



كراسة إرشادية لمتلقي العلاج <

الغثيان والتقيؤ

المرفقان للعلاج الكيميائي والإشعاعي
בחילות והקאות

تمت كتابة الكراسة على يد:

السيدة إيريس كوهين - ممرضة مسؤولة في قسم المكوث النهاري في مجال طب الأورام سابقا، المركز الطبي على اسم شيبا السيدة ساره بن عامي - خبيرة سريرية بمجال العلاج الداعم، مديرة قسم التمريض، مركز ميراف لصحة الثدي، المركز الطبي على اسم شيبا

نتقدم بجزيل الشكر إلى:

د. نوعا إفرات (بن باروخ)

مُديرة معهد طب الأورام في المركز الطبي كبلان ورئيسة لجنة التحديث حول سرطان الثدي في جمعية مكافحة السرطان على ملاحظاتها وتوضيحاتها

السيدة ميخال غلفور

ممرضة مسؤولة في قسم أمراض طب الأورام، المركز الطبي على اسم شيبا

تنقيح ومراجعة: فاتن غطاس، مدير فعاليات جمعية مكافحة السرطان في المجتمع العربي.

يمكن الحصول على معلومات مفصلة حول الأدوية المذكورة في هذه الكراسة في نشرة الأدوية في موقع وزارة الصحة.

صدرت الكراسة برعاية شركة رافيه
بتبرّع مستقل

Rafa.

© جميع الحقوق محفوظة، حزيران 2017

تهدف المضامين الواردة في هذه الكراسة إلى تزويد معلومات فقط، وهي لا تشكل استشارة طبية، رأياً مهنيّاً، أو بديلاً عن استشارة مختصّ في كل مجال. في حال وجود أية مشكلة طبية، يجب التوجه إلى الطبيب.

الفهرس

- 4 خلفية
- 5 ما هو الغثيان والتقيؤ ؟
- 5 ما هي أسباب الغثيان والتقيؤ ؟
- 6 ما هي آليات العمل التي تؤدي إلى الغثيان والتقيؤ؟
- 6 ما هي العوامل التي تؤثر في الغثيان والتقيؤ؟
- 7 تصنيف الأدوية الكيميائية
- 8 خصائص الغثيان والتقيؤ
- 9 كيف يُعالج الغثيان والتقيؤ؟
- 10 العلاج الدوائي لمنع الغثيان والتقيؤ
طرق ليست دوائية
- 13 لعلاج الغثيان والتقيؤ
- 15 التغذية
- 17 العلاقة بين العلاج الإشعاعي وبين الغثيان والتقيؤ
- 18 التغذية الموصى بها أثناء العلاج الإشعاعي
- 19 مجموعة الدعم والمساعدة في جمعية مكافحة السرطان

خلفية

الغثيان والتقيؤ هما عارضان جانبيان شائعان في أوساط المرضى الذين يتلقون علاجاً كيميائياً وإشعاعياً. من المتوقع أن يعاني نحو 80% من مرضى السرطان الذين يتلقون علاجات كيميائية من الغثيان والتقيؤ إذا لم يحصلوا على علاج وقائي. تُساعد الأدوية الجديدة والناجعة على التغلب على هذه الأعراض الجانبية وتجنب الانزعاج الذي لا داعي له.

من المهم أن تعرف* أنك لست مُجبراً على تحمّل المعاناة. بصفتك متلقي علاج تتلقى علاجاً في مجال طب الأورام، تستحق معاملة مهنية لمواجهة هذه الأعراض كجزء من العلاج الشامل لمريضك.

قد يؤدي الغثيان والتقيؤ اللذان لا تتم معالجتهم إلى الجفاف، الضعف، صعوبة في التركيز، خسارة الشهية، وخسارة الوزن. عندما تزداد حدة هذه الأعراض أو عندما تستمر، قد تؤدي إلى ضرر في الأداء اليومي وجودة الحياة.

يزيد النجاح في منع الغثيان والتقيؤ بدءاً من العلاج الأول احتمالات النجاح في العلاجات القادمة.

تهدف هذه الكراسة إلى مساعدتك على فهم أسباب الغثيان والتقيؤ فهما أفضل، تقليص و/أو منع خطر تطور هذه الأعراض الجانبية، والتخفيف عنك.

لا تشكل المعلومات في هذه الكراسة بديلاً للإرشاد والمعلومات التي يقدمها الطبيب والممرضة اللذان يعالجانك. تكون القرارات العلاجية التي يحددها الطاقم ملاءمة لحالتك.

* كُتبت الكراسة بصيغة المذكر، لكنها تنطبق على النساء والرجال على حد سواء.

ما هو الغثيان والتقيؤ؟

يحدث الغثيان والتقيؤ غالبا معا، ولكن قد يحدث كل منهما على انفراد:

- الغثيان هو شعور مزعج، في الحلق والمعدة قد يؤدي إلى التقيؤ.
- التقيؤ هو التخلص من محتويات المعدة خارج الجسم، ترافقه تقلصات في عضلات المعدة. يقول الكثير من متلقي العلاج إنهم يشعرون بالحاجة إلى بذل جهد والتقيؤ ولكن لا يتقيؤون.

