



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

العلاج الإشعاعي لمنطقة الحوض

Radiation Therapy for Hips

العلاج الإشعاعي لمنطقة الحوض

ستجد في هذا المنشور معلومات عن الآثار الجانبية المحتملة لتلقي العلاج الإشعاعي على منطقة الحوض مع حلول يمكنك عملها للحد من هذه الآثار.

مشاكل المثانة:

المثانة هي العضو الذي يتجمع البول فيها قبل خروجه من الجسم وتتمثل المشاكل التي قد تحدث للمثانة اثناء الخضوع للعلاج الإشعاعي في الامور التالية:

- ألم وحرقة أثناء التبول
- صعوبة في التبول
- سلس البول
- ظهور الدم في البول بكميات بسيطة ابليط الطيب المعالج

وتكون هذه المشاكل مؤقتة وتتلاشى تدريجياً بمجرد إنتهاء العلاج. للتخفيف من هذه الآثار يمكنك القيام بالتالي:

- شرب الماء مابين لترين إلى ثلاثة يومياً
- التخفيف من المنبهات كالقهوة والشاي أثناء فترة العلاج لانها تزيد من حاجتك للذهاب لدورة المياه.
- توقف عن شرب السوائل مساءً حتى لا تضطر للقيام من النوم للذهاب لدورة المياه ليلاً
- يمكنك القيام بتمارين عضلة كيجل بقبض العضلة في قاعدة الحوض وبسطها ١٠ مرات يومياً
- إذا ما أصبت بحمى فصاحبها ألم واحتباس في البول أو دم فعليك بتبليط الطيب فوراً او توجه للطوارئ.

مشاكل القولون:

- قد تحدث تغيرات في القولون أثناء فترة العلاج الإشعاعي مثل :
 - الإمساك
 - الإسهال
 - التقلصات والمغص.
- ظهور دم في البراز بكميات بسيطة (خطوط حمراء) ابلغ الطبيب المعالج
- اتبع الارشادات التالية للتخفيف منها:

في حالة الإمساك:

- بلغ طبيبك في زيارتك القادمة ليقوم بإعطائك العلاج المناسب
- احرص على شرب كفايتك من السوائل والتخفيف من المنبهات كالقهوة والشاي لأنها تزيد الإمساك
- تناول الخضار والفاكهة والحبوب الغنية بالألياف.
- مارس أي نشاط بدني خفيف إلى متوسط الشدة كاملشي واذا كنت لا تستطيع المشي فسنقوم بتعليمك بعض التمارين البسيطة التي يمكنك القيام بها على الكرسي او السرير.

في حالة الإسهال او وجود مغص وتقلصات:

- تناول ٨-١٠ أكواب من السوائل مثل:
 - العصائر المخففة بالماء
 - المرق كمرق الدجاج والخضار

تناول الأطعمة التالية أثناء إصابتك

بالإسهال او المغص:

- الموز
- الأرز الأبيض المسلوق
- التفاح المطبوخ والمهروس (صلصة التفاح)
- الخبز الأبيض المحمص
- الدجاج الخالي من الدهون وبيض البيض
- البطاطس المسلوقة
- المكرونة المسلوقة بدون إضافات
- البسكوت المملح قليل الدهون
- الجيلي

تجنب الاطعمة التالية لأنها تزيد من

الإسهال او المغص:

- الطعام الغني بالدهون والمقليات
- الخضار والفاكهة الطازجة الغير مطبوخة والفاكهة المجففة
- البهارات القوية كاللفل والشطة
- الخبز الأسمر أو خبز النخالة والشوفان والفشار والمكسرات
- تجنب الحلويات والسكريات
- الأطعمة التي تسبب انتفاخ وغازات (الملفوف والبقوليات كالفول والعدس والحمص)

- تجنب المشروبات الساخنة جداً والباردة جداً
- تجنب المشروبات الغازية وابتعد عن القهوة والشاي
- تجنب منتجات الحليب كالحليب واللبن والأجبان
- قد يصف لك الطبيب علاج (Loperamide لوبراميد) لتناوله في حالة الإصابة بالإسهال بطريقة.
- تناول العلاج هي كالتالي: تناول حبتين عند أول براز سائل ثم تناول حبة كل ساعتين بحد أقصى ثمانية حبات في اليوم الواحد.
- أبلغ الطبيب في حال استمرار المغص والتقلصات لديك.

الغثيان:

- يصاب بعض الأشخاص بالغثيان لفترات متقطعة أثناء العلاج أبلغ طبيبك في حال شعرت بالغثيان ليتمكن من وصف العلاج المناسب وإليك النصائح التالية للتخفيف من 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
 - تجنب الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام لمدة ساعتين
 - تناول الطعام بدرجة حرارة الغرفة أو باردا حتى لا تكون رائحته قوية فتزيد من الغثيان.
 - ابتعد عن المقلبات والحلويات والأطعمة المبهرة والدهنية واعتمد على البطاطا المهروسة والأرز والحساء

- هياء 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 رشفات من السوائل كل ٣٠ دقيقة
- في حال كان بإمكانك شرب السوائل دون مشاكل فأبدا بتناول حصص صغيرة من الطعام ببطء دون ملء المعدة ثم كميات أكبر بالتدريج.

الإرهاق:

- يعاني الكثير من المرضى من الإرهاق أثناء العلاج الاشعاعي ويبدأ تدريجياً ويزيد مع الجرعات وتعتمد شدته على صحة المريض أساساً قبل العلاج، عدد الجلسات وقوتها وموقع العلاج.
- الخمول والإرهاق الذي يصيب الشخص جراء العلاج الاشعاعي لا يذهب بالنوم والراحة فهو يختلف عن الخمول العادي ولكن لحسن الحظ فهو مؤقت ويذهب تدريجياً بعد انتهاء العلاج.

نصائح للتخفيف من الإرهاق أثناء العلاج:

- مارس الرياضة الخفيفة (كالمشي) بانتظام أثناء فترة علاجك فذلك يساعد على تخفيف الأعراض الجانبية للعلاج وتقاوم الإرهاق ومسبباته.
- تخيل أن طاقتك كحساب في البنك لا تصرفه إلا عند حاجتك لها.
- 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.

- خطط ليومك ومهامك دائماً وحدد أولوياتك.
- أحرص على تناول قدر عالي من البروتين أثناء العلاج (كاللحم والدجاج والسمك ومنتجات الحليب والفاصوليا والعدس والحمص) والخضار والفاكهة .
- أحرص على بقاء جسمك رطباً بشرب الماء والسوائل الأخرى بما لا يقل عن ٨ أكواب يومياً.
- قلل من تناول القهوة والشاي لأنها تجفف الجسم وقد تؤثر على نومك إذا ما شربت مساءً
- خفف من التوتر عن طريق التحدث لشخص قريب منك وممارسة التأمل وتمارين الاسترخاء.

ناقش طبيبك في الزيارة القادمة إذا ما اشتد الإرهاق ومنعك من العناية بنفسك او ممارسة نشاطك المعتاد او اذا كنت تصاب بالتعب بسرعة .



www.ngha.med.sa
2020



