



المملكة العربية السعودية
الشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني
قسم الأورام
العلاج بالإشعاع

العلاج الإشعاعي لمنطقة الرأس والرقبة

Radiation Therapy for Head & Neck

العلاج الإشعاعي لمنطقة الرأس والرقبة

أثناء فترة العلاج بالأشعة قد تحدث لك بعض الأعراض الجانبية ولكنها تختلف من مريض لآخر حسب الجرعة المعطاة والمنطقة المعالجة وقد تتراوح الأعراض من متوسطة الى شديده وقد لا تحدث مطلقاً ومنها:

الخمول والكسل والميل للنوم

- عليك أخذ قسط كافي من الراحة
- حاول توزيع المهام المنزلية على أفراد أسرتك أو أصدقائك وأقبل منهم المساعدة.
- أبقى الأشياء التي تحتاجها قريبةً منك حتى لا تضطر لبذل مجهود في البحث عنها.
- أحرص على تناول وجبات صحية متوازنة .
- أحرص على بقاء جسمك رطباً بشرب الماء و السوائل الأخرى بما لا يقل عن ٨ أكواب يومياً.
- قلل من تناول القهوة والشاي لأنها تجفف الجسم وقد تؤثر على نومك إذا ما شربت مساءً.
- مارس الرياضة الخفيفة (كالمشي) بانتظام أثناء فترة علاجك فذلك يساعد على تخفيف الأعراض الجانبية للعلاج وتقاوم الإرهاق ومسيباته.
- ناقش طبيبك في الزيارة القادمة إذا ما اشتد الإرهاق ومنعك من العناية بنفسك او ممارسة نشاطك المعتاد او كنت تصاب بالتعب بسرعه .

صداع :

تناول المسكن حسب وصف الطبيب

تساقط شعر الرأس أو الوجه

- قد تتعرض المنطقة المعالجة لتساقط الشعر سيعود ظهور الشعر بعد الانتهاء من الجلسات
- يجب عدم حلق شعر الرأس او الوجه خلال جلسات العلاج الإشعاعي نهائيا.

تغيرات في الجلد

- يجب عدم تعريض المنطقة المعالجة للشمس المباشرة او للحرارة كالفرن او وسائل التدفئة
- استخدم شامبو الأطفال عند الاستحمام بدون الفرك بالليفة والتجفيف بلطف (طبطبه) بفاوطة قطنية ناعمة او منديل
- لاتضع اي روائح او زيوت عطريه او كريمات الا باستشارة طبيب العلاج الإشعاعي
- تجنب لبس الطاقية/ الطرحة الضيقة على منطقة الرأس .

مشاكل الفم والبلع والتذوق:

1- تقرحات الفم:

تحدث نتيجة تأثير العلاج الإشعاعي على غشاء الفم مما يؤدي إلى ظهور تقرحات وجروح قد تتدخل مع المقدرة على التذوق و الكلام. الحالة تزول بمفردها دون علاج حيث لا يوجد علاج او طرق للوقاية منها:

- توقف عن التدخين.
- المحافظة على نظافة الفم والأسنان بالتفريش بفرشة ناعمة او بقطعة شاش مرتين على الأقل يوميا
- ابقاء الفم والشفاه رطبة عن طريق المضمضة بالماء كل ساعتين أثناء النهار ويمكن اضافة نصف ملعقة صغيرة من الملح لكأس من الماء للمضمضة
- مص الحلوى الخالية من السكر او تناول العلك الخالي من السكر لتحفيز اللعاب
- ارتشاف الماء طوال اليوم للمحافظة على رطوبة الفم
- تجنب الأطعمة ذات التتبيل الحار أو الحامضة كالبرتقال والليمون.
- في حال وجود تقرحات تجنب الأطعمة الخشنة واعتمد على الأطعمة اللينة سهلة المضغ والبلع.
- تجنب الأطعمة الساخنة جدا وتناول الطعام بعد ان يبلغ درجة حرارة الغرفة أو حتى بارداً.
- يجب مراجعة الطوارئ على الفور في حال اشتدت التقرحات واصبحت تتدخل في مقدرتك على البلع او النوم أو زاد الألم أو ظهرت علامات الالتهاب كارتفاع درجة الحرارة وظهور طبقة بيضاء في تجويف الفم أو على اللسان.

٢- التذوق:

يفقد معظم المرضى حاسة التذوق خلال فترة العلاج أكثر من ٦٠٪ من المرضى قد تعود لهم حاسة التذوق بعد العلاج.

٣- جفاف الفم:

يعاني معظم مرضى أورام الوجه والرقبة من جفاف الفم خلال فترة العلاج.

٥٠- ٦٠ من المرضى يعانون من جفاف الفم بعد العلاج لفترات طويلة.

صعوبات البلع:

قد يحدث أن تجد ان البلع لديك يصبح أصعب مع مرور الجلسات ولكن يعود البلع لطبيعته تدريجياً بعد انتهاء العلاج اخبر طبيبك إذا ماكنت تواجه صعوبات في البلع ليقوم اخصائي التغذية بمتابعتك ويمكنك إتباع الإرشادات التالية للتأقلم مع صعوبات البلع:

- امضغ طعامك جيداً او تناول الطعام المهروس مع دفعه أثناء البلع بالقليل من الماء.
- تناول الطعام في درجة حرارة الغرفة وتجنب الطعام الساخن.
- تناول وجبات صغيرة وكثيرة أثناء اليوم بدل تناول ٣ وجبات رئيسية فقط.
- ناقش اخصائي التغذية في انواع الاطعمة العالية بالسعرات والبروتين والتي يفضل تناولها لتجنب نزول الوزن.

قد تحتاج إلى تركيب أنبوب تغذية في حال كان البلع شديد الصعوبة ونقص وزنك نقصاً شديداً وسيكون ذلك مؤقتاً فقط أثناء فترة العلاج وحتى يعود البلع لطبيعته.

الغثيان:

- لا تعتمد على ثلاث وجبات رئيسية بل اعتمد نظام الوجبات الخفيفة كل ساعتين او ثلاث.
- تناول الأطعمة الجافة مثل شرائح الخبز المحمص او البسكويت الهش او حبوب الإفطار بدون حليب عند الشعور بالغثيان.
- العصائر الباردة الغير محلاة مناسبة خلال فترة الغثيان.
- خفف العصير بالماء اذا كان طعمه قويا.
- تجنب الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام لمدة ساعتين.
- ابتعد عن المقلبات والحلويات والأطعمة المبهرة والدهنية واعتمد على البطاطا المهروسة والأرز والحساء.
- هبيء البيئة المناسبة اثناء تناولك الطعام واعتمد على الملهيات كالتلفاز والأفلام وقد يساعد تناول الطعام في النور الخافت وغرفة جيدة التهوية على الحد من الشعور بالغثيان.
- في حال التقيؤ لا تتناول الطعام بل رشقات من السوائل كل ٣٠ دقيقة.
- في حال كان بإمكانك شرب السوائل دون مشاكل فإبدأ بتناول حصص صغيرة من الطعام ببطء دون ملء المعدة ثم كميات أكبر بالتدريج.



www.ngha.med.sa
2020



