

هذه النشرة تشرح المعالجة بالإشعاع كأحد علاجات سرطان الثدي، فهو علاج خاص غير متوفر في كل مستشفى . غير أن كل وحدة ثدي تكون متصلة بمستشفى متوافر لديه قسم العلاج الإشعاعي وتم معاملة المريض كمريض خارجي .هذه المعلومات تنشر بشكل عام وقد تجد بعض الاختلافات في المركز المحلي الخاص بمنطقتك . قرارات العلاج قد تختلف من شخص إلى آخر ، لذلك من المهم التحدث إلى شخص له تجربة مماثلة لتجربتك .نأمل أن هذه الورقة تساعدك على مناقشة أي اهتمامات لديك عن المعالجة بالإشعاع مع الطبيب المختص بأمراض السرطان . وحتى تكون علي علم بخطة علاجك يمكن كتابة بعض الأسئلة قبل موعدهك .

## ما هي المعالجة بالإشعاع ؟

تستخدم المعالجة بالإشعاع أشعة سينية عالية الطاقة لعلاج السرطان، يتم إنتاج هذه الأشعة من خلال جهاز يسمى مسرع خطي حيث أن هذه الإشعاعات يكون لها القدرة على هدم أو إتلاف الخلايا السرطانية في المنطقة المراد علاجها. المعالجة بالإشعاع تؤثر أيضا على الخلايا العادية في المنطقة نفسها ولكن بشكل عام فإن هذه الخلايا لها قدرة على الشفاء بعد انتهاء العلاج .

## متى يعطى العلاج بالإشعاع ؟

في أغلب الحالات يتم استخدام المعالجة بالإشعاع بعد الجراحة وذلك للقضاء علي الخلايا السرطانية المتبقية في منطقة الثدي لتقليل احتمال رجوع السرطان مرة أخرى . إذا كان لديك ورم أو جزء من الثدي تم استئصاله ، فان العلاج الإشعاعي يعطي لبقية أنسجة الثدي . يتطلب الاستئصال الكامل للثدي إعطاء علاج إشعاعي لمنطقة الصدر خاصة إذا كان الورم كبيراً أو الخلايا السرطانية منتشرة في الغدد اللمفاوية تحت الذراع .

وقد تستخدم المعالجة بالإشعاع لتقليل الحجم الكبير للورم قبل العملية وإذا تناولت علاجاً كيميائياً بالإضافة إلى المعالجة الإشعاعية معا فإنه يجب إعطاء العلاج الإشعاعي قبل أو بعد فترة العلاج الكيميائي أو بين فتراته وليس معه . خلال المعالجة بالإشعاع يتم

علاج الغدد اللمفاوية فوق عظم الترقوة وفي الإبط ، وهذا يتوقف علي العملية التي خضع لها المريض وعلى انتشار الخلايا السرطانية إلى الغدد اللمفاوية .

إذا خضعت منطقة الإبط للجراحة لإزالة الغدد الليمفاوية أو تعرض لعلاج الأشعة فإن المحافظة على تقليل تورم الذراع مهمة جداً .

## ترتيبات للعلاج ؟

بعد العملية الجراحية يقابلك الفريق الذي يرافقك لمناقشة النتائج. إذا تم التوصية بالحاجة إلى المعالجة الإشعاعية فإن على المريض رؤية المختص بالمعالجة بالإشعاع (طبيب الأورام السريرية ) في قسم العيادات الخارجية لمناقشة العلاج .وينصح بمباشرة العلاج بالإشعاع خلال أربع أسابيع وعادة يومياً بمجموع 3 إلى 6 أسابيع وقد تختلف هذه الفترة .

من المهم أن يستمر العلاج كما هو مخطط له وعدم التغيب عن المواعيد أما إذا كان هناك إجازة في يوم الموعد فعليك إخبار الطبيب المختص الذي يباشر العلاج لاستبدال الموعد. من الجيد أن تكوني على اتصال بالآخرين أثناء العلاج، وهناك العديد من الناس يستمرون بعملهم خلال فترة العلاج.

## خطة العلاج ؟

العلاج تخطيط فردي لكل مريض لذا لا تهتم إذا كان أحدهم لديه علاج آخر حتى لو كانت عمليتك الجراحية مماثلة لعمليته . تحوي خطة العلاج المعرفة الدقيقة للمنطقة المراد علاجها وكمية الإشعاع الأكثر فعالية ويستخدم لتخطيط مكان العلاج جهاز أشعة خاص حيث يساعد المختص لرؤية المنطقة المراد علاجها بوضوح وتحديد العلاج بدقة . تستغرق جلسة التخطيط من 30 دقيقة إلى ساعة تستلقين فيها بينما تؤخذ مقاسات الأشعة .بدلا عن ذلك قد تستخدم الأشعة المقطعية لتخطيط العلاج للحصول على صور الجسم وتستغرق حوالي 10 إلى 15 دقيقة. من المهم أن تكون حركة اليد كافية بعد العملية حيث يكون المريض لديه القدرة لرفع مرفقه إلى مستوى الكتف حتى يرتاح لوضعية العلاج. وإذا وجد المريض صعوبة في ذلك عليه التحدث إلى

الممرض المختص أو طلب لأخصائي علاج طبيعي .

