



تعليم المريض / مقدم الرعاية

السيطرة على الأعراض الجانبية للعلاج الكيماوي

تساعدك هذه المعلومات في السيطرة على الأعراض الجانبية للعلاج الكيماوي.

النقاط الرئيسية

- تناول أدويةك بالطريقة التي وصفها لك مقدم الرعاية الصحية. ويشمل ذلك:
 - الأدوية المضادة للغثيان (الأدوية التي تمنع شعورك بالرغبة في التقيؤ).
 - الأدوية التي تمنع الإمساك (تساعد على حركة الأمعاء).
- اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم. من المهم للغاية المحافظة على ترطيب جسدك (تناول كميات كافية من السوائل) أثناء تلقي العلاج.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:
 - أصبت بحمى وارتفعت درجة حرارتك إلى 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى.
 - شعرت برجفة أو قشعريرة.
 - ظهرت عليك علامات العدوى، مثل:
 - التهاب الحلق.
 - السعال المستجد.
 - الشعور بالحرقة أثناء التبول.
 - وجود احمرار أو تورم أو دفء أو صديد حول الشق الجراحي أو القسطرة.
 - الإصابة بتقرحات فموية أو ألم في الفم يجعل من الصعب بلع الطعام والمشروبات أو تناولها.

- الإصابة بالغثيان (الشعور وكأنك ستتقيأ) أو القيء الذي لا يتوقف حتى بعد تناول الدواء.
 - الإصابة بالإسهال (براز رخو أو مائي) 4 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة، حتى بعد تناول الدواء المخصص لعلاج الإسهال.
 - لم تبرز أو تُخرج غازات لمدة تزيد عن يومين إلى 3 أيام.
 - وجود دم في البول أو البراز أو القيء أو عند السعال.
- فريق الرعاية الخاص بك متواجد من أجلك 24 ساعة يوميًا، 7 أيام في الأسبوع. وسيساعدك في السيطرة على الأعراض الجانبية أثناء خوض رحلة العلاج.


الأعراض الجانبية المحتملة للعلاج الكيماوي

سوف تستعرض الممرضة هذه المعلومات معك وتخبرك بالأعراض الجانبية التي قد تظهر عليك. فقد تظهر عليك بعض هذه الأعراض أو كلها أو لا تظهر عليك على الإطلاق.

وستُدوّن الممرضة نوع العلاج الكيماوي الذي تلقيته ويوم تلقيه في السطور التالية:

- لقد تلقيت _____ في _____.
- لقد تلقيت _____ في _____.
- لقد تلقيت _____ في _____.
- لقد تلقيت _____ في _____.

□ الإجهاد

Please visit www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 to watch this video 

الإجهاد هو الشعور بالإرهاق والضعف غير المعتاد، والشعور بفقدان الطاقة. ويختلف مستوى الإجهاد الناجم عن العلاج الكيماوي، فقد يكون بسيطًا أو كبيرًا. يمكن أن يبدأ الشعور بالإجهاد سريعًا أو ببطء ويزداد بمرور الوقت.

كيفية السيطرة على الأعراض

- إذا شعرت بالإجهاد، فاحصل على استراحة. ويمكنك الحصول على قيلولة لفترات قصيرة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة. حيث إن القيلولة لمدة قصيرة تساعدك في التغلب على الإجهاد على مدار اليوم. كما أن القيلولة القصيرة تساعد أيضًا في النوم بشكل أفضل خلال الليل.
- حاول المحافظة على نشاطك لرفع مستوى الطاقة لديك. على سبيل المثال، مارس المشي خارج المنزل أو على جهاز المشي. يتعرض الأشخاص الذين يمارسون التمارين الخفيفة (مثل المشي) لقدر أقل من الإجهاد ويمكنهم التعامل مع العلاج الكيماوي بشكل أفضل. لمزيد من المعلومات حول كيفية السيطرة على الإجهاد بممارسة التمارين، اقرأ *السيطرة على الإجهاد المرتبط بالسرطان بممارسة التمارين* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise).
- خَظِّط للمهام أو الأنشطة في الأيام والأوقات التي تعلم أنك تتمتع خلالها بقدر أعلى من الطاقة.
- ولا تتردد في طلب المساعدة. اطلب من أفراد عائلتك وأصدقائك المساعدة في أداء المهام أو الأنشطة التي تجعلك تشعر بالإرهاق.

