

فهرست المحتويات

- 1 المقدمة
- 2 (تابع المقدمة)
- 3 فهم العلاج الكيميائي
- 3 ما هو العلاج الكيميائي؟
- 3 كيف يعمل العلاج الكيميائي؟
- 3 ماذا بإمكان العلاج الكيميائي أن ينجز؟
- 4 هي سيكون العلاج الكيميائي علاجي الوحيد للسرطان؟
- 5 ما هي العقاقير التي سأتناولها؟
- 5 أين سأتلقي العلاج الكيميائي؟
- 7 كم مرة سأتلقي العلاج الكيميائي، وما هي مدة العلاج؟
- 7 كيف سأتلقي العلاج الكيميائي؟
- 9 هل يؤلم العلاج الكيميائي؟
- 9 هل يمكنني تناول أدوية أخرى أثناء تلقي العلاج الكيميائي؟
- 10 هل يمكنني العمل أثناء فترة تلقي العلاج الكيميائي؟
- 10 كيف سأعرف إذا كان العلاج الكيميائي يعمل بنجاح؟
- 12 التعامل مع الأعراض الجانبية
- 12 ما سبب الأعراض الجانبية؟
- 13 إلى متى تستمر الأعراض الجانبية؟
- 15 العثيان والإستفراغ
- 17 تساقط الشعر
- 19 الإعياء / فقر الدم
- 19 العدوى
- 23 مشاكل تخثر الدم
- 24 مشاكل الفم واللثة والحنجرة
- 26 الإسهال
- 27 الإمساك
- 27 التأثيرات على الأعصاب والعضلات
- 28 التأثيرات على الجلد والأظافر
- 29 التأثيرات على الكلية والمثانة
- 30 التأثيرات على الكلية والمثانة
- 31 جملة الأعراض الشبيهة بمرض الإنفلونزا

31 إمساك السوائل
31 التأثيرات الجنسية : الجسدية والنفسية

34 التغذية الجيدة أثناء العلاج الكيميائي

34 ماذا لو لم أرغب في الأكل؟
36 هل يجب علي تناول فيتامينات أو معادن إضافية؟

37 التحدث إلى طبيبك وممرضك

39 العلاج الكيميائي وعواطفك
39 كيف يمكنني أن أحظى بالمساندة التي أحتاج إليها؟
41 كيف يمكنني تسهيل حياتي اليومية؟
42 كيف يمكنني تخفيف التوتر؟

45 كلمة ختامية

46 فهرس المصطلحات

ملاحظات

المقدمة

سيساعدك هذا الكتيب، أنت وعائلتك وأصدقائك، على فهم العلاج الكيميائي ، أي الإستعانة بالعقاقير لمعالجة السرطان. فسوف يجيب على الكثير من التساؤلات التي قد ترد على ذهنك عن هذا الأسلوب في معالجة السرطان. كما يبين لك أيضا كيف تستطيع أن تعتمد على نفسك أثناء العلاج الكيميائي. ومن الأهمية بمكان أن تعتني بنفسك أثناء العلاج الكيميائي لأسباب عدة، من بينها أن ذلك يمكن أن يقلل من بعض الأعراض الجانبية الناجمة عن العلاج. وسوف تلاحظ أن بعض الإشارات البسيطة يمكن أن تؤثر تأثيراً كبيراً على شعورك. ولكن فوائد المساعدة الذاتية ليست جسدية فحسب، بل هي نفسية أيضاً. إن معرفتك ببعض أساليب الاعتناء بالنفس يمكن أن ترفع معنوياتك في وقت قد تشعر فيه إن الكثير مما يجري لك خارج عن سيطرتك. ومن الأسهل التعامل مع هذا الشعور عندما تكتشف إلى أي مدى تستطيع المساهمة الإيجابية من أجل صحتك وراحتك، بالتعاون مع أطباءك وممرضيك.

سيساعدك هذا الكتيب " أنت والعلاج الكيميائي " على المساهمة بوعي في علاجك. ولكن ينبغي عليك أن تتذكر أنه ليس سوى دليلاً فقط، وإن المساعدة الذاتية لا يمكن أبداً أن تكون بديلاً عن العناية الطبية المحترفة. فعليك أن توجه أية أسئلة عن العلاج الكيميائي إلى طبيبك وممرضك، وأن تخبرهما بأية أعراض جانبية قد تعاني منها. ستجد عدة أبواب مفيدة في نهاية هذا الكتيب ، منها باب بعنوان " هيئات يستعين بها المرضى " والذي يخبرك كيف يمكنك الإستفسار عن السرطان وإكتشاف خدمات كثيرة متيسرة للمصابين بالسرطان وعائلاتهم. ويفسر فهرس المصطلحات عدة إصطلاحات تتعلق بالسرطان والعلاج الكيميائي. وأخيراً، بإمكانك إستخدام صفحة " الملاحظات " لتدوين أفكار تريد أن تتذكرها أو أسئلة تريد توجيهها إلى طبيبك أو ممرضك.

كيفية فهم العلاج الكيميائي :
ما هو العلاج الكيميائي؟
كيف يعمل العلاج الكيميائي؟

العلاج الكيميائي هو الإستعانة بالعقاقير لمعالجة السرطان. وكثيراً ما تسمى بالعقاقير المضادة للسرطان.

تنمو الخلايا الطبيعية وتموت على نحو منتظم، ولكن الخلايا السرطانية تستمر في النمو والتكاثر، وتطول المدة حتى تموت. أما العقاقير المضادة للسرطان فتقضي على الخلايا السرطانية وذلك بمنعها من النمو والتكاثر في مرحلة أو أخرى من مراحل عمرها.

وبما أن عقاقير معينة تعمل معاً على نحو أفضل مما تعمل على إنفراد، لذا غالباً ما يشمل العلاج الكيميائي أكثر من عقار واحد ، ويسمى ذلك بالعلاج المركب Combination Therapy.

وإضافة إلى العلاج الكيميائي، تستخدم أساليب أخرى أحياناً لمعالجة السرطان. فعلى سبيل المثال، بإمكان بعض العقاقير إعاقه مفعول الهرمونات، التي هي مواد طبيعية ينتجها الجسم ولكنها قد تساعد بعض أنواع السرطان على النمو. وقد يستعين الأطباء أيضاً بمواد تغير من الردود البيولوجية لتعزيز دفاعات الجسم الطبيعية ضد السرطان.

ما الذي يمكن أن يحققه العلاج الكيميائي؟

حسب نوع السرطان ومرحلة تطوره، من الممكن الإستعانة بالعلاج الكيميائي من أجل:

- الشفاء من السرطان.
- الحد من إنتشار السرطان.
- إبطاء نمو السرطان .
- تخفيف الأعراض الناجمة عن السرطان.

يوفر العلاج الكيميائي علاجاً فعالاً جداً ضد أنواع كثيرة من السرطانات وحتى عندما يفشل العلاج الكيميائي في شفاء المرض، فإنه يمكن أن يساعد على بقاء المريض على قيد الحياة لمدة أطول وبراحة أكثر.

هل سيكون العلاج الكيميائي علاجي الوحيد للسرطان؟

أحياناً يصبح العلاج الكيميائي العلاج الوحيد الذي يتلقاه المريض. إلا إن العلاج الكيميائي غالباً ما يستخدم إضافة إلى الجراحة أو العلاج بالإشعاع. وتوجد أسباب عدة تبرر إعطاء العلاج الكيميائي إضافة إلى أساليب العلاج الأخرى. فعلى سبيل المثال، يمكن الإستعانة بالعلاج الكيميائي لتقليص ورم خبيث قبل عملية جراحية أو علاج بالإشعاع للمساعدة في القضاء على أية مجموعة مجهرية من الخلايا السرطانية المتبقية.

ماهي العقاقير التي سأتناولها؟

يقرر طبيبك ماهي العقاقير التي ستتفكك على أفضل وجه، ويعتمد قراره على نوع السرطان الذي تعاني منه، وموقعه، ومدى نموه، وتأثيره على وظائف جسمك الطبيعية، وصحتك بوجه عام.

أين سأتلقي العلاج الكيميائي؟

بإمكانك أن تتلقى العلاج الكيميائي في منزلك أو في مكتب طبيبك، أو في العيادة الخارجية أو في المستشفى نفسه. ويعتمد إختيار المكان الذي تتلقى فيه علاجك الكيميائي على العقاقير التي تتناولها ، وطريقة عمل المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج، وما يراه طبيبك مناسباً. وعندما تبدأ العلاج الكيميائي لأول مرة، ربما تحتاج إلى البقاء في المستشفى لفترة قصيرة ليتمكن طبيبك من مراقبة تأثيرات الدواء عن كثب وإجراء أية تعديلات لازمة.

ما هي الوتيرة التي سوف أتلقى بها العلاج الكيميائي، وماهي مدة العلاج؟

تعتمد وتيرة علاجك الكيميائي ومدته على نوع الورم السرطاني الذي تعاني منه وأهداف العلاج ، والعقاقير المستخدمة ، وتجاوب جسمك معها . ربما تتلقى العلاج الكيميائي كل يوم ، أو كل أسبوع ، أو كل شهر. وكثيراً ما يعطى العلاج الكيميائي بتواتر دوري متقطع تتخله فترات للراحة، لإتاحة الفرصة أمام جسمك ليشكل خلايا جديدة صحية ويستعيد عافيته. وفي معظم الحالات يستمر العلاج لمدة ثلاثة أشهر على الأقل ، ولكن قد تطول المدة لتصل إلى عدة سنوات أحياناً. ويفترض أن يكون طبيبك قادراً على تحديد المدة التي ستتلقى فيها العلاج الكيميائي.

كيف سأتلقي العلاج الكيميائي:

مهما كان البرنامج الذي يصفه طبيبك ، فمن المهم جداً مواصلة التقيد به ، وإلا فمن المحتمل أن لا تعطي العقاقير المضادة للسرطان نتائجها المرجوة. فإذا فاتتك جلسة للمعالجة أو لم تتناول جرعة من الدواء في الموعد المحدد ، عليك الإتصال بطبيبك على الفور لتطلب تعليماته عما ينبغي عليك القيام به.

