

العلاج الكيميائي | (خيموترايبيا)

הטיפול הכימי | כימותרפיה



جمعية مكافحة السرطان

العلاج الكيمايائي (خيموترايبيا)



ليثيا كسليف | RN MA، ممرضة مسؤولة في جمعية مكافحة السرطان

دفا أحيطوف، | RN BA، ممرضة مسؤولة في معهد الأشعة، المركز الطبي تل أبيب على اسم سوراتسكي

بروريا ياخيني، | RN MA، ممرضة مسؤولة في قسم أورام الدم، زرع نخاع العظم، المركز الطبي تل أبيب على اسم سوراتسكي

مريم روزين - تسقي، | RN MA، ممرضة قسم العلاج اليومي للأورام السرطانية، المركز الطبي أسوتا، رامات هحيال

نتقدم بجزيل الشكر إلى البروفيسور نسيم حايم، مدير قسم العلاج الكيميائي، منظومة طب أورام السرطان في المركز الطبي ربام، على ملاحظاته وتوضيحاته.

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

تهدف محتويات هذه الكراسة إلى توفير معلومات فقط، وهي ليست بمثابة نصائح طبية أو تقرير مهني أو بديل لاستشارة أخصائي في جميع المجالات. يجب التوجه إلى الطبيب في حال وجود أية مشكلة طبية.

قسم الإعلام والإرشاد |

هاتف: 03-5721677

فاكس: 03-7322780

info@cancer.org.il

- تمت صياغة الكراسة بصيغة المذكر، لكنها تتطرق إلى النساء والرجال على حد سواء، وإلى متلقي ومقدمي العلاج على حد سواء.
- في بعض الحالات تُستخدم مصطلحات مهنية. إذا كنت لا تعرفها، الرجاء التوجه إلى الطاقم المُعالج للحصول على توضيح.

للحصول على كراسة "قاموس مصطلحات في طبّ الأورام" الصادر عن جمعية مكافحة السرطان، مجاناً، يرجى التوجه إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55

المحتويات

- 1 ما هو العلاج الكيميائي؟
- 1 ما هي أهداف العلاج الكيميائي؟
- 2 كيف تعمل الأدوية الكيميائية؟
- 3 قبل العلاج
- 3 • تخطيط العلاج
- 4 • موافقة المريض على العلاج
- 5 الشعور تجاه العلاج
- 6 العلاج
- 6 • كيف يُقدّم العلاج؟
- 6 • تناول أدوية أخرى هموزة العلاج الكيميائي
- 6 • هل يرافق الألم العلاج الكيميائي؟
- 6 • هل يمكنني مواصلة النشاط الاعتيادي خلال فترة العلاج الكيميائي؟
- 7 • التغذية خلال العلاج الكيميائي
- 8 الأعراض الجانبية
- 8 • إعياء وتعب
- 9 • غثيان وتقيؤ
- 10 • تغييرات في الشهية
- 11 • إسهال
- 11 • إمساك
- 12 • إصابة في الغدد المخاطية في الفم والبلعوم
- 12 • جفاف في الفم
- 13 • تساقط الشعر
- 14 • تغييرات في نتائج فحص الدم
- 15 • إصابة في الجلد والأظافر

- 15 • تأثيرات على الجهاز العصبي
- 16 • تغييرات في أداء الكلى
- 17 حالات طارئة أثناء تلقي العلاج الكيميائي
- 18 تأثيرات العلاج على الصحة الجنسية والخصوبة
- 20 تجارب سريرية
- 20 الطب المكمل أو المدمج (التكاملي)
- 21 كيف تهوّن على نفسك خلال العلاج الكيميائي؟
- 22 كيف يمكن أن يساعدك الآخرون؟
- 23 مجموعة الدعم والمساعدة في جمعية مكافحة السرطان -
للمرضى، المتعافين، وأفراد عائلاتهم
- 27 صفحات قوائم

ما هو العلاج الكيميائي؟

هو علاج خاص ضد مرض سرطاني يشمل علاجاً كيميائياً، علاجاً بالهورمونات، وعلاجاً بيولوجياً. العلاج الكيميائي هو علاج بأدوية كيميائية (تسمى Drug Cytotoxic)، ويهدم خلايا خبيثة (خلايا ورم سرطاني). في كثير من الحالات يتضمن العلاج عدة أدوية. يمكن إعطاء العلاج الكيميائي بالدمج مع علاجات أخرى أو بالإضافة إليها، مثل العلاج الإشعاعي، العلاج البيولوجي و/أو العلاج الهرموني.

ما هي أهداف العلاج الكيميائي؟

للعلاج الكيميائي هدفان رئيسيان:

1. هدم كل خلايا الورم السرطاني بهدف محاولة شفاء المريض.
2. تصغير الورم وإطالة الحياة - حين لا تكون هناك طريقة للشفاء التام، يمكن أن يقلل العلاج الكيميائي حجم الورم السرطاني، يؤخر تقدم المرض، أو حتى أن يؤدي إلى فترة هدأة. في مثل هذه الحال، يُعطى العلاج الكيميائي لإطالة حياة متلقي العلاج وتحسين جودة حياته.

من أجل تحقيق هذين الهدفين، ثمة عدد من برامج العلاج التي تدمج العلاج الكيميائي:

- العلاج الكيميائي كعلاج وحيد.
- العلاج الكيميائي قبل التدخل الجراحي (العملية الجراحية) - هدف هذا العلاج هو تقليص حجم الورم السرطاني ليكون ممكناً استئصاله جراحياً بسهولة أكبر، مع التخفيف من المضاعفات المحتملة، مثل المسّ بالأعضاء المجاورة. يُدعى العلاج الكيميائي قبل العملية الجراحية نيوأدجوبانت (Neoadjuvant).
- العلاج الكيميائي بعد العملية الجراحية - حتى بعد استئصال الورم السرطاني، أو جميع أجزائه الظاهرة، لا يزال هناك خطر بقاء خلايا سرطانية في الجسم. الهدف في هذه الحالة هو إكمال العلاج وهدم خلايا الورم غير الظاهرة، أو تلك التي لم يكن استئصالها متاحاً في العملية الجراحية. يُدعى العلاج الكيميائي بعد العملية الجراحية أدجوبانت (Adjuvant)، أو علاجاً مكتملاً.

كيف تعمل الأدوية الكيميائية؟

تهدم الأدوية الكيميائية الخلايا السرطانية عبر اعتراض دورة حياتها. الخلايا التي تنقسم بسرعة هي الأكثر تأثراً. بما أن الأدوية الكيميائية تعترض انقسام الخلايا بشكل لا يقتصر على الخلايا السرطانية، فقد تؤثر أيضاً في أنسجة سليمة في الجسم، لا سيما الخلايا ذات الانقسام السريع، مثل الأنسجة المخاطية في الجهاز الهضمي، نخاع العظام، وجريبات الشعر. إثر ذلك، قد تنتج بعد العلاج الكيميائي أعراض جانبية متعلقة بهذه الأعضاء، مثل إسهال، جروح في الفم، تساقط الشعر، وانخفاض تعداد الدم. مع ذلك، قد تتضرر أيضاً أنسجة سليمة، لا يكون انقسام الخلايا فيها سريعاً. ثمة اختلاف كبير بين الأدوية المختلفة في طريقة عملها، مدى نشاطها ضد أورام مختلفة، ومدى سُميتها.

مهم جداً أن نتذكر أن هناك أنواع علاج لمعظم الأعراض الجانبية لتقليل حدتها وتحسين الشعور العام. بالإضافة إلى ذلك، يكون معظمها مؤقتاً لأن الخلايا السليمة لديها القدرة على التجدد السريع.

قبل العلاج

تخطيط العلاج

لاتخاذ القرار بشأن أكثر أنواع العلاج المناسبة لك، على الطبيب المُعالِج مراعاة عدة معطيات مثل:

• نوع مرض السرطان الذي شُخص لديك

• مكان الورم السرطاني

• مرحلة المرض

• عمرك ووضعتك الصحي العام

حسب هذه المعلومات تُحدد خطة علاجك (التي تسمى: بروتوكولا علاجيا) وتشمل تركيبة الأدوية، الجرعة، المدة التي ستتناول فيها الأدوية وطريقة تناولها. تُلام جرعات الأدوية عادة مع مساحة الجسم (مؤشر يُستند إلى الطول والوزن). بما أن العلاج يخطط لكل مريض شخصا، يكون رد الفعل شخصا أيضا. هذا يعني أن متلقي العلاج المختلفين قد يتناولون الأدوية ذاتها، لكن من المُحتمل أن يكون هنالك فرق في شعورهم العام وفي الأعراض الجانبية التي تظهر عند كل منهم. يُقدّم قسم من أنواع العلاج في إطار عيادة أو المكوث في المستشفى ليوم واحد ويتطلب بعضها مكونات في القسم، تحديدا، بهدف إعطاء الأدوية والسوائل بشكل متواصل.