ما هي أسباب الغثيان والتقيؤ؟

- قد يعاني مرضى السرطان من غثيان وتقيؤ لأسباب مختلفة، مثلا:
- العلاج الكيميائي
 - العلاج الإشعاعي
 - الورم ذاته
 - أسباب أخرى - مثل الأدوية، التلوثات، وأمراض أخرى.

تركز هذه الكراسة على الغثيان والتقيؤ بشكل أساسي اللذين يرافقان العلاج الكيميائي، ولكن تركز على الغثيان والتقيؤ اللذين يحدثان بسبب العلاج الإشعاعي أيضا. إذا كنت على وشك تلقي علاج، يُستحسن أن تتوجه إلى الطاقم الذي يعالجك، لتحصل على نصائح ملاءمة لك بشكل شخصي لمنع الغثيان والتقيؤ .

ما هي آليات العمل التي تؤدي إلى الغثيان والتقيؤ؟

يسيطر مركز التقيؤ الموجود في الدماغ على التقيؤ، ولكن آلية الغثيان ليست مفهومة تماما. عندما يحصل المريض على علاج كيميائي، تصل رسائل إلى الدماغ عبر إحدى الطريقتين التاليتين:

- إثارة مركز التقيؤ في الدماغ بشكل مباشر.
- إثارة منطقة معينة في الجهاز الهضمي (المريء، المعدة، الأمعاء الدقيقة، والأمعاء الغليظة) تؤثر في الدماغ.

ما هي العوامل التي تؤثر في الغثيان والتقيؤ؟

تؤثر الأسباب التالية في الغثيان والتقيؤ لدى المرضى الذين يتلقون علاجاً كيميائياً:

أ. أسباب ذات صلة بالعلاج الكيميائي:

- نوع العلاج الكيميائي - من المتوقع أن تؤدي أدوية كيميائية معينة إلى غثيان وتقيؤ أكثر (انظر القائمة أدناه).
- جرعة الدواء الكيميائي - تزيد الجرعة العالية خطر ظهور الغثيان والتقيؤ.
- تكرارية العلاج - كلما يُعطى العلاج الكيميائي في أحيان قريبة أكثر للمريض يكون وقت التعافي من أعراض العلاج السابق أقل.
- طريقة إعطاء الدواء - عندما يُعطى العلاج عبر الوريد، فقد يظهر الغثيان والتقيؤ في وقت أبكر (مقارنةً بالعلاج الذي يُعطى عبر الفم).

ب. رد فعل تنحضي على العلاج:

يكون احتمال ظهور الغثيان والتقيؤ بعد العلاج الكيميائي أعلى لدى متلقي العلاج الشبان، النساء، والمرضى الذين تلقوا علاجاً كيميائياً في الماضي وعانوا من غثيان وتقيؤ رغم المعالجة الوقائية.

تصنيف الأدوية الكيميائية

هناك أربع مجموعات من الأدوية الكيميائية، تُصنّف وفق مدى احتمال أن تُسبب التقيؤ والغثيان. تتطرق هذه المعطيات إلى حالات لا يُعطى فيها علاج وقائي للغثيان والتقيؤ.

خطر مرتفع	هناك احتمال لحدوث غثيان وتقيؤ بنسبة أعلى من 90% نتيجة الأدوية الكيميائية.
خطر متوسط	هناك احتمال لحدوث غثيان وتقيؤ لدى المرضى نسبته 90%-30%.
خطر منخفض	هناك احتمال لحدوث غثيان وتقيؤ لدى المرضى نسبته 30%-10%.
خطر منخفض جدا	هناك احتمال لحدوث غثيان وتقيؤ لدى المرضى نسبته أقل من 10%.

خصائص الغثيان والتقيؤ

قد يكون الغثيان والتقيؤ حادّين، متأخّرين، معتدلّين، أو فجائيين.

الغثيان والتقيؤ الحادّين: يبدأن غالباً بعد مرور بضع ساعات من العلاج الكيميائي ويستمران حتى نحو 24 ساعة من العلاج.

ظهور الغثيان والتقيؤ في وقت متأخر: يبدأن بعد مرور 24 حتى 48 ساعة منذ تلقي العلاج الكيميائي وقد يستمران بين ستة حتى سبعة أيام.

الغثيان والتقيؤ المعتدلان: يظهران قبل إعطاء العلاج الكيميائي، قبيل العلاج القادم. غالباً يكونان متعلّقين بتجارب سلبية في العلاج السابق.

الغثيان والتقيؤ الفجائيان: يحدثان رغم العلاج الوقائي، ويتطلبان تعاملًا ملائمًا.

كيف يُعالج الغثيان والتقيؤ؟

تتيح تشكيلة الأدوية الكبيرة المُستخدمة في يومنا هذا للوقاية من الغثيان والتقيؤ وعلاجهما للطاغم أن يختار العلاج الأفضل لك. غالبا لا يكون دواء واحد فردي لعلاج الغثيان والتقيؤ ناجعا، وهناك حاجة إلى دمج عدة أدوية مضادة لهما، للحصول على نتائج أفضل.