- تناول القدر الكافي من السوائل. تناول 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل منزوعة الكافيين يوميًا. ويعتبر الماء، والعصائر المخففة (المخلوطة) بالماء، أو السوائل المحتوية على الشوارد (مثل Pedialyte® و Gatorade® و Powerade® وغيرها من المشروبات الرياضية) خيارات جيدة.

لمزيد من المعلومات حول كيفية السيطرة على الإجهاد، اقرأ *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) وشاهد الفيديو في بداية هذا القسم.

□ الغثيان أو القيئ أو فقدان الشهية

Please visit www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy to watch this .video

قد تسبب بعض أنواع العلاج الكيماوي الشعور بالغثيان (الشعور بالرغبة في التقيؤ) والقيء. وهذا لأن العلاج الكيماوي يؤدي إلى تهيج أجزاء المخ التي تتحكم في الغثيان أو الخلايا المبطنة للفم والحلق والمعدة والأمعاء.

كيفية السيطرة على الأعراض

- تناول أدوية الخاصة المضادة للغثيان حسب إرشادات مقدم الرعاية الصحية.
- اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم حتى لا تتعرض للجفاف (فقدان سوائل الجسم أكثر مما هو معتاد). ويعتبر الماء،

والعصائر المخففة (المخلوطة) بالماء، أو السوائل المحتوية على الشوارد (مثل Pedialyte و Gatorade و Powerade وغيرها من المشروبات الرياضية) خيارات جيدة.

- تجنب أي سوائل محتوية على الكافيين (مثل القهوة والشاي والصودا).
- تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر. واحرص على تناول الطعام على مدار اليوم خلال فترة استيقاظك.
- لا تتناول الأطعمة الدهنية (مثل الأطعمة المقلية).
- احصل على العلاج بالإبر. يعد العلاج بالإبر أحد العلاجات القديمة القائمة على ممارسة العلاج بالإبر في الطب الصيني التقليدي. ويتم بممارسة الضغط على أجزاء معينة من الجسم. لمزيد من المعلومات حول كيفية استخدام العلاج بالإبر لتقليل الشعور بالغثيان والقيء، اقرأ *Acupressure for Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting).

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- إذا تقيأت 3 إلى 5 مرات خلال 24 ساعة
 - إذا شعرت بغثيان لا يتحسن بعد تناول الدواء المضاد للغثيان
 - إذا لم تتمكن من شرب السوائل بدون تقيؤ
 - إذا شعرت بالدوخة أو الدوار (الإغماء)
 - إذا شعرت بحرقة أو ألم في المعدة
- لمزيد من المعلومات حول كيفية السيطرة على الغثيان والقيء خلال تلقي العلاج الكيماوي، اقرأ *Managing Nausea and Vomiting*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) وشاهد الفيديو في بداية هذا القسم.

الإمساك □

Please visit www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy to watch  this video

تؤدي الإصابة بالإمساك إلى التبرز عدد مرات أقل من المعتاد بالنسبة لك، أو قد تعاني من صعوبة في حركة الأمعاء أو تجد مشقة أثناء التبرز، أو ربما تجتمع لديك كل هذه الأعراض. ويعتبر هذا من الأعراض الجانبية الشائعة للأدوية المستخدمة لعلاج الألم والغثيان. وهناك بعض أنواع العلاج الكيماوي التي تسبب الإمساك أيضًا.

كيفية السيطرة على الأعراض

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف. تحتوي الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبرقوق وعصير البرقوق على الألياف.
- اشرب 8 أكواب (8 أونصات) على الأقل من السوائل كل يوم.
- مارس المشي أو التمارين الخفيفة قدر استطاعتك.
- تناول مسكنات الألم التي تُصرف بدون وصفة طبية لعلاج الإمساك. يعتبر المُلين (مثل Colace®) أحد الأدوية التي تجعل البراز أكثر ليونة وتسهل التبرز. وهناك نوع آخر من الأدوية وهو المُسهل (مثل Senokot® أو MiraLAX®)، ويساعد كذلك على التبرز. سيحدد لك مقدم الرعاية الصحية مقدار الجرعة التي ينبغي عليك تناولها من هذه الأدوية.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- لم تتبرز أو تُخرج غازات لمدة تزيد عن يومين إلى 3 أيام
- واجهت صعوبة في حركة الأمعاء لمدة يومين إلى 3 أيام
- واجهت صعوبة في التبرز أكثر لأكثر من يومين إلى 3 أيام

لمزيد من المعلومات حول كيفية السيطرة على الإمساك، اقرأ *Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) وشاهد الفيديو في بداية هذا القسم.

