



ما يجب ان تعرفه عن الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي

What you need to know about the side
effect of chemotherapy

هذه المعلومات تخص المريض أو من يراعه . الهدف منها هي الإجابة على بعض الأسئلة التي كثيراً ما تطرح من المرضى أو أقاربهم .لمساعدتهم للتعرف على بعض الحقائق والنصائح المهمة .

ملاحظه : هذه المعلومات مفيدة ولكنها ليست بديلة لاستشارة أعضاء الفريق الطبي

مع تحيات لجنة التثقيف الصحي لقسم امراض الدم والاورام للأطفال

ما هو العلاج الكيميائي ؟

What is the chemotherapy ?

هو مجموعة من العقاقير التي تعطي للمريض على هيئة حبوب او حقن بالعضل او الوريد او بالظهر او بطرق اخرى مختلفة حسب ترتيبات معينة يتم الاتفاق عليها مع الاطباء المعالجين حسب حالة المريض . وهذا العلاج على الخلايا السرطانية والخلايا السليمة ايضاً مما يسبب ظهور بعض الاثار الجانبية المؤقتة او دئمة تزول بتوقف العلاج بإذن الله .
مع العلم انه لا يشترط حدوث جميع الاثار الجانبية عند كل مريض ولكن تختلف من مريض لأخر .

• العدوى

Infection

بسبب التأثير السلبي للعقاقير الكيميائية على نخاع العظم فإن عدد كريات الدم البيضاء المسئولة عن منع بعض أنواع العدوى قد يتعرض للنقص مما يؤدي الى انخفاض المناعة وبالتالي تعرضه الى خطر العدوى .

و هناك نصائح للتخفيف من خطر الاصابة بالعدوى :

tips to reduce the risk of infection:

- غسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعد الخروج من الحمام وبعد العودة للمنزل وقبل تحضير الطعام .
- تجنب مخالطة المصابين بالأمراض المعدية الشائعة مثل الزكام والامراض المعدية الاخرى والابتعاد عن السلام (التحية) بالتقيل .
- تجنب التواجد في الاماكن المزدحمة مثل الاسواق و التجمعات العائلية وعند الضرورة يجب ارتداء الكمامة
- الاهتمام بالنظافة الشخصية وذلك بالاستحمام يومياً وتنظيف الاسنان بعد كل وجبة

- يجب عدم اخذ لقاحات او مخالطة الاطفال اللذين تلقوا لقاحات منذ وقت قريب خاصة الامصال الحية مثل لقاح شلل الاطفال .
- عدم اعطاء الطفل بقايا الأكل بعد تركه ساعتين من تحضيره او بقايا الحليب من الرضعة السابقة لاحتمال تكون البكتيريا فيها .وكذلك علبة الماء يجب استخدامها سريعا وعدم تكرار الشرب منها .
- الحرص على غسل الفاكهة والخضار جيدا وغسلها وتقسيرها وطبخ الخضار جيداً والابتعاد عن الوراقيات كالخس والجرجير والبقدونس
- الابتعاد عن العصائر الطبيعية المجهزة خارج المنزل
- الحرص على طبخ اللحوم والدواجن و الأسماك جيداً للقضاء على أي بكتيريا
- تنظيف ألعاب الطفل و متعلقاته الشخصية المستخدمة باستمرار .

• نقص الصفائح الدموية:

Thrombocytopenia :

الصفائح الدموية هي الخلايا المسؤولة عن تجلط الدم عند الإصابة بجرح او قطع ويحدث النقص خلال فترة العلاج الكيميائي الذي يتلقاه الطفل . وإذا نقص عدد الصفائح الدموية فسيصبح من السهل حدوث نزيف للمريض. كما يؤدي الى إصابته بالرضوض والكدمات أو إصابته بطفح على شكل بثور دموية تحت الجلد أو حتى إصابته بنزيف داخلي. وغالباً ما يتم فحص عدد خلايا الدم قبل جلسات العلاج. وقد يوصي الطبيب بنقل صفائح دموية للمريض إذا لزم الأمر .

وفيما يلي بعض من أعراض انخفاض الصفائح الدموية:

symptoms of thrombocytopenia :

- ظهور كدمات او رضوض بدون سبب واضح أو نقط حمراء صغيرة على الجلد.
- ظهور دم أثناء التبرز أو التبول فيكون البراز غامق أو أسود ويميل لون البول للوردي
- نزيف من الأنف او اللثة .
- صداع أو تغيّر طارئ في النظر.

