

## التعامل مع الأعراض بعد الإصابة بسرطان البروستات

# مشكلات البول بعد العلاج الإشعاعي

قد يؤدي العلاج الإشعاعي إلى أنواع متعددة من المشاكل المتعلقة بالتبول.

في حين لا يعاني معظم الرجال من هذه المشاكل، هناك عدد صغير منهم سوف يخوض مشاكل تتعلق بالتبول سواء كان ذلك بعد اكتمال الإشعاع مباشرةً أو في الأشهر أو السنوات التي تلي اكتمال العلاج.

إن أكثر مشكلات البول شيوعاً بعد العلاج الإشعاعي لمرضى سرطان البروستات تشمل:

- الحاجة إلى إدرار البول أكثر من المعتاد
- الشعور بعدم قدرتك على "التحمل" وأنه عليك الإسراع لدخول الحمام
- تسرب البول قبل ذهابك للحمام
- صعوبة في بدء تدفق البول
- وجود صديد أو دم في البول



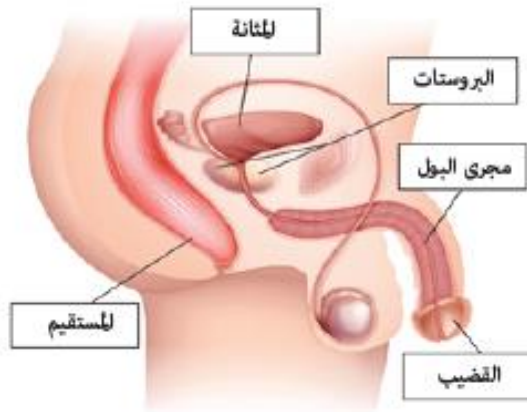
## كيف يتسبب العلاج الإشعاعي في حدوث مشكلات البول؟

هذه المشكلات بعد مرور عدة سنوات على انتهاء العلاج الإشعاعي.

يمكن للإشعاع أن يؤدي إلى تدمير الخلايا. في حين يقوم الإشعاع بقتل خلايا السرطان، فإنه قد يؤثر على الخلايا الطبيعية المحيطة، بما في ذلك المثانة والإحليل. إن المثانة هي عضو عضلي يقوم بتخزين البول الصادر من الكليتين، والإحليل هو الأنبوب الذي يحمل البول من المثانة إلى خارج الجسم من خلال القضيب. عندما يتلف أيًا من الإحليل أو المثانة بسبب الإشعاع، ينتج عن ذلك مشاكل في إدرار البول.

## يتمثل معظم الرجال للشفاء بسرعة.

لا تتطور هذه المشاكل عند معظم الرجال، وأولئك الذين يعانون منها، يجدوا أنها تختفي في غضون أسابيع من انتهاء العلاج الإشعاعي. نادرًا ما تظهر وتستمر حتى بعد مرور أشهر وسنوات من انتهاء العلاج الإشعاعي. بعض الرجال قد تستمر بالشعور في صعوبة تمرير البول، لديهم الإحساس المستمر أنهم بحاجة إلى تمرير البول، أو قد يلاحظون وجود دم في البول. وقد تظهر



# مشكلات البول بعد العلاج الإشعاعي

## كيف يمكنني إدارة مشكلات البول بعد العلاج الإشعاعي؟

اسأل طبيبك أو ممرضك عما إذا كان هناك أية أدوية يمكنك تناولها من أجل مشاكل البول التي تعاني منها.

في بعض الأحيان يمكن التحكم في الأعراض دون الحاجة إلى أدوية. بعض الاقتراحات تشمل تجنب الأطعمة والمشروبات والمخدرات التي قد تؤدي أو تزعج مثانتك بما في ذلك:

- يمكن لدواء "بيريديوم" (Pyridium) أن يساعدك فيما يتعلق بالألم والحرقنة عند التبول، ولكن يجب أن يتم تناوله لمدة أيام قليلة. فقد يسبب هذا الدواء تغييرًا في لون البول مؤقتًا ولكن يمكن أن يكون مفيدًا خاصة أثناء الخضوع للعلاج الإشعاعي.
- قد يكون دواء "ديترول" (Detrol) أو "ديتروبان" (Ditropan) مفيدًا أيضًا في حالات التبول أكثر من المعتاد وتسرب البول.
- قد يُسهل كل من دواء "هيترين" (Hytrin)، و"كاردورا" (Cardura)، و"فلوماكس" (Flomax) من عملية التبول، ولكن يجب أن يتم استخدام هذه الأدوية بحرص إذا كنت تعاني من أية مشاكل في القلب أو ضغط الدم. ناقش استخدام هذه العقاقير مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه.
- قد يقلل دواء "بروسكار" (Proscar) وجود الدم في البول إذا كان هذا الدم ناتجًا من البروستات. يكون النزيف أحيانًا ناتجًا من المثانة وتتطلب تلك الحالة علاج آخر إذا كانت شديدة.