□إسهال

الإسهال هو التبرز ببراز رخو أو ماء، والتبرز عدد مرات أكثر مما هو معتاد بالنسبة لك، أو هذان الأمران مجتمعان. هناك بعض أنواع العلاج الكيماوي التي قد تسبب الإسهال.

كيفية السيطرة على الأعراض

- اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات) من السوائل كل يوم. احرص على شرب الماء والسوائل المحتوية على الشوارد (مثل Gatorade، وPedialyte، والمرق، والعصائر).
- تناول دواءً مضاداً للإسهال يُصرف بدون وصفة طبية، مثل لوبيراميد (Imodium®)، ما لم يمنعك مقدم الرعاية الصحية من ذلك.
- لا تتناول أي مليّنات أو مُسهلات لمدة 12 ساعة على الأقل، أو حتى يتوقف الإسهال.
- تجنب:
 - الأطعمة الحريفة (مثل الصلصات الحارة، والفلفل الحريف وأصناف الطعام المحتوية على الكاري)

- الأطعمة الغنية بالألياف (مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والحبوب والفواكه الطازجة والمجففة، والبقوليات)
- الأطعمة الغنية بالدهون (مثل الزبدة والزيت والصلصات الكريمة والأطعمة المقلية)
- المشروبات المحتوية على الكافيين (مثل القهوة والشاي وبعض مشروبات الصودا)
- تناول كميات صغيرة من الأطعمة اللينة عديمة النكهة ذات المحتوى المنخفض من الألياف (مثل الخبز الأبيض، والمعكرونة، والأرز، والأطعمة المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المكرر). تناول طعامك في درجة حرارة الغرفة.
- اتبع نظام BRATY الغذائي. تناول الموز (B) والأرز (R) والتفاح المهروس (A) والتوست الأبيض (T) والزبادي (Y).
- لمزيد من المعلومات حول كيفية التحكم في الإسهال والأطعمة التي ينبغي عدم تناولها، اقرأ www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea.

اتصل بموفر الرعاية الصحية إذا تعرضت لأي مما يلي:

- تبرزت 4 مرات أو أكثر ببراز رخو ومائي خلال 24 ساعة ولم تتحسن حالتك بعد تناول الدواء
- شعرت بآلام وتقلصات في معدتك مصاحبة للإسهال
- إذا لم يتوقف الإسهال بعد اتباع نظام BRATY الغذائي لمدة يومين
- إذا حدث تهيج مستمر للجلد حول الشرج أو المستقيم ولم يتلاشى
- وجود دم في البراز

□ التهاب الغشاء المخاطي

تسبب بعض أنواع العلاج الكيماوي التهاب الغشاء المخاطي. وهو عبارة عن احمرار أو تورم أو إيلام أو تقرحات في الفم أو على اللسان أو الشفتين. ربما يبدأ ظهور الأعراض بعد 3 إلى 10 أيام من تلقي أول جرعة للعلاج الكيماوي.

كيفية السيطرة على الأعراض

- اغسل فمك كل 4 إلى 6 ساعات أو أكثر عند اللزوم. استخدم غسول فم خاليًا من الكحول أو اصنع محلولك الخاص. ولصنع المحلول الخاص، امزج ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الملح في ربع جالون (4 أكواب) من الماء.
- تمضمض بغسول الفم أو المحلول. وتفرغ جيدًا لمدة 15 إلى 30 ثانية. ثم ابصقه خارج فمك. ولا تبلعه.
- وتجنب استخدام غسول الفم الذي يحتوي على الكحول أو بيروكسيد الهيدروجين. فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم حالة التقرحات. استخدم غسول فم خاليًا من الكحول أو السكريات (مثل Biotène® PBF Oral Rinse أو BetaCell™ Oral Rinse).
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة لتنظيف الأسنان واللثة.
- لا تتناول الأطعمة الحامضة (اللاذعة) أو المملحة أو المتبلة.
- لا تُدخن أو تستخدم منتجات التبغ.
- لا تتناول الأطعمة التي تكون ساخنة عند لمسها.
- احرص على ترطيب شفتيك بمرطب الشفاه.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان العلاج الفموي بالتبريد أحد الخيارات المتاحة لك. العلاج الفموي بالتبريد هو إجراء تُستخدم فيه البرودة الفائقة

