العلاج الكيمائى

الحقائق – الاثار السلبية وكيفية تفاديها أو التقليل من اثارها

يعمل العلاج الكيميائي على الخلايا غير الطبيعية للسيطرة أو القضاء عليها بإذن الله، وبما أن الدواء لا يستطيع التفرقة بين الخلايا السليمة و غير السليمة فإن تأثيره يكون مؤقتاً على بعض الخلايا المتجددة كالشعر والجلد وخلايا نخاع العظم (كريات الدم الحمراء ,كريات الدم البيضاء، والصفائح الدموية) وخلايا الجهاز الهضمي .

كم تدوم الآثار الجانبية:

أن معظم الخلايا الطبيعية تشفى بسرعة عند إيقاف العلاج الكيميائي وكذلك معظم التأثيرات الجانبية تزول بالتدريج بعد العلاج فيكون لدى الخلايا الطبيعية فرصة للنمو من جديد بشكل طبيعي وهي تختلف من شخص لآخر بحسب الحالة الصحية ونوع العلاج الكيميائي الذي أعطي للشخص.

الآثار الجانبية المرتبطة بنخاع العظم:

يؤثر العلاج الكيميائي على عدد خلايا الدم التي يكونها نخاع العظم وهي (كريات الدم الحمراء وكريات الدم البيضاء والصفائح الدموية.)

1- قص كريات الدم الحمراء(الانيميا أو فقر الدم)

نقص هذه الخلايا يؤدي إلى نقص نسبة الهيموجلوبين وبالتالي نقص الأوكسجين والشعور بالإرهاق والخمول أو الإجهاد السريع، ضيق في النفس وخفقان

وإليك بعض الخطوات التي تساعدك على أن تشعر بتحسن عند الشعور بأحد الأعراض السابقة :

- أخذ الوقت الكافي من الراحة و القيام بالأشياء الهامة فقط
- تنويع الغذاء، والإكثار من الفواكه والخضار .
- النهوض ببطء في حالة الجلوس أو الاستلقاء فهذا يساعد على تجنب الدوخة.
- قد يحتاج المريض إلى نقل دم عن طريق الوريد إذا دعت الحاجة لذلك.

2- نقص كريات الدم البيضاء

تقوم هذه الخلايا بوظيفة حماية الجسم من الجراثيم وقد تبدأ كريات الدم البيضاء بالنزول عن المستوى الطبيعي تدريجيا مع أخذ الجرعة الكيميائية الأولى من7-10 أيام ,وتستمر لمدة أسبوع أو أسبوعين ثم تبدأ بالعودة إلى المستوى الطبيعي تدريجيا دون تدخل طبي .كما يمكن استخدام الإبر المنشطة للمناعة فى بعض المرضى وذلك لسرعة رفع معدل كريات الدم البيضاء في الدم.

وللتقليل من أخطار الإصابة بالالتهابات والعدوى خلال فترة نقص المناعة، يوصى ببعض الإرشادات التالية، وهي:

- الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسل اليدين جيدا قبل الطعام وبعد الطعام وعند الخروج من الحمام .
- تغيير الملابس الداخلية والخارجية بشكل منتظم ولبس ملابس نظيفة، مع تغيير غطاء الرأس للنساء بشكل دوري.
- الاهتمام بنظافة الأسنان، وذلك باستخدام فرشة أسنان ناعمة وقليل من معجون الأسنان بعد كل وجبة طعام، وعند تعذر ذلك بسبب نزف اللثة أو وجود بعض التقرحات ,ينصح باستخدام فرشة الأسنفج مع قليل من معجون الأسنان وتفرك الأسنان واللثة واللسان (ينصح بمناقشة إمكانية مراجعة طبيب الأسنان قبل بدء العلاج الكيميائي مع الطبيب المعالج)
- استخدام مرطب أو زيت لتنعيم الجسم في حال جفافه أو تشققه
- عدم أخذ أي تطعيمات بدون استشارة طبيبك المعالج .
- الإعداد الجيد للطعام (الغسيل الجيد و الطبخ الجيد .)
- تجنب التعرض للأشخاص الذين يعانون من أمراض معدية والتهابات حادة مثل الزكام أو الأنفلونزا الحصبة أو العنقز ، وكذلك تجنب الأماكن المزدحمة .
- تنظيف الجروح والخدوش بشكل جيد بالماء الدافئ والصابون .
- عدم تناول الأعشاب والأدوية الشعبية حتى الانتهاء من العلاج الكيميائي، لما تحويه من بكتيريا ملوثة لها أو لتأثيرها على اعضاء الجسم الأخرى
- ضرورة إخبار الطبيب بكافة الأدوية التي يستخدمها المريض مهما كانت معروفة.

