

التعامل مع الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

مشكلات الأمعاء بعد العلاج بالإشعاع

قد تشعر بالإحراج بفعل مشكلات الأمعاء بعد العلاج بالإشعاع، لكن لا تدع ذلك يمنعك من طلب المساعدة.

يمكن أن تبدأ المشكلات في الظهور مبكرًا بعد 3 إلى 4 أسابيع من العلاج.

بالنسبة للعديد من الرجال، تبدأ مشكلات الأمعاء بعد عدة أسابيع من بدء العلاج. بالرغم من أن هذه المشكلات قد تستمر طوال مدة العلاج، إلا إنها غالبًا ما تختفي خلال أسابيع من انتهاء العلاج. ونادرًا ما تستمر هذه الأعراض (أو تبدأ) لأشهر أو حتى سنوات بعد انتهاء العلاج.

في بعض الأحيان، قد يتسبب العلاج الإشعاعي لسرطان البروستات في مشكلات الأمعاء، والتي تشمل على:

- التقلصات
- براز رخو أو سائل للغاية (إسهال)
- شعور بالحاجة الفورية للتغوط
- إحساس بحرق، ورم أو ألم
- الغازات
- خروج مخاط سميك ولزج
- حدوث نزيف عند التغوط أو ظهور دماء في البراز

قد تشعر بالحرج إزاء تصرف جسمك بهذه الطريقة. لا تدع هذا يمنعك من طلب المساعدة من فريق الرعاية الطبية الذي تتعامل معه، فالأطباء والمرضون يتعاملون مع هذا الأمر كل يوم.

كيف يتسبب العلاج الإشعاعي في حدوث مشكلات الأمعاء؟

الإشعاع يقتل الخلايا السرطانية. عند استخدام الإشعاع لعلاج سرطان البروستات، يقوم أيضًا بتدمير الخلايا الطبيعية الموجودة في المناطق القريبة. وهي تشمل الأمعاء (الأحشاء أو المصران) والمستقيم، أي نهاية الأمعاء التي تنتهي بفتحة خارج الجسم. يحتفظ الجسم بالفضلات في المستقيم حتى تخرج مع التغوط أو البراز (التبرز).



مشكلات الأمعاء بعد العلاج بالإشعاع

كيف يمكنني السيطرة على مشكلات الأمعاء؟



احتفظ بسجل مشكلاتك الصحية لمدة أسبوع أو أسبوعين. دُون:

- الأعراض مثل الألم، أو الغازات، أو التقلصات، أو مشكلات البشرة المحيطة بالمستقيم وموعد ظهورها.
- مشكلات البراز الرخو أو السائل (الإسهال). قم بوصف البراز بقدر ما تستطيع. دُون عدد مرات التبرز وما إذا كان هناك دم أو مخاط في البراز.
- الأطعمة أو الأنشطة التي تعتقد أن لها دور في حدوث المشكلة. احتفظ بسجل لوجباتك والوجبات الخفيفة. عند زيارة الطبيب أو الممرض، خذ السجل معك، فسوف يساعدك ذلك على تقديم العون لك.

تحدث مع الطبيب أو الممرض.

قد تسبب لك مشكلات الأمعاء الإحراج، ولكن تذكر أن الأطباء والمرضى يتحدثون مع أصحاب هذه المشكلات في كل يوم. خذ سجل مشكلاتك معك لمشاركته مع فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه. أخبرهم عما فعلته لعلاج المشكلة. إذا كانت مشكلاتك الأساسية هي الإسهال، فقد يقترحون عليك استخدام أدوية معينة:

- الأدوية المتاحة دون وصفة طبية مثل "اكابكتات" (Kaopectate)، و"ايموديوم" (Imodium)، و"لوموتيل" (Lomotil) وصفة طبية

إذا كنت تستخدم هذه الأدوية، فتأكد من اتباع التعليمات حتى لا تتبالغ في استخدامها وتصاب بالإمساك أو "الانسداد".

يمكن أن تعمل الأدوية الأخرى على تخفيف الألم والتقلصات. يمكن أن تعمل بعض الكريمات على تخفيف النقرح المحيط بالمستقيم أو مشكلات البشرة الأخرى. تأكد من أن تبلغ عن الأعراض التي تشتكي منها وتطلب ما تحتاجه.