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- الإصابة بتقرحات الفم كثيرًا
- الشعور بالألم عند تناول الطعام أو البلع
- عدم القدرة على تناول القدر الكافي من السوائل للمحافظة على ترطيب الجسم

لمزيد من المعلومات حول كيفية السيطرة على التقرحات الفموية، اقرأ العناية بالفم أثناء علاج السرطان (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment).

□ ضعف الجهاز المناعي

يحدث ضعف الجهاز المناعي بسبب قلة العدلات. وهو نقص عدد العدلات في الدم. العدلات هي أحد أنواع خلايا الدم البيضاء التي تساعد جسمك على مكافحة العدوى. وتقترن قلة العدلات في الكثير من الأحيان بالعلاج الكيماوي.

وعندما تعاني من قلة العدلات، فإنك تصبح أكثر عرضةً للعدوى. تساعدك الإرشادات التالية في منع التقاط العدوى. اتبع هذه الإرشادات حتى يرجع عدد العدلات في الدم إلى مستواه الطبيعي.

كيفية السيطرة على الأعراض

- لا تتواجد بالقرب من المرضى.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 إلى 30 ثانية على الأقل.

- احرص على تغطية جميع أجزاء يديك بمطهر يد كحولي. افرك يديك ببعضهما البعض لمدة 20 إلى 30 ثانية، أو حتى يجف.
- تذكر دومًا تنظيف يديك:
 - قبل تناول الطعام
 - بعد لمس أي شيء قد يحتوي على جراثيم (مثلما الحال عند دخول الحمام، أو لمس مقبض الباب أو المصافحة)
- استحمّ بمحلول غلوكونات الكلورهيكسيدين 4% المطهر والمنظف للجلد (مثل محلول هيبىكلينس [Hibiclens®]). اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- إذا أُصبت بحمى وارتفعت درجة حرارتك إلى 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى.
- إذا حدثت لك رجفة أو قشعريرة
- إذا ظهرت عليك علامات أو أعراض أخرى للعدوى، مثل:
 - وجود احمرار أو تورم أو دفء أو صديد في موضع الإصابة أو الشق الجراحي، أو في موضع إدخال القسطرة
 - السعال المستجد
 - التهاب الحلق
 - الشعور بالحرقة أثناء التبول

لمزيد من المعلومات حول طرق الحماية من العدوى، اقرأ *النظافة الصحية للأيدي والوقاية من العدوى* (www.mskcc.org/ar/cancer-)

www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count
(infection) وقلة العدلات (انخفاض تعداد خلايا الدم البيضاء)
(education/neutropenia-low-white-blood-cell-count).

□ تعاضم خطر النزيف

بعد تلقي العلاج الكيماوي، ربما ينخفض تعداد الصفائح الدموية لديك لمدة 10 إلى 14 يومًا. ويُقوض انخفاض تعداد الصفائح الدموية قدرة الجسم على إيقاف النزيف أو الكدمات.

كيفية السيطرة على الأعراض

- استخدم فرشاة أسنان ناعمة لتنظيف الأسنان واللثة.
- احرص على عدم:
 - الإصابة بأي جروح أو خدوش أو سحجات
 - الارتطام أو الاصطدام بالأشياء عن طريق الخطأ
 - الانزلاق والسقوط
- إذا كنت تحتاج للحلاقة، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربائية فقط.
- تجنب الأنشطة التي قد تؤدي إلى الإصابة.
- تجنب استخدام ما يلي:
 - التحاميل الشرجية (دواء صلب يتم إدخاله من خلال فتحة الشرج ويزوب بالداخل).
 - الحقن الشرجية (سائل يوضع في المستقيم عن طريق فتحة الشرج لتسهيل التبرز)