هناك نصائح للطفل المصاب بنقص الصفائح الدموية خلال فترة العلاج الكيميائي :

Tips for a child with thrombocytopenia during chemotherapy:

- ابعاد الطفل عن الألعاب التي قد تعرضه للسقوط مثل اللعب بكرة القدم او الركض والقفز
- اذا كان الطفل يعاني من الامساك يجب اخبار الطبيب والتنبيه على الطفل كي لا يضغط بقوة اثناء عملية التبرز
- تنظيف الانف برفق ولطف وبدون نفخ شديد
- تنظيف الاسنان بفرشاة ناعمة وبلطف
- يجب ان يرتدي الطفل الحذاء دائماً لحماية الاقدام
- عدم وضع مقياس الحرارة في الشرج والابتعاد عن التحميلات .
- في حالة نزيف الانف اجعل الراس للأمام واضغط على الانف لمدة ٢٠ دقيقة (لا ترجع الرأس للخلف فقد يدخل الدم إلى مجرى التنفس). اذا استمر النزيف لأكثر من ٢٠ دقيقة يجب احضار الطفل للطوارئ

• تأثيرات الأدوية الكيميائية على الجهاز الهضمي وكيفية التخفيف منها:

الغثيان / التقيؤ / فقدان الشهية / نزول الوزن:

Nausea / vomiting / loss of appetite / weight loss:

- اترك للطفل حرية اختيار بعض من طعامه وشرايه.
- وفر الأطعمة الخفيفة حوله بحيث تكون في متناول يده كالبسكويت والعصير.
- لا تعتمد على ثلاث وجبات رئيسية بل اعتمد نظام وجبات خفيفة كل ساعتين أو ثلاث
- احرص على أن يبقي الطفل رأسه مرفوعاً بعد تناول الطعام، وتجنب أن يستلقي

الطفل قبل ساعتين من تناول الوجبة.

- ابتعد عن المقلبات والحلويات والأطعمة المبهرة والدسمة واعتمد على البطاطا المهروسة والأرز والحساء (الشوربة).
- حاول ألا يشرب الكثير من السوائل أثناء تناول الطعام حتى لا تمتلئ معدته ويشعر بالشبع سريعاً.
- عند تقيؤ الطفل لا تجبره على الأكل، بل شجعه على تناول رشقات من السوائل كل ٣٠ دقيقة وإذا تمكن من تناول السوائل دون استفراغها عندها قدم للطفل حصصاً صغيرة من الطعام دون إصرار عليه لتناولها
- عند انخفاض وزن الطفل، قدم لطفلك الطعام الغني بالسعرات والمليء بالبروتين كزبدة الفول السوداني، واستبدل الماء (أثناء تحضير الحساء وبعض أنواع الأطعمة) بالحليب
- أو اللبن الرائب متى ما كان ذلك مناسباً، وقدم له السوائل الغنية بالسعرات كالحليب المخفوق مع الفاكهة والعصائر.
- هيئ البيئة المناسبة لطفلك أثناء تناوله الطعام واعتمد على الملهيات كالتلفاز وتناول الطعام في غرفة جيدة التهوية والإضاءة .

• مشاكل الفم واللثة والحلق:

Problems of mouth, gums and throat

تحدث تقرحات الفم نتيجة تأثير العلاجات الكيميائية وحتى الإشعاعية على بطانة الجهاز الهضمي مما قد يسبب في فقدان مؤقت لحاسة الشم و إلى ظهور تقرحات وجروح قد تتدخل في مقدرة الطفل على التذوق والكلام وتناول الطعام والشراب.

ولتجنب حدوث الالتهابات يجب اتباع الآتي

To avoid infections

- تجنب جميع ما يهيج الجهاز الهضمي من مشروبات و أطعمة حمضية ومالحة وبهارات حاره وتلك المليئة بالسكر .
- تجنب استعمال المضمضة المحتوية على كحول والاكثفاء بما يصفه لك الطبيب
- تجنب الاكل الساخن حتى لا يسبب ضرر وحروق للفم
- ارتشاف الماء بكميات صغيرة ولكن متواصلة خلال اليوم للمحافظة على رطوبة الفم وتحفيز اللعاب
- الاعتماد على الاطعمة اللينة سهلة البلع
- مص الحلوى الخالية من السكر او تناول العلك الخالي من السكر لتحفيز اللعاب
- المحافظة على نظافة الفم والاسنان وذلك بتنظيفها بفرشاة ناعمة ثلاث الى اربع مرات باليوم
- عند ظهور تقرحات شديدة بالفم تؤدي الى عدم مقدرة الطفل على البلع او النوم مع الالام الشديدة يجب اخبار الطبيب بذلك