فكر في إدخال تغييرات في عادات الطعام والأطعمة التي تتناولها.

- عادات الطعام التي قد تفيد في مشكلات الأمعاء
 - تناول 5 - 6 وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة.
 - تناول الأطعمة بدرجة حرارة الغرفة. يمكن أن تكون الأطعمة الباردة أو الساخنة للغاية قاسية على المعدة.
 - تناول الطعام ببطء حتى لا تبتلع الكثير من الهواء.
 - لا تمضغ العلكة.
- الأطعمة التي قد تتسبب في تهيج الأمعاء أو تكوين الغازات
 - الأطعمة الغنية بالتوابل، مثل تلك الأطعمة المطبوخة بالفلفل، ومسحوق الشطة، والكاربي، والقرنفل
 - الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وحبوب النخالة، والمكسرات، والبذور، والذرة، والفواكه المجففة والطازجة
 - الخضروات الغنية بالألياف مثل البروكلي،

مشكلات الأمعاء بعد العلاج بالإشعاع



- التي تحتوي على البوتاسيوم كالموز، والبطاطس، واللحم الأحمر، وعصائر الخضروات. إذا كنت تتبرز أكثر من 5 مرات في اليوم أو استمر الإسهال لأكثر من يوم واحد، فقم بتدوين الكمية التي تشربها.
- **قلل من الكافيين.** يمكن أن يتسبب الكافيين في تهيج الأمعاء كما يجعلك أيضًا تفقد السوائل. تجنب أو تناول كميات صغيرة فقط من القهوة، أو الشاي، أو المشروبات الغازية.
- **نصائح أخرى لمساعدتك على الشعور بالتحسن.**
- ابتعد عن الكحوليات والتبغ، فهي تسبب تهيج الأمعاء وتزيد من شدة الإسهال.
- سيطر على الإجهاد وقلل منه. تعلم طرقًا جديدة للتعامل مع الإجهاد في دليل "التأقلم مع الإجهاد الناتج عن السرطان".

- والكرنب/الملفوف، والقرنبيط، والبازلاء، والذرة، والبقوليات المجففة، والخضروات النيئة
- — الأطعمة المقلية، أو الدهنية، أو الزيتية مثل البطاطس المحمرة، والرقائق، والمعجنات، والمرق
- — أغلب منتجات الحليب. إذا كنت تعاني من حساسية منها، يُطلق الأطباء على هذه الحالة اسم "عدم تحمل اللاكتوز." ولا بأس في الغالب من تناول الزبادي، واللبن، ومشروبات التغذية (مثل Ensure أو Boost).
- تناول الأطعمة الخفيفة على الأمعاء
- — الأسماك المشوية أو المحمص، والدواجن منزوعة الجلد، واللحم الطري
- — الجبن المطبوخ الخفيف
- — البيض المسلوق
- — زبدة فول السوداني الطرية
- — الفواكه مثل الموز، وصلصة التفاح، والخوخ والكمثرى المعلبة، والتفاح المقشر، وعصير التفاح والعنب
- — الخبز الأبيض أو التوست، والأرز، والشعيرية، والسميد
- — البطاطس (المهروسة، أو المسلوقة، أو المحمص)
- والخضروات الخفيفة المطبوخة جيدًا مثل البقوليات الخضراء، والجزر، وأطراف الهيلون، والقرع. لا تنس تجنب الخضروات النيئة.

شرب الكثير من السوائل - من 8 إلى 10 أكواب من الماء على الأقل كل يوم.

- إن شرب 8 إلى 10 أكواب من الماء يوميًا أمر مفيد للجسم ويساعدك على الشعور بالتحسن. ولكن إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب أو الرئة، فاسأل الطبيب أو الممرض عن الكمية المناسبة لك لتشربها.
- إذا كنت تعاني من الإسهال فسوف تفقد الكثير من السوائل التي تحتاج إلى تعويضها. قد تحتاج أيضًا إلى تعويض الصوديوم والبوتاسيوم والمعادن الهامة لجسمك. اسأل طبيبك إذا كان تعويض تلك المعادن يناسبك. قد يوصيك فريق الرعاية الصحية بمشروبات مثل Gatorade والذي يحتوي على تلك المعادن. كما قد يقترحون عليك تناول الأطعمة

مشكلات الأمعاء بعد العلاج بالإشعاع

المليينات المتوفرة بدون وصفة طبية (مثل دوكوسات الصوديوم) والكريمات المخصصة لعلاج البواسير (مثل Preparation H) نافعة. أخبر مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه في حال استمرار الأعراض أو تفاقمها.