معرفة أعراض الإصابة بالعدوى والالتهابات، وهي:

- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 38°م، حيث تعد الحرارة من أهم الأعراض
- الرشح أو الزكام.
- كحة مع وجود بلغم.
- إسهال شديد.

- عند ظهور أحد هذه الأعراض (خاصة ارتفاع درجة الحرارة)يجب الذهاب للمستشفى (قسم الطوارئ) دون تأخير.

نقص الصفائح الدموية :

تقوم الصفائح الدموية بدور هام في منع النزف .وقد تؤثر جرعات العلاج الكيميائي في معدلها فينقص تعدادها في سائل الدم، فيؤدي نقصانها إلى سهولة النزف من اللثة أو الأنف، أو خروج قطرات من الدم في القيء أو البول أو البراز أو ظهور كدمات على الجسم.

وفى حالات النقص الشديد أو حدوث نزيف يمكن تعويض النقص بنقل صفائح دموية للمريض عن طريق الوريد وإليك عزيزي المريض بعض النصائح لتجنب المشاكل إذا كانت الصفائح الدموية منخفضة في الدم :

- عدم أخذ أي دواء إلا بعد استشارة الطبيب وهذه الأدوية تشمل الأسبرين والمسكنات الأخرى الخالية من الأسبرين مثل البندول ,فلتتارين ,بروفين أو أي ادوية أخرى ممكن ان تشتريها بدون وصفة طبية .يستثنى منه البندول بعد استشارة الطبيب.
- استخدام آلة الحلاقة الكهربائية بدلا من الحلاقة بالشفرة لمنع حدوث أي جرح او خدش بالجلد
- تجنب القيام بالنشاطات الرياضية العنيفة أو أي نشاطات أخرى قد تسبب النزيف.

الآثار الجانبية المرتبطة بالفم، اللثة، الحنجرة:

يتأثر الغشاء الداخلي للفم بالعلاج الكيميائي فيصبح رقيقا سهل التجريح وقد تظهر بعض التقرحات التي تسبب الآلام عند الأكل أو الشرب.

وللتقليل من هذه الآثار ننصحك بإتباع بعض الإرشادات التالية:

- القيام بزيارة طبيب الأسنان قبل البدء في العلاج الكيميائي لتخلص من أي مشاكل في الأسنان مثل تسوس الأسنان، الخراج,مرض اللثة أو طقم الأسنان غير المثبت بشكل جيد.
- تنظيف الأسنان واللسان بفرشاة أسنان ناعمة وقليل من معجون الأسنان (اغسل فرشاة الأسنان جيدا قبل الاستخدام واحفظها في مكان جاف)
- يفضل استخدام غسول الفم الذي يصفه الطبيب المعالج بحسب إرشادات الطبيب (ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم تخلط في كوب ماء أو ملعقة صغيرة من الملح تخلط في كوب ماء)تستعمل هذه المضمضة 6 -4 مرات يوميا من 10 -7 أيام بعد كل جرعة علاج كيميائي .يغسل بها جميع الفم لمدة دقيقة مع الحرص على عدم الغرغرة أو بلع الغسول.

- تناول الأطعمة في درجة حرارة الغرفة لأن الأغذية الساخنة أو مرتفعة الحرارة قد تضر حالة
- الفم والحنجرة يستحسن تجنب الأطعمة التي قد تسبب جروحا أو نزفا للفم واللثة كالأطعمة
- الجافة مثل الشابورة وعيدان تنظيف الأسنان والسواك.
- يفضل تجنب الأطعمة الحارة التي تحتوي على حموضة كالطماطم والفواكه الحامضية وعصيرها والأطعمة المالحة والمتبلة للتقليل من الآلام عند وجود تقرحات في الفم

إذا كانت تزعجك حالة الجفاف في الفم أو التي تجعل من الصعب تناول الطعام ننصح بما يلي:

- شرب الكثير من السوائل
- مص مكعبات الثلج أو يمكنك مضغ العلكة خالية السكر
- ترطيب الأطعمة الجافة بالزبدة أو المرق
- تناول الأطعمة الطرية كالآيس كريم أو البطاطا المهروسة
- يتغير طعم بعض المأكولات مع بعض أنواع العلاج فتصبح ذات طعم معدني وبعض المأكولات لا يصبح لها طعم لذا جرب استخدام كميات قليلة من البهار كالزعتر والريحان لإضافة نكهة جيدة للطعام.
- يفضل استعمال الفازلين أو أي كريم مرطب على الشفاه لمنع التشققات