توضع علامات مؤقتة على المنطقة المراد علاجها بدقة بعد أخذ موافقة المريض وقد تكون العلامة دائمة وتسمى (وشما) وذلك باستخدام الليزر ويمكن الاستحمام والسباحة بشكل طبيعي طوال فترة العلاج. على المريض ألا يغسل العلامات المؤقتة بجلده إلى أن ينتهي العلاج وهذه العلامات قد تبهت أو تترك في بعض الأحيان وارتداء فانيله أو صدرية من القطن يساعد على تقادي تلطيف الملابس أثناء العلاج . تقترح العديد من المستشفيات استخدام دهن مرطبة غير عطرية لتقادي الجفاف الشديد للجلد. عليك بسؤال الفريق المعالج عن كيفية العناية بالجلد .

## كيف يعطى العلاج الإشعاعي ؟

يطلب من المريض نزع ملابسه فوق خصره والاستلقاء على أريكة العلاج . ويقوم إختصاصي الأشعة بوضعك بوضع معين بحذر وذلك للحصول على نفس الوضع في كل مرة ويطلب منك عدم الحراك وعليك التنفس طبيعياً . والعلاج قد يواجه من عدة زوايا مختلفة . وإختصاصي الأشعة مسؤول عن إعادة وضعك بالجهاز لكل زاوية . العلاج غير مؤلم ولكن قد تشعر بعدم الراحة لبقائك بوضع معين فترة أطول. ويستغرق دقائق ويتطلب وجودك منفردا في غرفة العلاج ويقوم إختصاصي الأشعة بمراقبتك من خلال نافذة خاصة أو شاشة تلفاز. ومعظم الأقسام لديها اتصال داخلي لتسهيل عملية الاتصال بين المريض وإختصاصي الأشعة .

## ما هي الأعراض الجانبية ؟

تؤثر المعالجة الإشعاعية على الخلايا الطبيعية كما تؤثر على الخلايا السرطانية في حين قد تتلف الخلايا الطبيعية في فترة قصيرة أو طويلة نتيجة الإشعاع والأعراض الجانبية في معظمها مؤقتة وبعضها دائم ، وقد تحدث لأشهر أو سنين بعد العلاج . يختلف التفاعل مع العلاج من شخص لآخر وتكون هناك أعراض جانبية مشتركة . تحدث إلى فريق علاجك ليساعدك على فهم الأعراض الجانبية .

## الأعراض الجانبية المشتركة

قد تتعرض إلى مشاكل جلدية أثناء أو بعد العلاج الإشعاعي وذلك يعتمد على عدة عوامل منها كمية الأشعة المعطاة وقد تلاحظ احمرار وازدياد الانصباغ ( التغميم ) والتألم باللمس أو الحك من 10 إلى 14 يوم بعد البدء بالعلاج . قد يقشر الجلد في منطقة العلاج ويلازمه احمرار وتقرح ورطوبة. يلاحظ العاملون بالعلاج الإشعاعي هذه الأعراض ويرشدونك لكيفية رعاية جلدك توافقا لرد الفعل لديك . يشفي الجلد خلال 3 أو 4 أسابيع بعد انتهاء العلاج وقد يكون لديك أوجاع ووخز أو آلام حادة في منطقة الثدي وتعتبر هذه أعراض معتدلة وقد تذهب لبعض الوقت بعد انتهاء العلاج . وبشكل عام فإن العلاج الإشعاعي للثدي لا يجعل الناس يشعرون أنهم على ما يرام بسبب استخدام الكثير من الطاقة في مدة العلاج مما يشعرهم بالتعب أكثر من المعتاد وقد يؤثر ذلك على الشعور بعدم القدرة على العمل، وإذا كان العلاج يسبب لك الإرهاق فإن تمرين كالمشي القصير قد يخفف من التعب في حين إن كثير من الناس تبقى لهم القدرة على إدارة مهام حياتهم اليومية والبعض يستمر بالعمل لوقت كامل في حين أن البعض في حاجة أكثر للاسترخاء لذا من المهم أن تأخذي الوقت الكافي الذي تحتاجين إليه .

## الإعراض الجانبية العامة الأقل إصابة بها

قد يتسبب العلاج الإشعاعي للثدي والإبط إلى صلابة الأنسجة ويسمى ذلك بالتليف . ويحدث نتيجة تكون ندب نسيجي وهذا يؤدي إلى الم وعدم الشعور بالراحة وقد تصاب جزء من الرئة خلف منطقة العلاج أحيانا مما يسبب سعال جاف أو تنفس قصير وعادة ما يشفى منه المريض مع الوقت .