يهدف العلاج الدوائي إلى منع ظهور الغثيان والتقيؤ.

- يستند البرنامج العلاجي الدوائي المعد لك إلى:
- مستوى خطر العلاج الكيميائي.
- تجربتك السابقة - هل ظهر غثيان وتقيؤ في العلاجات السابقة، وهل كان العلاج المضاد لهما ناجعا في الماضي.
- الأعراض الجانبية المضادة لعلاج الغثيان والتقيؤ الذي حصلت عليه.
- قد تؤثر خصائصك الشخصية في رد فعلك على العلاج الكيميائي.

بهدف منع الغثيان والتقيؤ منعا ناجعا، يجب بدء تناول أدوية وقائية قبل العلاج الكيميائي، وأحيانا هناك حاجة إلى متابعة تناولها عدة أيام أخرى بعد إنهاء العلاج.

تُحسّن الوقاية الناجحة من الغثيان والتقيؤ جودة الحياة أثناء العلاج الكيميائي وبعده وتساهم في أن تحصل على العلاج المعد لك.

العلاج الدوائي للوقاية من الغثيان والتقيؤ

يحضّر الطبيب والممرضة اللذان يعالجانك برنامجاً دوائياً للوقاية من الغثيان والتقيؤ. يختلف العلاج الوقائي بين شخص وآخر، ويكون ملاءماً شخصياً لمتلقي العلاج، ويتغير مدى نجاعته بين مريض وآخر.

إذا كنت تعاني من غثيان وتقيؤ رغم العلاج الوقائي الذي تحصل عليه فأبلغ الطاقم المعالج فوراً، ليلائم دمجا دوائياً آخر لك.

كيف تُعطى الأدوية للوقاية من الغثيان والتقيؤ؟

تُعطى الأدوية عبر الفم أو عبر تسريب وريدي. يوصي لك الطاقم المعالج الطريقة الملائمة لك.

أمامك قائمة من الأدوية المستخدمة للوقاية من الغثيان والتقيؤ اللذين يرافقان العلاج الكيميائي وعلاجهما.

المجموعة	اسم الدواء	هدف العلاج
معيقات مستقبلات 5-HT3	جرانيسترون - Granisetron (كيتريل® - Kytril®)* يُعطى الدواء عبر الفم أو بتسريب وريدي، بجرعة: 1 ملغم	مُعد لعلاج الغثيان والتقيؤ الحادّين
	بالونوسيترون - Palonosetron (بلوكسي® - Paloxi®)* يُعطى الدواء عبر الوريد، لمرة واحدة قبل العلاج الكيميائي، ويوفر حماية لمدة 5 أيام. الجرعة: 0.25 ملغم	مُعد للمرضى الذين لديهم خطر متوسط وعال للتعرض للغثيان والتقيؤ الحادّين والمتأخرين. مُصادق عليه للاستخدام لدى الأطفال.

المجموعة	اسم الدواء	هدف العلاج
معيقات مستقبلات NK1	أبريبيتانت - Aprepitant (إيمند® - Emend®)* يُعطى الدواء عبر الفم، الجرعة: 125 ملغم في اليوم الأول، ويُعطى في اليومين التاليين بجرعة 80 ملغم مرة في اليوم. إعطاء عبر تسريب وريدي: الجرعة: 150 ملغم في اليوم الأول من العلاج، مرة واحدة، قبل نصف ساعة من بدء العلاج. يكون إعطاء الدواء عبر الوريد شبيها من حيث نجاعته بإعطائه عبر الفم.	يعمل هذا الدواء وفق آلية عمل جديدة وناجعة لعلاج الغثيان والتقيؤ المتأخرين. يُعطى للمرضى الذين يتلقون علاجاً كيميائياً ولديهم خطر عال ومتوسط للتعرض للغثيان والتقيؤ.
معيقات مستقبلات NK1 و مستقبلات 5-HT3 أيضاً	بالونوسيترون / نيتيوبيتانت - Palonosetron/ Netupitant (أكينزيو® - Akynzeo®)* يُعطى الدواء عبر الفم لمرة واحدة، قبل ساعة من بدء العلاج الكيميائي. ويوفر حماية حتى 5 أيام. الجرعة: بالونوسيترون 0.5 ملغم، نيتيوبيتانت 300 ملغم.	يُعطى هذا الدواء للمرضى الذين لديهم خطر مرتفع للتعرض للغثيان والتقيؤ نتيجة العلاج الكيميائي.
الستروئيدات	دكسامتزون - Dexamethazone (دكسامتزون® - Dexamethazone®)* يُعطى الدواء عبر الفم والوريد أيضاً. تُعطى الجرعة وفق توصية الطبيب وغالبا تكون كميتها 4 ملغم حتى 12 ملغم. يُعطى الدواء قبل العلاج، ويمكن إعطاؤه أيضاً خلال ثلاثة حتى أربعة أيام من انتهاء العلاج وفق نوع العلاج الكيميائي.	الدواء ناجع في علاج الغثيان والتقيؤ الحادّين والمُتأخرين.