يُقدّم العلاج عادة في سلسلة علاجات تدعى **دورات علاجية**. تُقدّم دورات العلاج حسب الفترات الزمنية التي يحددها الطبيب وفق البرنامج الذي تم وضعه مسبقا مع مراعاة رد فعلك على العلاج والأعراض الجانبية. تسمح فترات التوقف بين مراحل العلاج للجسم بالانتعاش. هنالك حالات تقتضي تأجيل جلسة العلاج القادمة، مثلا، عندما ينخفض تعداد فحص الدم بشكل كبير في أعقاب تلقي العلاج.

سيشرح لك الطاقم المُعالِج برنامج العلاج والأعراض الجانبية المحتملة. غالبا، من الصعب عادة تذكر التفاصيل الكثيرة المتعلقة بالمعلومات الجديدة، لهذا تُفضّل كتابة النقاط الأساسية أو التوجه إلى شخص آخر تعرفه وتعتمد عليه، والطلب منه أن يكون حاضرا عندما تتلقى شرحا. يوصى أيضا بأن تطلب من الممرضة المرشدة رقم الهاتف للاتصال بها وتلقي الإجابات عن أسئلة قد تواجهك لاحقا. إذا كانت لديك أسئلة أخرى، يُفضّل أن تسجلها وتوجهها إلى الطاقم المُعالِج عبر الهاتف أو في زيارتك القادمة إلى العيادة.

خلال فترة العلاج الكيميائي تُجرى متابعة المريض عن كثب. تشمل هذه المتابعة: فحوص جسدية، فحوص دم، تقييم الأعراض الجانبية وأحيانا فحوص بول، وصور محاكاة (تصوير أشعة، مسح، تصوير طبقي محوسب، وغيرها) أيضا. أحيانا، يجب وقف أو تغيير نوع العلاج حسب قرار الطاقم الطبي. مهم جدا إبلاغ الطاقم بالأعراض الجانبية التي تشعر بها بما فيها الأعراض الجانبية الجديدة وغير المعروفة.

من المهم التذكّر!

ليست هناك علاقة بين الأعراض الجانبية - مدى ظهورها وقوتها - ونجاعة العلاج.

الموافقة على تلقي العلاج

قبل العلاج الكيميائي يشرح لك الطبيب المُعالج والطاقم أهداف العلاج، الأدوية التي يتضمنها برنامج علاجك، (البروتوكول العلاجي) وكيفية تناولها. يُطلب منك التوقيع على استمارة موافقة على تلقي علاج كيميائي، تصادق على أنك تسمح لطاقم المستشفى بأن يقدّم لك علاجاً كيميائياً معيناً. لا يمكن تقديم علاج لك دون الحصول على موافقتك عن وعي وإدراك.

قبل توقيعك على هذه الموافقة عليك تلقي المعلومات عن:

- نوع العلاج الموصى به
- أهداف العلاج
- حسنات العلاج
- المخاطر والأعراض الجانبية الهامة للعلاج (على المدىين القريب والبعيد)
- هل هناك أنواع أخرى من العلاج يمكن الحصول عليها للهدف ذاته؟
- كيف ستتم متابعة تأثيرات العلاج؟

لا تتردد في إبلاغ الطاقم المُعالج إذا لم تفهم أية معلومات، وذلك لتحصل على شرح إضافي. أنت لست ملزماً بالرد فوراً. بحق لك التفكير في موافقتك واستشارة أشخاص آخرين.

بما أنه من المهم أن تعرف ما هي الإجراءات العلاجية المقترحة قبل موافقتك عليها، نعود ونكرر توصيتنا الواردة في فصل "تخطيط العلاج": بما أنه من الصعب عادة تذكّر التفاصيل الكثيرة المتعلقة بالمعلومات الجديدة تُفضل كتابة النقاط الأساسية أو التوجه إلى شخص آخر تعرفه وتعتمد عليه، والطلب منه أن يكون حاضراً عند تلقيك الشرح. يوصى أيضاً بأن تطلب من الممرضة المرشدة رقم الهاتف للاتصال بها وتلقي الإجابات عن أسئلة من الممكن أن تواجهك في وقت لاحق. إذا كانت لديك أسئلة أخرى، يُفضّل أن تسجلها وتوجهها إلى الطاقم المُعالج من خلال الهاتف أو في زيارتك القادمة إلى العيادة.

من حَقك ألا توافق على تلقي العلاج أو اختيار علاج آخر يُقترح عليك. إذا اخترت القيام بذلك سيشرح لك الطاقم المُعالِج أهمية قرارك.

شعورك تجاه العلاج

بعد اتخاذ قرار لتلقي العلاج الكيميائي يشعر بعض المرضى بالقلق، الضغط، أو التوتر. مهم جداً أن تتذكر أن هذا الشعور طبيعي جداً.

راحتك النفسية وصحتك الجسدية هامتان جداً. يحتاج كل شخص إلى المساعدة في هذه الفترة ويحق لك أن تختار مصادر الدعم والمساعدة. يعمل لخدمتك طاقم أطباء وممرضات، عاملين اجتماعيين، أخصائيين نفسيين، وبالطبع أفراد عائلتك.

تعمل في جمعية مكافحة السرطان منظومة دعم مجانية، بإمكانك الاستعانة بها. وهي تشمل مركز معلومات هاتفياً، مراكز دعم في أنحاء البلاد تشمل مجموعات دعم وغيرها. بالإضافة إلى ذلك توجد لدى الجمعية كراسات معلومات مختلفة بإمكانك أن تطلبها مجاناً بمحادثة مجانية مع "تيليميداع"[®] التابع لجمعية مكافحة السرطان على الهاتف رقم: 1-800-36-36-55، أو في موقع الإنترنت التابع للجمعية: www.cancer.org.il

العلاج

كيف يُقدّم العلاج؟

يُعطى العلاج الكيميائي بشكل أساسي عبر الوريد، أو الفم (أي ابتلاع أقراص دواء). أحياناً، يُعطى العلاج بالحقن داخل أعضاء أو مناطق مختلفة في الجسم، مثل العمود الفقري، المثانة البولية أو داخل التجويف الصفاقي. الحقن داخل الوريد هو الأكثر انتشاراً ويتم عبر إدخال حقنة وريدية يُحقن الدواء عبرها. يُعطى كل نوع دواء بناء على تعليمات خاصة. هنالك أدوية تتطلب تحضيرات أو ترتيبات خاصة بناء على أعراض جانبية معروفة.

إحدى طرق إعطاء الدواء بالحقن الوريدي هي عبر قسطار ثابت في الوريد طوال فترة العلاج. يُوصّل القسطار مباشرة بوريد رئيسي وتُنقل عبره الأدوية. حسناً هذا القسطار هي:

أ. إعطاء حقنة وريدية بسهولة داخل الوريد.

ب. حقن الدواء بشكل مستمر عبر مضخة موصولة بالحقنة الوريدية الرئيسية يحملها المريض معه طوال فترة العلاج دون الحاجة إلى المكوث في المستشفى.

تناول أدوية أخرى بموازاة العلاج الكيميائي

عند زيارتك الأولى لأخصائي الأورام السرطانية عليك أن تذكر بالتفصيل الأدوية التي تتناولها بصورة ثابتة. هنالك أدوية قد تضر بالعلاج الكيميائي أو تؤثر فيه. إذا كانت هنالك حاجة إلى علاج آخر خلال العلاج الكيميائي، مثل التطعيم، علاجات العيون والأسنان، وغيرها، عليك إبلاغ أخصائي الأورام السرطانية وإعلام الطبيب الخبير بالمجال الآخر حول العلاج الكيميائي الذي تتلقاه.

