمكن لهذه التغيرات أن تجعل من عملية الاتصال الجنسي أمرا غير مريح. كما يمكنها جعل المرأة أكثر عرضة للإصابة بالتهابات المثانة أو الالتهابات المهبلية. ويجب معالجة أي التهاب مباشرة (انظر إلى العنوان «الالتهابات»). وقد يكون الإيلاس مؤقتا أو دائما.

المساعدة لحالة الهبات الساخنة (الوهج):

- تجنبني الكافيين (والكحول)
- قومي بالتمارين الرياضية

تناول الطعام بشكل جيد أثناء المعالجة الكيماوية: من المهم تناول الطعام بشكل جيد أثناء تلقي المعالجة الكيماوية، فذلك يعني اختيار غذاء متوازن يحتوي على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، كما أنه يعني أيضا الحصول على غذاء غني بالسعرات الحرارية للمحافظة على وزنك وللحفاظ على مستوى عال من البروتين بما فيه الكفاية لإعادة بناء الأنسجة التي قد تتأذى بسبب معالجة السرطان إن بإمكان الأشخاص الذين يتناولون الطعام بصورة جيدة التعايش مع الآثار الجانبية ومقاومة الالتهاب بشكل أفضل، كما أن باستطاعة أجسامهم إعادة بناء الأنسجة الصالحة أسرع.

ماذا إن لم أرغب بتناول الطعام؟ في بعض الأيام قد تشعر بأنك لا تستطيع تناول الطعام وحسب. كم إنه من الممكن أن تفقد شهيتك إن شعرت بالاكثاب والتعب (للحصول على النصيحة انظر إلى العنوان «الحصول على الدعم الذي تحتاجه»)، أو تجعل الآثار الجانبية كالغثيان ومشاكل الفم والحلق من عملية تناول الطعام أمرا صعبا ومؤلما (وللحصول على اقتراحات مساعدة انظر إلى القسم الوارد تحت عنوان «مشاكل الفم واللثة والحلق») وفي بعض الحالات، إن لم يكن باستطاعتك تناول الطعام لفترة طويلة من الزمن، فقد يوصي طبيبك بأن يتم تغذيتك عن طريق الوريد إلى أن تصبح قادرا على تناول الطعام ثانية.

عندما تكون الشهية الضعيفة مشكلة لديك، فعليك أن تجرب هذه الاقتراحات:

- تناول وجبات طعام صغيرة أو وجبات خفيفة بصورة متكررة في الوقت الذي تريده، وقد يكون ذلك من أربع إلى ستة وجبات كل يوم. وليس من الضروري أن تأكل ثلاث وجبات طعام منتظمة كل يوم.
- احتفظ على الوجبات الخفيفة بحيث يكون من السهل الوصول إليها، وبهذا تحصل على ما ترغب به في الوقت الذي تريده.
- حتى وإن لم ترغب بتناول الأطعمة الصلبة، حاول تناول السوائل أثناء اليوم، فيمكن للعصير والشوربة وغيرها من السوائل تزويدك بسعرات حرارية وعناصر غذائية مهمة.
- نوع غذائك وذلك عن طريق تجربة أطعمة ووصفات جديدة.
- تمشي قبل وجبات الطعام عندما يمكنك ذلك، فهذا يجعلك أكثر جوعا.
- حاول تغيير روتين وقت الوجبات فهذا يجعلك أكثر جوعا.
- حاول تغيير روتين وقت الوجبات، فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تأكل في موقع مختلف.
- تناول طعامك مع أفراد عائلتك وأصدقائك. وعندما تأكل وحدك استمع للراديو أو شاهد التلفزيون.
- استشر طبيبك أو ممرضك حول الاغذية المساندة.
- تحدث مع اخصائي الحمية والتغذية المشرف عليك حول التغذية التي تحتاجها.

إن كتيب مركز الحسين للسرطان المنشور تحت عنوان «السرطان والتغذية» يزود القارئ بنصائح أكثر حول كيفية جعل عملية تناول الطعام تبدو أسهل وأكثر متعة. كما أنه يقدم العديد من الأفكار حول كيفية تناول الطعام بشكل جيد، وكيفية الحصول على البروتين والسعرات الحرارية الإضافية أثناء معالجة السرطان. وللحصول على نسخة مجانية من هذا الكتيب، استشر طبيبك أو ممرضك أو اتصل بمكتب الاتصالات وتوعية المجتمع على هاتف الخط المجاني للمعلومات عن السرطان (080022662) التابع لمركز الحسين للسرطان للحصول على نسختك.

هل يسمح للمرضى بتناول كمية اضافية من الفيتامينات والمعادن؟ يمكنك عادة الحصول على كل الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها عن طريق تناول غذاء صحي. تحدث مع طبيب. أو ممرضك أو اختصاصي الحمية والتغذية المعتمد، أو الصيدلية قبل تناول أي فيتامينات أو معادن مساندة. إذا كانت كمية الفيتامينات والمعادن كثيرة جدا، فقد يكون هذا خطرا. كذلك الأمر إذا كانت كميتها قليلة جدا. عليك معرفة ما يوصي بها الطبيب لك.