يمكن أن تتلقى علاجك الكيميائي بوحدة أو أكثر من الطرق التالية:

- بالفم في شكل حبة أو سائل ، فسوف تبلع العقار ، كما تبلع العديد من الأدوية الأخرى.
- في العضل أو تحت الجلد ، أو مباشرة في مساحة من الجلد أصيبت بالسرطان ، وذلك بإعطاء حقنة.
- في الوريد (العرق)، بواسطة إبرة رفيعة يتم إدخالها في الوريد ، وغالباً ما يتم ذلك في اليد أو الذراع. وتوجد طريقة أخرى لتلقي العلاج الكيميائي في الوريد هي بواسطة قنطر أو أنبوب رفيع يتم إدخاله في وريد من الأوردة الكبيرة في جسمك، ويبقى فيه ما دامت هناك حاجة إليه.

ويمكن إيصال العلاج الكيميائي أيضاً إلى أجزاء مختلفة من الجسم باستخدام قنطر، وذلك بوضعه في السائل الفقري، أو التجويف البطني أو المثانة ، أو الكبد.

ويمكن استخدام نوعين من المضخات – الخارجية والداخلية- للتحكم في سرعة إدخال أدوية العلاج الكيميائي. فتبقى المضخات الخارجية خارج الجسم، ويمكن حمل بعضها، مما يمكن المريض من التنقل بينما المضخة تؤدي عملها. وتوجد مضخات خارجية أخرى لا يمكن حملها ويمكن أن تعرقل النشاط. أما المضخات الداخلية فتوضع داخل الجسم بواسطة عملية جراحية، وغالباً ما توضع تحت الجلد مباشرة، وتحتوي على خزان صغير يوصل العقاقير إلى قنطر. إن المضخات الداخلية تمكن المرضى من القيام بمعظم نشاطاتهم اليومية.

تلقي العلاج الكيميائي غير مؤلم هل العلاج الكيميائي مؤلم؟

يحس المريض الذي يتلقى العلاج الكيميائي بالفم، أو بحقنة كما يحس عندما يتناول أية أدوية أخرى بهذه الطرق. ويشبه تلقي العلاج الكيميائي في الوريد سحب الدم من أجل فحصه في المختبر، مع أن الأبرة تبقى في الموضع مدة أطول. ويحس بعض المرضى ببرد أو بإحساس آخر غير عادي في مكان الحقنة عند بداية ضخ الأدوية إلى العرق. وعليك إبلاغ طبيبك أو ممرضك بهذه الأحاسيس ، وكذلك بأي ألم ، أو حرقة، أو عدم إرتياح يصيبك أثناء تلقي العلاج أو بعد ذلك.

ينزعج معظم المرضى قليلاً ، وربما لا ينزعجون على الإطلاق، من غرز الأبرة أو وجودها في اليد أو الذراع. ولكن إذا تضايق المريض لأي سبب، أو إذا أصبح من

لا يسبب القنطر المأ أو إزعاجاً إذا تم إدخاله والإعتناء به على النحو الصحيح، مع أن المريض غالباً ما يظل واعياً لوجوده. ومن المهم إبلاغ طبيبك أو ممرضك بأي ألم أو إزعاج نتيجة لإدخال أو وجود القنطر.

هل يمكنني تناول أدوية أخرى مع العلاج الكيميائي؟

قد تتعارض بعض الأدوية مع تأثيرات علاجك الكيميائي. ولذلك يجب أن تقدم قائمة بك الأدوية التي تتناولها لطبيبك قبل أن تبدأ بالعلاج الكيميائي. ويجب أن تشمل قائمتك اسم كل عقار، و وتيرة تناوله، وسبب تناوله، والجرعة التي تتناولها. وتذكر أن شيميل ذلك أيضاً الأدوية التي تشتريها مثل المسهلات، وحبوب الرشح والركام ، والمسكنات، والفيتامينات . وسوف يخبرك طبيبك إذا تعين عليك الإقلاع عن تناول أي من هذه الأدوية قبل البدء بالعلاج الكيميائي. وبعدها يبدأ علاجك، عليك أن تراجع طبيبك قبل تناول أية أدوية جديدة أو التوقف عن الأدوية التي تتناولها.

هل يمكنني العمل أثناء فترة العلاج الكيميائي؟

بإمكان معظم المرضى مواصلة عملهم الإعتيادي أثناء تلقيهم العلاج للسرطان. وربما كان من الأفضل تحديد مواعيد معالجتك في ساعة متأخرة من النهار أو قبل عطلة نهاية الإسبوع مباشرة، للتقليل من تعارضها مع عملك بقدر المستطاع.

وإذا أرهقك علاجك الكيميائي كثيراً، قد يناسبك تعديل برنامج عملك لفترة. فلا تتردد في التحدث بصراحة مع رب عملك عن متطلباتك ورغباتك في ذلك الوقت. فربما إستطعتما الإتفاق، لبعض الوقت، على برنامج للعمل، أو ربما تمكنت من القيام ببعض عملك في المنزل.

كيف سأعرف إذا كان العلاج الكيميائي يعمل بنجاح؟

سوف يستخدم طبيبك وممرضك أساليب عدة لقياس مدى فعالية علاجك، وذلك بإجراء فحوص جسدية، وفحوص دم، وفحص داخلي بواسطة جهاز ماسح (Scanner)، وتصويرك بالأشعة مراراً وتكراراً. لا تتردد في الإستفسار من طبيبك عن النتائج، وعما تبينه من تحسن في حالتك الصحية.

وبينما تكشف الفحوص والمعاينات الكثير من مفعول العلاج الكيميائي، فإن الأعراض الجانبية لا توضح إلا القليل. (وتحدث أعراض جانبية مثل الغثيان أو فقدان الشعر- لأن العلاج الكيميائي يضر بعض الخلايا الطبيعية ولا تقتصر تأثيراته على الخلايا السرطانية فحسب). ويعتقد المرضى أحياناً بأن العقاقير لا تعطي مفعولها إذا لم تظهر عليهم أعراض جانبية أو أن العقاقير تعمل بشكل جيد إذا أصابتهم أعراض جانبية. ولكن هذه الأعراض تختلف إختلافاً كبيراً من شخص لآخر ومن عقار لآخر، وبالتالي فإن الإصابة أو عدم الإصابة بها ليست في العادة مؤشراً على فعالية العلاج. وإذا عانيت من أعراض جانبية، بإمكانك أن تفعل الكثير للتخفيف من حدتها. ويصف الباب التالي من هذا الكتيب بعض الأعراض الجانبية الشائعة للعلاج الكيميائي مع بعض الإقتراحات للتعامل معها.

التعامل مع الأعراض الجانبية:

إذا كانت لديك أسئلة عن الأعراض الجانبية، فأنت لست الوحيد في ذلك. ويقلق معظم المرضى قبل بدء العلاج الكيميائي ويخشون من إحتمال إصابتهم بالأعراض الجانبية وطبيعتها. وعندما يبدأ العلاج ، يريد المصابون بآثار جانبية أن يعرفوا الأساليب الأفضل لمواجهتها. وسيجيب هذا الباب على بعض أسئلتك حول الأعراض الجانبية.

وإذا كنت تقرأ هذا الباب قبل أن تبدأ بالعلاج الكيميائي، ربما شعرت بالحيرة بسبب الأعراض الجانبية الواسعة النطاق التي يصفها. ولكن عليك أن تتذكر أن ليس كل عرض جانبي يصيب كل إنسان، وإن بعض المرضى يصاب بقليل منها ، أو لا يصاب بأي منها على الإطلاق. وعلاوة على ذلك، تختلف شدة الأعراض الجانبية إختلافاً كبيراً من شخص لآخر. إن إحتمال الإصابة بعرض جانبي معين ، ومدى شدته ، يعتمد على نوع العلاج الكيميائي الذي تتلقاه وجرعته ، وردود فعل جسمك نحوه. فعليك التحدث إلى طبيبك وممرضك عن الأعراض الجانبية المرجح وقوعها عن تلقيك العلاج الكيميائي ، ومدة إستمرارها المحتملة ومدى خطورتها ، ومتى يجب أن تطلب عناية طبية لها.

ما سبب الأعراض الجانبية:

بما أن الخلايا السرطانية تنمو وتتقسم بسرعة ، فإن العقاقير المضادة للسرطان تصمم لتقتل الخلايا السريعة النمو. ولكن ثمة خلايا طبيعية وصحية هي الأخرى تتكاثر بسرعة أيضاً، ويمكن أن يؤثر العلاج الكيميائي على هذه الخلايا كذلك، وعندئذ قد تقع أعراض

إلى متى تستمر الأعراض الجانبية؟

تستعيد أكثرية الخلايا الطبيعية صحتها بسرعة بعد إنتهاء العلاج الكيميائي، وبالتالي تختفي أكثرية الاعراض الجانبية تدريجياً بعد نهاية المعالجة إذ تتاح للخلايا الصحيحة فرصة النمو الطبيعي. وتختلف المدة المطلوبة للتخلص من بعض الأعراض الجانبية وإستعادة القوة من شخص لآخر. فتعتمد سرعة شفائك على عوامل عديدة، منها صحتك بشكل عام وأنواع العقاقير التي كنت تتناولها.

ومع أعراض كثيرة يمكن أن تختفي بسرعة، فإن بعضها قد يشتغرق أشهراً أو سنيماً لتختفي تماماً. وأحياناً يمكن أن تدوم الأعراض الجانبية مدى الحياة، كما يحدث عندما يسبب العلاج الكيميائي أضراراً دائمة للقلب ، أو الرئتين، أو الكليتين، أو الأعضاء التناسلية. وأحياناً قد تسبب أنواع معينة من العلاج الكيميائي تأثيرات مؤجلة، مثل سرطان ثان، ربما تظهر معالمه بعد سنوات طويلة.

ومن المهم التذكر ان العديد من المرضى لم يعانون من أية مشاكل بعيدة المدى نتيجة للعلاج الكيميائي. ومن المطمئن أيضاً أن نعرف أن الأطباء يحققون تقدماً عظيماً في منع بعض أخطر الاعراض الجانبية للعلاج الكيميائي. فهم على سبيل المثال ، يستخدمون عقاقير وأساليب جديدة كثيرة تزيد تأثيرات العلاج الكيميائي القوية على الخلايا السرطانية فيما تقلل من التأثيرات الضارة على خلايا الجسم الصحيحة.

