

## ادارة أعراض سرطان البروستات

### مشاكل تحرك الأمعاء بعد تلقي العلاج بالطاقة الإشعاعية

ربما تشعر بالاحراج اذا كنت تعاني من مشاكل في تحرك الأمعاء بعد العلاج بالطاقة الإشعاعية. لا تدع ذلك يوقفك عن السؤال في طلب المساعدة.

- العلاج بالطاقة الإشعاعية لسرطان البروستات يسبب أحيانا مشاكل في حركة الامعاء، بما في ذلك:
    - ◆ تشنّج
    - ◆ براز رخو او الإسهال
    - ◆ شعور بالضغط في حركة الامعاء لاستعمال المرحاض بشكل فوري
    - ◆ شعور بحرق، طراوة أو ألم
    - ◆ غازات
  - ◆ افرازات مخاطية كثيفة
  - ◆ نزف مع خروج البراز
  - ◆ وجود دم في البراز
- ربما تشعر بالاحراج لان جسمك يتفاعل بهذه الطريقة. ولكن لا تدع ذلك يوقفك عن سؤال الطاقم الطبي في طلب المساعدة. فإن الأطباء والممرضات يتعاملون يوميا مع مثل تلك المشاكل.

### كيف يسبب العلاج بالطاقة الإشعاعية مشاكل في حركة الأمعاء؟

#### العلاج بالطاقة الإشعاعية يسبب تلف الخلايا

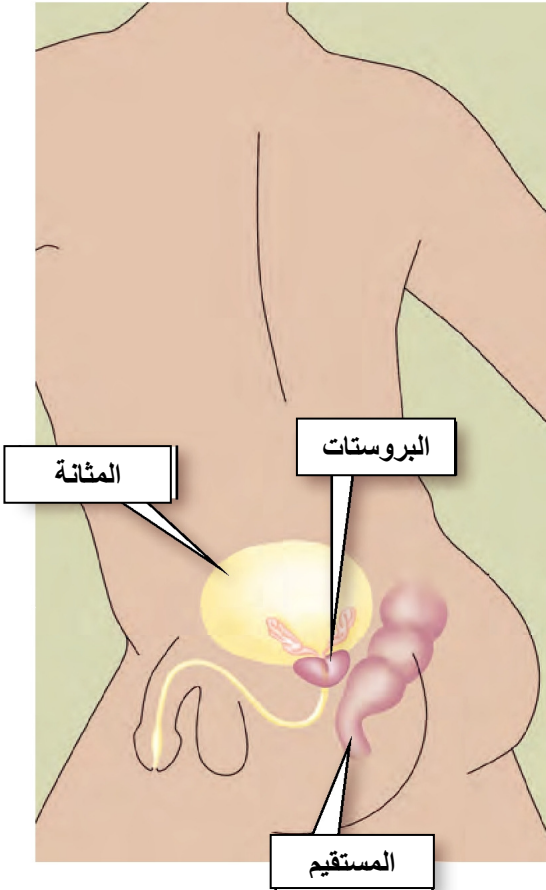
عندما تستعمل الطاقة الإشعاعية لعلاج سرطان البروستات عندك فانها تسبب تلف في خلايا أعضاء جسمك القريبة منها. تشمل تلك الأعضاء المعدة (الأمعاء والأحشاء) والمستقيم أو الشرج والطرف الاخير من الامعاء الذي ينتهي بفتحة الى خارج جسمك، أي المخرج. فضلات الطعام الناتجة عن جسمك تتجمع في المستقيم الى أن تخرج من جسمك بسبب حركة الامعاء بما يسمى البراز.

#### تبدأ المشاكل بعد 3 الى 4 اسابيع من العلاج

العديد من الرجال تبدأ هذه المشاكل الصحية بعد عدة اسابيع من بديء العلاج.

#### المشاكل الصحية غالبا تنتهي مع نهاية العلاج

المشاكل في حركة الأمعاء عادة تنتهي خلال عدة اسابيع بعد إنتهاء العلاج. ولكن بعض الرجال يمكن أن يعانون من تلك المشاكل لمدة اطول.