## الأعراض الجانبية النادرة

بعض الأضرار الجانبية نادرة وبعضها دائم . عندما يصبح الثدي أصغر واصلب يكون ذلك نتيجة تليف مؤلم حيث يمكن رؤية الأوعية الشعرية. وقد يسد التليف الحاد التصريف الليمفاوي لليد مسببا انتفاخ يعرف بوذمة لمفية .

# لا جلك سيدتي

## المعالجة بالإشعاع



الكشف المبكر ينقذ الحياة

مشاعرك اجعلي الآخرين على علم بها خاصة العائلة والأصدقاء ليقوموا بدعمك.

- قد يزيد الاحتكاك والتششير حساسية تفاعل الجلد لذا يجب ارتداء حمالات الصدر المناسبة من القطن أو الواسعة للراحة ليتم الشفاء أو يفضل عدم استخدام الحمالات. وعند استئصال الثديين يفضل استخدام سيلكون وزنه خفيف وناعم بحيث يكون أكثر راحة لك .
- حاولي شرب السوائل بكثرة وأكل غذاء متوازن صحي متنوع يحتوي على الفاكهة والخضار الطازجة ليساعد الجسم على التأقلم مع آثار العلاج.

### ما هو المتوقع بعد العلاج ؟

بعد إتمام العلاج الإشعاعي سوف تشعرين بالراحة إلا أن الكثير من المرضى يشعرون بالضعف ويستغرق ذلك وقتاً حتى تعود إلى طبيعتك. لا تتوقعي الكثير من نفسك في الأيام والأسابيع الأولى من انتهاء العلاج وقد تشعرين بالحزن والرغبة في البكاء في هذا الوقت. كما قد تشعرين بصلاية المنطقة المعالجة ومن المهم أن تعرفي أن ذلك طبيعي فلا داعي للخوف والقلق. إن إتباع إرشادات العلاج للعناية بالجلد ضرورية حتى يتم الشفاء وإذا أصبح الجلد جافاً بعد العلاج الإشعاعي فإن استخدام المرطبات يكون مفيداً. قد تشعرين ببعض التعب ولكن ستشعرين بالتحسن تدريجياً ويستغرق ذلك أشهر عديدة.

### التكيف مع العلاج الإشعاعي

يشعر بعض الناس بالضيق والخوف وصعوبة التكيف لما يحدث لهم والخوف من المجهول شعور عام لذا ابحتي بقدر ما تستطيعين عن معلومات تخص العلاج بالإشعاع ليساعدك علي التأقلم بشكل أفضل وقومي بزيارة القسم لتتعرفي على ما يفيدك. واسألني ممرضة العناية عن الترتيب للزيارة. إذا كنت تشعرين بالتعب والقلق حول أي نقطة خلال أو بعد العلاج تذكري أن هناك من يساعدك. لا تخفي

### أعراض جانبية خطيرة قد تحدث لاحقاً

ضعف العظام مما يؤدي إلى كسر للضلع وعظم الترقوة أو إتلاف أعصاب اليد مسبباً إحساس بوخز خفيف وخدور وألم واحتمال فقد بعض الحركة إلا أنه من المهم أن نتذكر أن الأعراض الجانبية الحادة نادرة الحدوث. واتفق الخبراء على ترجيح فائدة العلاج على الأضرار الجانبية المحتملة .

### كيف يجب أهتم بنفسي خلال فترة العلاج ؟

عادة يعطي موعد العلاج في نفس الوقت من كل يوم ليسمح بالتأقلم من الروتين وكل شخص له ردة فعل للعلاج مغايرة عن الآخرين . عليك بأخذ وقت إضافي للراحة وتحدث إلى الطبيب المختص وننصحك بتعلم كيفية التأقلم مع الأعراض الجانبية ومن المهم العناية بجلدك خاصة المنطقة التي تم علاجها وذلك بالإلتزام بالتعليمات التالية :

- تجنب استخدام العطور والكريمات ومزيل الروائح والضمادات إلا إذا سمح لك أفراد طاقم العلاج.

- تختلف الآراء حول غسل الجلد خلال العلاج لذا عليك التأكد من الطاقم المعالج لك ، قد ينصح بغسل وتنظيف المنطقة المعالجة بلطف باستخدام ماء فاتر ثم تجفيفها بمحارم ناعمة وينصح آخرون بالاستحمام إذا كان لديك علامات نقط حبريه دائمة ويسمح لك باستخدام الصابون .

- قد يسبب العلاج الإشعاعي لمنطقة الإبط بتساقط شعر الإبط .
- تجنب تعريض المنطقة المعالجة إلى حرارة شديدة كالماء الحار أو المناشف الحارة أو السونا خلال فترة العلاج .

- عند انتهاء العلاج يكون الجلد أكثر حساسية للشمس لذا يجب عليك تغطية الجلد عند التعرض للشمس أو استخدام كريم الشمس الواقي بانتظام وأن يكون على الأقل عنصر الحماية من الشمس (SPF15).

© Breast Cancer Care