يمكن أن تكون الأعراض الجانبية سيئة، ولكن ينبغي قياسها بقدرة العلاج على القضاء على السرطان. ويشعر المرضى الذين يتلقون العلاج الكيميائي أحياناً بالإحباط بسبب طول المدة التي يستغرقها العلاج أو بسبب الأعراض الجانبية التي يعانون منها. وإذا إنتابك مثل هذا الشعور، تحدث إلى طبيبك. فلربما كان من الممكن تغيير الأدوية التي تتناولها أو إجراء تعديل في برنامج علاجك. أو قد يستطيع طبيبك إقتراح وسائل لتخفيف حدة الأعراض الجانبية أو لمساعدتك على تحملها. غير إنه يتعين عليك أن تتذكر أن طبيبك لن يطلب منك مواصلة ذات البرنامج العلاجي إلا إذا فاقت الفوائد المتوقعة أية مشاكل قد تواجهها.

وفي الصفحات التالية ستجد إقتراحات للتعامل مع بعض الأعراض الجانبية الشائعة للعلاج الكيميائي.

الغثيان والإستفراغ

يمكن أن يسبب العلاج الكيميائي الغثيان والإستفراغ، وذلك بتأثيره على المعدة أو على جزء من الدماغ الذي يتحكم في الإستفراغ أو على كليهما. ويشعر بعض المرضى الذين يعانون من هذا العرض الجانبي بغثيان خفيف في معظم الوقت، فيما يشعر آخرون بغثيان شديدة لمدة محدودة بعد المعالجة. وقد تظهر الأعراض عليهم بعد المعالجة مباشرة، أو بعد فترة تتراوح بين 8 ساعات و12 ساعة. وقد يشعرون بالغثيان لبضع ساعات، أو لمدة تتراوح بين 12 و24 ساعة. وربما شعر البعض بغثيان أو إستفراغ حتى قبل بدء المعالجة. وعليك إبلاغ طبيبك أو ممرضك إذا شعرت بغثيان شديد أو إستفراغ لأكثر من يوم واحد، أو إذا إنتابك الغثيان بشدة تمنعك حتى من إبقاء السوائل في معدتك.

وفي أحيان كثيرة مكن التحكم في الغثيان والإستفراغ أو تخفيف حدتهما على الأقل. فإذا عانيت من هذا العرض الجانبي، بإمكان طبيبك أن يننقي من تشكيلة واسعة من الأدوية لمساعدتك. فلا تياس. واصل التعاون مع طبيبك وممرضك لتحديد العقار أو العقاقير التي تفيدك على النحو الأفضل.

وبإمكانك أيضاً أن تجرب الطرق التالية:

- تجنب الوجبات الكبيرة، لكيلا تحس معدتك بالإمتلاء. وتناول وجبات صغيرة طوال النهار.
- إشرب السوائل قبل وجبة الطعام أو بعدها بساعة واحدة على الأقل بدلاً من شربها مع الوجبات.
- تناول طعامك وشرابك ببطء.
- تجنب المأكولات الحلوة أو المقلية أو الدسمة.
- تناول المأكولات الباردة أو بدرجة حرارة الغرفة ، لكيلا تزعجك الروائح القوية.
- إمضغ أكلك بإحكام لتسهيل هضمه.
- إذا كان الغثيان مشكلة في الصباح ، جرب تناول المأكولات الجافة مثل طعام الحبوب للفظور، أو الخبز المحمص، أو البسكوت الرقيق قبل القيام من السرير. (ولاتجرب هذا إذا كنت تعاني من قروح في الفم أو الحنجرة، أو من جفاف في الريق).

- إشرب عصير الفواكه بارداً وصافياً وغير محلى، مثل عصير التفاح أو العنب، أو مشروبات غازية خفيفة اللون، مثل مشروب الزنجبيل (ginger ale) ، بعد خروج الغاز منها.
- مص مكعبات ثلج أو حلوى نعناع.
- حاول أن تتجنب الروائح التي تزعجك، مثل روائح الطبخ، أو الدخان ، أو العطر.
- حضر بعض الوجبات مسبقاً وإحفظها في الثلاجة لتناولها في الأيام التي لا تريد أن تطبخ فيها.
- إسترخ في كرسي بعد الأكل ، ولكن لا تستلق إلا بعد ساعتين على الأقل.
- إلبس ملابس فضفاضة.
- تنفس تنفساً عميقاً وبطيئاً عندما تشعر بالغثيان.
- إشغل نفسك بالتحدث إلى أصدقائك أو أفراد عائلتك أو الإستماع إلى موسيقى ، أو مشاهدة فيلم أو برنامج تلفزيوني.
- استخدم أساليب الإسترخاء لتساعدك على منع الغثيان قبل المعالجة (إنظر ص 43 – 46).
- تجنب تناول الطعام لعدة ساعات على الأقل قبل المعالجة إذا كان الغثيان بصيبك عادة – أثناء العلاج الكيميائي.

تساقط الشعر

- تساقط الشعر هو عرض جانبي شائع للعلاج الكيميائي ، ولكنه لا يحدث دائماً. وبإمكان طبيبك أن يخبرك عن احتمال تساقط شعرك نتيجة للعقاقير التي تتناولها. ويعني تساقط الشعر أما ان تخف كثافة الشعر وإما أن يسقط كلية . وغالباً ما يعود الشعر إلى طبيعته بعد نهاية العلاج. ويبدأ بعض المرضى بإستعادة الشعر أثناء تلقيهم العلاج الكيميائي.
- ويمكن أن يتساقط الشعر من كل أنحاء الجسم، وليس الرأس فحسب، بحيث يتأثر شعر كل من الوجه والذراعين والساقين والأبطين وشعر العانة.
- لا يتساقط الشعر عادة على الفور ، فهو يبدأ في معظم الأحيان بعد بضع جلسات من العلاج. وعندئذ يمكن أن يسقط الشعر تدريجياً أو بكتل. وينخلع عند الجلد أو بالقرب منه، وقد تؤلمك فروة رأسك. أما أي شعر لا يزال ينمو فيمكن أن يكمد ويجف.
- وللإعتناء بشعرك وفروة رأسك أثناء العلاج الكيميائي:
- استخدم صابوناً سائلاً خفيفاً للشعر.
 - استخدم فرشاة لينة للشعر.
 - عند إستخدام مجفف الشعر، نشف شعرك بحرارة منخفضة.
 - تجنب إستعمال ملفات لتقصيب الشعر وتمويجه صناعياً.

• قص شعرك ليكون قصيراً، لان ذلك سيجعله ينمو بشكل أكتف وأكثر غزارة

يفضل بعض الأشخاص الذين يتساقط كل شعرهم أو غالبية أن يلبسوا عمامة، أو غترة (منديل لتغطية الشعر) وعقالاً، أو طاقية ، أو شعراً مستعاراً ، فيما يترك آخرون الرأس مكشوفاً. ويلجأ آخرون إلى الطريقتين تجاوباً مع الأوضاع التي يجدون أنفسهم فيها: إذا كانوا موجودين في مكان عام، أو في المنزل بين أصدقائهم وأفراد عائلتهم، ولا توجد خيارات " صحيحة" أو " غير صحيحة" ، بل لك أن تفعل ما يروق لك ويريحك.

ولكن، إذا اخترت أن تغطي رأسك، فمن الأفضل أن تقتني شعرك المستعار قبل أن تفقد كثيراً من شعرك ، وهكذا تستطيع ملائمة بلون شعرك الطبيعي وشكله إذا أردت ذلك.

ربما يصعب عليك أن ترضى بتساقط الشعر من رأسك أو وجهك أو جسمك. فمن المؤلف- والمبرر تماماً – أن ينتابك الغضب والهم من جراء ذلك. وقد يفيدك التحدث عن مشاعرك، وكذلك التذكر أن الشعر الذي فقدته أثناء العلاج الكيميائي يمكن غالباً أن يعود لينمو على نحو أكتف مما كان عليه من قبل.

الإعياء وفقر الدم:

يمكن أن يقلل العلاج الكيميائي من قدرة نخاع العظم على تكوين خلايا الدم الحمراء ، التي تنقل الأكسجين إلى كل أنحاء جسمك. وعندما تقل نسبة خلايا الدم الحمراء عن معدلها الطبيعي، لا تتزود أنسجة الجسم بما يكفي من الاكسجين لإداء وظيفتها ، وتسمى هذه الحالة فقر الدم.

قد يجعلك فقر الدم تحس بضعف وإعياء شديدين. ومن أعراض فقر الدم الأخرى الدوار، أو البردية، أو ضيق النفس. وعليك أن تخبر طبيبك بأي من هذه الأعراض عندما تظهر عليك.

وسوف يفحص طبيبك تعداد خلايا دمك الحمراء بوتيرة متقاربة أثناء معالجتك ، وإذا إنخفض هذا التعداد إلى أقل من معدله الطبيعي، فقد تحتاج إلى نقل دم لزيادة عدد خلايا الدم الحمراء في جسمك.

وفيما يلي بعض الأمور التي يمكن أن تقوم بها لتحسين وضعك في حال إصابتك بفقر الدم:

- استرح كثيراً. أكثر من نومك في الليل، وإغف أثناء النهار إذا استطعت.
- قلل من نشاطاتك ، ولا تقم إلا بأعمالك الأكثر أهمية.

- لا تتردد في الإستعانة بالآخرين إذا أحتجت إلى مساعدة ، وأطلب من أفراد عائلتك وأصدقائك أن يساعدوك في أمور مثل الإعتناء بأطفالك، أو التسوق، أو أشغال المنزل، أو السياقة.
- تناول غذاءً جيداً. تأكد من أن غذاؤك يحتوي على الكثير من المأكولات الغنية بالحديد. عليك أن تضيف إلى طعامك المزيد من الخضراوات كثيرة الأوراق، واللحوم الحمراء ولاسيما الكبدة.
- وعندما تجلس أو تستلقي، إنهض ببطء، لأن ذلك سيساعدك على الحيلولة دون الإصابة بالدوار.