هل يرافق الألم العلاج الكيميائي؟

بعد إدخال إبرة الحقنة الوريدية، لا يسبب العلاج الكيميائي ألماً. قد يسبب القليل من الأدوية الحساسية في الوريد والشعور بالحرقنة عند تلقي العلاج، لكن هذه الأعراض ليست شائعة. إذا ظهر الألم خلال العلاج، عليك إبلاغ الممرضة أو الطبيب فوراً.

هل يمكنني مواصلة النشاط الاعتيادي خلال فترة العلاج الكيميائي؟

يمكن بل يوصى بمتابعة النشاطات العادية خلال تلقي العلاج. يمكن متابعة العمل، الالتقاء بالأصدقاء، قضاء أوقات الترفيه والخروج في نزهات. يشعر بعض الأشخاص بحاجة إلى الحد من نشاطاتهم والتخفيف من ضغوطاتهم اليومية. نوصي بممارسة النشاط الجسماني المراقب مثل المشي. يجب ملاءمة نوع النشاط الجسماني، مدته وحدته وفق قدرات المريض. تجدر المعرفة أنه نتيجة العلاج الكيميائي قد يحدث هبوط مؤقت في تعداد كريات الدم مما يزيد من إمكانية

النزيف والتلوث. بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة الأعراض الجانبية الخاصة بكل دواء والتي سيخبرك بها الطاقم. لذلك من المهم تخطيط النشاط وفق توصية الطاقم المعالج والامتناع عن نشاطات قد تسبب مضاعفات غير ضرورية.

التغذية خلال العلاج الكيميائي

في الفترة التي تتلقى فيها علاجاً كيميائياً مهم جداً أن تتناول تغذية متوازنة تزود الجسم بالطاقة وبالمركبات الغذائية الضرورية حفاظاً على قدراتك ووزن جسمك السليم. مع ذلك قد تضر الأدوية بالشهية، حاسة الذوق، وبالقدرة على الأكل بشكلٍ لائق. عملياً، ليس هناك غذاء يجب الامتناع عنه، ولكن امتنع عن الأطعمة وفق توصية الطاقم المعالج أو وفق شعورك الشخصي. في كل معهد لعلاج الأورام السرطانية تُقدّم استشارة غذائية لمرضى السرطان لإرشادهم حول كيفية الاهتمام باحتياجاتهم الغذائية حتى خلال علاج مرضهم.

توجد لدى جمعية مكافحة السرطان كراسة حول موضوع "العلاج الغذائي المساند لمرضى السرطان" وهي تشتمل على معلومات كثيرة ونصائح مفيدة لمواجهة صعوبات الأكل. للحصول على الكراسة مجاناً يمكن التوجه إلى "تيليميداع"[®] التابع لجمعية مكافحة السرطان بمكالمة مجانية على هاتف رقم: 1-800-36-36-55.

الأعراض الجانبية

قد تحدث في أعقاب العلاج الكيميائي أعراض جانبية مختلفة وفقا للأدوية التي يتم تناولها. لكل شخص ردة فعل مختلفة على العلاج. لا تظهر لدى بعض الأشخاص أعراض جانبية أبدا، لكن معظم المرضى يشعر بأعراض جانبية معينة. في إطار العلاج، يتخذ الطاقم الطبي خطوات لمنع، أو خفض شدة الأعراض الجانبية. يجدر التذكر أن معظم الأعراض الجانبية مؤقتة، ويُتوقع أن تزول بعد انتهاء العلاجات.

الإعياء والتعب

يبلغ الكثير من المرضى عن شعور بالتعب والإعياء خلال العلاج الكيميائي وبعده. تختلف الفترة التي يستمر فيها هذا الشعور بين علاج وآخر. من الممكن أن ينعكس الإعياء والتعب بطرق مختلفة مثل الشعور بنقص الطاقة غير المرتبط بالنشاط الجسماني أو الجهد، الضعف المتواصل، الصعوبات في الأداء اليومي، الصعوبات في التفكير والقدرة على التركيز، وغيرها. لا يحسن النوم بالضرورة الأعراض التي تؤثر في النشاطات اليومية، النشاطات الاجتماعية، القدرة على العمل، وفي جودة الحياة بشكل عام.

هنالك عدد من التوصيات التي يمكن القيام بها لتخفيف هذا الشعور ومواصلة تنفيذ الأداء اليومي:

- نوصي بوضع جدول زمني معقول، ذي أهداف جديدة يمكن تحقيقها.
- نوصي بتفادي المبالغة في ساعات الراحة وعدم ممارسة أي نشاط. أحيانا عندما نستريح كثيرا نشعر بالتعب أكثر. عند الحاجة إلى الاستراحة، يُستحسن الجلوس أو الاستلقاء على فترات متقاربة أكثر، ولكن لفترات زمنية قصيرة. مهم جدا أن نعلم أن أبحاثا كثيرة تشير إلى أن النشاط الجسماني المنظم مثل المشي، يحسن بشكل واضح الشعور بالإعياء والتعب.
- نوصي بتناول تغذية ملائمة وشرب السوائل بكميات كافية.
- من المفضل محاولة تحسين جودة النوم، استخدام وسائل الاسترخاء والعتور على عمل مناسب يشغلك (مثل، مشاهدة فيلم، الالتقاء مع أصدقاء، القراءة، طي الغسيل)، وذلك لاستبعاد الشعور بالإعياء والتعب.
- مهم جدا تخطيط اليوم بشكل تنفذ فيه النشاطات التي تتطلب جهدا و طاقة أكثر في الساعات التي تشعر فيها بتعب وإعياء أقل.
- يُفضل وضع سلم أولويات للفروض والنشاطات خلال اليوم والاستعانة بأفراد العائلة والأصدقاء.
- يجب إبلاغ الطاقم المعالج بالشعور بالتعب والإعياء. حسب الحاجة، يفحص الطاقم إمكانية توفير علاج دوائي أو التوجيه لاستشارة تغذية.

أصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسة تتناول موضوع "الإعياء والتعب لدى مرضى السرطان". للحصول عليها، مجاناً، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع"® التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف رقم: 1-800-36-36-55.

الغثيان والتقيؤ

قد يُسبب بعض الأدوية الكيميائية الغثيان والتقيؤ. مع ذلك، لا يشعر الكثير من الأشخاص بالغثيان أو التقيؤ خلال فترة العلاج أبداً. قد يستمر الغثيان والتقيؤ مباشرة بعد تلقي العلاج أو بعد نحو 24 ساعة من العلاج وليوم أو عدة أيام. مهم أن تعلم أنه توجد اليوم أدوية ناجحة أكثر للوقاية من الغثيان والتقيؤ اللذين يسببهما العلاج الكيميائي وعلاجهما.

في معظم أنواع العلاج يُعطى قبل العلاج الكيميائي علاج مضاد للتقيؤ والغثيان. بالإضافة إلى ذلك سيؤكد الطبيب والممرضة بأدوية وتعليمات لمواصلة العلاج في البيت. مهم جداً الحرص على تناول الأدوية في البيت حسب تعليمات الطاقم والإبلاغ عن شعورك في زيارتك القادمة لتلقي العلاج. من المهم أن تشارك الطاقم بشعورك في البيت بعد العلاج لملاءمة علاج الغثيان والتقيؤ.

نصائح أخرى لتخفيف الشعور بالغثيان والتقيؤ:

- لتخفيف الشعور بالغثيان أو المذاق السيء عند تناول الدواء، مهم جداً إبلاغ الطاقم المعالج بذلك ومحاولة تناول سكريات بطعم النعناع، قطعة من حبة الليمون، أو مكعب ثلج، أو الانشغال والاستماع إلى الموسيقى، إجراء محادثة، مشاهدة التلفزيون، وغير ذلك.
- الامتناع عن الأكل أو تحضير الأكل عند الشعور بالغثيان.
- الامتناع عن تناول المأكولات المقلية، المتبلة، والأغذية الغنية بالدهنيات.
- تناول وجبات خفيفة، على فترات متقاربة ومضغ الغذاء جيداً.
- شرب الكثير من السوائل، وتناول كمية قليلة في كل مرة.
- استخدام نباتات التوابل التي تساعد على تفادي الغثيان والتقيؤ مثل الزنجبيل.

أصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسة تتناول موضوع "الغثيان والتقيؤ اللذين يرافقان العلاج الكيميائي" وهي تتضمن معلومات كثيرة حول الموضوع ونصائح عملية أخرى. للحصول عليها مجاناً، يمكن الاتصال عبر مكالمة مجانية بـ "تيليميداع"® التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف رقم: 1-800-36-36-55.

تغييرات في الشهية

تحصل التغييرات في الشهية نتيجة تأثير العلاج الكيميائي وتنعكس بطرق مختلفة:

- غثيان بسبب تأثير الأدوية على المركز العصبي الدماغي المسؤول عن الغثيان.
- إصابة في غدد التذوق في اللسان.
- زيادة الشهية بسبب تناول الستيروئيدات.
- ألم لا سيما أثناء تناول الأكل أو الابتلاع بسبب إصابة في الغشاء المخاطي في الفم والبلعوم.
- جفاف في الفم بسبب التعرض للأشعة في منطقة الرأس والعنق.
- إسهال، إمساك نتيجة إصابة الغشاء المخاطي في الأمعاء.

نصائح للتخفيف:

- شرب مشروبات غنية بالسعرات الحرارية (عصير عنب، تفاح وما شابه)، بكميات قليلة وعلى فترات متقاربة.
- تناول وجبات صغيرة في أحيان قريبة.
- تناول أدوية مضادة للغثيان والتقيؤ حسب توصية الطاقم المعالج.
- العناية بالفم (من خلال فرك الأسنان واستخدام محاليل لغسل الفم) قبل الوجبة وبعدها.
- تناول الأكل حسب الرغبة والقدرة الشخصية وليس بالضرورة حسب أوقات الوجبات المتعارف عليها.
- تناول منتجات غنية بالسعرات الحرارية للاستفادة من سعرات حرارية إضافية ولكن بكميات أقل.
- فحص مذاقات مختلفة في فترات علاج مختلفة: إذا كانت هذه المذاقات غير ملائمة - يتعين الانتقال إلى صنف آخر من الغذاء.
- إذا شعرت بالحرقة أو الألم في الفم أو خلال الابتلاع - يُفضّل تناول مأكولات باردة وهرس الأكل.
- إذا كنت تشعر بانزعاج من رائحة الطعام - يُفضّل الامتناع عن الطهي في البيت بل تناول مأكولات جاهزة أو باردة.
- تناول الطعام في مكان لطيف مع الأصدقاء.
- تُفضّل الاستعانة بخبرة مرضى آخرين.

هنالك منتجات خاصة توفر الأغذية الرئيسية، الفيتامينات، والمعادن. قبل شرائها، تُفضّل الاستعانة بتوصية الطاقم المعالج.

الإسهال

قد يُلحق بعض الأدوية الكيميائية ضرراً بالغشاء المخاطي في الجهاز الهضمي وقد يؤدي إلى إسهال. يؤثر نوع الأدوية الكيميائية، الجرعة، والوتيرة في حدة الإسهال.

- مهم جداً الإكثار من شرب السوائل وذلك لاستكمال كمية السوائل التي فقدتها الجسم بسبب هذه الظاهرة.
- يُفضّل تناول الغذاء الفقير بالألياف، الدهون، واللكتوز والحد من تناول الغذاء الغني بالألياف (مثل الخضراوات والفواكه ذات القشرة، الخبز الأسمر، النخالة، والأرز غير المقشّر)، منتجات غنية بالدهنيات (مثل مرجرين، زبدة، ميونيز، وشوكولاتة) ومنتجات الحليب السائلة.
- يوصى بالامتناع عن الكافيين، المشروبات الغازية، والمأكولات الغنية بالتوابل.
- يُفضّل تناول وجبات صغيرة.
- يمكن تناول الموز، التفاح المقشّر، الأرز، الخبز المحمص، البطاطا، والمعكرونة.
- مهم جداً الحفاظ على نظافة فتحة الشرج وتفادي التلوث الموضعي، وإبلاغ الطاقم عند الشعور بالحساسية والألم في هذا الموضع.
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون بعد كل مرة تدخل فيها إلى المراوح.

على أي حال، تُفضّل استشارة الطاقم المعالج أو أخصائي التغذية بالنسبة للتغذية الموصى بها. يجب إبلاغ الطاقم المعالج بوتيرة الإسهال في كل يوم، شكل البراز (سائل أو طري)، لونه (أسود، أحمر، آخر) وبالأعراض الجانبية التي ترافق الإسهال مثل آلام البطن والضعف.

أحياناً، يقرر الطبيب إعطاءك أدوية لعلاج الإسهال أو آلام البطن، يحرص على أن تشرب السوائل، أو يطلب منك إجراء فحوص دم للتأكد أنك لا تعاني من الجفاف، تغييرات في مستوى الأملاح في الدم، وغيرها.

الإمساك

قد يظهر الإمساك عند جزء من متلقي العلاج الكيميائي. وقد يسبب إحساساً بعدم الارتياح والمس بجودة الحياة. من الممكن أن يكون تناول أدوية لمنع الغثيان أحد الأسباب السائدة للإمساك.

مهم جداً إبلاغ الطاقم المعالج بظهور الإمساك ووتيرة التبرز. لعلاج هذا العرض الجانبي يجب شرب الكثير من السوائل وتناول مأكولات غنية بالألياف (مثل: الخضراوات، الفواكه، الخبز الأسمر، والشوفان) وإضافة زيت زيتون إلى قائمة الغذاء. يمكن استشارة الطاقم المعالج أو أخصائي التغذية بالنسبة للتغذية الموصى بها. من الممكن أن يشجع النشاط الجسماني المعتدل والثابت مثل المشي على عمل الأمعاء. عند الحاجة وبعد الاستشارة الطبية يمكنك الاستعانة بأدوية مضادة للإمساك أو استبدال الأدوية التي تسببه.

إصابة في الغدد المخاطية في الفم والبلعوم

قد يسبب بعض الأدوية الكيميائية إصابة في الخلايا المخاطية في الفم والبلعوم. نتيجة لذلك قد تظهر قروح، فطريات أو التهاب في الفم والبلعوم أثناء العلاج. قد تكون للإصابة في الفم والبلعوم تأثيرات مؤقتة على القدرة على الأكل، الشرب، والشعور العام.

لمواجهة هذه الظاهرة ضروري جدا ونوصي بـ:

- العناية بالفم بشكل ثابت أثناء تلقي العلاج وبعده.
- تنظيف الفم واللثة بفرشاة أسنان طرية لتفادي حدوث جروح، وذلك بعد كل وجبة وقبل النوم.
- إخراج طقم الأسنان (الشدة) من الفم وتنظيفه بعد كل وجبة وقبل النوم.
- الامتناع عن تناول المأكولات، والمشروبات، والتوابل الحارة، التدخين، واستهلاك الكحول.
- استخدام مطري الشفاه لحماية الشفتين. إبلاغ الطاقم المعالج إذا ظهر احمرار، حساسية، جروح في الفم والشفتين وصعوبة في الابتلاع.
- مراجعة طبيب الأسنان قبل بدء العلاج الكيميائي وإذا كان بالإمكان يُفضل إنهاء علاج الأسنان قبل العلاج الكيميائي أو الانتظار حتى انتهائه. استشارة أخصائي الأورام السرطانية في كل الظروف حول الوقت المناسب لعلاج الأسنان وإبلاغ طبيب الأسنان بالعلاج الكيميائي الذي ستتلقاه أو تلقيته سابقا.
- يشير متلقي العلاج إلى أن امتصاص الثلج أثناء تلقي التسريب الوريدي يساعد على الإصابة في الطبقة المخاطية في الفم والبلعوم ويمنعها. كذلك يوصى بإنجاز شطف الفم كثيرا بماء الملح.

الجفاف في الفم والحلق

الجفاف في الفم والحلق هو عارض جانبي شائع نسبيا. يساعد امتصاص الثلج أو المثلجات، تناول طعام طري، بارد، ورطب مثل: البوظة أنواع البودينغ، والبطيخ، مضغ علكة، أو حبة سكاكر على تخفيف حدته. يجب الامتناع عن تناول مأكولات حارة أو حامضة. يُفضل الامتناع عن التوابل الحارة، التدخين، وعن تناول مشروبات حامضية أو استهلاك الكحول. يمكن شرب شاي النباتات الفاتر. قد تحدث تغييرات في المذاق، لكنها تختفي غالبا بعد انتهاء العلاج. إذا ظهرت قروح في الفم و/ أو آلام خلال الابتلاع يجب إبلاغ الطاقم المعالج. يقدر يفكر الطبيب في إعطائك مستحضرات للعلاج أو التخفيف.

تساقط الشعر

يمكن أن يظهر تساقط الشعر كاملاً أو جزئياً في بعض أنواع العلاج الكيميائي. من المهم التذكّر أن تساقط الشعر مؤقت وأن الشعر سينمو بأكمله بعد انتهاء العلاج. يعود تساقط الشعر إلى وتيرة تكاثر خلايا الشعر العادية وتأثير العلاج الكيميائي. لا يؤدي بعض الأدوية إلى تساقط الشعر أبداً، ولكن يسبب بعضها تساقط الشعر الخفيف بينما يسبب البعض الآخر تساقطاً كثيراً أو كاملاً. قد يكون تساقط الشعر بطيئاً جداً وتدرجياً إلا أنه قد يكون سريعاً وفورياً أيضاً. عادة يحدث تساقط الشعر بعد مرور أسبوعين من تلقي أول علاج كيميائي.

هنالك أشخاص لا يخفون تساقط الشعر، وبالمقابل يرغب آخرون في إخفاء هذه الظاهرة. عندما يخبرك الطاقم أنه من المتوقع حدوث تساقط الشعر بأكمله يمكن الاستعداد وتجهيز قبعة، غطاء رأس أو شعر مستعار. إذا قررت استخدام الشعر المستعار يُفضل شراؤه قبل تساقط الشعر لتتسنى لك ملاءمته مع مظهر شعرك الطبيعي ولونه، ولكي يكون في متناول اليد عند الحاجة. في وسع الطاقم المعالج في المستشفى أن يخبرك بقائمة حوانيت بيع الشعار المستعار. نوصي أصحاب الشعر الطويل بحلقه قليلاً مسبقاً.

تشارك صناديق المرضى بتكاليف شراء شعر مستعار لمرضى السرطان. يمكن الحصول على مزيد من المعلومات والنصائح التي قد تساعد في التعامل مع هذه الظاهرة في كراسة "مواجهة تساقط الشعر" التي أصدرتها جمعية مكافحة السرطان. للحصول على الكراسة مجاناً، يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميداع" التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف: 1-800-36-36-55.

تشغّل جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل وتنفّذ مشروع "المظهر الحسن والشعور الأحسن" من أجل النساء والرجال الذين يكافحون مرض السرطان. لمزيد من المعلومات انظر الصفحة 18.

تغييرات في نتائج فحص الدم

تتكون خلايا الدم في النخاع الشوكي وهي حساسة لتأثيرات العلاج الكيميائي. بناء على ذلك بعد أسبوع أو أسبوعين من تناول الأدوية الكيميائية يتوقع انخفاض تعداد الدم. يسبب كل دواء كيميائي هبوطاً في عدد كريات الدم. يُنتج النخاع الشوكي عدة أنواع من خلايا الدم علماً بأن عدد كل منها يمكن أن ينخفض في أعقاب العلاج:

أ. خلايا الدم البيضاء

(يُشار إليها في استمارة تعداد الدم باسم WBC). وظيفة هذه الكريات هي "محاربة" التلوثات. أهم مجموعة فرعية من بين الكريات البيضاء هي الخلايا المتعادلة (Neutrophils) (يُشار إليها في استمارة تعداد الدم باسم NEUT)، وهي تشكل خط دفاع أولي في محاربة التلوث. قد يؤدي انخفاض تعداد كريات الدم البيضاء لا سيما الخلايا المتعادلة - (ظاهرة تسمى قلة العدلات) إلى أن تصبح أكثر عرضة للتلوث مقارنة بمرضى لم يتلقوا علاجاً كيميائياً. كلما استمرت الظاهرة أكثر كلما ازداد خطر تطور تلوث. أحياناً ترافق قلة العدلات أعراض جانبية مثل: ارتفاع الحرارة، سعال، تنفس سريع، قشعريرة، قروح وجروح جديدة، شفق عند التبول وشعور عام سيء. عليك إبلاغ الطاقم المعالج بكل ظاهرة جديدة أو تغيير في شعورك. في بعض الحالات (يتعلق بنوع الدواء الكيميائي) من المعتاد إعطاء حقن لتقليل خطر حدوث هبوط حاد في عدد الكريات البيضاء، الذي قد يشكل خطراً لديك.

سيرشدك الطاقم المعالج بشكل مفصل حول كيف عليك العمل عند هبوط عدد الكريات البيضاء لكن هنالك عدد من الخطوات التي يجب اتخاذها للحد من خطر التلوث:

- غسل اليدين لمدة 15 ثانية على الأقل قبل دخول المرحاض وبعده.
- تجنب زيارة أشخاص مرضى أو الالتقاء بهم.
- تنظيف الفم والأسنان بعد كل وجبة وقبل النوم.
- تحاشي ملامسة إفرازات الحيوانات.

تجدر المعرفة: يستمر الهبوط الحاد في تعداد خلايا الدم البيضاء عادة عدة أيام وفي هذه الفترة من الضروري جداً تجنب الاقتراب من المرضى بالإضافة إلى الابتعاد عن الأماكن المكتظة. لا حاجة إلى العزل الكامل خلال هذه الفترة. يسمح بالتجول خارج البيت في الهواء الطلق.

إذا كانت درجة حرارة جسمك أعلى من 38 درجة مئوية خلال فترة العلاج، عليك التوجه فوراً إلى وحدة الأورام السرطانية التي تتلقى العلاج فيها أو إلى قسم الطوارئ (في ساعات الليل والأعياد وأيام السبت أيضاً).

ب. خلايا الدم الحمراء

(يُشار إليها في استمارة تعداد الدم باسم RBC). في هذا الفحص يُفحص مستوى الهيموغلوبين في خلايا الدم الحمراء. (في استمارة تعداد الدم يُشار إلى مستوى الهيموغلوبين بـ HGB). وظيفة خلايا الدم الحمراء هي نقل الأوكسجين إلى الأنسجة. إذا انخفض تعداد خلايا الدم الحمراء يحدث فقر الدم الذي قد يسبب ضعفاً، تعباً، اصفراراً، دواماً، وضيقاً في التنفس. يتحسن معظم حالات فقر الدم تلقائياً، لكن قد تكون هناك حاجة إلى علاج دوائي أو إعطاء دم عبر حقنة وريدية. إذا شعرت بأحد هذه الأعراض، أخبر الطاقم المعالج.

ج. الصفائح الدموية

(يُشار إليها في استمارة تعداد الدم باسم PLT) - وظيفتها هي المساعدة في تخثر الدم. يختلف تأثير العلاج على الصفائح الدموية بين العلاجات. هنالك أنواع علاج لا يُتوقع أن تؤدي إلى هبوط ملحوظ في عدد الصفائح، بينما يسبب جزء منها هبوطاً حاداً في تعداد الصفائح. هنالك حالات تتطلب إعطاء حقنة صفائح دم وريدية للمحافظة على مستواها. قد يسبب الهبوط الحاد في عدد الصفائح إلى نزيف يدوم أكثر من المعتاد عند الإصابة بجروح أو أعراض نزيف مختلفة مثل ظهور علامات زرقاء على الجلد، نزيف من اللثة أو من الأنف، تبول دم وبراز أسود. يجب إبلاغ الطاقم المعالج بكل نزيف أو التوجه إلى قسم الطوارئ.

إصابات في الجلد والأظافر

قد يؤثر بعض الأدوية في الجلد والأظافر. قد يطرأ شعور بالجفاف والحكة، ويمكن تخفيفهما باستخدام مستحضرات الترطيب والكريمات. يوصى بتجنب التعرض للشمس في الساعات الحارة وحماية الجلد بكريم يحتوي على عامل حماية SPF 15 أو أعلى، اعتماد قبعة واسعة، وتغطية الجسم بملابس طويلة. قد يتغير لون الأظافر ومبناها في بعض أنواع العلاج الكيميائي. عادة تختفي هذه التغييرات بعد انتهاء العلاج.

تأثير العلاج على الجهاز العصبي

يؤثر بعض الأدوية في الأعصاب في أقصى أطراف الجسد وفي أصابع اليدين والقدمين بشكل خاص. هنالك مرضى يبلغون عن شعور بالقرص الخفيف أو بتخدير في هذه المنطقة. تسمى هذه الظاهرة

اعتلال الأعصاب المحيطية (Peripheral neuropathy). قد تحدث أعراض أخرى تضمن ألاما، إمساكا، وغيرها. قد تطرأ أحيانا صعوبات في الأداء مثل صعوبة عند ربط الحذاء أو إغلاق أزرار الثوب. إذا شعرت بأحد هذه الأعراض أو أعراض أخرى، أخبر الطاقم المعالج.

تغييرات في أداء الكلى

قد يؤثر بعض الأدوية في أداء الكلى. لذلك هنالك أنواع من العلاج تُعطى بعد أو خلال تلقي السوائل عن طريق الوريد. بالإضافة إلى ذلك يجب تناول سوائل وفق توصية الطاقم المعالج. هنالك حالات يُطلب منك فيها إجراء فحص بول قبل العلاج أو خلاله. حسب الحاجة، ستجرى فحوص دم لتقييم أداء الكلى.

حالات طارئة خلال العلاج الكيميائي

كما ذكرنا خلال العلاج الكيميائي قد تحدث مضاعفات مختلفة يتطلب جزء منها التوجه مباشرة إلى الطبيب وأحيانا يتطلب التوجه سريعا إلى غرفة الطوارئ. مهم جدا الحصول على إرشاد مفصل من أخصائي الأورام السرطانية حول متى، كيف، ومن يمكن التوجه إليه في الحالات المختلفة.

يجدر الانتباه إلى أنه قد تظهر أعراض جانبية أخرى ليست واردة في هذه الكراسة، تكون مرتبطة بالأدوية التي تتناولها مثل تغييرات في السمع، في أداء القلب، وغيرها. يعرف الطاقم المعالج هذه الأعراض الجانبية والخطوات التي يجب اتخاذها لتشخيصها في الوقت المناسب، وعلاجها أو تفادي حدوث تدهور.

عليك إبلاغ الطاقم المعالج بكل ظاهرة جديدة تحدث لديك. يمكن الحصول في جمعية مكافحة السرطان على معلومات عن أنواع العلاج والأدوية، مجانا، عبر مكالمة مجانية إلى "تيليميداع"[®] التابع لجمعية مكافحة السرطان على هاتف رقم: 1-800-36-36-55.

تأثيرات العلاج على الصحة الجنسية والخصوبة

تأثير العلاج على الخصوبة:

تؤثر الأدوية الكيميائية المتنوعة بشكل مختلف في الخصوبة عند المرأة والرجل على حد سواء. غالباً، يكون هذا التأثير قابلاً للإصلاح. يمكن الاحتفاظ بالحيوانات المنوية قبل بدء العلاج الكيميائي. عملية حفظ الخصوبة عند النساء اللواتي يتلقين علاجاً كيميائياً معقدة أكثر ويُتخذ القرار بشأنها حسب حالة المريضة.

على الرغم من أن الأدوية الكيميائية قد تضر بالخصوبة إلا أنه ما زالت هنالك إمكانية للحمل. بما أنه يجب تجنب الحمل خشية من حدوث عيوب خلقية لدى الجنين، نوصي الزوجين بتوخي الحظر واستخدام وسائل منع الحمل خلال تلقي العلاج. يسري مفعول هذه التوصية سواء كان الزوج يتلقى العلاج أو الزوجة. عند كل تخطيط حمل بعد انتهاء العلاج الكيميائي يجب استشارة الطاقم المعالج أولاً. تجدر الإشارة إلى أنه بناء على المصادر العلمية لم يُشاهد انتشار واسع للعيوب الخلقية عند الأطفال الذين وُلدوا لوالدين مرضى سرطان بعد أن تعافوا من المرض في أعقاب تلقي علاج كيميائي.

تأثير العلاج على الصحة الجنسية:

الجنس هو الحاجة إلى الاقتراب، الملامسة، العلاقة، والمتعة. هناك حالات يؤدي فيها العلاج إلى الضعف، الإعياء، ونقص الطاقة لدرجة أن بعض الرجال أو النساء يشعرون بانعدام الدافع الجنسي والرغبة في ممارسة العلاقات الجنسية. كذلك تؤثر مشاعر الخوف والقلق التي ترافق المرض والعلاج، في انخفاض الرغبة والأداء الجنسيين. قد يسرّع العلاج الكيميائي انقطاع الطمث عند النساء ويقلل الهورمونات التي ينتجها المبيضان، في هذه الحالة قد تشعر المريضة بأعراض سن انقطاع الطمث مثل موجات ارتفاع حرارة الجسم، جفاف في المهبل، ألم عند الجماع، تغييرات في المزاج، أرق، وغيرها.

قد تؤثر الأعراض الجانبية المرافقة للعلاج في تغيير النظرة الذاتية والمظهر الخارجي لدى الرجال والنساء وهناك من يشعر بالارتباك وبصعوبة التأقلم مع الوضع الجديد. قد يصعب اختلال الروتين بالإضافة إلى العبء النفسي والجسدي الذي يمر به الزوجان على بعض الأزواج بل قد تتسبب هذه العوامل في البعد الحسي بين الزوجين. بالمقابل، هنالك أزواج تتوطد العلاقات بينهم وتتعرز في أعقاب المرض والعلاج.

تجدر المعرفة أنه طبيياً تُسمح ممارسة الجنس في فترة العلاج. ومع ذلك يجب التأكيد على أنه يوصى بتفادي الحمل خلال تلقي العلاج الكيميائي (انظر الفصل السابق حول "الخصوبة").

لا يزيد النشاط الجنسي من خطورة المرض ولا يعيق العلاج الكيميائي. هناك تقييدات فقط عندما تكون نتائج فحص الدم منخفضة جداً، لأنها قد تؤدي إلى نزيف أو تلوث. استشارة الطاقم المعالج بشأن نتائج فحص الدم التي يسمح في إطارها بإقامة علاقة جنسية هامة جداً.

بما أن جهاز المناعة قد يكون عرضة للإصابة أكثر من المعتاد، بشكل مؤقت، نوصي بممارسة الجنس الآمن واستخدام الواقي الذكري لتجنب إصابة المريض بالعدوى. ليس هناك دليل قاطع على نقل مواد كيميائية إلى الزوج/ الزوجة السليم/ السليمة أثناء ممارسة العلاقة الجنسية إلا أن أعضاء الطاقم، في معظم المستشفيات يوصون، بزيادة الأمان والسلامة، واستخدام الواقي الذكري لعدة أيام بعد تلقي العلاج الكيميائي.

في كثير من الأحيان تشغل بال النساء والرجال أسئلة حول النشاط الجنسي خلال المرض وكيفية التغلب على التغيرات التي تطرأ، لكنهم يمتنعون عن طرحها تجنباً للإحراج. يمكن مساعدة الزوجين على التعرف إلى الاحتياجات والصعوبات الجديدة لديهما في أعقاب المرض والعلاج، ومعرفة ما هو الأفضل، والأكثر راحة ومتعة. ما هو المسموح به وعمما يجب الامتناع، وكيف يمكن تحسين الوضع القائم.

تجدر الإشارة إلى أن تشخيص السرطان لديك لا يعني نهاية العلاقة الحميمة، لأنه غالباً، هناك طرق أخرى لتبادل الحب. بإمكان الطاقم المعالج أن يساعدك في تلقي المعلومات والاستشارة بشأن تأثيرات المرض والعلاج على الأداء الجنسي أو توجيهك لتلقي استشارة مهنية.

تقدم جمعية مكافحة السرطان استشارة في مواضيع الجنس والخصوبة لكل المرضى المعنيين بمشاركة شعورهم مع المرض. ويمكن الحصول على معلومات، دعم وإحالة إلى المختصين وفق الحاجة. تُقدم الخدمة مجاناً بشكل فردي أو زوجي، وهي لا تتطلب إحالة طبية. للحصول على المزيد من المعلومات، يمكن الاتصال على هاتف رقم: 03-5721643.

تجارب سريرية

الاختبار السريري هو المرحلة الأخيرة في عملية بحث وتطوير علاج جديد يُقدّم لمرضى السرطان. يتم في هذه المرحلة فحص العلاج الجديد على المرضى للتأكد من فعاليته وسلامته. كذلك، تُفحص أعراضه الجانبية المختلفة. إذا اقترحت عليك المشاركة في اختبار سريري عليك مناقشة الموضوع مع الطاقم المعالج وفحص جميع الإمكانيات المطروحة أمامك.

هناك لدى جمعية مكافحة السرطان كراسة تتناول موضوع "الاختبارات السريرية في علاج مرض السرطان" بإسهاب. للحصول على الكراسة مجاناً يمكن التوجه إلى "تيليميداع"® بمكالمة مجانية على هاتف رقم: 1-800-36-36-55.