المجموعة	اسم الدواء	هدف العلاج
معيقات مستقبلات الدوبامين	ميتوكلوبراميد - Metoclopramid (برامين® - Pramin*) يُعطى عبر الفم أو بتسريب وريدي. يُحدد الطبيب المعالج الجرعة الدوائية.	يكون الدواء ناجعا عندما يُعطى بالدمج مع أدوية أخرى مضادة للغثيان والتقيؤ الذين لم يستجيبوا للعلاج السابق.
بنزوديازيبينات	لورازيبام - Lorazepam (لوريفان® - Lorivan*) يُعطى الدواء عبر الفم. يُحدد الطبيب المعالج الجرعة الدوائية.	يُقلل الدواء القلق ويهدئ، وهو ناجع في الحماية والتخفيف عن الشعور بالغثيان والتقيؤ المعتدلين. يُعطى الدواء بالدمج مع أدوية أخرى.
أدوية مضادة للذهان	أولانزابين - Olanzapine (زيبركسا® - Ziprexa) يُعطى الدواء عبر الفم. يُحدد الطبيب المعالج الجرعة الدوائية.	الدواء ناجع في علاج الغثيان والتقيؤ اللذين لا يتوقفان بعد العلاج الوقائي.

يتضمن العلاج الدوائي للغثيان والتقيؤ الناتجين عن العلاج الكيميائي أدوية من مجموعات مختلفة وفقا لمستوى الخطر لدى متلقي العلاج.

* أو أدوية تتضمن مواد فعالة شبيهة ذات أسماء تجارية أخرى.

الأعراض الجانبية للوقاية من الغثيان والتقيؤ

هناك أعراض جانبية مرافقة لكل دواء تتعلق بنوع الدواء وجرعته. الأعراض الجانبية التي قد تظهر: إمساك، صداع، شعور بالحرق، رغبة في النوم، وغيرها.

يقدم لك الطاقم إرشادا حول الأعراض الجانبية المتوقعة نتيجة العلاج الذي ستحصل عليه. من المهم التوجه إلى الطاقم الطبي وإبلاغه بأي عارض جانبي كان.

أخبر الطاقم عندما لا تكون الأدوية المضادة للغثيان والتقيؤ ناجعة كفاية.

يُعتبر الغثيان مقاوما للعلاج الدوائي أكثر، وربما يظهر عندما يتوقف التقيؤ كرد فعل على الدواء. لذلك من المهم أن تُبلِّغ بالتقيؤ والغثيان أيضا.

يساعد الإبلاغ المفصل الطاقم المُعالِج على ملاءمة علاج آخر لك، للتخفيف عنك وتحسين مشاعرك.

طرق ليست دوائية لعلاج الغثيان والتقيؤ

الطريقة الأساسية لعلاج الغثيان والتقيؤ هي استخدام أدوية معدة لهذا الهدف. رغم ذلك، هناك طرق علاجية ليست دوائية قد تساعد، لا سيما على أعراض الغثيان والتقيؤ المعتدلة، ويمكن استخدامها بالدمج مع العلاج الدوائي أو من دونه.

تدمج هذه الطرق بين الجسم والنفس، وغالبا تُستخدم لدى متلقي العلاج الذين جربوها.

تعمل هذه الطرق العلاجية على:

- محاولة زيادة الهدوء النفسي (يزيد عدم الهدوء النفسي من خطر المعاناة من الغثيان والتقيؤ).
- إلهاء انتباه متلقي العلاج عن العلاج.
- زيادة الشعور بالسيطرة وتقليل شعور عدم القدرة.

لا ترافق هذه الطرق غالباً الأعراض الجانبية التي تُميز العلاجات الدوائية، وفي وسع معظم المرضى الاستعانة بها دون بذل جهد كبير. رغم ذلك، يُستحسن استشارة الطاقم المعالج قبل بدء العلاج بهذه الطرق.

الوخز بالإبر (Acupuncture) (طريقة علاج صينية)

هو علاج لتخفيف الغثيان والتقيؤ بواسطة إدخال إبر صغيرة إلى منطقة الهدف في الجسم. يقوم بهذه الخطوة مهني خبير بالمجال.

الاسترخاء

يعمل الإنسان في هذه الطريقة على الاسترخاء من خلال الاسترخاء التدريجي لمجموعة من عضلات الجسم. هذه الطريقة ناجعة في تقليل الغثيان والتقيؤ المرافقين للعلاج الكيميائي. قد يستخدم المرضى الاسترخاء الذين تعلموه لمواجهة حالات أخرى في الحياة حتى بعد انتهاء العلاج الكيميائي. قد يساعد الاسترخاء في حالات مثل العصبية، التوتر، الألم، الغضب، والصداق.

الارتجاع البيولوجي (Biofeedback)

يتعلم الإنسان بواسطة هذه الطريقة السيطرة على رد فعل جسماني خاص. تحدث هذه العملية من خلال الحصول على معلومات حول تغييرات جسمانية تحدث في الجسم، في كل لحظة، وتؤدي إلى رد فعل جسماني. يتيح استخدام الارتجاع البيولوجي تجنب التغييرات في درجة حرارة الجلد التي تحدث قبل الغثيان والتقيؤ. يكون استخدام الارتجاع البيولوجي ناجعاً أكثر عند استخدام الاسترخاء.

الخيال الموجّه

هو عملية تفكير تتيح للإنسان عندما يجتاز علاجاً أن يتخيل أنه في بيئة توفر له هدوءاً وطمأنينة (مثلاً: موقع استجمام جميل، غرفة معينة في المنزل، أو أي مكان ممتع آخر). من خلال التفكير في أمور ممتعة مثل نكهات، روائح وأحاسيس، في وسع الإنسان إعاقة الشعور بالغثيان والتقيؤ.

القنب الطبي (Medical Cannabis)

يتضح من الأبحاث التي أُجريت مؤخراً أن القنب الطبي قد يساعد

على تسكين الآلام (من مصدر عصبي بشكل خاص)، تخفيف الغثيان والتقيؤ، وزيادة الشهية. يحتوي القنب الطبي على مادة فعالة بتركيز عال حيث يمكن استهلاكه بواسطة الزيت (تقطيره تحت اللسان)، التدخين أو التبخير عبر جهاز استنشاق خاص.

على مرضي السرطان المعنيين باستخدام القنب الطبي التوجه إلى الطبيب المعالج للحصول على طلب المصادقة من وزارة الصحة. بعد المصادقة يجب التوجه إلى مزودين معتمدين من قبل وزارة الصحة. تعطى المصادقة لوقت محدود ويجب تجديدها وفق الحاجة.

التغذية

تعني "التغذية السليمة" استهلاك أطعمة متنوعة تتضمن بروتينات، كربوهيدرات، دهنيات، ماء، وفيتامينات ومعادن ضرورية لأداء الجسم ومواجهة المرض.

ثمة أهمية للتغذية السليمة بشكل خاص لدى مرضي السرطان. قد تؤثر عوامل كثيرة مرتبطة بالمرض والعلاج في الشهية وتحمل الجسم لأطعمة معينة. يقدم لك الطاقم المعالج إرشادا حول كيفية ملاءمة التغذية لاحتياجاتك الشخصية.

تناول الأكل الصحيح أثناء العلاج يساعدك على أن:

- تشعر أفضل.
- تحافظ على قدراتك.
- تحافظ على وزنك وعلى مجمعات المواد الغذائية الضرورية للجسم.
- تواجه الأعراض الجانبية للعلاج.
- تقلل خطر حدوث تلوّثات.
- تحسّن عملية التعافي.

توصيات لتغذية سليمة أثناء العلاج الكيميائي

- هناك أهمية كبيرة للشرب و/أو تناول وجبة خفيفة قبل العلاج الكيميائي.
- يُعطى معظم العلاجات الكيميائية في إطار وحدات العلاج النهاري.

قد يستغرق العلاج الكيميائي دقائق حتى يضع ساعات. يُستحسن الاستعداد لذلك وإحضار وجبة خفيفة.

- الضعف (نقص القوة والطاقة) هو ظاهرة شائعة أثناء العلاج الكيميائي. يمكن تخفيف هذه الظاهرة من خلال التخطيط المراقب للنشاطات، الاستراحة، الأخذ بعين الاعتبار التقييدات الجسمانية في هذه الفترة، والحرص على تناول تغذية سليمة.

- في حال وجود صعوبة في تناول الأكل، يوصى بتناول وجبات صغيرة في أحيان قريبة. يجدر بك اختيار أطعمة فاتحة للشهية. في الأيام التي تشعر فيها جيدا وتكون شهيتك سليمة، تناول وجبات عادية.

- انتبه لاحتياجات جسمك، ولا ترغم نفسك على تناول أطعمة لا تحبها أو تناول الأكل عندما تكون شبعانا.

- لا تتردد في طلب مساعدة من أقربائك على المشتريات، الطبخ، وتحضير الوجبات.

- يكون معظم الأعراض الجانبية مؤقتا وعابرا. إذا شعرت بأعراض جانبية أيا كانت تشكل صعوبة لديك، فتوجه إلى الطاقم المعالج. احرص على تناول تغذية ملائمة للأعراض الجانبية، وحافظ على وزن جسم سليم.

- حاول تناول الوجبات عندما تكون قادرا على ذلك. يكتشف الكثير من الأشخاص أنه من الأسهل عليهم تناول الأكل أثناء وجبة الفطور.

- تناول واشرب أطعمة "سهلة الهضم"، مثل أطعمة مهروسة، خبز محمص، وملبس حامض.

- لا تجبر نفسك على تناول الأكل عندما تشعر بغثيان.

- تناول أطعمة باردة أو بدرجة حرارة الغرفة.

- عندما تشعر بغثيان اطلب من شخص آخر أن يحضر وجبة لك.

- حافظ على نظافة فمك، وبعد التقيؤ قم بشطفه.

- اهتم أثناء الغثيان بأن تتنفس هواء مُنعشا. يمكن استخدام مروحة.

- تجنب روائح وأطعمة تثير الشعور بالتقيؤ لديك.

يُستحسن قراءة كراستي "العلاج الكيميائي (كيموترايبا)" و "العلاج الغذائي الداعم"، اللتين تحتويان على معلومات كثيرة حول الموضوع. للحصول عليهما، مجاناً، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع"® التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

إذا كان من الصعب عليك تناول الأطعمة أو أنك تحتاج إلى تغذية ملائمة خاصة (مثلاً، إذا كنت تعاني من السكري)، فأبلغ الطاقم الطبي الذي تسره مساعدتك.

العلاقة بين العلاج الإشعاعي وبين الغثيان والتقيؤ

إن تأثير العلاج الإشعاعي في احتمال المعاناة من الغثيان والتقيؤ يتعلق بمنطقة العلاج، كمية الإشعاع، ووتيرة العلاجات الإشعاعية. يزداد خطر التعرّض للغثيان والتقيؤ عندما يُعطى الإشعاع في منطقة البطن العلوية، حيث من المتوقع حينها أن يعاني نحو 50% من المرضى من الغثيان والتقيؤ.

قد يتطور الغثيان والتقيؤ خلال ساعة حتى ساعتين منذ بدء العلاج الإشعاعي، وقد يستمر أثناء العلاج ذاته، وحتى أنه قد يستمر لعدة أيام بعده.

إن الدمج بين العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي يزيد خطر التعرّض للغثيان والتقيؤ. كذلك، يزداد هذا الخطر لدى المرضى الذين يتلقون علاجاً إشعاعياً لمرة واحدة بجرعة عالية.

يقدم الطاقم المُعالج علاجاً مضاداً للغثيان والتقيؤ للمرضى الذين يتلقون علاجاً إشعاعياً وفق احتمال حدوثهما نتيجة العلاج الإشعاعي ويتضمن أدوية من مجموعة حاصرات مستقبلات 5-HT₃، مثل كيتريل (KYTRIL)، زوفران (Zofran)، و/أو الستيروئيدات [(ديكساميثازون) (Dexamethasone)].

لمزيد من المعلومات، يوصى بقراءة كراسات جمعية مكافحة السرطان التي تتطرق إلى العلاج الإشعاعي، وفق منطقة العلاج الخاصة بك. للحصول على الكراسات المناسبة لك، مجاناً، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميديع"® التابع لجمعية مكافحة السرطان 1-800-36-36-55.

التغذية الموصى بها أثناء العلاج الإشعاعي

- قد يظهر غثيان وتقيؤ وفقدان الشهية عند إعطاء علاج إشعاعي لمنطقة الدماغ، العمود الفقري، الأمعاء الدقيقة أو الغليظة، البروستات، وعنق الرحم.
- هناك لكل منطقة في الجسم تجتاز علاجاً إشعاعياً أعراض جانبية مختلفة وتختلف ردود الفعل بين شخص وآخر.
- حاول أن تأكل شيئاً معيناً قبل العلاج. يُستحسن عدم تلقي علاج إشعاعي عندما لا يتم تناول طعام قبله.
- في حال كنت تسكن بعيداً عن معهد الإشعاع، أحضر معك طعاماً وشراباً عندما تكون خارج المنزل.

يُستحسن التحدث مع أشخاص يجتازون علاجاً شبيهاً بعلاجك، مثلاً الانضمام إلى مجموعة دعم مجاناً. يمكن العثور في هذه المجموعات على مصدر معلومات ودعم أحياناً.

لمعرفتك تهدف هذه الكراسة إلى التخفيف عنك أثناء مواجهة الغثيان والتقيؤ. في حال عدم السيطرة تماماً على الغثيان والتقيؤ، رغم العلاج الدوائي، إضافة إلى بقية النصائح التي عرضناها، يُرجى التوجه إلى الطاقم المعالج.

مجموعة الدعم والمساعدة في جمعية مكافحة السرطان - للمرضى والمتعافين وأبناء عائلاتهم

- تدير الجمعية مجموعة معلومات ودعم واسعة مجَّاناً - للمرضى، المتعافين، وأفراد عائلاتهم:
- مركز المعلومات الهاتفية "تيليميداع"[®]: هاتف رقم: 1-800-36-36-55
- مركز المعلومات: 03-5721608 أو info@cancer.org.il
- معلومات واسعة ومنتديات على الإنترنت للمرضى، المتعافين، وأفراد عائلاتهم، بإدارة خيرة الاختصاصيين - في موقع جمعية مكافحة السرطان: www.cancer.org.il
- أيام دراسية: تحديثات وتطويرات من قبل أطباء اختصاصيين - معلومات عن التواريخ في موقع الجمعية على الإنترنت.