العدوى:

يمكن أن يجعلك العلاج الكيميائي أكثر عرضة للإلتقاط العدوى، وذلك لأن معظم العقاقير المضادة للسرطان تؤثر على نخاع العظم وتقلل من قدرته على تكوين خلايا الدم البيضاء التي تقاوم العدوى. ومن الممكن أن يصاب أي جزء من جسمك بعدوى، بما في ذلك الفم ، والجلد، والرتتان ، والمسالك البولية، وفتحة الشرج.

خلال تلقيك العلاج الكيميائي، سيفحص طبيبك تعداد خلايا الدم البيضاء بوتيرة متقاربة، وإذا إنخفض تعداد هذه الخلايا إلى أقل من معدلها الطبيعي، فقد يؤجل طبيبك معالجتك اللاحقة أو يخفف من جرعة العقاقير التي تتناولها لفترة.

وحين ينخفض تعداد الخلايا البيضاء إلى أدنى من مستواه الطبيعي ، من المهم جداً الوقاية من الإصابة بعدوى، باتخاذ الإجراءات التالية:

- اغسل يديك عدة مرات كل يوم، و عليك أن تغسلهما بعناية خاصة قبل الطعام، وقبل الذهاب إلى المرحاض وبعده.
- نظف محيط فتحة الشرج بتمهل ولكن بإحكام كل مرة بعد التبرز. وإطلب نصيحة طبيبك أو ممرضك إذا أصبح ذلك المكان يوجعك أو إذا أصبت ببواسير.
- إبتعد عن المصابين بأمراض يمكن أن تعديك، مثل الزكام ، أو الإنفلونزا، أو الحصبة، أو جذري الماء.
- لاتقطع ولا تمزق الجلد المحيط بأظفرك، وعلى النساء إستخدام مرهم الجلد والمواد الخاصة لإزالة هذا الجلد.
- إحترس من جرح نفسك عند إستخدامك مقص أو إبرة أو سكين.
- إستعمل آلة حلاقة كهربائية بدلاً من شفرة، للحيلولة دون جرح جلدك.
- إستعمل فرشاة أسنان لينة لكي لا تجرح اللثة.

- لا تعصر البثور ولا تحكها.
- إستحم بماء دافئ (وليس ساخناً) كل يوم ، ونشف جلدك بلمسات خفيفة ولا تفركه.
- إستخدم سائلاً طبياً أو زيتاً لترطيب جلدك ومعالجته إذا جف وتشقق.
- نظف الجراح والخدوش على الفور بماء دافئ وصابون معقم.
- ضع قفازات واقية عندما تعمل في حديقة المنزل.
- لا تتلق أية تلقحيات دون التأكد من طبيبك أولاً بإنها لن تضرك.

وحتى ولو أخذت حذراً إضافياً، من الممكن أن تصاب بعدوى. فإنتبه للأعراض الأخرى التي قد تشير إلى إحتمال إصابتك بعدوى وإفحص جسمك بانتظام لإكتشاف الأعراض، وإنتبه إنتباهاً خاصاً لعينيك، وأنفك، وفمك، ومنطقتي الأعضاء التناسلية وفتحة الشرج. ومن بين أعراض العدوى:

- إرتفاع درجة الحرارة لأعلى من 38 درجة مئوية (100 درجة فهرنهايت).
- بردية (قشعريرة).
- عرق.
- إسهال (يمكن أن يكون هذا عرضاً جانبياً للعلاج الكيميائي).
- حرقان عند التبول.
- سعلة شديدة، أو وجع في الحنجرة.
- إفراز من المهبل أو حكة فيه على نحو غير عادي.
- إحمرار أو تورم، ولاسيما حول جرح، أو قرحة، أو بثرة ، أو دملة.

إبلغ طبيبك على الفور بأي من أعراض العدوى. وفي حال إصابتك بحمى، لاتتناول الأسبرين ، ولا أي دواء آخر من أجل تخفيض درجة حرارتك دون مراجعة طبيبك أولاً.

مشاكل تخثر الدم:

يمكن أن تؤثر العقاقير المضادة للسرطان سلباً على قدرة نخاع العظم على تكوين صفائح الدم، وهي خلايا الدم التي تساعد على وقف النزيف بتخثير الدم. وإذا لم توجد صفائح دم كافية في دمك، يزداد إحتمال المرض أو النزيف لديك، حتى من ضرر بسيط.

فيجب عليك إخبار طبيبك إذا عانيت من مرض غير متوقع، أو نقاط حمراء تحت الجلد، أو بول يميل إلى الأحمر أو الوردي، أو براز أسود أو دموي. وأبلغه أيضاً بأي نزيف من لثتك أو أنفك.

وسوف يفحص طبيبك تعداد صفائح الدم لديك بوتيرة متقاربة طالما تتلقى العلاج الكيميائي. وإذا إنخفض هذا التعداد إلى أدنى من المعدل الطبيعي، فقد يصف لك الطبيب نقل دم من أجل زيادة التعداد.

- وفيما يلي بعض الأساليب لتجنب المشاكل في حال إنخفاض معدل تعداد صفائح الدم:
- لا تتناول أي دواء دون مراجعة طبيبك أو ممرضك أولاً. ويشمل هذا الأسبيرين وغيره من الأدوية المسكنة للألام.
 - لاتشرب أي مشروب كحولي إلا بموافقة طبيبك.
 - إستخدم فراشة لينة جداً لتنظيف أسنانك.
 - تمخط بهدوء، ولا تستعمل أصابعك أبداً لتنظيف أنفك.
 - إنتبه كي لا تحرق نفسك أثناء الكوي أو الطبخ، وإستعن بقفاز محشو إذا أدخلت يدك إلى الفرن.
 - تجنب أنواع الرياضة التي تتضمن الإحتكاك بالآخرين وغيرها من النشاطات التي يمكن أن تسفر عن ضرر.
 - لبس قفازات ثقيلة للحفر في حديقة المنزل أو عند العمل قرب نباتات سائكة.

مشكلات الفم واللثة والحنجرة:

يمكن أن تسبب العقاقير المضادة للسرطان قروحاً في الفم والحنجرة، كما تستطيع تجفيف هذه الأنسجة وإثارتها وإدماؤها. وإضافة إلى كونها مؤلمة، من الممكن أن تصاب قروح الفم بعدوى من جراء الجراثيم الكثيرة المتواجدة في الفم. وبما أن مقاومة العدوى يمكن أن تكون صعبة أثناء العلاج الكيميائي، وقد تؤدي إلى مشاكل خطيرة، فإنه من المهم إتخاذ كل الخطوات الممكنة للحيلولة دون ذلك.

وفيما يلي بعض الإقتراحات للحفاظ على صحة فمك ولثتك وحنجرتك:

- عليك أن تزور طبيب الأسنان، إذا تمكنت، قبل أن تبدأ العلاج الكيميائي، لينظف أسنانك ويعالج أية مشاكل مثل النقر، أو الخراجات، أو مرض اللثة، أو أسنان إصطناعية ليست بالقياس المطلوب. أطلب من طبيب الأسنان أن يريك أفضل الطرق لتنظيف أسنانك بفرشاة وبخيط أثناء العلاج الكيميائي. ومن الممكن أن يزيد العلاج الكيميائي

● نظف أسنانك بعد كل وجبة، مستخدماً فرشاة أسنان لينة ويتمهل، لأن إستعمال الفرشاة بقوة يمكن أن يضر أنسجة الفم الناعمة. وإذا كانت لثتك حساسة بحيث لا تتحمل حتى فرشاة أسنان لينة، إستعن بقطعة من القطن الناعم أو الشاش الناعم (soft gauze). وإستخدم معجون أسنان غير قاس أو معجون من صودا الخبز والماء.

● إغسل فرشاة الأسنان غسلاً جيداً كل مرة بعد الإستعمال وضعها في مكان جاف.

● تجنب السوائل التجارية لغسل الفم والتي تحتوي على كمية كبيرة من الملح أو الكحول. وإستفسر من طبيبك أو ممرضك عن سائل خفيف لغسل الفم يمكن أن تستعمله.

● إتصل بطبيبك أو ممرضك، إذا عانيت من قروح في فمك، لأنك قد تحتاج إلى علاج طبي للقروح. وإذا كانت القروح مؤلمة أو منعتك من تناول الطعام، بإمكانك أيضاً إختبار الوسائل التالية:

■ إسأل طبيبك إذا كان بوسعك وضع مالوكس (حليب المغنيسيا) على القروح مستخدماً قطعة قطن. وقد يصف الطبيب أيضاً دواء يمكن أن تستعمله لتخفيف الألم.

■ تناول مأكولات باردة أو بدرجة حرارة الغرفة، لأن المأكولات الساخنة والدافئة يمكن أن تضايق فماً مروعاً أو حنجرة موجوعة.

■ إنتق مأكولات لينة ومريحة للأعصاب مثل البوظة، ومشروبات الحليب والفواكه، وغذاء الأطفال، وفواكه لينة كالموز ورب التفاح، والبطاطا المهروسة، ورقائق الحبوب المطبوخة، والبيض المسلوق واللبن والبيض المخفوق (scrambled egg) ، واللبن، والمعكرونة مع الجبن ، والمهلبية ، والحلويات. وبإمكانك أيضاً هرس المأكولات المطبوخة في الخلاط لتليينها وتسهيل أكلها.

■ تجنب المأكولات المثيرة والحامضة كالبندورة، والحمضيات وعصيرها (البرتقال والغريبفروت والليمون) ، والمأكولات المتبلة والمالحة ، إضافة إلى المأكولات الخشنة والجافة كالخضراوات النيئة والخبز المحمص.

وإذا ضايقتك جفاف فمك أو بات من الصعب عليك أن تأكل ، جرب الإقتراحات التالية:

- إسأل طبيبك إذا ينبغي عليك الإستعانة ببديل إصطناعي عن الريق لترطيب فمك.
- أكثر من تناول السوائل.
- مص قطعاً من الثلج ، أو مصاصات، أو حلوى جامدة خالية من السكر ، أو علكة خالية من السكر.
- رطب المأكولات الجافة بالزبدة ، أو المرجرين ، أو المرق ، أو الحساء.
- إغمس المأكولات الجافة في سوائل خفيفة.
- تناول المأكولات الناعمة والمهروسة كتلك المشار إليها أعلاه.
- إستخدم مرهماً للشفاه إذا جفت شفتاك.

