



# نصائح للتحكم بالآثار الجانبية الشائعة لعلاجات السرطان

عندما يؤثر علاج السرطان على أنسجتك أو أعضائك السليمة، فقد يتسبب ذلك في آثار جانبية تحدث إلى طبيبك حول أي آثار جانبية لديك واستخدم النصائح أدناه للمساعدة في التعامل معها.



## الالتهابات

يمكن لبعض علاجات السرطان أن تزيد من فرصة إصابتك بالعدوى لأنها تقلل من عدد خلايا الدم البيضاء، مما يساعد جسمك على مكافحة العدوى. سيقوم طبيبك بإجراء فحوصات الدم للتحقق من عدد خلايا الدم البيضاء. إذا كان لديك عدد قليل جدًا من خلايا الدم البيضاء، فهذا يسمى بقلة العدلات.

### نصائح لمنع الإلتهابات

- اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ
- ابتعد عن المرضى
- تجنب الحشود والمجموعات الكبيرة من الناس
- اطبخ اللحوم والأسماك والبيض إلى درجة الحرارة المناسبة وقم بغسل أو تقشير الفواكه والخضروات



### اتصل بطبيبك إذا كان لديك أي من علامات الالتهاب التالية:

- حمى تصل إلى درجة حرارة 100.4 فهرنهايت أو أعلى
- قشعريرة وتعرق
- صعوبة في التنفس
- احمرار وتورم وألم في أي مكان على جسمك



## الألم

يمكن أن يتسبب الألم في أن يستغرق جسمك وقتًا أطول للشفاء، كما يؤدي إلى قلة النوم، ويؤثر على مزاجك.

### نصائح للتعامل مع الألم

- تحدث مع طبيبك عن الألم الذي تشعر به - حيث يمكنه وصف الأدوية ومساعدتك في إيجاد طرق أخرى لتخفيف الألم.
- جرب الاستحمام بماء دافئ أو مناشف دافئة على المناطق المؤلمة - إذا لم يساعدك ذلك، جرب وضع الثلج عن طريق لفه بمنشفة أو كمادات باردة.
- استخدم طريقة الاسترخاء مثل التنفس العميق.
- قم بالأنشطة التي تستمتع بها لتشتيت انتباهك.



## التعب (الشعور بالضعف والتعب)

قد تشعر بالتعب الشديد والضعف وانخفاض الطاقة. كما أنه يوجد آثار جانبية الأخرى لعلاج السرطان، مثل فقر الدم (عدم وجود خلايا دم حمراء كافية) أو الألم، ويمكن أن يسبب الإرهاق أيضًا.

### نصائح للتحكم بالتعب

- حدد الأنشطة المهمة بالنسبة لك وقم بها عندما يكون لديك أكبر قدر من الطاقة. ثم خصص وقتًا للراحة.
- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والسعرات الحرارية لتزويدك بالطاقة والحفاظ على قوتك.



## الشعور بالغثيان والتقيؤ

يمكن أن يسبب الغثيان والتقيؤ مشاكل أكثر خطورة ، مثل الجفاف (عدم وجود سوائل كافية في جسمك).

### نصائح للتعامل مع الغثيان والتقيؤ

- اسأل طبيبك عن الأدوية المضادة للغثيان. قد تضطر إلى تجربة أدوية مختلفة للعثور على الدواء الذي يناسبك.
- اشرب الكثير من السوائل. جرب شرب الماء أو منقوع الزنجبيل أو الشاي أو المشروبات الرياضية طوال اليوم.
- تجنب الأطعمة الدهنية أو المقلية أو الحارة
- حاول تناول وجبة خفيفة صغيرة قبل العلاج. أما بعد العلاج ، انتظر لمدة ساعة على الأقل قبل أن تأكل أو تشرب.



## مشاكل في الفم وتغيرات في التذوق

يمكن لبعض علاجات السرطان أن تسبب جفاف الفم أو تقرحات في الفم أو مشاكل في أسنانك. كما قد يسبب البعض الآخر تغييرات في طريقة مذاق الطعام.

### نصائح للتعامل مشاكل الفم والتغيرات في التذوق

- اغسل فمك بمزيج من الماء الدافئ وبيكربونات الصوديوم والملح
- اغسل أسنانك ولثتك ولسانك برفق بعد كل وجبة وقبل النوم
- قم بمص رقائق الثلج أو الحلوى الصلبة الخالية من السكر للمساعدة في جفاف الفم
- جرب أطعمة مختلفة لمعرفة ما يعجبك إذا كان لديك تغيرات في المذاق



## تساقط الشعر

قد تتسبب بعض علاجات السرطان في تساقط شعرك. قد يكون من الصعب التعامل معها. سيبدأ شعرك في النمو مرة أخرى بعد أسابيع قليلة من انتهاء العلاج.

### نصائح للتعامل مع تساقط الشعر

- ضعي في عين الاعتبار قص شعرك قبل أن يبدأ في التساقط
- اسألي شركة التأمين الصحي الخاصة بك عما إذا كانت تغطي تكلفة الباروكة، في حال اخترت ارتداؤها.

اشتركي في برنامج "اظهر بمظهر جيد .. اشعر بحال أفضل" ، والذي يقوم بتعليم مريضات السرطان نصائح تجميلية. لمعرفة المزيد قم بزيارة الموقع التالي:

تعلم أكثر : [lookgoodfeelbetter.org](http://lookgoodfeelbetter.org)

لتحديد موعد زيارة مع مركز Robert E. Hardy للسرطان، يرجى الاتصال على الرقم 615-341-4383



Nashville General Hospital