الآثار الجانبية المرتبطة بالجهاز الهضمي :

1-الغثيان والتقيؤ:

هما من الآثار الجانبية الأكثر انتشار خصوصا في الثلاثة الأيام الأولى بعد أخذ العلاج وذلك أن العلاج الكيميائي يعمل على ترقيق النسيج المخاطي المبطن لجدار الفم والمريء والمعدة والأمعاء مما يؤدي إلى الغثيان والتقيؤ وبالتالي سوء التغذية وفقدان السوائل والعناصر الغذائية المهمة للجسم.

وللتقليل من هذه الآثار ننصحك باتباع بعض الإرشادات التالية:

- اتباع إرشادات الطبيب المعالج حول أخذ أدوية الغثيان والتقيؤ التي تصرف عادة قبل البدء في جرعات العلاج الكيميائي .
- يفضل تناول الطعام في درجة حرارة الغرفة بدلا من تناولها شديدة الحرارة أو البرودة كيلا تزعجك برائحتها القوية .
- تناول الأغذية الجافة مثل خبز التوست الحبوب الجافة والمكسرات لأنها تساعد على تسهيل وظيفة المعدة (تجنب الوجبات الثقيلة بعد العلاج مباشرة .)
- التقليل من كمية الوجبات وزيادة عددها (كأن نقسم الوجبات الثلاث الرئيسية إلى ست وجبات صغيرة في اليوم)

- أخذ نفس عميق وببطء عند الشعور بالغثيان .
- الحضور إلى عيادة التمريض في حالة زيادة الغثيان والتقيؤ(أكثر من 6 مرات في اليوم)أو وجود قطرات من الدم في القيء .

كذلك ينصح بالابتعاد عن:

- شرب السوائل في وقت الوجبة لتجنب ملأ المعدة بالسوائل وبدلا من ذلك يفضل شرب السوائل • ساعة بعد أو قبل الوجبة على الأقل.
- تناول الحلويات أو الأغذية الدسمة أو المقلية

2 .الإسهال والإمساك:

هما من الآثار الجانبية الأقل انتشارا وذلك تبعا لبعض الأدوية الكيميائية.

وللتقليل من هذه الآثار ننصحك باتباع الإرشادات التالية:

- الإكثار من شرب السوائل المغذية (كالشوربة بأنواعها والعصائر المعلبة.)
- اتباع تعليمات الطبيب المعالج حول أخذ أدوية الإسهال والإمساك.
- الحضور إلى عيادة التمريض في حالة زيادة الإسهال (أكثر من 6 مرات في اليوم)أو إمساك لأكثر من 3أيام متتالية أو وجود قطرات من الدم في البراز.
- كذلك ينصح بالابتعاد عن الأكثار من الألياف والحبوب والفواكه الطازجة
- والاكثار من السوائل لتعويض ما فقده الجسم.
- تجنب الأطعمة الحارة والحامضة والمخللات والمشروبات الغازية.
- تجنب شرب الحليب ومشتقاته والتي تجعل من الإسهال أسواء.
- إذا كان المريض مصابا بالإمساك عليه الاكثار من الفواكه والخضروات الطازجة الغنية بالألياف والسوائل على مختلف أنواعها كعصير الخوخ

العلاج الكيميائي وتساقط الشعر:

تعد بصيلات الشعر من الخلايا المتجددة في جسم الإنسان، وعادة ما تتأثر هذه الخلايا بالعلاج الكيميائي، الذي يؤدي بدوره إلى ضعف الشعر وبالتالي تساقطها .حيث يكون تساقط الشعر تدريجياً، بشكل جزئي أو كامل بعد أسبوعين أو ثلاثة من أخذ أول جرعة كيميائية ، وعادة ما يبدأ نمو الشعر من جديد بعد 6 -4 أشهر من انتهاء العلاج الكيميائي.

وللعناية بفروة الرأس والشعر خلال العلاج الكيميائي ينصح بالتالي :

- استخدام الشامبو بشكل خفيف
- استخدام فرشاة ناعمة لتسريح الشعر
- تجنب استخدام صبغات الشعر
- استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس أو القبعة او الوشاح لحماية فروة الرأس إذا تساقط الكثير من الشعر.