في بعض الأحيان قد يرتبط النزيف والألم بالشعور بالحاجة إلى التغوط حتى عند عدم خروج براز. وهذا يتطلب علاجًا إضافيًا ينبغي عليك مناقشة هذا الأمر مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه.

إذا أصبح النزيف شديدًا ولا يمكن إيقافه باستخدام تلك العلاجات الوقائية الأخرى، فقد تحتاج إلى إجراء ما لإيقاف النزيف. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه إذا أصبح النزيف متكررًا (يوميًا) أو زاد حجمه أكثر (أكثر من ملعقة كبيرة في الوقت الواحد).

تحدث مع طبيبك عن موعد بدء فحص سرطان القولون والمستقيم ومدى تكرار تلك الفحوصات.

يساعد تنظيف القولون على منع حدوث السرطانات المتقدمة في القولون، و تعمل على مراقبة أي نزيف مستقيمي مزعج أو مجهول السبب.

- استخدم التدابير المريحة مثل أخذ حمام دافئ لتهدئة المؤخرة الملتهبة. قد يساعد وضع قارورة من الماء الدافئ ملفوفة في منشفة ووضعها على بطنك في تهدئة التقلصات. قد تكون طاردات الغاز المتوفرة بدون وصفة طبية مفيدة أيضًا. تأكد من إخبار مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه عن كل دواء تتناوله.
- قم بالتنظيف والتجفيف بعد كل تغوط باستخدام مناديل مبللة للأطفال أو الماء فقط. قم بوضع كريمات مرطبة أو مرهم بعد كل تنظيف وتجفيف. وهناك أدوية مثل "تاكس" (Tucks) و"أنوسول" (Anusol) من الأسماء التجارية المتاحة. اسأل الطبيب أو الممرضة عن المنتجات التي سيقترونها عليك.

النزيف والألم الشرجي.

في بعض الأحيان قد تعاني من النزيف أو الألم الشرجي حتى بعد مرور أشهر وسنوات من الانتهاء من العلاج الإشعاعي. وقد يكون هذا الأمر مثيرًا للقلق عند ملاحظته للمرة الأولى، ولكن في أغلب الأحوال هذا شيء طبيعي وقابل للعلاج بسهولة. هذه المسألة ربما هي بسبب جرح نشأ في نسيج المستقيم كنتيجة للعلاج الإشعاعي للبروستات القريبة منه. هذا الجرح لا يتمدد في النسيج بنفس درجة للنسيج العادي، مما يجعله عرضة للتمزق والنزيف مع التغوط. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن ينشأ النزيف بسبب مرور البراز الصلب. قد يساعدك اتباع النظام الغذائي المذكور أعلاه على التغلب على تلك الأعراض. يمكن أن تكون

مشكلات الأمعاء بعد العلاج بالإشعاع

متى ينبغي عليّ طلب الطبيب أو الممرض أو زيارتهما؟
تحدث إلى فريق الرعاية الصحية في حال:

- عدم زوال الإسهال أو ألم المستقيم.
- إذا ما لاحظت وجود دماء في المرحاض أو على ورق التواليت بعد التغوط. يجب ألا تفترض أن هذا يحدث نتيجة للعلاج الإشعاعي نظراً لوجود أسباب أخرى لنزيف الأمعاء.
- تعاني من حمى تزيد عن 100.5 درجة مع الإسهال
- لديك علامات جفاف مثل الإعياء، والضعف، والدوار، وجفاف البشرة، وسرعة ضربات القلب، وقلة التبول.

تم وضع هذه المعلومات تحت إشراف لجنة المتابعة الخاصة بمركز ميشيغان لاتحاد سرطان البروستات. وتم دعم مجهوداتهم جزئياً من خلال التمويل الصادر عن الاتفاقية التعاونية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) رقم 5NU58DP003921. ليس بالضرورة أن تمثل محتويات المنشور وجه نظر CDC الرسمية.

يحتوي هذا الدليل على معلومات عامة ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الممرض المعالج لك.

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