• تساقط الشعر

Hair loss

بعض العقاقير الكيميائية وليس كلها تسبب تساقط الشعر في كامل الجسم ولكنه يكون أكثر وضوحاً في منطقة الرأس. عادةً يبدأ الشعر بالنمو من جديد بعد الانتهاء من العلاج وفي بعض الأحيان قبل نهاية العلاج. أحياناً ينمو الشعر بلون مختلف وكثافة مختلفة. تساقط الشعر لا يحدث مباشرة في الغالب ولكن يبدأ بالتساقط بعد عدد من الجلسات أو عدد من الأسابيع

و لمساعدة طفلك على التأقلم مع تساقط الشعر إليك الآتي :

To help your child cope with hair loss

- تجنب الاطعمة التي تزيد من الاسهال مثل : الطعام الدسم والمقليات - الخضار والفاكهة الطازجة - البهارات القوية - الخبز والحبوب الكاملة والفوشار والمكسرات - الاطعمة التي قد تسبب انتفاخات مثل البقول والملفوف
- تجنب الاطعمة الساخنة جداً والباردة جداً
- تجنب الحليب ومشتقاته بما في ذلك الالبان كريمة لما قد تسبب من زيادة في الاسهال
- تعويض السوائل أثناء فترات الاسهال وذلك بشرب السوائل من 8-10 اكواب (من العصائر- مرق الدجاج) لان الجسم سيتمكن من الاحتفاظ بالسوائل المعطاة على شكل حساء وعصير
- الحمية المعتمدة على الموز والأرز المصري وماء الارز ايضاً والتفاح المطبوخ والمهروس والخبز الابيض المحمص .

امساك :

Constipation:

بعض انواع العلاج الكيميائي يسبب الامساك وبالتالي صعوبة بالإخراج ويمكن يسبب تهيج بمنطقة الاخراج وحدوث شرخ او نزيف

وهناك بعض الارشادات التي قد تساعد خلال فترة حدوث الامساك لدى الطفل

Instructions that may help during constipation in the child:

- تشجيع الطفل على الحركة او تحريك قدميه خلال استلقائه بسريره كحركة الدراجة
- تناول الأطعمة الطرية والغنية بالألياف
- يجب الإكثار من شرب السوائل خاصةً شرب الماء بما لا يقل عن 8 اكواب في اليوم
- يجب العناية بمنطقة الاخراج وتنظيفها جيداً والجلوس في ماء دافئ من مرتين الى

ثلاث مرات باليوم

• عند تهيج منطقة الاخراج يجب تعريضها للهواء وتجفيفها من الأمام للخلف ووضع
مراهم واقية للتخفيف من تهيجها حسب وصفة الطبيب

أثار جانبية اخرى قد تحدث للطفل خلال فترة العلاج الكيميائي :

Diarrhea:

بعض أنواع العلاج الكيميائي قد تسبب الإسهال وعادة ما يصف الطبيب أدويه
مضادة للإسهال في مثل هذه الحالات, ولكن إذا استمر الإسهال لأكثر من ٤ ٢ ساعة
يجب علي المريض إخبار الطبيب.

نصائح تساعد على التخفيف من الاسهال ومعرفة التعامل معه ايضا

Other side effects may occur during the course of chemotherapy:

- قد يحدث صعوبة في النوم
- جفاف الجلد ولذلك يجب الحرص على ترطيبه بلوشن بعد كل استحمام وقبل النوم
ايضاً والابتعاد عن العطورات المهيجة للبشرة , و استخدام الماء الفاتر اثناء الاستحمام
عوضاً عن الماء الساخن الذي يسبب جفاف الجلد ويفقده رطوبته والابتعاد عن
استخدام الصابون الطبيعي .
- تغير لون الجلد خلال تلقي العلاج الكيميائي وهذا طبيعي يزول بعد انتهاء مدة
العلاج
- تغير لون الاظافر ايضاً
- من الممكن حدوث تدميع في العين
- ارتفاع في الضغط
- حدوث تغير في نسبة السكر خلال فترة العلاج الكيميائي يزول بعد الانتهاء منه
وممكن التعامل مع هذه الاعراض من قبل الفريق الطبي
- قد يحدث صعوبة في التنفس او طنين في الاذن
- من الضروري اخبار الفريق الطبي عند حدوث أي اعراض غير طبيعية خلال فتره
العلاج الكيميائي