الطب المكمل أو المدمج (التكاملي)

يتناول هذا الطب العلاج المكمل ويقدم موازاة أو بالإضافة إلى الطب المتعارف عليه، وليس كبديل له. في مراكز طبية في أرجاء البلاد تعمل طواقم في وحدات الأورام السرطانية بالتعاون مع الطواقم في وحدات الطب المكمل. مهم جداً الاستفسار وإبلاغ أخصائي الأورام السرطانية المعالج عن الرغبة في الاستعانة بالطب المكمل.

أصدرت جمعية مكافحة السرطان كراسة تتناول موضوع "الطب المكمل والسرطان". للحصول عليها مجاناً بالإمكان التوجه إلى "تيليميداع"® التابع لجمعية مكافحة السرطان عبر مكالمة مجانية هاتف رقم: 1-800-36-36-55.

كيف تهوّن على نفسك خلال العلاج الكيميائي؟

هنالك عدة أمور يمكنك القيام بها لمواجهة الصعوبات التي قد تواجهك في هذه الفترة بشكل أفضل:

معلومات

المعلومات حول المرض وأنواع العلاج من شأنها أن تمنحك شعوراً بالسيطرة. قد تشغل بالك أسئلة حول تأثير العلاج الكيميائي على المرض وجودة الحياة. تساعد المعلومات والإجابات عن هذه الأسئلة على مواجهة المجهول. بإمكانك تجهيز دفتر تسجل فيه كل الأسئلة التي تراودك. لاحقاً، في اللقاء مع الطاقم المعالج، يمكنك طرحها وتسجيل الإجابات التي ستحصل عليها.

يعمل ضمن جمعية مكافحة السرطان مركز معلومات مرتبط بمراكز المعلومات في البلاد والعالم. يمكن التوجه إلى مركز المعلومات من خلال موقع الجمعية على شبكة الإنترنت ومنتدياتها على العنوان: www.cancer.org.il، أو التوجه مجاناً إلى "تيليميداع" على هاتف رقم: 1-800-36-36-55 أو هاتف: 03-5721608 أو عبر البريد الإلكتروني: info@cancer.org.il

يوميات العلاج

يوثق جزء من المرضى في يوميات العلاج المرحلة التي يمرون بها، يتابعون التغييرات، يعبرون عن مشاعرهم وأفكارهم، ويجمعون الوثائق الهامة في ملفات. اليوميات هامة في حال قررت استشارة أخصائيين آخرين في مرحلة ما من مرضك أيضاً.

تبني وجهة نظر إيجابية

أحياناً ليس من السهل تبني وجهة نظر إيجابية عندما يتغير روتين حياتك كلياً بسبب المرض والعلاج. يعنى تبني وجهة نظر إيجابية تقبل الوضع الراهن ومحاولة رؤية الإيجابيات، والتفاؤل، ومعرفة أن في هذه الفترة يطرأ تقدم وتدهور أيضاً. يبلغ الكثير من الأشخاص عن تقدم شخصي في أعقاب المرض. يوصى بقراءة كتب ومواد عن الموضوع أو التحدث مع خبير بعلم النفس الخاص بالأورام السرطانية.

تنظيم الوقت

على الرغم من أن العلاج الكيميائي قد يسبب أحياناً أعراضاً جانبية غير مريحة هنالك أشخاص يواصلون ممارسة نمط حياة فعّال. هنالك من يفضل مواصلة العمل جزئياً، الالتقاء مع الأصدقاء وأفراد العائلة، القراءة، كتابة المذكرات، المشي يومياً، الانشغال. قد يساهم تخطيط اليوم وتحديد الأهداف حسب قدراتك في تحسين مزاجك وشعورك العام.

كيف يمكن أن يساعدك الآخرين؟

أحياناً يكون بعض المرضى معني، بالبقاء وحدهم والاهتمام بأمورهم بينما يفضلون في أحيان أخرى قضاء الوقت مع أحبائهم ومشاركتهم بمشاعرهم.

العائلة والأسرة

في كثير من الأحيان يكون أفراد العائلة والأصدقاء معنيين بمساعدتك. قد يواجهون صعوبات في فهم وإدراك ما تشعر به تماماً، وأحياناً يريدون تقديم المساعدة لكن لا يعرفون كيف. لهذا يمكن أن يقرروا تقديم المساعدة خلافاً لرغبتك. لتفادي ذلك يفضل أن تخبرهم ما الذي يخفف عنك أو يحسن شعورك (مثلاً، الطهي، رعاية الأولاد، البحث عن معلومات حول المرض والعلاج، تنسيق موعد استشارة أخرى، إجراء المشتريات، إقامة المحادثة، المرافقة أثناء المشي، وغيرها). في وسع التواصل الجيد والمحاذثة أن يساعدا.

يمر أفراد العائلة أيضاً بتغييرات وهم يعانون من عبء المهام التي لم يؤديها سابقاً قبل إصابتك بالمرض. لذا فإن التحديد الواضح للمجالات التي يمكن أن يساعدوا فيها من ناحية، والتعبير والتقدير من ناحية أخرى، قد يساعدا في التعامل المشترك مع المرحلة المعقدة التي تمرّون بها.

من المهم التذكّر أن الأطباء والممرضات مستعدون دائماً لتقديم المساعدة.

مجموعة الدعم والمساعدة في جمعية مكافحة السرطان للمرضى والمتعافين، وأفراد عائلاتهم.

مجموعات الدعم

تعمل في جمعية مكافحة السرطان مجموعات دعم لمرضى السرطان وأبناء عائلاتهم، يتم إنشاؤها وفقاً للطلب والحاجة، مثل مجموعة دعم للنساء الشابات (الأعمار 30-50)، مجموعة دعم للمعافين الذين يدعمون شركاءهم المرضى، مجموعة دعم للأزواج، مجموعة دعم للعائلات الثكلى، مجموعة دعم للمريضات اللواتي يعانين من أمراض سرطانية نسائية، مجموعة دعم لأفراد العائلة المرافقين وغيرها، ويتلقى جميعها توجيهاً من أخصائيين (عمال اجتماعيين، أخصائيين نفسيين، وممرضات) مؤهلين. لمزيد من المعلومات والانضمام يمكن التوجه إلى ميخال كهلاي في قسم إعادة التأهيل في الجمعية، عبر هاتف: 03-5721678. تعمل المجموعات في إطار فروع الجمعية في مختلف أنحاء البلاد وفي مراكز الدعم.

مجموعة المعلومات التابعة لجمعية مكافحة السرطان

- تدير الجمعية مجموعة معلومات ودعم واسعة مجاناً للمرضى، المتعافين، وأفراد عائلاتهم.
- مركز المعلومات الهاتفي "تيليميداع"[®]: هاتف رقم: 1-800-36-36-55
- مركز المعلومات: 03-5721608 أو info@cancer.org.il
- منتديات 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 الإنترنت التابع للجمعية: www.cancer.org.il

مراكز النشاطات 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 جفعتاييم، القدس، حيفا، العفولة، بئر السبع، وفروع الجمعية في أرجاء البلاد. تقدّم المراكز 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. تقدّم جميع اللقاءات للمرضى وأبناء عائلاتهم مجاناً.

