

معلومات حول العلاج الكيميائي

خلال العلاج عليك الإستماع لجسمك (لاحظ وتابع استجابة أعضاء الجسم للعلاج)، إذ سوف يساعدك القيام بذلك الحصول على أفضل النتائج للعلاج الكيميائي بأقل أعراض جانبية ممكنة. من المهم أن تتحدث مع طبيبك أو الممرضة عن كل الأعراض الجانبية عندك .

1. **الراحة:** قد تشعر بالتعب، خصص فترات للراحة كل يوم، حافظ على قوة العضلات بممارسة الرياضة يومياً. سيزيد المشي من قوتك.
2. **السوائل:** إشرب كميات كبيرة من السوائل كل يوم. ويعني ذلك شرب كوباً من السوائل كل ساعة، وعلى وجه الخصوص السوائل المغذية (مثل عصير الفواكه أو مشروبات الحليب المتلجة أو الحساء أو حلوى الجيلي أو السوائل الخاصة التي يتناولها الرياضيون). سيساعد ذلك كليتيك على تأدية وظيفتهما بشكل . قد لا تشعر بالجوع، لكن تناول السوائل **أمر هام للغاية**.
3. **الطعام:** تناول أطعمة غنية بالبروتين، مثل السمك والدجاج والبقول واللحوم، وأطعمة تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية: مثل مشروبات الحليب المتلجة والأيس كريم ومسحوق كارنيشن للفقير السريع (Carnation Instant Breakfast) والمشروبات المعلبة مثل "إشور" و"بوست" (Ensure, Boost)، إذ تزود هذه الأطعمة جسمك بالطاقة اللازمة لمكافحة الخلايا السرطانية. ابتعد عن تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأطعمة المقلية والمحمرة، ستسترد شهيتك للطعام بعد انتهاء العلاج الكيميائي بفترة تتراوح بين أسبوعين و 6 أسابيع.
4. **الشعور بالغثيان:** تناول الدواء المضاد للغثيان وفقاً لإرشادات الطبيب، قد تضطر أحياناً لتناول هذا الدواء قبل تناول الطعام لمدة نصف ساعة. تناول وجبات صغيرة عديدة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة، ونوصيه بتناول الأطعمة الباردة أو غير الساخنة، ويُستحسن عدم تناول الطعام إلا بعد زوال رائحة الطعام الساخن، تناول أطعمة مختلفة على سبيل التجربة كي تتعرف على الطعام الذي تستحسنة.
5. قد تصاب بالإمساك أو بالإسهال. في كلتا الحالتين تناول كميات كبيرة من السوائل، وفي حالة الإمساك نوصي بزيادة كمية الألياف في الطعام: مثل الردة والخبز المصنوع من القمح الأسمر والحبوب والخضراوات والفواكه. أما في حالة الإصابة بالإسهال، فننصحك بتناول الموز والرز وبيوريه التفاح والخبز الممصص، والامتناع مؤقتاً عن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف، الحليب ومنتجات الألبان مثل الجبن والأيس كريم والخمور والمشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين.
6. **العناية بالفم والأسنان:** حافظ على صحة الأسنان وتنظيفها بعد الأكل وقبل النوم، وذلك باستخدام فرشاة أسنان ناعمة والمضمضة بقليل من الماء المالح 4 مرات على الأقل كل يوم. لغرض المضمضة تُمزج ملعقة شاي من الملح في كوب من الماء كل يوم ويُستخدم هذا المزيج للمضمضة به، إفحص داخل الفم يومياً لملاحظة أي تغييرات تطرأ عليه.
7. **درجة الحرارة:** قم بقياس درجة حرارة الجسم مرة واحدة يومياً في المساء. عادة ينخفض عدد خلايا الدم انخفاضاً كبيراً بعد ابتداء العلاج الكيميائي بحوالي 7 أو 10 أيام. وتكون خلالها معرضاً للإلتهابات . ويعني ارتفاع درجة حرارة الجسم في تلك الفترة أن المريض مصاب بإلتهاب ما . *ونوصي المريض (المريضة) بالرجوع إلى صفحة المعلومات عن التوتروبيديا أو نقص الخلايا البيضاء والإطلاع عليها.*
8. **سقوط الشعر:** قد يساعد قص الشعر قبل بدأ العلاج . لذلك نوصي المريض (المريضة) أطلب من الطبيب الحصول على شعر مستعار (أو باروكة). جرب استخدام قبعة أو غطاء آخر للرأس ، استخدم مرهم خاص لوقاية البشرة من أشعة الشمس من شأنه حماية فروة الرأس . يبدأ شعر الرأس في الظهور والنمو على فروة الرأس بعد آخر مرة تحصل فيها على العلاج.
9. **قد تشعر بتميل أو بألم في يديك أو قدميك.** ارتدي حذاء وقفازات أثناء قيامه بأي عمل من الأعمال المنزلية مثل طهو وإعداد الطعام والعناية بحديقة المنزل. تشاور مع الطبيب بشأن تناول حبوب فيتامين "بي" المركب المضاف إليها مادة "الفولات" (folate).
10. **ممارسة الجنس:** يجوز ممارسة الجنس طالما لا تكون معرضاً لخطر النزيف أو الإصابة بعدوى. إننا نشجع المرضى على التودد لزوجاتهم (أزواجهن) والتقرب منهم واحتضانهم، كما نوصي المرضى بالاستمرار في استخدام وسائل منع الحمل أو مراجعة الطبيب للاستفسار عن تلك الوسائل.
11. **الأماكن المزدحمة:** تتجنب التواجد في الأماكن المزدحمة والاحتكاك بأشخاص مصابين بأمراض مختلفة.

اتصل بطبيبك الخاص إذا لاحظت أي مما يلي:

- فيء لا يتحكم فيه أو يقلل منه الدواء المضاد للشعور بالغثيان.
- التبرز أكثر من 4 مرات في اليوم والإسهال الذي لا يشفيه الدواء المقاوم للإسهال.
- إمساك يدوم لمدة أكثر من 3 أيام.
- ألم في الحنجرة أو ألم في اللثة أو يقع بيضاء في أي جزء داخل الفم.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى أكثر من درجة 100.5 فهرنهايت والشعور بقشعريرة أو بارهاق يزداد حدة وسوءاً.
- أي نزيف من البشرة أو من اللثة يكون سببه مجهول، أو أي بصاق. (راجع المعلومات عن نقص الصفائح الدموية). (Thrombocytopenia).