الإسهال:

عندما يؤثر العلاج الكيميائي على الخلايا التي تغطي الأمعاء، يمكن أن يسفر ذلك عن إسهال (براز سائل). وإذا إستمر الإسهال أكثر من 6 ساعات أو شعرت بإعياء و تعب، أو عانيت من ألم وتشنجات مع الإسهال ، إتصل لطبيبك. وفي الحالات الشديدة ، قد يصف الطبيب دواءً مضاداً للإسهال.

وبإمكانك أن تجرب الطرق التالية للمساعدة في السيطرة على الإسهال :

- تناول كميات أقل من الطعام، ولكن بوتيرة متقاربة.
- تجنب المأكولات كثيرة الألياف التي يمكن أن تؤدي إلى الإسهال والتشنجات. ومن بين المأكولات كثيرة الألياف: الخبز والرقائق من الحبوب الكاملة مع نخالتها، والخضراوات النيئة، والفول ، والمكسرات ، والبذور، والفواكه الطازجة والمجففة. وبدلاً منها، تناول مأكولات قليلة الألياف، من بينها الخبز الأبيض، والأرز الأبيض، والمعكرونة البيضاء، ودقيق الحبوب مع قشطة،

- تجنب القهوة ، والشاي ، والمشروبات الكحولية، والحلويات، وإبتعد عن المأكولات المقلية والدسمة والمتبلة أيضاً، فجميعها مثيرة ويمكن أن تسبب الإسهال والتشنجات.
- ما لم يطلب منك طبيبك أن تفعل العكس، عليك أن تأكل المزيد من المأكولات التي تحتوي على البوتاسيوم، لان الإسهال يمكن أن يفقدك هذا المعدن الهام. والموز ، والبرتقال، والبطاطا، ولب الدراق والمشمش هي مصادر جيدة للبوتاسيوم.
- إشرب الكثير من السوائل للتعويض عما خسرتَه بسبب الإسهال وأفضل ما تتناوله : السوائل الخفيفة والصافية كعصير التفاح ، والماء، والشاي الخفيف ، والحساء الرائق، ومشروب الزنجبيل (ginger ale). إشربها ببطئ، وتأكد من إنها بدرجة حرارة الغرفة. وإترك الغاز ليخرج من المشروبات الغازية قبل أن تشربها.
- إذا كان إسهالك شديداً ، إستشر طبيبك ، إذ يتعين عليك أن تجرب حمية السوائل الصافية لراحة أمعائك. وكلما شعرت بتحسن ، يمكن تدريجياً أن تضيف المأكولات قليلة الألياف المشار إليها أعلاه. إن حمية مقصورة على سوائل صافية لا تؤمن كل المغذيات التي تحتاج إليها.
- تجنب الحليب والألبان ، إذا زادت من حدة إسهالك.

الإمساك

يعاني بعض من يتلقى العلاج الكيميائي من الإمساك بسبب العقاقير التي يتناولها. وقد يصاب البعض الآخر بالإمساك لأنه أقل نشاطاً ، أو لأن تغذيته أقل جودة. فعليك إبلاغ طبيبك إذا إنقضى يوم أو يومان دون أن تتبرز. وقد تحتاج إلى مسهل أو حقنة شرجية ، ولكن لاتستعمل هذه الأدوية إلا بعد مراجعة طبيبك.

وبإمكانك أيضاً أن تجرب هذه الطرق لمعالجة الإمساك:

- تناول الكثير من السوائل للمساعدة على إرخاء الامعاء. وتفيد السوائل الدافئة والساخنة إفادة جيدة.
- تناول الكثير من المأكولات كثيرة الألياف ، التي تشمل النخالة، والخبز والرقائق من الحبوب الكاملة، والخضراوات النيئة أوالمطبوخة ، والفواكه الطازجة والمجففة ، والمكسرات ، والنفيش (البوشار).
- مارس الرياضة . إن مجرد الخروج للتمشي مكن أن يفيد، كما أن برنامج رياضة أكثر إنتظاماً له فوائد أفضل. و عليك مراجعة طبيبك قبل زيادة نشاطك.

التأثيرات على الأعصاب والعضلات

يؤثر جهازك العصبي على كل أعضاء جسمك وأنسجته تقريباً ، وبالتالي ليس من المفاجئ، حين يؤثر العلاج الكيميائي على خلايا الجهاز العصبي – وهذا ما تفعله العقاقير أحياناً، وأن تنجم عن ذلك سلسلة طويلة من الأعراض الجانبية. فعلى سبيل المثال ، يمكن أن تسبب عقاقير معينة مرض الأعصاب على الأطراف (Peripheral neuropathy) ، الذي هو مرض يمكن أن يسبب أزيزاً ، أو حرقاناً ، أو ضعفاً ، أو خدراناً في اليدين أو القدمين. ومن بين الأعراض المتعلقة بالأعصاب فقدان التوازن، والتصرفات غير المتزنة، والصعوبة في إنقاط الأشياء، ومشاكل في المشي، وألم في الفلك ، وفقدان السمع، وألم في المعدة ، والإمساك. إلى جانب ذلك هناك التأثير على العضلات ، إذ يمكن أن تؤثر بعض العقاقير المضادة للسرطان على العضلات أيضاً وأن تضعفها وتنعيبها وتوجعها.

وفي بعض الحالات قد لا تكون التأثيرات على الأعصاب والعضلات خطيرة ، مع إنها مزعجة. وفي حالات أخرى ، قد تشير أعراض الأعصاب والعضلات إلى مشاكل خطيرة تحتاج إلى عناية طبية. و عليك إشعاء طبيبك بأية أعراض تشتهب فيها في الأعصاب والعضلات.

يمكن أن يساعدك الحذر والحصافة على معالجة مشاكل الأعصاب والعضلات. فعلى سبيل المثال ، عندما تتخدر أصابعك ، يجب عليك الحذر عندما تمسك أشياء حادة أو ساخنة أو خطيرة لأي سبب. وإذا تأثر إحساسك بالتوازن أو قوة عضلاتك ، تجنب السقوط عن طريق التحرك بحذر، وباستخدام الدرايزين عند صعود الدرج ونزوله ، وباستخدام حصيرة الحمام في الحمام . ولا تلبس أحذية زلقة.

التأثيرات على الجلد والأظافر

يمكن أن تتعرض لمشاكل جلد ليست ذات شأن عندما تتلقى العلاج الكيميائي. ومن بين الأعراض الجانبية الممكنة : الإحمرار ، والحكة ، وتقشر الجلد ، والجفاف، وحب الشباب. وقد تصبح أظافرك هشة ، أو تنتشق ، أو تظهر فيها خطوط أو أسرطة عمودية.

سوف تستطيع معالجة معظم هذه المشاكل بنفسك. فإذا عانيت من حب الشباب ، حاول أن تبقي وجهك نظيفاً وناشفاً، وإستخدم مرهماً أو صابوناً طيباً. وللحكة ، إستخدم دقيق الذرة ويمكن أن تستخدم دقيقاً للرش. وتجنب الجفاف، إستحم إستحماماً سريعاً أو أغسل جسمك بإسفنجة بدلاً من إستحمام طويل. ضع المرهم أو السائل الطبي على جلدك وهو لا يزال طرياً، وتجنب العطر أو الكولونيا، او عطر ما بعد الحلاقة الذي يحتوي على الكحول. وبإمكانك تقوية أظافرك بالأدوية التي تباع لهذا الغرض ، ولكن عليك أن تنتبه لأية إشارة تنم عن تفاقم المشكلة ، لان هذه المنتجات يمكن أن تؤدي بعض الأشخاص. وإحم أظافرك بلبس القفازات لغسل الأطباق ، أو العمل في حديقة البيت ، أو أي عمل آخر في المنزل ومحيطه. وإنتشر طبيبك إذا لم تتجاوب مشاكل الجلد والأظافر هذه مع جهودك.

ويمكن أن تؤدي بعض العقاقير المضادة للسرطان، في حال حقنها في الوريد إلى إمرار الجلد على طول العرق على نحو يلفت النظر. ويستخدم بعض الناس مواد المستحضرات التجميلية لتغطية المكان، ولكن هذا يمكن أن يصبح صعباً ويستغرق وقتاً إذا أصيبت عدة عروق ، وهو ما يحدث أحياناً. وغالباً ما تتلاشى المساحات الداكنة لوحدها بعد نهاية العلاج بضعة أشهر.

إن التعرض لأشعة الشمس يمكن أن يزيد تأثيرات بعض العقاقير المضادة للسرطان على جلدك. وعليك مراجعة طبيبك أو ممرضك عن إستخدام سائل يحميك من الشمس لحماية جلدك. وربما يقترحان أن تتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة، أو أن تستخدم مادة مثل أكسيد الزنك لحجب أشعة الشمس عنك.

إن بعض المرضى الذين كانوا قد تلقوا العلاج بالإشعاع يمكن أن " يسترجع الإشعاع" أثناء العلاج الكيميائي. قفيل تلقي المعالجة أو بعدها بفترة قصيرة ، يحمر الجلد على المساحة التي تتم معالجتها – وقد يتفاوت لونها بين أحمر فاتح وساطع جداً – وقد يصاب بحكة أو بحرقة. ويمكن أن يستمر رد الفعل هذا لمدة ساعات أو حتى أيام. وبإمكانك تهدئة الحكة والحرقة بوضع رفاة باردة ورطبة على المساحة المصابة. وكذلك يجب إعلاك طبيبك أو ممرضك بردود فعل إسترجاع الإشعاع.

إن معظم مشاكل الجلد ليست خطيرة ، ولكن بعضها يتطلب عناية فورية. فعلى سبيل المثال ، يمكن لعقاقير معينة تحقن في العرق أن تسبب أضراراً خطيرة ودائمة للأنسجة إذا تسربت من العرق. فعليك إبلاغ طبيبك أو ممرضك على الفور إذا أحسست بأي

كما عليك أيضاً أن تخبر طبيبك أو ممرضك على الفور إذا أصبت بحكة مفاجئة أو حادة ، أو إذا ظهر على جلدك طفح أو بثور ، أو إذا عانيت من أية حشرة أو مشاكل أخرى في التنفس . فيمكن أن تعني هذه الأعراض أنك تعاني من حساسية ورد فعل قد يحتاج إلى المعالجة الفورية.

التأثيرات على الكلية والمثانة

وقد تثير بعض العقاقير المضادة للسرطان المثانة أو تسبب أضراراً مؤقتة دائمة في الكليتين . فعليك أن تسأل طبيبك إذا كانت العقاقير المضادة للسرطان التي تتناولها من بين العقاقير ذات هذا التأثير ، وأن تبلغ طبيبك إذا أصابتك أية أعراض يمكن أن تدل على وجود مشكلة. والأعراض التي يجب مراقبتها تشمل على :

- ألم أو حرقان عند التبول.
- التبول بوتيرة متكررة.
- شعور بضرورة التبول على الفور (حصران).
- بول أحمر دموي.
- حمى.
- قشعريرة.

وبوجه عام ، يفيدك أن تشرب الكثير من السوائل لضمان سيل البول بشكل جيد والحيلولة دون وقوع مشاكل. ويكتسب هذا أهمية خاصة إذا كنت تتناول عقاقير تؤثر على الكلية والمثانة. إن الماء ، والعصير، والقهوة، والشاي، والشوربة، والمشروبات الغازية، والحساء، والبوظة، والمصاصات، والجلي وتعتبر جميعها سوائل. وسوف يبلغك طبيبك إذا كان ينبغي عليك زيادة كمية السوائل التي تشربها.

ويجب أن تدرك أيضاً أن بعض العقاقير المضادة للسرطان يغير لون البول (إلى برتقالي أو أحمر أو أصفر) ويجعله يتخذ رائحة قوية شبيهة بروائح الدواء، وقد يؤثر أيضاً على لون السائل المنوي ورائحته. راجع طبيبك لتعرف إذا كان للعقاقير التي تتناولها مثل هذه التأثيرات.

جملة الأعراض الشبيهة بمرض الإنفلونزا:

يقول بعض المرض إنهم يعيشون وكأنهم مصابون بمرض الإنفلونزا بضع ساعات أو بضعة أيام بعد تلقي العلاج الكيميائي. إن الأعراض الشبيهة بأعراض الإنفلونزا – الأوجاع في العضلات، والصداع، والإرهاق، والغثيان، والحمى الخفيفة، والقشعريرة، وقلة الشهية للطعام – يمكن أن تستمر بين يوم وثلاثة أيام. ويمكن أيضاً أن يكون سبب هذه الأعراض عدوى مرض آخر أو السرطان نفسه، وبالتالي فمن المهم مراجعة طبيبك إذا أصابتك أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا.

إحتباس السوائل:

يمكن أن يحتبس جسمك سوائل عندما تتلقى العلاج الكيميائي، وقد يعود ذلك إلى تغييرات في الهرمونات نتيجة لتلقيك العلاج، أو إلى تأثير العقاقير بشكل خاص، أو إلى طبيعة مرض السرطان الذي تعاني منه. فراجع طبيبك أو ممرضك إذا لاحظت أي ورم أو إنتفاخ في وجهك، أو يديك، أو قدميك، أو بطنك. وربما يجب أن تتجنب ملح الطعام والمأكولات التي تحتوي على كثير من الصوديوم. وإذا كانت المشكلة حادة فقد يصف طبيبك أو ممرضك إذا لاحظت أي ورم أو إنتفاخ في وجهك، أو يديك، أو قدميك أو بطنك. وربما يجب أن تتجنب ملح الطعام والمأكولات التي تحتوي على كثير من الصوديوم. وإذا كانت المشكلة حادة فقد يصف طبيبك دواءً لمساعدة جسمك على التخلص من السوائل الزائدة.

التأثيرات الجنسية والجسمانية والنفسية

قد يؤثر العلاج الكيميائي أحياناً – ولكن ليس دائماً- على الأعضاء الجنسية وعملها في كل من الرجال والنساء. وتعتمد الأعراض الجانبية الممكنة على العقاقير وعمر المريض وصحته العامة.

الرجال:

يمكن لعقاقير العلاج الكيميائي أن تقلل من عدد خلايا النطف ومن قدرتها على التحرك، أو أن تسبب حالات شاذة أخرى. ويمكن أن تسفر هذه التغييرات عن العقم، المؤقت أو الدائم. ويؤثر العقم على قدرة الرجل على إنجاب الأطفال، ولكنه لا يؤثر على قدرته على المضاجعة.

ونظراً لإمكانية الإصابة بعقم دائم، من المهم مناقشة هذا الموضوع مع طبيبك قبل أن تبدأ العلاج الكيميائي. وإذا أردت ، يمكنك وضع سائلك المنوي منك في بنك النطف ، في عملية يتم فيها تجميد النطف بهدف إستعمالها في المستقبل.

ويتعين على الرجال الذين يتلقون العلاج الكيميائي استخدام وسيلة فعالة لمنع الحمل أثناء علاجهم، بسبب تأثيرات العقاقير الضارة على الصبغيات (Chromosomes) . وإسأل طبيبك متى يمكنك التوقف عن استخدام وسائل منع الحمل لهذا الغرض.

النساء:

يمكن للعقاقير المضادة للسرطان أن تؤثر على المبايض، وأن تقلل من عدد الهرمونات التي تنتجها. ونتيجة لذلك ، يجد بعض النساء أن الحيض أصبح غير منتظم أو يتوقف تماماً أثناء فترة العلاج الكيميائي.

يُمكن أن تسفر الأضرار في المبايض عن العقم، أي فقدان القدرة على الحمل. ويكون العقم في بعض الحالات مؤقتاً ، وفي حالات أخرى دائماً. ويعتمد وقوع العقم أو عدم وقوعه ، ومدته، على عوامل عديدة من بينها نوع العقار ، والجرعة، وعمر المرأة.

وحتى ولو كان الحمل ممكناً أثناء فترة العلاج الكيميائي، فإنه ليس من المستحسن لهن الحمل، لأن بعض العقاقير المضادة للسرطان قد تشوه الجنين. فعلى النساء اللاتي هن في العمر الذي يستطعن فيه الإنجاب – من سن البلوغ حتى إنقطاع الطمث – استخدام وسائل لمنع الحمل أثناء فترة علاجهن.

وإذا كانت المرأة حاملاً عند إكتشاف السرطان لديها ، فقد يكون من الممكن تأجيل العلاج الكيميائي حتى بعد ولادة طفلها. أما المرأة المضطرة إلى تلقي العلاج قبل ذلك فقد يقترح الطبيب بدء العلاج بعد الإسبوع الثاني عشر من الحمل، عندما يكون الجنين قد تجاوز أخطر فترة. وفي بعض الحالات، يمكن النظر في إمكانية إنهاء الحمل وإجهاض الجنين.

ومن الممكن أيضاً أن تسبب تأثيرات العلاج الكيميائي الهرمونية أعراضاً شبيهة بأعراض إنقطاع الطمث، كالومضات الحارة والوخزات الحادة ، أو الحكة ، أو الحرقلة، أو جفاف في أنسجة المهبل. ويمكن لهذه التغيرات في الأنسجة أن تجعل المضاجعة غير مريحة، ولكنه يمكن تخفيف حدة الأعراض بإستخدام مزلق للمهبل محلول بالماء. ويمكن لتغييرات الأنسجة أيضاً أن تجعل المرأة أكثر عرضة للإلتهابات المهبل. وللمساعدة على منع الإلتهاب ، على المرأة تجنب المزلاقات المصنوعة من الزيت مثل الفازلين ، وإرتداء

الشعور الجنسي

تختلف المشاعر والمواقف الجنسية من شخص لآخر أثناء فترة العلاج الكيميائي، بحيث يشعر البعض بتقارب أكثر من الزوج أو الزوجة، وبشهوة متزايدة للنشاط الجنسي، فيما لا يشعر البعض الآخر بأي تغيير في مستوى الشهوة والطاقة الجنسيين . ويجد آخرون أن إهتمامهم بالجنس ينخفض بسبب التوتر الجسدي والعاطفي الناجم عن إصابتهم بالسرطان وتلقيهم العلاج الكيميائي. ويمكن أن يشمل هذا التوتر مخاوف تتعلق بالتغيرات في المظهر، أو الصحة ، أو العائلة ، أو الأموال، أو الأعراض الجانبية ، بما فيها الإرهاق والتغيرات الهرمونية. ومن الممكن أن تضعف كل هذه الأمور من الرغبة الجنسية.

ومن الممكن أن تؤثر إهتمامات أو مخاوف الزوج على العلاقة الجنسية. فيخشى البعض أن تضر المضاجعة زوجاً مصاباً بالسرطان، فيما يخشى البعض الآخر أن " يعديه" السرطان أو أنه يتأثر من جراء العقاقير. ويمكن توضيح الكثير من هذه المسائل بالحديث والمناقشة لإزالة نقاط سوء الفهم ويجب أن يشعر الزوجان بحرية تامة في مناقشة المسائل الجنسية مع طبيبهما ، أو الممرض أو أخصائي آخر قادر على تقديم المعلومات والتطمينات التي يحتاجان إليها.

التغذية الجيدة أثناء العلاج الكيميائي

من الأهمية بمكان أن تتناول غذاءً جيداً بقدر المستطاع أثناء الفترة التي تتلقى فيها العلاج. فيستطيع من يتناول غذاءً جيداً أن يتعامل مع الأعراض الجانبية بشكل أفضل وأن يقاوم العدوى بسهولة أكثر. وعلاوة على ذلك ، يستطيع جسمه إعادة تكوين الأنسجة الصحية على نحو أسرع.

وتعني التغذية الجيدة أثناء العلاج الكيميائي إنتقاء حمية متوازنة تشمل الأغذية التي تحوي الفيتامينات والمعادن وجميع العناصر الأخرى التي تحافظ على الجسم طبيعياً. ومن الأساليب الجيدة لتحقيق ذلك تناول مأكولات من كل فئات الأغذية الأربعة الرئيسية : الفواكه والخضروات، والدواجن والأسماك واللحوم، والحبوب والخبز، والألبان. كما تعني التغذية أيضاً وجود كمية كافية من السعرات الحرارية في الحمية للحفاظ على

وقد تحتاج أيضاً إلى شرب كميات إضافية من السوائل لحماية مثانتك وكليتيك أثناء معالجتك. (لمزيد من المعلومات ، إنظر " التأثيرات على الكلية والمثانة" ص 29).