للاتصال والحصول على تفاصيل أخرى:

- مركز "أقوياء معاً" في جفعتايم: بيت ماطي، مقر جمعية مكافحة السرطان، شارع ريفيم 7، جفعتايم. هاتف: 03-5721630، البريد الإلكتروني: hazakim@cancer.org.il.
 - مركز "أقوياء معاً"، مركز النشاط والدعم على اسم يسرائيل ولبلى ألطُر في أورشليم-القدس: شارع ياد حاروتسيم 3، تلبوت، القدس. هاتف: 02-6256721، فاكس: 02-6256497، البريد الإلكتروني للتواصل مع العاملة الاجتماعية داليت بن ريمون: dalitb@cancer.org.il.
 - مركز "أقوياء معاً"، مركز النشاط والدعم على اسم عمانوئيل ج. روزنبلط في حيفا: بيت أهارون وأولغا روزنفلد، شارع روزنفلد، بات غاليم، حيفا. هاتف: 04-8511712/5/7، فاكس: 04-8511716، البريد الإلكتروني للتواصل مع العاملة الاجتماعية، ناحي فاينغولد: nechif@cancer.org.il.
 - مركز "أقوياء معاً" على اسم روت وروبل (شنايدر) العفولة: بيت فوزنيك، جفعات هموريه، العفولة. هاتف: 04-6591004/5، 04-6424862، البريد الإلكتروني للتواصل مع داليا فلوزنيك: daliaploz@gmail.com.
 - مركز الدعم "بيت إيدي معغان"، بئر السبع - الذي أقيم بالتعاون وبمساعدة جمعية مكافحة السرطان، وجامعة بن غوريون، وبلدية بئر السبع، والمركز الطبي الجامعي سوروكا. شارع هار بيكاع 13 رموت، بئر السبع، هاتف: 08-6490802، البريد الإلكتروني: للتواصل مع فيفيان حرمون: maagancenter@gmail.com.
- المعلومات المفصلة حول نشاطات مراكز الدعم متوفرة على موقع الإنترنت التابع للجمعية:
www.cancer.org.il

"ياد لهلماه"

تتألف "ياد لهلماه" التابعة لجمعية مكافحة السرطان من نساء متطوعات كن قد أصبن بسرطان الثدي، واجتزن تأهيلاً خاصاً، يتيح لهن دعم نساء يواجهن المرض. تتم ملاءمة المتطوعات للمريضات من حيث الجيل واللغة، وتساعدن على تردداتهن المختلفة، وتوفر لهن دعماً عاطفياً وعملياً، يعتمد على خبرتهن الشخصية. تُدعى النساء المعنّيات بالدعم والمساعدة، وكذلك النساء المعنّيات بالتطوع والانضمام إلى حلقة الدعم "ياد لهلماه" إلى التوجّه على هاتف رقم: 07-07-36-1-800 أو النقر على الرُّزّ الوردِيّ في موقع جمعية مكافحة السرطان على الإنترنت: www.cancer.org.il أو التوجّه إلى رفيتال (تولي) موهليفر عبر البريد الإلكتروني: revitalm@cancer.org.il .

"المظهر الحسن والشعور الأحسن"

تمثل جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل وتنفذ 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 النُّزُل المنزلي. يحصل متلقو العلاج على علاج تجميلي وإرشاد حول كيفية العناية بوجههم وشعرهم أو ملاءمة تسريحة الشعر بهدف تحسين شعورهم. إضافة

إلى ذلك، يهتم مصففو الشعر المتطوعون بالشعر المستعار ويلأّمونه لمتلقي العلاج. 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 لهلمها" للحصول على معلومات، يمكن التوجه إلى مركزة المشروع، سيلفيا أشفيلي، على هاتف: 03-5721618، البريد الإلكتروني: silvia_a@cancer.org.il.

"خطوات نحو جودة حياة"

يهدف هذا المشروع إلى تعريض مرضى السرطان لمزايا النشاط الجسماني الصحية، تشجيعهم على دمج نشاط مخطط ومبرمج ضمن روتين حياتهم، وتقديم استشارة ومراقبة مهنية للمرضى الذين يختارون تبني المشروع والانخراط فيه. أجريت في السنوات الأخيرة أبحاث حول المزايا الصحية، الجسدية والشعورية للنشاط الجسماني بين أوساط مرضى السرطان وثبت أن في وسع هذه النشاطات مساعدة مرضى السرطان على مواجهة المرض وأعراضه. 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. للحصول على معلومات وللانضمام، يمكن التوجه إلى مركزة المشروع، سيلفيا أشفيلي، على هاتف: 03-5721618، البريد الإلكتروني: silvia_a@cancer.org.il

"التعايف نحو حياة صحية"

ورشة عمل خاصة تهدف إلى مرافقة المتعافين من السرطان في المواجهة ما بعد المرض، تحسين جودة حياتهم، إرشادهم حول الحياة الصحية، وتشجيعهم على العودة إلى نمط الحياة الشخصي والمجتمعي الفعال. تُعقد في إطار البرنامج الذي يتم في مراكز الدعم التابعة لجمعية مكافحة السرطان، في فروع الجمعية والمراكز الطبية، سلسلة من اللقاءات في مختلف المواضيع: العودة إلى نمط حياة طبيعي وإلى العائلة، العلاقات الحميمة والجنسية، الحفاظ على الصحة بعد المرض ومواجهة الأعراض الجانبية، ممارسة النشاط الجسماني الملائم للمتعافين من السرطان، التغذية، الطب المكمل وغيرها. تُجرى اللقاءات بتوجيه وإرشاد خبراء مجال علم الأورام النفسي، عاملين اجتماعيين، ممرضات، خبراء بالعلاج الوظيفي، اختصاصيي تغذية، وغيرهم. للحصول على معلومات وللانضمام، يمكن التوجه إلى ميخال كهلاني على هاتف: 03-5721678، أو عبر البريد الإلكتروني: michalk@cancer.org.il

استشارة جنسية قطرية

تقدّم جمعية مكافحة السرطان استشارة في مجال النظرة إلى الجسم والجنسانية للمرضى من كافة الأعمار. وهي 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 مجاناً من قبل لينا كورتس - ألموج، ممرضة ومستشارة جنسانية في جمعية مكافحة السرطان على هاتف: 03-5721643، البريد الإلكتروني: lenak@cancer.org.il

استشارة ضريبية قطرية

تتوفر خدمة الاستشارة الضريبية في فروع جمعية مكافحة السرطان بالتعاون مع نقابة المستشارين الضريبيين في إسرائيل. وهي تقدّم للمرضى الذين حددت لهم اللجنة الطبية التابعة لمؤسسة التأمين الوطني نسبة العجز فيما يتعلق بالشؤون الضريبية المتعلقة بالمرض فقط. يتم تقديم الاستشارة مجاناً وتطوعاً، بتنسيق موعد شخصي أو هاتفي.

فرع حيفا، بيت روزنفلد، شارع روزنفلد 25، بات جاليم. هاتف: 04-8511715/7.

فرع נתانيا، شارع ريمز 13، هاتف: 09-8344268.

قسم إعادة التأهيل والرفاه، شارع رفيفيم 7، جفعتاييم. هاتف: 03-5721670.

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 لمحاضرات 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.

النزل على اسم السير تشارلز كلور

أقامت جمعية مكافحة السرطان النزل على اسم تشارلز كلور في جفعتاييم، بهدف تقديم العلاج الداعم لمرضى السرطان الذين يسكنون في مناطق نائية ويتلقون العلاج في المستشفيات الواقعة في مركز البلاد. يستقبل المركز مرضى من كل صناديق المرضى وتديره جمعية مكافحة السرطان. تتم الإحالة إلى المركز من قبل الطاقم الطبي - التمرضي في معاهد علاج الأورام. للحصول على المزيد من المعلومات، يمكن التوجه إلى طاقم النزل عبر الهاتف: 03-5721623/4/7، فاكس: 03-7313812 أو عبر البريد الإلكتروني: maon-clore@cancer.org.il

جميع نشاطات الجمعية قطرياً، مجموعات الدعم، ومراكز الدعم - مجاناً!

الطاقم المَعَالج وجمعية مكافحة السرطان
يتمنيان لك الشفاء العاجل.

للحصول على معلومات إضافية ومواد إرشادية مجانية!

"تيليميدياع"® باللغة العربية - 1-800-36-36-55

"تيليميدياع"® باللغة العبرية - 1-800-599-995

"تيليميدياع"® باللغة الروسية - 1-800-34-33-44

للحصول على خدمات معلومات متقدمة:

مركز المعلومات: 03-5721608

info@cancer.org.il

للدعم النفسي الأولي:

"تليتمياخه"® 1-800-200-444

للنساء اللواتي يواجهن سرطان الثدي:

"ياد لهلماه" 1-800-36-07-07

www.cancer.org.il

للتبرعات*: 1-800-35-46-46



بيت ماطي، لذكرى ماتيلدا ركناتي، مقر جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل (جمعية مسجلة).
قسم الإعلام والإرشاد، شارع رفيفيم 7، غفعتاييم، 5310302.

© جميع الحقوق محفوظة، تشرين الثاني 2017

* تتم نشاطات جمعية مكافحة السرطان بفضل تبرعات الجمهور، دون تمويل من ميزانية وزارة حكومية أيًا كانت.
* التبرعات لجمعية مكافحة السرطان معترف بها بهدف الاستحقاقات الضريبية، وفقًا للبند 46 من مرسوم ضريبة الدخل.