

# هل تريد أن تعرف؟

J01  
sheet 1/3

## العلاج الكيميائي (البالغين) Chemotherapy (Adult)

### التعريف

هو عبارة عن علاج كيميائي يهدف إلى قتل الخلايا السرطانية. وقد يؤدي هذا العلاج إلى إلحاق الضرر ببعض الخلايا الطبيعية كخلايا الفم والمعدة، وجذور الشعر. لكن معظم الخلايا الطبيعية تدافع عن نفسها وتعيش بينما معظم الخلايا السرطانية تموت.

### ما يجب أن تعرفه؟



#### الأدوية

- عند بروز مشكلة الغثيان والتقيؤ، يجب تناول الأدوية وفقاً لإرشادات الطبيب للتخفيف من هذه العوارض.
- عند وجود تقرحات في الفم يفضل استعمال الأدوية المسكّنة اللازمة قبل تناول الطعام.
- يفضل تناول بعض الفيتامينات مع المعادن والحديد حسب إرشادات الطبيب.



#### الطعام والحمية

يفضل تناول أطعمة ذات سرعات حرارية مرتفعة، ونسبة بروتينات عالية.



#### النشاط البدني والحركة

يفضل أخذ قسطاً من الراحة بعد الأنشطة والرياضة من أجل المحافظة على الطاقة ومنع حدوث مشاكل ومضاعفات.



#### الخيارات العلاجية

- لتجنب الغثيان والتقيؤ ينصح بتناول البسكويت الهش الناشف ومص السكاكر الحامضة طوال النهار.
- تناول الطعام البارد أو المعتدل الحرارة بدل الطعام الحار والساخن، لأن الطعام الساخن قد يسبب الغثيان.

- تجنب الأطعمة المشبعة بالدهون، وكذلك الأطعمة والحلوى ذات الروائح القوية، لأنها قد تسبب الغثيان.
- الابتعاد عن أي روائح، وأجواء قد تؤدي إلى الغثيان.
- عدم تناول الطعام أو الشراب إلا بعد الشعور بأن المعدة أصبحت مرتاحة ومهيأة لاستقبال الطعام.
- خلال مرحلة العلاج، يفضل الابتعاد عن الوجبات المحببة كي لا تؤدي إلى تأثير سلبي.

#### لتجنب نقصان الشهية

- تجنب شرب السوائل قبل الطعام لعدم الشعور بالشبع.
- تناول طعاماً متنوعاً قدر الإمكان. زيادة القليل من التوابل وبعض الصلصات قد تساعد على إضافة نكهة جديدة على الوجبة، مما يساعد على فتح الشهية.
- تناول الطعام برفقة العائلة والأصدقاء.
- إذا كنت تعاني من نقص في الشهية ولا تتناول الكمية الكافية من السرعات الحرارية، فيجب عندها استشارة أخصائية التغذية لإعطاء البدائل الغذائية عن طريق الحبوب، لأن فقدان الشهية قد يؤدي إلى سوء تغذية وخسارة في الوزن.

#### لتجنب تقرحات الفم

- يجب فحص الفم يومياً لإكتشاف أي تقرحات، إذ أن إحدى التأثيرات الجانبية الرئيسية للدواء هو حدوث تقرحات (7-21 يوماً بعد بدء العلاج) تؤدي إلى إنزعاج وآلام خلال الأكل.
- استعمل فرشاة أسنان ناعمة والفرغرة بدواء خاص وفقاً لإرشادات الطبيب، وذلك لمنع حصول تقرحات الفم ولتخفيف الشعور بالحرق في الفم.
- تجنب الطعام الحار، الحامض أو القاسي بهدف التخفيف من تهيج تقرحات الفم.
- تناول الطعام الطري واللين لأنه سهل المضغ.
- أعلم الطبيب عند ظهور أي علامة من علامات الالتهاب مثل: بقع بيضاء في الفم، مساحات جافة صفراء أو بنية.

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمناً. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية أخرى.

# هل تريد أن تعرف؟

J01  
sheet 2/3

## العلاج الكيميائي (البالغين) Chemotherapy (Adult)

- أعلم الطبيب المعالج قبل الذهاب إلى طبيب الأسنان أو أي طبيب آخر.
- في حال وجود إمساك، تناول الكثير من السوائل واستشر الطبيب المعالج لوصف المليينات اللازمة.
- تجنب تناول أدوية السيلان، لأنها تزيد من خطر النزيف وخصوصاً نزيف المعدة.
- قس الحرارة من الفم وليس من المخرج لمنع حصول نزيف من الشرج.
- راقب نسبة الدم وعدد الصفائح وذلك لكشف أي خطر للنزيف.
- راقب إشارات النزيف مثل ظهور كدمات في الجسم، دم في البول أو البراز الخ...

### فقر الدم

- إلترزم بجدول معين للنشاطات يتضمن فترات متناوبة بين الراحة والجهد.
- إنته لآي من علامات فقر الدم التالية:
  - شحوب
  - دوخة
  - طنين في الأذن
  - ضيق في التنفس
- أعلم الطبيب عند ظهور أي من تلك العلامات.

### تساقط الشعر

- في حالة تساقط نسبة كبيرة من شعر الرأس يمكن إستعمال الباروكة. إن بعض الأدوية الكيميائية تؤدي إلى خسارة الشعر مدة ٨ أسابيع. لكن الشعر وينمو عادة بعد توقف العلاج.

اللون، أو أي جروح وتشققات على الشفاه والفم.

### حالات الالتهاب

- تناول وجبات مغذية مع الإكثار من السوائل.
- تزود بفترات كافية من الراحة وتجنب التعب والإجهاد قدر الإمكان.
- نظف الفم والأسنان واللثة بشكل مستمر واستعمل فرشاة أسنان ناعمة.
- اغسل اليدين باستمرار بالماء والصابون خصوصاً قبل الأكل وبعد دخول المرحاض.
- نظف المنطقة الشرجية باستمرار بعد كل تبرز، لأن هذا يمنع حدوث التهابات في هذه المنطقة.
- تجنب الأمور التالية:
  - الأشخاص المرضى والمصابون بأي إتهاب.
  - المناطق المزدحمة.
  - الخضار والفواكه النيئة، البيض والحليب غير المطبوخ. يسمح فقط بأكل الطعام المطبوخ والحليب المغلي ومنتجات الحليب.
  - أعلم الطبيب عند ملاحظة أي من عوارض الإتهاب التالية (إن هذه العوارض وإن بدت على أنها بسيطة إلا أنها قد تؤدي إلى حالات حرجة قد تهدد الحياة):
    - إرتفاع الحرارة إلى ٨٣،٥ درجة مئوية أو أكثر.
    - إحمرار، ألم، أو ورم حول أي جرح.
    - سعال وألم في الحنجرة أو الإصابة بالزكام.
    - إزدیاد أو حرق في البول.

### النزيف

- تجنب أي نشاط جسدي يمكنه أن يتسبب بجرح أو بأي أذى للجلد.
- في حال التعرض لجرح أو نزيف، اضغط على المكان المجروح لمدة ٥-١٠ دقائق لوقف النزيف.
- إستعمل فرشاة أسنان ناعمة لتنظيف الأسنان وعدم إستعمال الخيط والمحافظة على الشفاه رطبة.

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمناً. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية اخرى.

# هل تريد أن تعرف؟

## العلاج الكيميائي (البالغين) Chemotherapy (Adult)

J01  
sheet 3/3

### إرشادات

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمنا. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية اخرى.