حتى ولو كنت تعرف أهمية التغذية الجيدة قد تمر بأيام تشعر فيها بعدم قدرتك على الأكل. يمكن أن يحدث هذا لأن الأعراض الجانبية مثل الغثيان أو مشاكل الفم والحجرة تجعل تناول الطعام عملية صعبة ومؤلمة ومرهقة. وفي تلك الحالة ، عليك أن تقرأ الأبواب التي في هذا الكتيب عن الأشياء التي تزعجك بشكل خاص، لأنها تقدم لك إقتراحات تسهل عليك تناول الطعام. ويمكن أن تفقد شهيتك للأكل إذا شعرت بالإكتئاب أو الإرهاق. وإذا كانت قلة الشهية هي المشكلة ، جرب الإقتراحات التالي:

- تناول وجبات صغيرة أو مأكولات خفيفة كلما شعرت بالرغبة في الأكل ، ولا داعي أن تأكل ثلاث وجبات منتظمة كل يوم .
- نوع حميتك وجرب مأكولات و وصفات جديدة.
- تمشى قبل الطعام كل ما أمكن ، لزيادة جوعك.
- جرب تغيير برنامج وجباتك.
- كل مع أصدقائك أو أفراد عائلتك. وعندما تأكل لوحداك ، إستمع إلى الإذاعة وشاهد التلفزيون.

هل يجب تناول فيتامينات أو معادن إضافية؟

لا توجد إجابة واحدة على هذا السؤال ، ولكن شيئاً واحداً هو الثابت، وهو عدم وجود حمية أو خطة للتغذية يمكن أن " تشفي" من السرطان وأنه لا يجب أبداً إعتبار تناول الفيتامينات والمعادن الإضافية بديلاً عن العناية الطبية. ويمكن أن يستفيد البعض من تناول فيتامينات ومعادن إضافية أثناء العلاج، بينما لا يستفيد البعض الآخر منها، بل قد يتضرر من جراء تناولها . ويجب ألا تأخذ أي شئ إضافي دون علم طبيبك وموافقته. وبصورة عامة يمكن أخذ أي نوع من الفيتامينات ما عدا فيتامين ج أو (C).

التحدث إلى طبيبك وممرضك:

يريد بعض المصابين بالسرطان أن يعرف كل التفاصيل عن حالته وعلاجه ، فيما يفضل البعض الآخر الإكتفاء بالمعلومات العامة فقط. الخيار متروك لك في طلب كمية المعلومات التي تريدها ، ولكن ثمة أسئلة يجب أن يطرحها كل مريض يتلقى العلاج الكيميائي ، منها:

- لماذا أحتاج إلى العلاج الكيميائي.
- ما هي فوائد العلاج الكيميائي.
- ما هي مخاطر العلاج الكيميائي.
- ما هي العقاقير التي سأتناولها؟
- كيف ستقدم هذه العقاقير؟
- أين سألقى معالجاتي؟
- إلى متى ستستمر هذه المعالجات؟
- ما هي الأعراض الممكنة؟
- هل توجد آثار جانبية يجب علي أن أبلغ عنها على الفور؟
- هل توجد أية أساليب أخرى لمعالجة نوع السرطان الذي أعاني منه؟

هذه قائمة أولية تشكل البداية. ويجب أن تشعر دائماً بان لك الحق في توجيه كل الأسئلة التي تريد توجيهها إلى طبيبك وممرضك. وإذا لم تفهم أجوبتهما، إستمر في طرح أسئلتك إلى أن تفهم ، وتذكر ، انه عندما يتعلق الأمر بالسرطان ومعالجته، فليس هناك سؤال " سخيف" . وللتأكد من حصولك على كل الأجوبة التي تريدها، ربما يفيدك أن تضع قائمة من أسئلتك قبل موعد زيارتك للطبيب. ويحتفظ بعض المرضى بـ " قائمة جارية" يدونون فيها كل سؤال جديد يتبادر إلى أذهانهم.

ولمساعدتك على أن تتذكر اجوبة طبيبك ، قد ترغب في تدوين ملاحظات أثناء المحادثة. لا تخجل من أن تطلب من طبيبك أن يتكلم ببطء عندما تحتاج إلى وقت أطول للكتابة. ويمكن أن تسأله أيضاً إن كان يسمح لك باستخدام آلة تسجيل أثناء زيارتك، وهكذا يمكنك مراجعة محادثتكما في وقت لاحق وكلما أردت ذلك. وهذه الفكرة تعجب بعض الأطباء ولا تعجب البعض الآخر، فيجب أن تتأكد قبل أن تطلبها من طبيبك. ومن الأساليب الأخرى لمساعدة ذاكرتك أن تحضر صديقاً أو أحد أفراد عائلتك معك عندما تتحدث إلى طبيبك. ويستطيع هذا الشخص أن يساعدك على فهم ما يقوله طبيبك أثناء زيارتك، وأن يساعد على تنشيط ذاكرتك فيما بعد.

العلاج الكيميائي وعواطفك:

إن الحاجة للعلاج الكيميائي وتأثيره في حياة الفرد قد يؤدي إلى سلسلة من الأحاسيس السلبية. فالقلق والخوف والإكتئاب كلها أعراض طبيعية مع مرضى السرطان. فالبدء بالعلاج الكيميائي يسبب أحداث تغييرات كبيرة في حياة الإنسان، البرامج اليومية ، أو قد يسبب التوتر في العلاقات الشخصية. وهذه ليست بالتغيرات السارة ولكن ممكن التأقلم عليها والتعايش معها. فمن المهم أن تتذكر أنك لست بالوحيد في هذه الأزمة وإن كثير من مرضى السرطان قد نجحوا في التعامل مع هذه المشاعر والمشاكل.

كيف يمكنني أن أحظى بالمساعدة التي أحتاج إليها؟

توجد عدة مصادر للحصول على الدعم والمساعدة بوسعك اللجوء إليها ، ومن أهمها:

- **الاطباء والممرضون:** إذا كانت لديك أسئلة أو هموم تتعلق بعلاجك للسرطان، تحدث إلى أفراد فريق العناية الصحية المسؤول عنك. إنظر باب " التحدث إلى طبيبك وممرضك" ، ص 38 ، للإطلاع على بعض الإقتراحات لكيفية تبادل الحديث.
- **الإخصائيون المحترفون :** توجد طوائف كثيرة من الإخصائيين الذين يستطيعون مساعدتك على التعبير عن العواطف الناجمة عن معالجة السرطان، وفهمها والتعامل معها. ويمكن أن تحدد من تحتاج إليه منهم حسب رغبتك وميولك وإحتياجاتك، فقد ترغب في التحدث إلى طبيب نفسي ، أو عالم نفسي ، أو عامل إجتماعي، أو خبير في معالجة مشاكل الجنس ، أو رجل دين ... إلخ.
- **الأصدقاء وأفراد العائلة:** إن التحدث إلى الأصدقاء أو أفراد العائلة يمكن أن يساعدك على الشعور براحة أكثر . وكثيراً ما ينجح هؤلاء في إراحة بالك وتطمينك بطرق لا يعرفها الآخرون. غير أنك قد تكتشف أن عليك أن تساعدك كي يساعدوك. ففي الوقت الذي قد تتوقع فيه أن يهب الآخرون لمساعدتك، ربما يتعين عليك إتخاذ الخطوة الأولى. فالكثيرون لا يفهمون السرطان، ويمكن أن يبتعدوا عنك خوفاً من مرضك. وقد يخشى آخرون من تنغيص حياتك عليك بقولهم أشياء غير ملائمة. وبإمكانك تخفيف هذه المخاوف بإعتماد الصراحة في حديثك مع الآخرين عن مرضك، وعلاجك، وإحتياجاتك، ومشاعرك. وإذا تكلمت بصراحة، تستطيع تصحيح أفكار خاطئة عن السرطان. كما تستطيع إفهام الناس بأنه لا يوجد شئ محدد هو الشئ الملائم الذي يجب أن يقولوه، ما دامت نياتهم واضحة. وعندما يعرف الناس أنه بإمكانهم التحدث إليك بصراحة، قد يصبحوا هم أيضاً أكثر إستعداداً وقدرة على الصراحة، وعلى تقديم المساعدة.

● **مجموعات الدعم والمساندة**: تتألف مجموعات الدعم والمساندة من أشخاص يعانون من أوضاع صعبة شبيهة بأوضاعك. فيجد الكثيرون من المصابين بالسرطان أنهم قادرون على مشاطرة أفراد المجموعة أفكاراً ومشاعر لا يرتاحون لمشاطرتها مع أي شخص آخر. وبإمكان مجموعات الدعم والمساندة أيضاً أن تكون بمثابة مصدر هام للمعلومات العملية عن التعايش مع السرطان.

كيف يمكنني تسهيل حياتي اليومية؟

فيما يلي بعض الإقتراحات كي تساعد نفسك بنفسك أثناء علاجك الكيميائي:

- حاول إبقاء أهداف علاجك نصب عينيك، لأن هذا سيساعدك في الحفاظ على موقف إيجابي في الأيام التي تمر فيها بظروف صعبة.
- تذكر أن التغذية الجيدة مهمة جداً. فيحتاج جسمك إلى غذاء لإعادة تكوين الأنسجة واستعادة القوة.
- تعلم كل ما تريد ان تعرفه عن مرضك وطرق علاجه، الأمر الذي يمكن أن يقلل من خوفك من المجهول ولا يزيد شعورك بالثقة بالنفس والقدرة على التحكم.
- إحتفظ بمفكرة يومية أثناء علاجك. إن سجل نشاطاتك وأفكارك يمكن أن يساعدك على فهم المشاعر التي تعيشها وأنت تواصل العلاج، وسوف يساعدك على تسليط الضوء على أسئلة يجب أن توجهها إلى طبيبك أو ممرضك. وبإمكانك أيضاً إستعمال مفكرتك اليومية لتسجيل الخطوات التي تتخذها للتعامل مع الأعراض الجانبية، ومدى نفع هذه الخطوات. وهكذا سوف تعرف ما هي الأساليب التي أفادتك أكثر، في حال عودة هذه الأعراض إلى الظهور مرة أخرى.
- حدد أهدافاً واقعية ولا تكن قاسياً على نفسك. وقد تكون غير متمتع بطاقتك العادية، فحاول أن تستريح بقدر المستطاع، وتجاهل " الأمور الصغيرة" ولا تقم إلا بالاعمال الأكثر أهمية.
- جرب هوايات جديدة ، وتعلم مهارات جديدة ، ومارس الرياضة إذا كنت قادراً على ذلك. إن إستعمال جسمك يمكن أن يشعرك براحة نفسية ، وأن يساعدك على التخلص من التوتر أو الغضب ، وأن يزيد شهيتك للأكل . إسأل طبيبك أو ممرضك عن برنامج سليم وعملي للرياضة.