الحصول على الدعم الذي تحتاجه إن المعالجة الكيماوية هي كالسرطان يمكنها أن تجلب تغيرات رئيسة لحياة الشخص. وبالرغم من أن المعالجة الكيماوية تساعد على معالجة السرطان لديك، إلا أن بإمكانها في بعض الأحيان أن تؤثر على صحتك العامة وتسبب إجهادا وتعرقل الجدول اليومي، وتجهد العلاقات الشخصية. إذا فلا عجب أن يشعر بعض المرضى بالبكاء، أو القلق، أو الغضب أو الاكتئاب عند نقطة ما خلال تلقيهم للمعالجة الكيماوية.

كيف يمكنني الحصول على الدعم؟

يمكنك الحصول على العديد من مصادر الدعم وفيما يلي أبرز هذه المصادر:

- **الأطباء والمرضون وغيرهم من المختصين الطبيين.** إذا كان لديك أسئلة أو كنت تعاني من القلق حول معالجة السرطان لديك، تحدث مع طبيبك وأخبره أن كنت تشعر بالقلق أو الاكتئاب، أو أن كنت تواجه تغيرات عاطفية أو جسدية أخرى.
- **استشارة المختصين.** هناك الكثير من أنواع المستشارين الذين بإمكانهم مساعدتك على التعبير عن مشاعرك، وفهمها، والتعايش معها. إذا كنت مكتئبا فعليك أن تفكر في البحث عن مساعدة المختص بذلك. إن الشعور بالعجز، أو عدم القيمة أو الذنب أو أن الحياة لا تستحق العيش هي اشارات على الاكتئاب. واعتمادا على ما تفضله وتحتاجه. قد ترغب بالتحدث مع طبيب نفساني، أو عالم نفس، أو مرشد اجتماعي. هناك أيضا الأدوية التي يمكن أن تستعمل لمعالجة الاكتئاب. يوجد العديد من الأطباء النفسيين، وعلماء النفس، ومرشدين نفسيين مدربين للعمل مع مرضى السرطان. قد يكون طبيبك أو ممرضك أو مرشدك الاجتماعي قادرين على اقتراح شخص لتتصل به.
- **الأصدقاء وأفراد العائلة،** إن التحدث مع الأصدقاء وأفراد العائلة قد يساعك على الشعور بشكل أفضل بكثير وغالبا ما يمكنهم أن يجعلوك مرتاحا ومطمئنا بطرق لا يتقنها شخص

آخر. على أية حال، قد تحتاج لمساعدتهم حتى يساعدوك. وفي الوقت الذي تتوقع فيه أن يهرع الآخرون لمساعدتك، قد يكون عليك اتخاذ الحركة الأولى.

● طلب المساعدة من العائلة والأصدقاء. إن العديد من الأشخاص لا يفهمون السرطان، قد ينفرون منك لأنهم يخافون من مرضك ولا يعرفون ما العمل لمساعدتك. وقد يخشى البعض من أنهم سيزعجونك بقولهم «الشيء الخاطيء». ويمكنك المساعدة بأن تكون منفتحاً في التحدث مع الآخرين عن مرضك، ومعالجتك واحتياجاتك، ومشاعرك، فهذه الطريقة يمكنك تصحيح الأفكار الخاطئة حول السرطان. ويمكنك أيضاً أن تجعل الناس يعرفون بأنه ليس هناك مجرد شيء «صحيح» فقط ليقولوه طالما أن اعتناءهم يأتي من خلال الصوت العالي والواضح. عندما يعرف الناس بأنه يمكنهم التحدث معك بصدق فقد يكونون أكثر رغبة وقدرة على الانفتاح وتقديم دعمهم. قد يكون تقبل المساعدة أمراً صعباً. وعندما تسمح للآخرين بالمساعدة فإنك تجعلهم يشعرون بأنهم أقل عجزاً، وهذا يعني أنك تساعد الآخرين على التعامل مع مرضك.

● مجموعات الدعم، تكون مجموعات الدعم من أشخاص سوف يمرون، أو مروا بنفس أنواع التجارب التي مررت بها. يجد العديد من مرضى السرطان أن بإمكانهم مشاركة أفكارهم ومشاعرهم مع أعضاء المجموعة، في حين أنهم لا يشعرون بالارتياح أن يشاركوا هذه الأفكار مع أي شخص آخر. كما يمكن لمجموعات الدعم أن تعمل كمصدر مهم من المعلومات العملية حول التعايش مع السرطان. كما تقترح بعض الدراسات أن مجموعات الدعم لا تساعد في كيفية شعورك عاطفياً وحسب، بل قد تساعدك أيضاً على التعايش مع السرطان الذي تعاني منه. هناك مجموعة دعم خاصة في السيدات المصابات في سرطان الثدي (مجموعة سند) على من ترغب بالتواصل مع المجموعة الاتصال على (0777651599).



مركز الحسين للسرطان
King Hussein Cancer Center