العلاج الكيميائي وتأثيره على الجلد:

يعتبر الجلد من الخلايا المتجددة في جسم الإنسان، ويمكن أن يتأثر بالعلاج الكيميائي فيصبح جافاً سهل التشقق والتجريح .كما يحدث تغير في اللون، فتصبح بعض المناطق كالأطراف وتحديداً الأظافر أغمق من اللون الطبيعي للجلد أو ظهور بقع في الوجه و الأطراف، وذلك بعد أسبوعين أو ثلاثة من أخذ أول جرعة كيميائية ، وعادة ما تزول هذه البقع تدريجياً بعد 6 -4 أشهر من انتهاء بالعلاج الكيميائي

.

وللتقليل من هذه الآثار، يوصى ببعض الإرشادات التالية ,وهي:

- الإكثار من شرب السوائل المغذية (كالشوربة بأنواعها والعصائر)والماء في الثلاث أيام الأولى بعد أخذ الجرعة الكيميائية.
- استخدام كريمات مرطبة للوجه والجسم للتقليل من التشققات والجروح.
- الحذر عند استخدام الأدوات الحادة .وعند حدوث الجروح يجب السيطرة على النزيف بالضغط على الجرح بقطعة نظيفة من القماش لربع ساعة حتى يتوقف النزيف ثم يعقم وينظف ويغطى . وأما في حالة استمرار النزيف فيجب الحضور للطوارئ.

تناول الطعام والعلاج الكيميائي :

أن التغذية الصحيحة تشكل جزءاً مهما خلال فترة العلاج الكيميائي فتناول الأطعمة الصحية والمناسبة يمكنك من التغلب على الآثار الجانبية ويمكنك من مقاومة الالتهابات بسهولة . ويمكن الجسم من بناء الأنسجة بشكل أسرع.

في حال فقدان الشهية للطعام حاول القيام بما يلي :

- تناول كميات صغيرة من الوجبات الخفيفة التي ترغبها بدلا من الوجبات الرئيسية الكبيرة مع تناول الحرص على تناول الوجبات الخفيفة مثل الآيس كريم، الفواكه والمهلبية.
- حاول تغيير مواعيد تناول الطعام والروتين العام على سبيل المثال حاول تناول الطعام في أماكن مختلفة غير غرفة الطعام.
- إذا كان بالإمكان المشي قليلا قبل الطعام هذا يمكن أن يجعلك تشعر بالجوع.

الحالة النفسية :

تتأثر الحالة النفسية لدى بعض المرضى لأسباب كثيرة منها الشعور بالتعب والضعف وقلة الحركة، وغيرها لذلك , ينصح المرضى بالتقرب إلى الله عز وجل وفتح الحوار مع أعضاء الفريق الطبي أو أحدهم للتقليل من الضغط النفسي على المريض ومحاولة مساعدته بشتى الطرق لتخطي هذه المرحلة علما بأن الحالة النفسية للمريض قد تؤثر على مدى استجابة الجسم للعلاج وسرعة ارتفاع معدلات خلايا الدم والشفاء بإذن الله تعالى .

كما ينصح جميع المرضى بشغل أوقات فراغهم بممارسة هواياتهم كالقراءة وغيرها أوجلب بعض الأجهزة المحببة لديهم كالراديو والحاسب الآلي في حال كان المريض منوما .

الحركة :

يؤثر العلاج الكيميائي على جسم المريض ، مما يشعره بالخمول والنعاس والكسل،فيؤدي هذا إلى قلة الحركة والنشاط وخصوصا في الأيام الثلاث الأولى بعد كل جرعة.

لذلك ينصح المريض بمحاولة تنشيط الجسم بالحركة خلال اليوم كالمشي لمدة عشر دقائق يوميا أو استخدام الدراجة الثابتة والقيام بالأعمال اليومية دون إجهاد مع الحصول على قسط الراحة .علما بأن الحركة تساعد في تحسين الحالة النفسية للمريض وبالتالي الاستجابة السريعة للعلاج بإذن الله.

انقطاع الطمث :

تؤثر بعض انواع العلاج الكيمائي على وظائف المبيض مما يؤدى الى العقم وانقطاع الطمث مبكرا (بصورة مؤقتة او مستديمة) وحين فجأة مما قد يسبب الكثير من الضيق للمريضة. ويؤدى التغير المفاجئ لحالة الهرمونات للكثير من الاعراض بالنسبة للمريضة مثل الشعور بنوبات السخونة والعرق و جفاف الجلد والجفاف المهبلي بالإضافة للحكة والشعور بالصداع والتعرق وبعض الالام في الجسم بالإضافة للشعور بالتوتر والاكتئاب ومن لمهم مناقشة اى من هذه الاعراض مع طبيبك .

ولابد من اخبار الطبيب باخر ميعاد للدورة الشهرية حيث انه لابد من التأكد منعدم وجود حمل في الثلاث اشهر الاولى من العلاج كما انه ينصح بعدم محاولة الحمل اثناء العلاج ولمدة قد تصل الى عامين بعده

القدرة على الانجاب :

تؤثر بعض انواع العلاج الكيمائي والعلاج الإشعاعي على القدرة على الانجاب اما مؤقتا او بطريقة مستديمة ومن المهم ان تناقش مع طبيبك اى تساؤلات عندك بشان القدرة على الانجاب قبل العلاج. ويظهر تأثير العلاج الكيمائي في النساء في شكل تدمير من مختلف الدرجل ت لوظائف المبيض مما قد يسبب توقف الطمث اما مؤقتا او بصورة مستديمة اما في الرجال فانه يكون هناك تغير في انتاج الحيوانات المنوية اثناء العلاج والذى قد يعود الى طبيعته بعد وقف العلاج.
وعموما فان الادوية تختلف من حيث حدوث هده الاعراض معها وينصح بعدم محاولة الانجاب اثناء فترة العلاج الكيمائي ولمدة قد تصل الى عامين بعد انتهائه

مرحلة ما بعد جرعة العلاج الكيميائي :

بعد الانتهاء من العلاج الكيميائي ,يعود المرضى عادة إلى ممارسة حياتهم الطبيعية مع الأخذ بالاعتبار ما يلي:

- اتباع الاحتياطات اللازمة في حال حدوث أي من الآثار الجانبية سابقة الذكر.
- أخذ العلاجات المصروفة من قبل الطبيب بانتظام حسب ما يراه الطبيب مناسباً.
- الحضور لقسم الطوارئ في حالة ارتفاع درجة الحرارة إلى 38 مئوية ,أو التقيؤ المستمر أو النزيف أو الشعور بالإجهاد الشديد
- الالتزام بالحضور للمواعيد مع الطبيب وتحليل دم قبل الدخول على الطبيب .مع الحرص على إحضار جميع الأدوية والعلاجات المنصرفة للمريض.

كيف يؤثر العلاج الكيميائي على المرافق؟

يؤثر العلاج الكيميائي على المرافق في حال:

- ملامسة الجلد للعلاج مباشرة
- ملامسة الجلد للسوائل الخارجة من جسم المريض (كالبول والبراز والقيء والدم والعرق)
- استنشاق العلاج

ما هي الآثار المحتملة للعلاج الكيميائي على المرافق؟

قد يشعر المرافق أو من يعتني بالمريض بأحد الأعراض التالية: غثيان أو قيء أو حرقة في الجلد أو صداع ودوار أو تساقط للشعر، كما أن هناك بعض المخاطر من التعرض المتكرر للعلاج الكيميائي على بعض وظائف أعضاء الجسم كحدوث خلل في الكبد.
يحرص الفريق المعالج على صحة المرافق وخاصة المرأة الحامل، حيث أن هناك احتمالاً لحدوث إجهاض للجنين أو ولادة مبكرة أو حدوث خلل في تكوين الجنين خاصة في الأشهر الأولى للحمل، لذا نأمل تفهم الأهل لأهمية إعطاء فريق العمل هذه المعلومة.

ما هي الاحتياطات الوقائية؟

- لتجنب أي مشاكل للمرافق، يجب على المرافق إتباع التعليمات التالية فقط فترة خروج العلاج الكيميائي من جسم المريض:
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل وبعد التعامل مع سوائل الجسم
- لبس القفازات قبل لمس سوائل الجسم وعند الإمساك بالمبولة وعند لمس الملابس أو المفارش المتسخة بسوائل المريض
- إغلاق غطاء المرحاض قبل سحب السيفون
- إبقاء غطاء المبولة مغلقاً
- مسح أو غسل مقعد المرحاض قبل الاستخدام
- غسل الملابس والمفارش منفصلة ويفضل غسلها بماء فاتر
- وضع الحفاضات المتسخة في كيس مزدوج محكم الإغلاق قبل إلقائه في سلة المهملات

للحامل و المرضعة

يجب مسح منطقة الثدي قبل الإرضاع لإزالة أي أوساخ أو بقايا ملابس، وبعد الإرضاع لتجنب تحسس المنطقة من بقايا العلاج في لعاب الطفل. كما يفضل عدم تواجد المرأة الحامل للاعتناء بالمريض أثناء تلقي العلاج الكيميائي.

اعتماد: مركز الاورام