كيف يمكنني تخفيف التوتر؟

بإمكانك الإستعانة بعدد من الأساليب لمعالجة توترات السرطان وعلاجه. فتساعدك الأساليب الموصوفة هنا على الأسترخاء، ويمكنها أيضاً أن تساعد في تخفيف الغثيان والإستفراغ اللذان قد يصيبانك قبل المعالجة. فجرب بعض هذه الأساليب لمعرفة أيها أكثر فائدة لك. وإذا عانيت من مشاكل في الرئتين ، راجع طبيبك قبل أن تجرب أي أسلوب ينطوي على التنفس العميق.

● **شد العضلات وإرخائها:** إستلق في غرفة هادئة، وخذ نفساً بطيئاً وعميقاً . ولدى الإستنشاق، وشد عضلة أو كتلة عضلات معينة. فعلى سبيل المثال، بإمكانك إغلاق عينيك بإحكام، أو تقطيب وجهك ، أو الكز على أسنانك ، أو شد قبضتك، أو تصليب ذراعيك أو ساقيك. إمسك نفسك وحافظ على توتر عضلاتك لمدة ثانية أو ثانيتين ، ثم أخرج نفسك ، وأرخ التوتر - وإسمح لجسمك بالإسترخاء التام. كرر هذه العملية مع عضلة أو كتلة عضلات أخرى.

بإمكانك أيضاً أن تجرب أساليب متفرعة من هذا الإسلوب المعروف بإسم " الإسترخاء التدريجي" . إبدأ بأصابع إحدى قدميك، وتقدم إلى أعلى، بحيث تشد ثم ترخي كل عضلات إحدى ساقيك بالتناوب. وبعد ذلك، إفعل الشيء نفسه للساق الأخرى. ثم وتر باقي كتل العضلات في جسمك، بما فيها عضلات فروة الرأس. تذكر أن تمسك أنفاسك عند شد العضلات، وإخراج أنفاسك عند إرخاء الوتر.

● **التنفس الإيقاعي:** خذ وضعاً مريحاً وأرخ كل عضلاتك. وإذا أبقيت عينيك مفتوحتين، ركزهما على شيء بعيد. وإذا أطبقت عينيك تصور منظرأ هادئاً ، أو إجعل ذهنك صافياً من أي شيء آخر وركز على تنفسك.

إستنشق وأخرج أنفاسك ببطء وراحة من خلال أنفك ، وإذا أردت تنظيم الإيقاع فيمكنك ذلك بقولك لنفسك : " إستنشق واحد إثنين ، أخرج واحد إثنين" . أشعر بأنك تسترخي كل مرة عند إخراج النفس.

ويمكنك ممارسة هذا الإسلوب لمدة بضع ثوان فقط، أو حتى لمدة عشر دقائق. وإنه نفسك الإيقاعي بالعد البطيء والصامت من واحد إلى ثلاثة.

● **مراقبة وظائف الجسم:** إذا تدربت على مراقبة وظائف الجسم، تستطيع التحكم في وظائف جسمك مثل سرعة نبضات القلب، وضغط الدم ، وتوتر العضلات. وسوف تسجل آلة معينة ما يبديه جسمك من علامات التوتر، وستشعرك بذلك بطريقة ما، كإصدار صوت مميز أو إشعال ضوء. وستعطيك الآلة. وبإمكان طبيبك أو ممرضك إحالتك إلى شخص مدرب على تعليم مراقبة وظائف الجسم.

● **التصور:** التصور هو طريقة للتعلل بأحلام اليقظة حيث تستخدم كل حواسك، وغالباً ما تمارس بعينين مطبقتين. في البداية عليك أن تتنفس ببطء وأن تشعر بالإسترخاء. وتصور كرة من الطاقة الشافية – ربما كانت نور أبيض – تتشكل في مكان ما في جسمك وعندما تستطيع " رؤية" كرة الطاقة، تصور حين تتنفس بانك تستطيع أن تطلق الكرة إلى أي جزء من جسمك تشعر فيه بالألم أو التوتر أو شعور مزعج كالغثيان. ولدى إخراج الهواء (الزفير) ، تصور بأن الهواء يبعد الكرة عن جسمك ، وإنها تأخذ معها كل إحساس بالألم أو الإنزعاج. (وعليك أن تتنفس بشكل طبيعي ، وألا تتنفس) واصل تصور الكرة وهي تقترب منك وتبتعد عنك كل مرة تستنشق وتخرج الهواء. وربما رأيت الكرة تكبر وتكبر بينما هي تأخذ منك الألم والإنزعاج. ولإنهاء هذا التصور ، عد ببطء إلى ثلاثة، وإستنشق إستنشاقاً عميقاً، وإفتح عينيك، وقل لنفسك : " إنني أشعر باليقظة والراحة".

● **التخيل:** التخيل هو أسلوب شبيه بالتصور. وعند التخيل تشكل صورة داخلية تمثل صراعك ضد السرطان. فیرسم بعض الذين يتلقون العلاج الكيميائي صوراً عن صواريخ تدمر خلاياه السرطانية، أو فرسان يقاتلون بها. ويكون البعض الآخر صورة عن خلايا دمه البيضاء أو عقاقيره وهي تهاجم الخلايا السرطانية. ويشكل التصور والتخيل أسلوبين ممتازين لتخفيف التوتر وزيادة شعورك بالتحكم في نفسك. ولكن من الأهمية بمكان أن تتذكر ، دائماً، إنهما لا يستطيعان أبداً الحل محل العناية الطبية التي يصفها طبيبك لمعالجة سرطانك، أو أن يكونا بديلاً له.

● **التنويم المغناطيسي:** يضعك التنويم المغناطيسي في حالة شبيهة بالسرحان التي يمكن أن تخفف الإنزعاج والقلق. ويمكن لشخص مؤهل أن ينومك مغناطيسياً، أو بإمكانك أيضاً أن تتعلم كيف تنوم نفسك مغناطيسياً. وإذا أردت أن تتعلم أكثر ، أطلب من طبيبك أو ممرضك إحالتك لشخص مدرب على هذا الأسلوب.

● **الإلهاء:** إنك تستخدم الإلهاء كلما يلهي أي نشاط تفكيرك عن همومك أو أسباب إنزعاجك. فجرب مشاهدة التلفزيون، أو الإستماع إلى الإذاعة ، أو القراءة ، أو الذهاب إلى السينما ، أو العمل بيديك على التطريز أو حل الألغاز ، أو صناعة النماذج، أو الرسم. وربما تفاجأت بكيفية مرور الوقت وأنت تشعر بالراحة.

كلمة ختامية:

تتمنى مجموعة دعم مرضى السرطان أن يساعدكم الكتيب " أنت والعلاج الكيميائي " ، أنت وعائلتك ، سواء أكنتم تنتظرون لتبدأ العلاج الكيميائي ، أو إذا كنتم قد بدأت العلاج . فناقش المعلومات في هذا الكتيب مع طبيبك أو ممرضك، وإعتن بنفسك إعتناء جيداً أثناء فترة العلاج الكيميائي. وبالتعاون بينك وبين عائلتك والمعتنين بصحتك، سوف تشكلون أقوى فريق ممكن في صراعك ضد السرطان، ونتمنى لك التوفيق.

فهرس المصطلحات

يعرض فهرس المصطلحات هذا معاني بعض الكلمات المستخدمة في الكتيب " أنت والعلاج الكيميائي " . كما يفسر بعض الكلمات المرتبطة بالعلاج الكيميائي والتي لم تذكر في هذا الكتيب، ولكنك قد سمعها من طبيبك أو ممرضك.

علاج مساعد : عقاقير أو هرمونات مضادة للسرطان تعطى بعد عملية جراحية أو إشعاع للمساعدة في منع تكرار السرطان.

فقر دم : وجود خلايا دم حمراء بكمية أقل مما يجب. وتشمل أعراض فقر الدم : الإرهاق ، والضعف، وضيق النفس.

حميد : إصطلاح يستخدم لوصف ورم غير سرطاني.

معدلات الردود البيولوجية : مواد طبيعية وإصطناعية تساعد على التحكم في جهاز المناعة في مقاومته للسرطان.

تعداد الدم: عدد خلايا الدم الحمراء ، وخلايا الدم البيضاء ولويحات الدم في عينة من الدم . ويعرف هذا أيضاً بتعداد الدم الشامل.

نخاع العظم: النسيج الداخلي الإسفنجي للعظام الكبيرة حيث يتم تكوين خلايا الدم الحمراء ، وخلايا الدم البيضاء، ولويحات الدم.

سرطان : إسم عام لأكثر من مائة مرض تنمو فيها خلايا شاذة بدون تحكم ، ورم خبيث.

قنطر : أنبوب يستخدم لحقن السوائل أو إخراجها.

علاج كيميائي: إستخدام عقاقير لمعالجة السرطان.

معدّي / معوي: يتعلّق بالجهاز الهضمي ، الذي يشمل الفم ، والمرئ ، والمعدة والأمعاء.

هرمونات : مواد طبيعية يطلقها عضو واحد وتستطيع التأثير على أعضاء أخرى في الجسم.

إشراّب : إدخال دواء أو سوائل في عرق ببطء أو لفترة طويلة.

حقنة : إستخدام محقنة وإبرة لإدخال سوائل أو أدوية إلى الجسم.

خبيث : كلمة لوصف ورم سرطاني.

لويحات الدم : خلايا تزود الأنسجة في مختلف أنحاء الجسم بالأكسجين.

ورم: نمو شاذ للخلايا أو الأنسجة. ويمكن أن يكون الورم حميداً (غير سرطاني) أو خبيثاً (سرطاني).

خلايا الدم البيضاء: خلايا الدم التي تقاوم العدوى.