مجموعات دعم

تدير جمعية مكافحة السرطان مجموعات دعم لمرضى السرطان وعائلاتهم، يتم تشكيلها وفق الطلب والحاجة. يقوم أشخاص مهنيون (عاملون اجتماعيون، أخصائون نفسيون، وممرضات) مؤهلون بتوجيه المجموعات. لمزيد من المعلومات والانضمام يمكن التوجه إلى ميخال كهلاني في قسم إعادة التأهيل في الجمعية، عبر هاتف: 03-5721678. تعمل المجموعات في إطار فروع الجمعية في مختلف أنحاء البلاد وفي مراكز الدعم.

مراكز النشاط والدعم "أقوياء معاً" التابعة لجمعية مكافحة السرطان

تشكل مراكز الدعم "أقوياء معاً" التابعة لجمعية مكافحة السرطان بيتاً في المجتمع المحلي للمرضى، المتعافين، وأفراد عائلاتهم. تعمل مراكز الدعم "أقوياء معاً" التابعة لجمعية مكافحة السرطان في چفعتايم، القدس، حيفا، العفولة، بئر السبع، وفروع الجمعية في أرجاء البلاد. تقدم المراكز تشكيلة من نشاطات الدعم، المعلومات، الإثراء والاستجمام، التي تساعد على المواجهة الشخصية والنفسية مع المرض. المراكز معدة أيضاً للمرضى الذين أنهوا العلاج النشط،

ولكنهم ما زالوا يحتاجون إلى الدعم والتأهيل. جميع اللقاءات المعدة للمرضى وعائلاتهم مجانية. يمكن التوجّه إلى ميلي فاينباخ في قسم إعادة التأهيل والرفاه: 03-5721670.

المعلومات المفصلة حول نشاطات مراكز الدعم متوفرة على موقع الإنترنت التابع للجمعية: www.cancer.org.il

أيام دراسية لمرضى السرطان وعائلاتهم

ينظم قسم إعادة التأهيل والرفاه أياماً دراسية كثيرة، حول تشكيلة من المواضيع ذات الصلة بأمراض السرطان وتأثيراتها، مثلاً: طرق العلاج، الأعراض الجانبية، وجوانب مختلفة لمواجهة المريض وأفراد عائلته للمرض. يمكن الاطلاع على معلومات حول الأيام الدراسية في الإنترنت والصحافة المكتوبة، كما يتم إجراء تسجيل صوتي للمحاضرات وتحميلها على موقع الإنترنت التابع للجمعية. إضافة إلى ذلك، يمكن التوجه إلى قسم إعادة التأهيل والرفاه في جمعية مكافحة السرطان، الذي ينظم أياماً دراسية على مدار السنة، على هاتف: 03-5721678 او 04-6550655.

"يد لهلماه" (يد للشفاء)

جمعية "ياد لهلماه" التابعة لجمعية مكافحة السرطان مكوّنة من نساء متطوّعات واجهنّ سرطان الثدي، وخضعنّ لتأهيل خصوصي، يُتيح لهنّ مساندة النساء اللواتي يواجهنّ المرض. تجري ملاءمة المتطوّعات للمريضات وفق السنّ واللغة، وهنّ يساعدنهنّ في الخيارات المحيرة المختلفة، تقديم المعلومات، والدعم العاطفي والعملي، من خبرتهنّ الشخصية. تُدعى النساء المعنّيات بالدعم والمساعدة، وكذلك النساء المعنّيات بالتطوع والانضمام إلى حلقة الدعم "ياد لهلماه" إلى التوجّه إلى الهاتف رقم: 07-07-36-800-1 أو انقر على الزرّ الوردّي في موقع جمعية مكافحة السرطان على الإنترنت: أو التوجّه إلى ريفيتال (تولي) موهليفر عبر البريد الإلكتروني: revitalm@cancer.org.il

"المظهر الحسن والتعور الأحسن"

تمثل جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل وتنفيذ مشروع "المظهر الحسن والشعور الأحسن". تهتمّ في إطار المشروع أخصائيات من مجال التجميل، المكياج، وتصفيف الشعر، تطوعاً بمرضى السرطان في معاهد طب الأورام، في فروع جمعية مكافحة السرطان، في المجتمع المحلي، وفي النزل المنزلي. يحصل متلقو العلاج على علاج تجميلي وإرشاد حول كيفية العناية بوجههم وشعرهم و/أو ملاءمة تسريحة الشعر بهدف تحسين إحساسهم. إضافة إلى ذلك، يهتم مصففو الشعر المتطوعون بالشعر المستعار ويلائمونه لمتلقي العلاج. في حالات كثيرة، يُعطى الشعر المستعار مجاناً.