- الأطعمة الحارة – مثل، الأطعمة التي تحتوي على الفلفل أو الكاري أو الفلفل الحار
- التدخين – السجائر والعليون ومضغ التبغ. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الإقلاع عن التدخين، اطلب مساعدة من فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه.
- المشروبات الكحولية والفوارة (الغازية)
- الكافيين – الموجود في القهوة، والشاي، والكولا، ومشروبات الطاقة، والشكولاتة الساخنة. يمكنك تناول كميات قليلة منها دون حدوث أية مشاكل.

## أخسر الوزن الزائد.

يمكن للدهون الزائدة الضغط على مثانتك وتجعلك تشعر بالحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في خسارة الوزن، اطلب من فريق الرعاية الصحية الذي تتعامل معه.

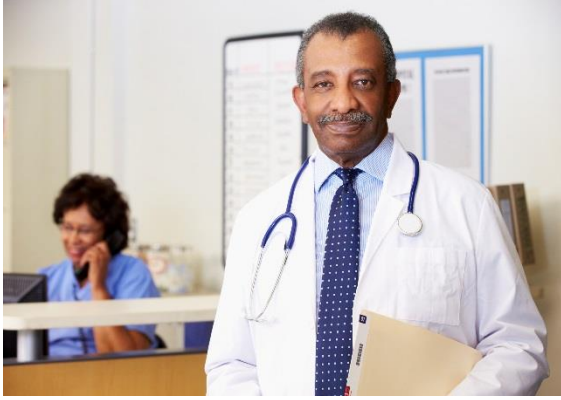
## جرب النصائح التالية:

- إذا كنت تواجه صعوبة في بدء التبول، يمكنك تشغيل المياه في الحوض أو الجلوس في حوض الاستحمام المليء بالماء الدافئ أثناء محاولتك بدء التدفق.
- إذا كنت تقوم بتسريب البول، ضع مناشف في ملابسك الداخلية لامتصاص البول.
- تحدث مع طبيبك أو ممرضك فيما إذا كان يجب عليك تجربة ممارسة تمارين كيجل لتقوية العضلات التي تتحكم في التبول (انظر برنامج تمارين كيجل الموجود في نهاية الدليل).

## اتخذ خطوات لتجنب عدوى المثانة.

- قم بإبرار البول مرارًا. عندما تشعر بأنك تريد التبول، استمع إلى مثانتك واذهب للتبول!
- تناول المزيد من السوائل. حاول شرب الماء أو السوائل الشفافة عمومًا بكمية تتراوح ما بين 8 إلى 10 أكواب يوميًا. سوف يخفف ذلك كثافة البول ويقلل فرصة العدوى بالالتهابات. كما أنه سيساعد على طرد القرح والدم، بالإضافة إلى أنه سيساعد على التعافي إذا كان لديك التهاب في البول. إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب أو الرئة، فاسأل الطبيب أو الممرض عن الكمية المناسبة لك لتشربها.

# مشكلات البول بعد العلاج الإشعاعي



متى ينبغي علي طلب الطبيب أو الممرض أو القيام بزيارتهم؟

- إذا كانت هناك أية علامات على وجود التهاب: مثل التبول كثيرًا، أو الحاجة إلى التبول في الحال، أو الشعور بالألم أو حرق أثناء التبول، أو وجود دم أو قيح في البول، أو ألم موجه في الظهر، أو حمى.

- لم تتمكن من التبول لمدة 12 ساعة.

## برنامج ممارسة تمارين كيجل:

أو القيادة، أو في أي وقت. تذكر أن تُخرج زفيرًا عندما تقوم بتضييق عضلاتك.

تستمر جلسة التمرين لمدة خمسة (5) دقائق تقريبًا. وكلما أصبحت أفضل من خلال تمارين كيجل، حاول ممارسة التمارين 3 أو 4 مرات يوميًا.

قم بممارسة تمارين كيجل الطويلة والقصيرة. اطلع على الإرشادات الموجودة أدناه عن كيفية ممارسة كلاً من تمارين كيجل الطويلة والقصيرة. ابدأ جلساتك بممارسة تمارين كيجل الطويلة. حاول تضييق عضلاتك لمدة 10 ثوانٍ. إذا لم تتمكن من تضييق عضلاتك لمدة 10 ثوانٍ، انتقل إلى تمارين كيجل القصيرة.

ابدأ التمارين ببطء وبقوة. فمدى قوة تضييق عضلاتك يُعد أكثر أهمية من عدد المرات التي تقوم فيها بذلك. وبمرور الوقت، سوف تتمكن من تضييق عضلاتك لوقت أطول وتكرار ذلك أكثر.

تحدث مع طبيبك قبل ممارسة تمارين كيجل! إذا وافق طبيبك على هذه التمارين، فإنها ستساعدك على تقوية العضلات التي تتحكم في تدفق البول. مما يعني أنه سيكون لديك تحكم أفضل في البول.

اعثر على العضلات الصحيحة التي تود تقويتها. توجد هذه العضلات بين كيس الصفن (الخصيتين) وفتحة الشرج (فتحة للتبرز). سوف تعرف تلك العضلات عندما تحاول توقف التبول في منتصفه والعد إلى رقم ثلاثة. هذه أيضًا هي العضلات التي تقوم بتضييقها عندما لا تريد إخراج غازات. عندما تقوم بتضييق العضلات أو عصرها، فكر في أنك تسحبها لأعلى وإلى الداخل. وأنك لا تريد الدفع إلى أسفل.

حدد أوقات للتمرين. يمكنك تضييق هذه العضلات وتحريرها دون معرفة أي شخص. لذا يمكنك القيام بذلك أثناء مشاهدة التلفزيون أو القراءة

## برنامج ممارسة تمارين كيجل :

إرشادات لممارسة تمارين كيجل الطويلة (ابدأ جلسات التمرين بهذه).

- شدّ العضلات الموجودة بين كيس الصفن وفتحة الشرج لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 5 ثوانٍ. ثم قم بإرخاء عضلاتك لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 5 ثوانٍ.
- كرر هذا النمط 10 مرات.
- هدفك هو العمل على تضيق عضلاتك لمدة 10 ثوانٍ، يتبعها استرخاء لمدة 10 ثوانٍ. قد يستغرق إتقان ذلك عدة أسابيع أو أكثر من ذلك.
- عندما تكون متعباً، استرح لمدة 30 ثانية، ثم انتقل إلى ممارسة تمارين كيجل القصيرة.

إرشادات لممارسة تمارين كيجل القصيرة

**خطوة 1:** قم بتضيق عضلاتك لمدة ثانية واحدة (1) ثم قم بإرخائها لمدة ثانية واحدة (1). كرر هذا النمط 5 مرات.

**خطوة 2:** استرح لمدة 10 ثوانٍ

كرر الخطوة 1 و2 لما يصل إلى 5 مرات إجمالاً.

يمكنك متابعة تمارينك على ورقة سجل تمارين كيجل الموجودة في الصفحة التالية.

# ورقة سجل / برنامج ممارسة تمارين كيجل

توجد مساحة لتسجيل عدد عصابات العضلات التي قمت بها،  
مرتين في الصباح ومرتين في الظهر/المساء. يمكنك طباعة هذه  
الورقة حسب الحاجة.

استخدم هذه الورقة لتسجيل أسبوع واحد من ممارستك لتمرين  
كيجل. يمكنك ممارسة تلك التمارين من 3 إلى 4 مرات يومياً.

التاريخ	الوقت	تمارين كيجل الطويلة عدد مرات العصر في فترة 10 - 3 ثوانٍ	تمارين كيجل القصيرة عدد مرات العصر في فترة 10 - 3 ثوانٍ
	صباحاً		
	مساءً		
	صباحاً		
	مساءً		
	صباحاً		
	مساءً		
	صباحاً		
	مساءً		
	صباحاً		
	مساءً		
	صباحاً		
	مساءً		
	صباحاً		
	مساءً		
	صباحاً		
	مساءً		

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

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

تمت المراجعة في سبتمبر 2016