اتصل بموفر الرعاية الصحية إذا تعرضت لأي مما يلي:

- وجود دم في البول أو البراز أو القيء أو عند السعال
- البراز القاتم للغاية أو الأسود
- الكدمات أو النزيف غير المبرر (غير المعتاد) من الأنف أو اللثة
- تغيرات تطراً على الرؤية
- صداع شديد أو أي علامات على السكتة الدماغية، مثل ضعف أحد جانبي الجسم

لمزيد من المعلومات حول الطرق التي يمكن اتباعها لخفض مخاطر النزيف،
اقرأ/انخفاض تعداد الصفائح الدموية (-[www.mskcc.org/ar/cancer-](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/low-platelet-count)
[care/patient-education/low-platelet-count](http://www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/low-platelet-count)).

□ ضعف أو تساقط الشعر

هناك بعض أنواع العلاج الكيماوي التي قد تسبب تساقط الشعر. يبدأ تساقط الشعر غالبًا بعد أسبوعين إلى 4 أسابيع من تلقي الجرعة الأولى للعلاج الكيماوي. إذا تساقط شعرك، فسيعاود الظهور بعد عدة أشهر من تلقي آخر جرعة للعلاج. وقد يتخذ الشعر لونًا أو ملمسًا مختلفًا عندما ينمو مجددًا.

كيفية السيطرة على الأعراض

- إذا كان شعرك طويلًا، فيمكنك قصه قبل بدء العلاج.
- اغسل شعرك واستخدم المنعم كل يومين إلى 4 أيام. استخدم شامبو الأطفال أو أي نوع آخر خفيف، وكريم شطف أو منعم شعر.
- استخدم أنواع الشامبو والمنعم التي تحتوي على واقي الشمس. حيث يساعد ذلك على منع تضرر فروة رأسك عند التعرض للشمس.

- لا تُعرض فروة رأسك للشمس. واحرص على تغطية رأسك في الصيف.
- وفي الشتاء، يمكنك تغطية رأسك بقبعة أو وشاح أو عمامة أو باروكة للمحافظة على دفئه. فهذا قد يساعد أيضًا في احتواء الشعر المتساقط.
- ضع رأسك على غطاء وسادة من الساتان أو الحرير عند النوم. فهي أكثر نعومة من الأقمشة الأخرى وتقلل تشابك الشعر.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان العلاج بتبريد فروة الرأس (استخدام غطاء رأس بارد) خيارًا مناسبًا لك. لمزيد من المعلومات، اقرأ *Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling).

لمزيد من المعلومات عن تساقط الشعر في أثناء علاج السرطان، اقرأ *Hair Loss and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment).

□ الاعتلال العصبي (الخدرد أو الوخز في اليدين والقدمين)

قد تؤثر بعض أنواع العلاج الكيماوي على أعصاب اليدين أو القدم. وقد ينشأ لديك الشعور بالخدرد أو الوخز في أصابع يديك أو قدميك وكلاهما. ويستمر ذلك لمدة قصيرة أو ربما لباقي حياتك، حسب مدة خضوعك للعلاج الكيماوي. ويمكن أن يعطيك مقدم الرعاية الصحية دواءً أو يُغير جرعة العلاج الكيماوي التي تتلقاها للمساعدة في تخفيف الأعراض.

كيفية السيطرة على الأعراض

- مارس التمارين بشكل منتظم.

- أقلع عن التدخين إن كنت تُدخن.
- لا تتناول كميات كبيرة من الكحوليات.
- ارتد القفازات والجوارب لتدفئة يديك وقدميك في الطقس البارد.
- توخ الحذر لعدم الإصابة بأي حروق عند استخدام الموقد أو الفرن أو المكواة. ربما لا تتمكن من الشعور بالحرارة بالقدر الذي اعتدت عليه.
- ارتد أحذية متينة وتحرك بخطوات حذرة إذا شعرت بوخز أو خدر في قدميك.
- تلقى العلاج بالإبر الصينية. ويعد العلاج بالإبر الصينية أحد أشكال الطب الصيني التقليدي. وهو يتم من خلال وضع إبر رفيعة للغاية في أماكن معينة في الجسم. لمزيد من المعلومات، اقرأ *About Acupuncture* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture).