## مشاكل حركة الامعاء مع الطاقة الاشعاعي

### كيف يمكنني السيطرة على مشاكل حركة الامعاء؟

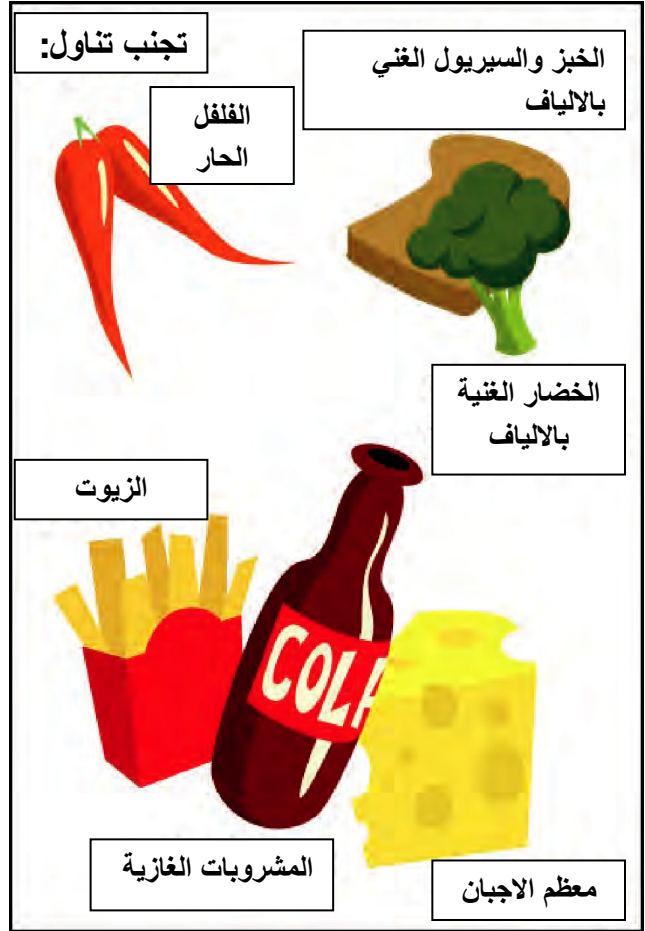
احتفظ بجدول المشاكل الصحية لمدة أسبوع أو اثنين

سجّل فيه:

- الأعراض: مثل الوجع، الغازات، التشنج، أو مشاكل على البشرة المحيطة بالمستقيم أو الشرج.
- المشاكل: الخروج السائل أو الاسهال. إشرح كيفية الخروج بدقة وكم مرة خلال النهار تستعمل المرحاض من أجل إخراج البراز وإذا كان هناك دماء في البراز أو إذا كان يحتوي على المادة المخاطية.
- الطعام او النشاطات التي تعتقد انها تسبب هذه المشاكل. عندما تذهب لرؤية الطبيب أو الممرضة، خذ معك ذلك الجدول. فان ذلك سوف يساعدهم لمساعدتك بشكل أفضل.

#### تحدث مع طبيبك أو مع الممرضة

- مشاكل في حركة الامعاء يمكن أن تسبب لك الإحراج ولكن تذكر أن الطبيب والممرضة يتكلمون مع مرضاهم عن تلك المشاكل بشكل يومي. خذ معك الجدول وأعرضه على الطاقم الطبي الذي يقوم بعلاجك. يمكن أن يصفوا لك دواء يساعد لحل مشكلة الإسهال مثل:
- دواء من على رفوف الصيدلية مثل كابوكتيت، ايموديوم ولوموتيل
- وصفة طبية



إذا كنت تستعمل هذه الادوية تأكد من انك تتبع التعليمات الطبية بدقة كي لا تأخذ جرعات اكثر من اللازم فلا تعود تنفع تلك الادوية.

بعض الادوية تساعد في علاج التشنج والالم وبعض الكريما تخفف من وجع التقرحات حول الشرج او مشاكل جلدية اخرى. تذكر ان تسأل الطبيب عن كل ما تحتاجه. عليك ان تغير من عادات طعامك وتنظر الى انواع الطعام الذي تتناوله.

• عادات الطعام التي يمكن ان تساعد على حل مشاكل حركة الامعاء:

- تناول من 5-6 وجبات خفيفة في اليوم بدل من تناول 3 وجبات كبيرة
- تناول الطعام بدرجة حرارة متوسطة. الطعام الساخن او البارد يمكن ان يسبب مشاكل تحرك الامعاء
- تناول الطعام ببطء كي لا تبلع الكثير من الهواء
- لا تمضغ العلكة

- الطعام الذي يجب ان تخفف منه او تتجنبه لانه يسبب الغازات أو مشاكل في حركة الامعاء:
  - الاطعمة ذات التوابل، كالاطعمة التي تحتوي على البهارات الحارة، الفلفل الحار، الكاري، والقرنفل
  - الصودا أو المشروبات الغازية
  - الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز من الحبوب الكاملة، سيربول النخالة، المكسرات، البزر، حبوب الذرة المفرقة او البوشار، الفواكه المجففة أو الطازجة
  - الخضار الغنية بالألياف مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط والبازيلا والذرة والفاصوليا المجففة والسلطات
  - الاطعمة المقلية أو المدهنة مثل البطاطا المقلية ورقاقات البطاطا والمعجنات والمرقات

يتبع على الصفحة التالية

## مشاكل حركة الامعاء مع الطاقة الإشعاعية



- معظم منتجات الحليب خاصة اذا كنت حساسا منها. يطلق عليها الاطباء "الحساسية من اللاكتوز". عادة اللين وزبدة الحليب والمشروبات المغذية (مثل انشور وبوست) يسمح بها.
- الطعام الذي يمكن أن تتناوله لانه خفيف على المعدة هو:
  - السمك المشوي، الدجاج منزوع الجلد واللحم الهبر
  - الأجبان الخفيفة
  - البيض المسلوق
  - زبدة الفستق
  - فواكه مثل الموز، الفتحاح المسلوق، الخوخ والإجاص المعلبة، التفاح المقشور، عصير العنب والتفاح
  - الخبز الابيض، الارز، الشعيرية والسميد
  - البطاطا (المخبوزة والمسلوقة والمهروسة)
  - والخضار الخفيفة المسلوقة مثل اللوبياء والجزر والهليون والكوسا

### اشرب الكفاية من السوائل – على الاقل 8 الى 10 أكواب من الماء يوميا

#### نصائح اخرى تساعدك على شعور أفضل

- خفف من أو لا تتناول المشروبات الروحية ولا تدخن. ذلك يزعج الامعاء ويجعل الإسهال أكثر سوءا
- خفف أو سيطر على الضغط النفسي. تعلم طرق جديدة للسيطرة على الضغط النفسي من لائحة "مواجهة أو التعايش مع اجهاد السرطان"
- استخدم وسائل للراحة مثل مغطس ماء دافئ للتخفيف من ألم التقرحات. وضع قنينة من الماء الساخن ملفوفة بمنشفة على معدتك يخفف من التشنج
- نظف ونشف بلطف كل مرة بعد خروج البراز، استخدم مناديل الاطفال الخفيفة. ضع المرطب او الكريمات على المنطقة المتقرحة بعد التنظيف والتجفيف، مثل تاكس وانوسول. ايضا اسأل الطبيب اذا كان ينصح بنوع معين.

شرب 8 الى 10 أكواب من الماء يوميا يساعد جسمك ويعطيك شعور أفضل. اذا كان عندك مشكلة في الكلى او القلب، اسأل طبيبك عن الكمية التي يلزمك ان تشربها.

- اذا كنت تعاني من الإسهال، فانك تخسر الكثير من سوائل الجسم التي يجب أن تعوضها. وربما أيضا عليك أن تستبدل المعادن المهمة لجسمك مثل الصوديوم والبوتاسيوم. لذلك ربما ينصحك الطاقم الطبي أن تشرب الكاتوريد Gatorade الذي يحتوي على تلك المعادن. وربما ينصحونك أيضا بتناول طعام يحتوي على البوتاسيوم مثل الموز والبطاطا واللحم الاحمر وعصير الخضار. اذا تخلصت من البراز اكثر من 5 مرات في اليوم او عانيت من الاسهال سجل عدد الأكواب التي تشربها
- حدد من شرب الكافيين لان هذه المادة يمكن ان تثير الامعاء وتخسر من سوائل جسمك. لذلك تجنب او اشرب القليل من القهوة أو الشاي أو المشروبات الخفيفة.

## مشاكل حركة الامعاء مع الطاقة الإشعاعية

متى يجب علي الاتصال بالطبيب أو المشرف الصحي؟

- كان عندك حرارة 100.5 مع إسهال
- كنت تعاني من أعراض الجفاف مثل التعب، الوهن، الدوخة، جفاف البشرة، سرعة في دقات القلب وقلة التبول

اتصل بالمشرف الصحي اذا:

- استمر الاسهال أو وجع في الشرج
- اذا رأيت دم أحمر في المرحاض أو على ورقة التجفيف بعد استعمال المرحاض. لا تفترض أن ذلك ردة فعل طبيعية للعلاج بالاشعة لأنه يمكن أن يكون هناك أسباب أخرى لذلك الدم



اعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت اشراف لجنة العمل لسرطان البروستات. وقدم الدعم لجهودهم في جزء من جامعة ميشيغن، مدرسة التمريض ومديرية صحة المجتمع لولاية ميشيغن بتمويل من مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض اتفاق تعاوني U58DP0008125 محتويات النشر لا تمثل بالضرورة وجهة نظر مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض. هذه الصفحات المعلوماتية تحتوي على معلومات عامة وليس المقصود منها الاستغناء عن الاستشارة الطبية.

أعد هذا الكراس في أيلول 2009