يعمل في بيت ماطي، مقر جمعية مكافحة السرطان في جفعتاييم، مركز عناية وإعارة شعر مُستعار مجاناً. تدير المشروع تطوعياً الدكتورة فرنسين روبنسون، متطوعة في "يد لهلماه". لمزيد من المعلومات، يمكن التوجه إلى مركزة المشروع، سيلفيا أشفيلي، عبر هاتف رقم: 03-5721618،

أو البريد الإلكتروني: silvia_a@cancer.org.il

"خطوات نحو جودة حياة"®

مشروع تم إعداده بهدف تعريض مرضى السرطان لمزايا النشاط الجسماني الصحية، تشجيعهم على دمج نشاط مخطط ومبرمج ضمن روتين حياتهم، وتقديم استشارة ومرافقة مهنية للمرضى الذين يختارون تبني المشروع والانخراط فيه. يُعقد المشروع في مراكز طبية في أنحاء البلاد، بإرشاد جماعي من محترفين في مجالات التربية البدنية والعلاج الطبيعي. يحصل المشاركون على كراسة شرح ومتابعة، كرة مطاطية صغيرة، ومطاطة تدريب لإجراء التدريبات. لمزيد من المعلومات والانضمام، يمكن التوجه إلى مركزة المشروع، سيلفيا أشفيلي، على هاتف: 03-5721618.

البريد الإلكتروني: silvia_a@cancer.org.il

"التعافي لحياة صحية"®

ورشة عمل خاصة تهدف إلى مرافقة المتعافين من السرطان في المواجهة ما بعد المرض، تحسين جودة حياتهم، تقديم إرشاد حياة

صحية، وتشجيعهم على العودة إلى نمط الحياة الشخصي والمجتمعي الفعال. تُجرى الورشة في مراكز الدعم التابعة لجمعية مكافحة السرطان، في فروع الجمعية، والمراكز الطبية. تتم اللقاءات بتوجيه وإرشاد مهنيين من مجال علم الأورام النفسي، عاملين اجتماعيين، ممرضات، خبراء بالعلاج الوظيفي، أخصائي تغذية، وغيرهم. لمزيد من المعلومات وللانضمام يمكن التوجه إلى ميخال كهلاني على هاتف: 03-5721678.

البريد الإلكتروني: michalk@cancer.org.il

استشارة جنسية قُطريّة

تقدّم جمعية مكافحة السرطان استشارة في مجال النظرة إلى الجسم والجنسانية لمرضى من كافة الأعمار، تشتمل على:

- معلومات حول تأثير مرض السرطان على الجنسية والخصوبة.
- استشارة حول إمكانيات علاج الأداء الجنسي وإعادة تأهيله.
- التوجيه إلى خبراء مهنيين آخرين.

تُقدّم الخدمة مجانًا من قبل لينا كورتس - ألموج، ممرضة ومستشارة جنسانية في جمعية مكافحة السرطان على هاتف: 03-5721618، أو البريد الإلكتروني: lenak@cancer.org.il

النُّزْل على اسم السير تشارلز كلور

أقامت جمعية مكافحة السرطان النُّزْل على اسم تشارلز كلور في جفعتايم، بهدف تقديم العلاج الداعم لمرضى السرطان الذين يسكنون في مناطق نائية ويتلقون علاجًا في المستشفيات الواقعة في مركز البلاد. يستقبل المركز مرضى من كافة صناديق المرضى وتديره جمعية مكافحة السرطان. يتم التحويل من قبل الطاقم الطبي - التمريضي في معاهد علاج الأورام. لمزيد من المعلومات، يمكن التوجه إلى طاقم النُّزْل عبر الهاتف: 03-5721623/4/7، فاكس: 03-7313812 أو البريد الإلكتروني: maon_clore@cancer.org.il

جميع نشاطات الجمعية قُطريًّا، مجموعات الدعم،
ومراكز الدعم - مجانًا!



كراسة إرشادية لمتلقي العلاج <

الغثيان والتقيؤ المرافقان للعلاج الكيميائي

للحصول على معلومات إضافية ومواد إرشادية حول أمراض السرطان،
طرق العلاج وإعادة التأهيل، وحقوق المرضى
توجهوا إلى جمعية مكافحة السرطان، مجاناً:
"تيليميداع"* باللغة العربية: 1-800-36-36-55
"تيليميداع"* باللغة العبرية: 1-800-599-995
"تيليميداع"* باللغة الروسية: 1-800-34-33-44

لخدمات معلومات متقدمة
مركز المعلومات، هاتف: 03-5721608
أو info@cancer.org.il

لخدمة الدعم النفسي الأولي:
"تيليتميخاه"*، هاتف: 1800-360-707

زوروا موقعنا على الإنترنت:
www.cancer.org.il

للتبرعات: 1-800-35-46-46



قسم الإعلام والإرشاد، جمعية مكافحة السرطان
بيت ماطي، لذكرى متيلدا ريكاناتي،
شارع رفيفيم 7، ص.ب. 437، چفتتايم، 5310302
هاتف: 03-5721616، فاكس: 03-5719578

© جميع الحقوق محفوظة، حزيران 2017
نشاطات الجمعية ممكنة بفضل التبرعات الجماهيرية،
دون تمويل من ميزانية أية وزارة حكومية
التبرعات لجمعية مكافحة السرطان مُعترف بها لغرض الإعفاء الضريبي،
وفق البند 46 من أمر ضريبة الدخل.