اتصل بموفر الرعاية الصحية إذا تعرضت لأي مما يلي:

- وخز و خدر يزداد سوءاً
- صعوبة في أداء المهام البسيطة (مثل الإمساك بقلم أو تزيير القميص)
- ألم أو حرقة أو خدر أو وخز في أصابع يديك أو قدميك أو كلاهما
- صعوبة في المشي أو الشعور بالاستقرار أثناء المشي
- لمزيد من المعلومات حول الاعتلال العصبي، اقرأ *Neuropathic Pain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain), *About Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy) و *Managing*

□ التغيرات في الجلد والأظافر

قد يسبب العلاج الكيماوي تغيرات تطراً على الجلد. فربما يتحول لون الجلد والأظافر واللسان والأوردة التي تتلقى من خلالها العلاج الكيماوي إلى لون داكن. وربما تطراً تغييرات عامة على الجلد، مثل الجفاف والحكة. وقد تصبح الأظافر ضعيفة وهشة وربما تتشقق.

كيفية السيطرة على الأعراض

- احرص على ترطيب يديك وقدميك جيداً. استخدم أنواع الكريمات أو المراهم الخالية من العطور (مثل Eucerin® أو CeraVe® أو Aquaphor®).
- تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة. ولا تُعرض فروة رأسك أو جسمك للشمس. ارتد قبعات ذات حواف عريضة، وسراويل بألوان فاتحة، وقمصان بأكمام طويلة.
- استخدم واقي شمس بعامل حماية من الشمس 30 أو أكثر كل يوم.
- احرص دومًا على قص أظافرك وتنعيم أطرافها.
- ارتد القفازات عند القيام بأعمال البستنة أو التنظيف أو غسل الصحون.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان العلاج بتبريد الأظافر خيارًا مناسبًا لك. يتم علاج تبريد الأظافر بلف يديك أو قدميك أو كلاهما بكمادات ثلج أو أكياس ثلج. إذ يساعد هذا في تقليل التغيرات التي تحدث لأظافرك أثناء تلقي العلاج الكيماوي.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- تقشر أو تنفط الجلد
 - ظهور الطفح الجلدي
 - ظهور نتوءات أو عُقيدات (كتل) على الجلد
 - احمرار أو ألم في الجليدة (طبقة الجلد المحيطة بالحافة السفلية لأظافرك)
 - تقشر الأظافر (انفصالها عن سرير الظفر) أو تسرب سائل من تحتها
- لمزيد من المعلومات حول التغييرات التي تطرأ على الأظافر، اقرأ *Nail Changes During Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment) و *Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy).

□ الحساسية للبرد

الحساسية للبرد هو الشعور بالخدر أو الوخز أو التقلص في يديك أو قدميك. قد تشعر أيضًا بوخز في شفتيك ولسانك، أو تصاب بتشنجات (ارتعاش) في حلقك وفكك. ويشعر البعض بإحساس غير معتاد في اللسان، كأن يكون ثقيلًا ويصعب تحريكه. وقد يصبح كلامهم غير واضح نتيجة لذلك.

تحدث الحساسية للبرد مع انخفاض درجات الحرارة خلال الطقس البارد أو عند تناول الأطعمة والمشروبات الباردة.

وتتحسن الحساسية للبرد أو تزول غالبًا خلال الفترات التي تتخلل جرعات العلاج الكيماوي. وكلما طالت مدة علاجك، يستغرق زوال الحساسية مدة أطول.

كيفية السيطرة على الأعراض

- تجنب الأطعمة والمشروبات الباردة.
- احرص على تغطية أنفك وفمك أثناء تواجدك خارج المنزل في الطقس البارد حتى لا تتنفس هواءً باردًا.
- ارتد القفازات أثناء تواجدك خارج المنزل في الطقس البارد أو عند التعامل مع الأشياء الباردة.
- لا تستخدم رقعات التسخين أو اللصقات الساخنة. ربما لا تتمكن من الشعور بالحرارة بالقدر الذي اعتدت عليه وقد تصاب بحروق.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on March 23, 2023

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان