

חינוך למטופל ולמטפל

אודות הטיפול הקרינתי מסוג Precise™ Radiation Therapy של MSK לסרטן בלוטת הערמונית.

מידע זה יסייע לך להתכונן לטיפול קרינתי מסוג Precise™ Radiation Therapy ב-MSK לסרטן הערמונית. מידע זה יסייע לך לדעת למה לצפות וכיצד לטפל בעצמך לפני, במהלך ואחרי הטיפול הקרינתי.

קרא את המדריך הזה לפחות פעם אחת לפני התחלת הטיפול ב-MSK Precise. לאחר מכן, השתמש בו לשם התייחסות בימים שלפני הטיפולים כדי לסייע לך בהכנות. הבא מדריך זה איתך לכל פגישותיך עם צוות הטיפול הקרינתי. תהיה התייחסות שלך ושל צוות הטיפול למדריך זה בכל מהלך הטיפול.

אודות הטיפול הקרינתי

הטיפול הקרינתי עושה שימוש בקרינה באנרגיה גבוהה לשם טיפול בסרטן. הוא פועל על ידי כך שהוא פוגע בתאים הסרטניים ומקשה עליהם להתרבות. לאחר מכן הגוף מסוגל להיפטר באופן טבעי מתאי הסרטן שניזוקו. טיפול קרינתי משפיע גם על תאים נורמליים, אך אלה מסוגלים לתקן את עצמם באופן שתאים סרטניים אינם מסוגלים.

לטיפול הקרינתי לוקח זמן לפעול. לתאים הסרטניים לוקח מספר ימים

או שבועות לפני שהם מתחילים למות, והם ממשיכים למות במשך שבועות או חודשים לאחר סיום הטיפול.

לפני הטיפול הראשון, יתבצע עבורך הליך של תכנון טיפול הנקרא סימולציה. במהלך הסימולציה, הצוות המטפל יבצע סריקות הדמיה ויסמן את עורך בנקודות קעקוע קטנות. פעולות אלה מתבצעות כדי:

- למפות את איזור הטיפול.
- לוודא שאתה מקבל את המינון הנכון (כמות) של קרינה.
- להגביל את כמות הקרינה המגיעה לרקמות הסמוכות.

אודות MSK Precise

טיפול MSK Precise שונה מטיפול קרינתי מסורתי. הוא עושה שימוש בצורה מדויקת של קרינה במינון גבוה הנקראת רדיותרפיה סטריאו-טקטית של הגוף (SBRT) כדי להעביר מינונים גבוהים של קרינה לגידולים באופן מדויק.

זה נורמלי שהערמונית ואיברים אחרים משנים מעט את מיקומם תוך כדי תנועה ונשימה. דבר זה יכול להתרחש בין ותוך כדי הטיפולים. לפני תחילת הטיפול ב- MSK Precise, ייתכן שיחדירו זרעי סימון (פידושיאל מרקרים - חפצי מתכת זעירים שנראים בסריקות הדמיה) לתוך הערמונית. סימונים אלה יעזרו לאונקולוג המומחה בתחום הקרינה לדעת בדיוק היכן ממוקמת הערמונית במהלך הטיפול. הדבר מסייע לכוון מינונים גבוהים של קרינה ישירות לערמונית. ניתן לקרוא עוד על הסימונים בסעיף "זרעי סימון וספייסרים רקטליים" ("Fiducial Markers and Rectal Spacers").

הטיפול הקרינתי MSK Precise יינתן ב-5 טיפולים. זהו מספר טיפולים מצומצם יותר מאשר בסוגים אחרים של טיפול קרינתי מכיוון שמינון הטיפול חזק יותר. ניתן להשתמש ב-MSK Precise לבד או יחד עם טיפולים אחרים לסרטן הערמונית, כגון ברכיתרפיה או טיפול הורמונלי.

תפקידך בצוות הטיפול הקרינתי

צוות הטיפול הקרינתי שלך יעבוד יחד כדי לטפל בך. אתה מהווה חלק מצוות זה, ותפקידך כולל:

- להגיע בזמן לפגישות שנקבעו לך.
- לשאול שאלות ולשוחח על חששותיך.
- לומר לנו כאשר אתה חווה תופעות לוואי.
- לומר לנו כאשר אתה חווה כאבים.
- לטפל בעצמך בבית על ידי:
 - להפסיק לעשן, במידה ואתה מעשן. ל-MSK יש מומחים שיכולים לעזור. למידע נוסף אודות [התוכנית לגמילה מעישון \(Tobacco Treatment Program\)](#), יש להתקשר למספר 212-610-0507.
 - ניתן גם לבקש מהאחות מידע נוסף.
 - טיפול בעורך על פי הוראותינו
 - שתיית נוזלים על פי הוראותינו.
 - אכילת המזונות המוצעים, או הימנעות מהם.
 - לשמור על משקל קבוע פחות או יותר.

לפני הטיפול הקרינתי שלך ב-MSK Precise

זרעי סימון וספייסרים רקטליים (Fiducial markers and) (rectal spacers)

לפני תחילת הטיפול ב- MSK Precise, ייתכן שיקבע לך הליך להחדרת זרעי סימון, ספייסר רקטלי, או שניהם.

- זרעי סימון (Fiducial markers) הם אובייקטים זעירים ממתכת (בערך בגודל גרגר אורז). הם מסייעים לאנשי הצוות המטפל ליצור סדר באלומות הקרינה ולוודא שהטיפולים הקרינתיים מבוצעים בדיוק באותו אופן בכל פעם. הדבר מסייע למיקוד הגידול ולהימנעות מפגיעה ברקמה הבריאה הסמוכה. זרעי הסימון יישארו בערמונית לאחר הטיפול.
 - הספייסר הרקטלי הוא ג'ל הנקרא SpaceOAR® הידרוג'ל שמונח בין הערמונית לחלחולת (הקצה התחתון של המעי הגס) כדי להפריד ביניהם. פעולה זו מגנה על הרקטום מפני קרינה ומפחיתה מספר תופעות לוואי של הטיפול הקרינתי. הספייסר הרקטלי יישאר במקומו למשך כ-3 חודשים. לאחר מכן הוא ייספג בגופך וייצא דרך השתן.
- אם יוחדרו לך זרעי סימון או ספייסר רקטלי, הרופא ישוחח איתך למה לצפות ויתן לך את המדריך אודות הכנסת זרעי סימון לפני קרינה (Fiducial Marker) וספייסר רקטלי (-www.mskcc.org/he/cancer-care/patient-education/about-placement-fiducial-markers-and-rectal-spacers-radiation-therapy-your-prostate).

בנק הזרע

הקרנה לערמונית עלולה להשפיע על ייצור הזרע ועל היכולת להביא ילדים ביולוגיים בעתיד. אם אתה חושב שאולי תרצה להביא ילדים ביולוגיים לאחר הטיפול הקרינתי, אנו ממליצים על הפקדת זרע בבנק

הזרע לפני תחילת הטיפול. לקבלת מידע נוסף, ניתן לקרוא את *Sperm Banking* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking) ואת *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles).

הכנת המעיים

יהיה עליך לפנות צואה עודפת מגופך לצורך טיפולי ההדמיה והקרינה. זה נקרא הכנת מעיים. הכנת מעיים מסייעת להפחית את הסיכון לתופעות לוואי על ידי הגבלת כמות הקרינה שחודרת לרקמות בריאות סמוכות, ושומרת שבלוטת הערמונית תישאר באותו מקום במהלך הטיפול.

ציוד

תזדקק/י לפריטי הציוד הבאים:

- תוסף מתילצלולוז של סיבים הניתנים להמסה (כגון אבקת Citrucel®).
- טבליות Simethicone של 125 מיליגרם (מ"ג) (כגון Gas-X® בחוזק מוגבר).
- 6 חוקנים של תמיסת מי מלח (כגון חוקני תמיסת מי מלח מסוג Fleet®).

ניתן לרכוש אותם בבית המרקחת המקומי ללא מרשם.

הנחיות

חבר בצוות המטפל יאמר לך מתי בדיוק להתחיל את הכנת המעיים.
יהיה עליך להתחיל 3 ימים לפני פגישת הסימולציה.

- טול כף 1 של אבקת מתילצלולוז מידי יום. המס אותה בנוזל על פי ההוראות שעל האריזה.
- טול 2 טבליות (125 מ"ג) של simethicone בלילה שלפני פגישת הטיפול וביצוע הסימולציה.
- טול 2 טבליות (125 מ"ג) של simethicone כשעתיים לפני פגישת הטיפול וביצוע הסימולציה.

הנחיות תזונה להפחתת נפיחות

במהלך הטיפול הקרינתי, עלולים להצטבר אצלך גזים ונוזלים במעיים ולגרום לתחושת נפיחות. כשהמעיים שלך נפוחים, הם יכולים להתרחב עד לאיזור המטופל ולהיות חשופים לקרינה. זה עלול לגרום לתופעות לוואי או להחמיר תופעות לוואי קיימות.

יש לעקוב אחר ההנחיות להלן כדי להפחית את הסיכון לתחושת נפיחות במהלך הטיפול הקרינתי. מומלץ להתחיל 2 עד 3 ימים לפני הסימולציה שלך ולהמשיך עד לסיום הטיפול הקרינתי.

- יש ללעוס את האוכל היטב.
- יש להגביל או להימנע ממזונות הגורמים לגזים בעת העיכול, כגון:

- | | |
|-----------|------------------------------------|
| ○ אספרגוס | ○ שעועית יבשה, אפונה וקטניות אחרות |
| ○ בירה | ○ שום |
| ○ ברוקולי | ○ כרישה |

- כרוב ניצנים
- חלב ומוצרי חלב אחרים המכילים לקטוז (במידה וקיימת רגישות ללקטוז)
- כרוב
- כרובית
- בצל
- תירס
- שזיפים מיובשים

- מומלץ להימנע ממשקאות המכילים גזים, כגון סודה ומשקאות מוגזים אחרים.
 - יש להגביל או להימנע מסוכרים אלכוהוליים, כגון קסיליטול, סורביטול ומניטול מזונות נטולי סוכר לעיתים קרובות מכילים סוכרים אלכוהוליים. אם אינך בטוח/ה, ניתן לבדוק את רשימת הרכיבים התזונתיים שעל תווית המוצר.
 - מומלץ לבחור בירקות מבושלים על פני ירקות טריים.
 - בהתחשב בתסמינים שלך, ספק שירותי הבריאות שלך עשוי להורות לך לאכול פחות או יותר סיבים תזונתיים. יש לעקוב אחר ההוראות.
- במידה שאת/ה חש/ה נפיחות או גזים, כדאי לנהל יומן אכילה שיעזור לך להבין אילו מזונות עלולים להיות הגורם לכך. נהל/י רשימה של המזונות והמשקאות שצרכת, הזמן שבו צרכת אותם, והזמן שבו הרגשת הנפיחות החלה. כדאי להביא את יומן האכילה לפגישות שלך. ספק שירותי הבריאות שלך ישתמש בו כדי לעזור לך לטפל בתחושת הנפיחות.
- ניתן לדבר עם דיאטנית תזונה קלינית על הרגלי התזונה שלך, כדי לעזור לך לעצב את תוכנית האכילה המתאימה לצרכים שלך. אם ברצונך להיפגש עם דיאטנית תזונה קלינית, ניתן לבקש הפניה מהאונקולוג או

ויטמינים ותוספי תזונה במהלך טיפול קרינתי

במהלך הטיפול הקרינתי אפשר ליטול מולטי-ויטמינים. אך אין ליטול יותר מהקצבה היומית המומלצת (RDA) של ויטמין או מינרל כלשהו.

אין ליטול תוספי תזונה אחרים מבלי לשוחח עם חבר בצוות הטיפול. ויטמינים, מינרלים ותוספים צמחיים או בוטניים (על בסיס צמחי) הינם דוגמאות לתוספי תזונה.

הסרת המכשירים מעורך

תוכל להשאיר מכשירים מסוימים על עורך. לפני פגישת הסימולציה או הטיפול, יצרני מכשירים ממליצים להסיר את המכשירים הבאים:

- מוניטור רציף של רמות סוכר בדם (Continuous Glucose Monitor (CGM))
- משאבת אינסולין

אם את/ה משתמש/ת באחד ממכשירים אלה, שאל/י את האונקולוג המומחה לטיפול הקרנתי אם יש צורך בהסרתם. במידה וכן, יש להביא מכשיר נוסף לענידה לאחר ביצוע הסימולציה או הטיפול.

בעת שהמכשיר מוסר, יתכן שלא תדע כיצד לנהל את רמות הגלוקוזה. במקרה כזה, יש להתייעץ לפני הפגישה עם ספק שירותי הרפואה המנהל את הטיפול שלך בסוכרת.

פגישת הסימולציה

בלילה שלפני פגישת הסימולציה:

- טול 2 טבליות (125 מ"ג) של simethicone.

בבוקר של פגישת הסימולציה:

- טול כף 1 של אבקת מתילצלולוז כרגיל. המס אותה בנוזל על פי ההוראות שעל האריזה.

- טול 2 טבליות (125 מ"ג) של simethicone כשעתיים לפני הפגישה.

- בצע לעצמך חוקן מי מלח כ-2-3 שעות לפני יציאתך לפגישה.

- טול את תרופותיך כרגיל.

במשך ביצוע הסימולציה יהיה עליך להישאר באותה תנוחה למשך זמן רב. אם אתה סבור שיקשה עליך לעמוד בכך, טול פרצטמול (Tylenol®) או את התרופות הרגילות שלך לכאבים שעה לפני הפגישה.

ניתן לאכול ארוחה קלה, אלא אם קיבלת הנחייה אחרת מהרופא.

לצורך ביצוע הסימולציה יהיה עליך ללבוש כותונת של בית החולים. ממולץ ללבוש בגדים נוחים וקלים להסרה. אין לענווד תכשיטים, או להשתמש בטלף או בקרם לחות.

בעת הגעתך

כשתגיע לפגישתך, חבר בצוות המטפל יבצע עבורך צ'ק-אין. תתבקש לומר ולאייט את שמך ותאריך הלידה שלך מספר רב של פעמים במשך הפגישה. זאת למען בטחונך. ייתכן שמטופלים בעלי אותו שם או שם דומה יקבלו טיפול באותו יום.

המטפלים יקבלו אותך ויצלמו תמונה של פניך. תמונה זו תשמש לשם זיהוי שלך לאורך הטיפול כולו. המטפלים גם יסקרו למה עליך לצפות

במהלך הסימולציה. אם עדיין לא חתמת על טופס הסכמה, האונקולוג יבדוק אותו איתך ויבקש את חתימתך.

המטפלים עשויים גם לבקש ממך לשתות 8-12 אונקיות (236-355 מ"ל) של מים לפני תחילת הסימולציה. פעולה זו תמלא את שלפוחית השתן. שלפוחית שתן מלאה בצורה נינוחה ומעיים ריקים במהלך הטיפול יסייעו להגביל את כמות הקרינה המגיעה לרקמות הבריאות. הדבר יצמצם את הסיכון לתופעות לוואי.

כאשר יגיע זמן הסימולציה, תתבקש להחליף את בגדיך לכותונת של בית החולים. אין לחלוץ נעליים.

במהלך הסימולציה

ברגע שתהיה מוכן, המטפלים יסייעו לך לשכב על גבך על שולחן הסימולציה. הם יעזרו לך להתמקם בפוזיציה הנכונה לקראת הסימולציה.

על השולחן יהיה פרוש סדין, אולם הוא נוקשה ואין עליו כרית. אם לא נטלת תרופות נגד כאבים ואתה סבור שאולי תזדקק להן, אמור זאת למטפלים לפני תחילת הסימולציה. כמו כן, החדר בדרך כלל קריר. אם אתה חש שלא בנוח בכל עת, אנא דווח לצוות המטפל. הם יעשו ככל שביכולתם לוודא שאתה חש בנוח ולשמור על פרטיותך.

במשך הסימולציה תרגיש שהשולחן נע בתנוחות שונות. האורות בחדר יידלקו וייכבו ותראה אורות לייזר אדומים או ירוקים על הקירות. המטפלים עושים שימוש באורות הלייזר הללו לשם הנחיה כאשר הם ממקמים אותך על השולחן. אל תביט ישירות אל תוך הלייזר. במידה

ותעשה כן, עלול להיגרם נזק לעיניך.

אין לזוז ברגע שהסימולציה מתחילה. חשוב שתישאר באותה תנוחה. אם אתה חש שלא בנוח או זקוק לעזרה, אנא דווח לצוות המטפל.

הסימולציה תארך כ-4 שעות, אך היא יכולה להיות קצרה או ארוכה יותר בהתאם לתוכנית הטיפול הספציפית שלך. המטפלים ייכנסו וייצאו מהחדר במהלך הסימולציה, אבל תמיד יהיה מישהו שיוכל לראות ולשמוע אותך. תוכל לשמוע את המטפלים משוחחים ביניהם תוך כדי העבודה. הם גם ישוחחו איתך ויסבירו לך מה הם עושים. המטפלים יכולים להשמיע לך מוסיקה כדי לסייע להעביר את הזמן.

סריקות הדמיה

בעת השכיבה בפוזיציה, תעבור סריקת טומוגרפיה ממוחשבת (סי. טי.) של האזור שיעבור טיפול. סריקת הסי.טי. תארך כ-45 דקות. במשך הסריקה תוכל לשמוע את המכשיר נדלק וכבה. גם אם הרעש נדמה כחזק, המטפלים יוכלו לשמוע אותך אם תדבר איתם.

תתבצע לך גם סריקת הדמיה של תהודה מגנטית (MRI) של הערמונית במהלך הסימולציה. אם תזדקק לסריקות נוספות, האחות תשוחח עימך על הצפוי.

סריקות אלה משמשות אך ורק לצורך מיפוי הטיפול שלך. הן אינן משמשות לאבחון או לאיתור גידולים.

סימוני גוף (קעקועים)

המטפלים ישתמשו במרקר מלבד כדי לסמן על עורך באזור המיועד לטיפול. לאחר מכן, הם יבצעו כ-4 עד 6 קעקועים באמצעות מחט

סטריילית וטיפת דיו. כל קעקוע ירגיש כמו דקירת סיכה. הקעקועים לא יהיו גדולים מראש סיכה.

לאחר שיבצעו את הקעקועים, המטפלים יצלמו מספר תמונות שלך בתנוחת הסימולציה. הצילומים והקעקועים ישמשו כדי למקם אותך במדוייק על השולחן מידי יום במשך הטיפול.

תוכל לשטוף את סימני המרקרים לאחר הסימולציה. הקעקועים הינם קבועים ולא ניתן לשטוף אותם. אם אתה מודאג מביצוע קעקועים כחלק מטיפול הקרינה, שוחח על כך עם האונקולוג.

קביעת מועדי הטיפול הקרינתי

פגישות הטיפול שלך ייקבעו לפני שתסיים את פגישת הסימולציה. הטיפולים הקרינתיים MSK Precise מתבצעים מידי יום או מדי יומיים בימים שני עד שישי. הטיפול שלך יכול להתחיל בכל אחד מימות השבוע. ייקבעו לך בסך הכל 5 טיפולים.

עליך להופיע לכל אחד מהטיפולים הקרינתיים שנקבעו. ייתכן שהטיפול לא יפעל בצורה מיטבית אם תדלג על טיפול או תחסיר טיפולים. אם אין באפשרותך להגיע לטיפול מסיבה כלשהי, התקשר למשרד האונקולוג כדי לדווח על כך לצוות המטפל. אם עליך לשנות את סדר הפגישות שלך מכל סיבה שהיא, שוחח על כך עם המטפלים.

תכנית הטיפולים

בין הסימולציה לטיפול הראשון, האונקולוג המומחה לטיפול קרינתי יעבוד יחד עם צוות כדי לתכנן את הטיפול המיועד לך. הם ישתמשו בסריקות הסימולציה כדי לתכנן ולבדוק היטב את הזוויות והצורות של אלומות הקרינה. התכנון עשוי לארוך עד כשבועיים.

במהלך הטיפול הקרינתי שלך ב-MSK Precise

פגישות הטיפול

בלילה שלפני פגישות הטיפול:

- טול 2 טבליות (125 מ"ג) של simethicone.

בבוקר פגישות הטיפול:

- טול כף 1 של אבקת מתילצלולוז כרגיל. המס אותה בנוזל על פי ההוראות שעל האריזה.

- טול 2 טבליות (125 מ"ג) של simethicone כשעתיים לפני הפגישה.

- בצע לעצמך חוקן מי מלח כ-2-3 שעות לפני יציאתך לפגישה.

- טול את תרופותיך כרגיל.

אם תרופה נגד כאבים הועילה במהלך הסימולציה, ייתכן שתרצה ליטול אותה לפני פגישות הטיפול.

כשתגיע לפגישת הטיפול, חבר בצוות המטפל יבצע עבורך צ'ק-אין. המטפלים עשויים גם לבקש ממך לשתות 8-12 אונקיות (236-355 מ"ל) של מים כ-45 דקות לפני תחילת הטיפול. כדאי לוודא ששלפוחית השתן מלאה בצורה נוחה במהלך הטיפולים.

כמו כן יהיה עליך להחליף לכותונת של בית החולים. אין לחלוץ נעליים.

במהלך הטיפולים הקרינתיים

כשיגיע הזמן לטיפול שלך, צוות המטפלים שלך יעביר אותך לחדר הטיפולים ויסייע לך לעלות על שולחן הטיפול. תמוקם בדיוק באותה

תנוחה בה שכבת במשך הסימולציה. ביום הטיפול הראשון, יבוצעו לך מספר סריקות הדמיה נוספות כדי לוודא שאתה ממוקם בצורה מדוייקת. זה נקרא הליך התארגנות.

יבוצעו לך גם הדמיות מיוחדות (צילומי רנטגן או סריקות CT) הנקראות הדמיות אלומה שצולמו במהלך כל אחת מפגישות הטיפול. אלה מתבצעות על מנת לוודא כי התנוחה בה אתה נמצא והאזור המטופל נכונים. לא נעשה בהן שימוש לצורך בדיקה של תגובת הגידול לטיפול. הדמיות אלומה מסייעות למטפלים לוודא שאלומות הקרינה מיושרות עם בלוטת הערמונית.

המטפלים יעשו ככל שביכולתם לוודא שאתה חש בנוח במהלך הטיפול. ברגע שהכל מוכן הם יעזבו את החדר ויתחילו בטיפול.

נשום כרגיל במהלך הטיפול, אך אל תזוז. לא תראה ולא תרגיש את הקרינה, אך ייתכן שתשמע את המכונה בזמן שהיא נעה סביבך, נדלקת ונכבית. המטפלים יוכלו לראות אותך על צג ולשמוע אותך דרך אינטרקום במהלך כל הטיפול. דווח להם אם אתה חש שלא בנוח או זקוק לעזרה.

תשהה בחדר הטיפולים במשך 15-45 דקות, בהתאם לתוכנית הטיפול שלך. מרבית הזמן הזה תוקדש למקם אותך בתנוחה הנכונה. הטיפול עצמו אורך דקות ספורות בלבד.

גם אתה וגם בגדיך לא תהיו רדיואקטיביים במהלך הטיפול או לאחריו. יהיה בטוח עבורך לשהות במחיצת אנשים אחרים.

ביקורי בדיקת סטטוס

האונקולוג והאחות יפגשו אותך לפחות פעם אחת במהלך הטיפול כדי לבדוק את התנהלות הטיפול, לשאול אודות תופעות לוואי כלשהן ולענות על שאלותיך. זה נקרא ביקור בדיקת סטטוס. ביקור זה ייקבע לפני או אחרי הטיפול. תכנן לשהות בפגישה שלך כשעה נוספת באותו יום.

אם אתה חש בצורך לדבר עם האונקולוג או האחות בכל עת בין פגישות הטיפול, בקש מצוות התמיכה או המטפלים ליצור איתם קשר כשתגיע לטיפול.

תופעות לוואי של הטיפול הקרינתי ב-MSK Precise

יש אנשים החווים תופעות לוואי מטיפול קרינתי. תופעות הלוואי וחומרתן משתנות מאדם לאדם. הרופא ידון איתך בציפיות על סמך ההיסטוריה הרפואית ותכנית הטיפול הספציפית שלך.

חלק זה מסביר את תופעות הלוואי השכיחות ביותר של הטיפול הקרינתי MSK Precise. יתכן שתחווה את כל תופעות הלוואי האלה, את חלקן, או אף אחת מהן. מרבית תופעות הלוואי הללו יחלפו תוך מספר שבועות עד חודשים לאחר סיום הטיפול. במידה ותחווה כל אחת מתופעות הלוואי האלה, הרופא ייתן לך מידע נוסף ויעזור לך להתמודד עימן.

שינויים במתן שתן

בלוטת הערמונית עלולה להתנפח וגירוי עלול להיווצר ברירית שלפוחית השתן. בשל כך אתה עשוי:

- להתקשות להתחיל במתן שתן.
- להזדקק להשתנה תכופה יותר מהרגיל.
- להזדקק להשתנה תכופה יותר מהרגיל בשעות הלילה.
- לחוש בדחף פתאומי להשתין.
- לחוש תחושת צריבה בעת השתנה.

ספר לאונקולוג או לאחות על שינויים שאתה חווה בהרגלי מתן שתן. הם יכולים להמליץ על שינוי תזונתי או לרשום תרופות שיכולות לסייע. תוכל גם לעקוב אחרי ההנחיות שלהלן.

- יש לשתות 6-8 כוסות מים לאורך היום כולו.
- יש להימנע משתיה אחרי השעה 8 בערב.
- יש להימנע ממאכלים או משקאות שעלולים לגרות את שלפוחית השתן, כגון:
 - קפאין (כגון קפה, תה ומשקאות מוגזים).
 - אלכוהול.
 - מאכלים חריפים (במיוחד אם קיימת תחושת צריבה בעת ההשתנה).
 - מיצי פירות ותוצרי פירות חומציים (כגון עגבניות ומיץ עגבניות).
- בצע תרגילים לחיזוק רצפת האגן (Kegel).

למידע נוסף אודות ניהול שינויים במתן שתן, ניתן לקרוא את *Improving Your Urinary Continence* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence).

שינויים בתנועת המעיים

דופן הרקטום (חלחולת) עלולה להיות מגורה. לאחר מספר טיפולים אתה עשוי:

- לחוש בצורך לתת צואה לעיתים קרובות יותר מהרגיל.
 - לחוות צואה רכה יותר מהרגיל.
 - לחוש בחוסר נוחות ברקטום.
 - לחוות הפרשות ריריות מפי הטבעת (פתח הרקטום שממנו הצואה יוצאת מהגוף).
 - לדמם מעט מהרקטום (לדוגמה, דם אדום בוהק על נייר הטואלט או בתוך הצואה).
 - להוציא יותר גזים מהרגיל.
 - להרגיש בצורך לתת צואה בדחיפות גדולה יותר מהרגיל.
- אם יש לך טחורים, הטיפול עלול להחמיר את תסמיני הטחורים. תסמינים אלה הם לרוב קלים.

בעת התחלת הטיפול תוכל להמשיך לדבוק בהרגלי התזונה הרגילים. במידה ותפתח כל אחת מתופעות הלוואי הללו, שוחח עם האחות על הדרכים לשינוי התזונה כך שתוכל לסייע להתמודדות עימן. אם אתה עדיין חש שלא בנוח, דווח על כך לאונקולוג או לאחות. באפשרותם לרשום לך תרופות שעשויות לסייע.

תופעות לוואי אלה עשויות להימשך כחודש עד חודשיים לאחר סיום הטיפול. יש אנשים שממשיכים לקחת תרופות לטיפול בשינויים במתן

שתן לאחר שהם מסיימים את הטיפול. חשוב שתספר לנו במידה ואתה מפתח תופעות לוואי ותעדכן אותנו במצבך.

הבריאות המינית ובריאות מערכת הרבייה

תוכל להמשיך להיות פעיל מינית במהלך הטיפול הקרינתי, אלא אם האונקולוג נותן לך הוראות אחרות. לא תהיה רדיואקטיבי ולא תעביר קרינה לאף אדם אחר. ייתכן שתחוש אי נוחות או תחושת צריבה במהלך השפיכה. עבור מרבית האנשים תחושה זו חולפת חודש עד חודשיים לאחר סיום הטיפול.

אם אתה פעיל מינית עם מישהי שעשויה להיכנס להריון, חשוב להשתמש באמצעי מניעה במשך שנה לאחר הטיפול. במהלך הטיפול, הזרע שלך עלול להיפגע מהקרינה. במקרה של התעברות באמצעות זרע כזה, יתכן שהתינוק יהיה בעל מומים מולדים. השימוש באמצעי מניעה יכול לסייע למנוע זאת.

למידע נוסף על הבריאות המינית שלך במהלך הטיפול בסרטן, ניתן לקרוא את *Sex and Your Cancer Treatment*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment). גם לאגודה האמריקאית לסרטן (American Cancer Society) קיימים משאבים אודות נושאים של בריאות מינית במשך טיפולי סרטן. המדריך לגברים נקרא *מין והגבר הבוגר החולה בסרטן* (*Sex and the Adult Male with Cancer*). תוכל לחפש אותו ב-www.cancer.org או להתקשר לטלפון 800-227-2345 כדי לבקש עותק.

התוכנית לרפואה מינית ורפואת מערכת הרבייה לגברים

התוכנית לרפואה מינית ורפואת מערכת הרבייה לגברים של MSK מסייעת לאנשים להתמודד עם השפעת המחלה והטיפול בה על בריאותם המינית. תוכל להיפגש עם מומחה בתחום לפני, במהלך או לאחר הטיפולים. נוכל לתת לך הפניה, או שבאפשרותך להתקשר לטלפון 646-888-6024 כדי לקבוע פגישה.

תגובות בשיעור ובעור

קרוב לוודאי שלא תבחין בשינויים כלשהם בעור באזור הטיפול, אך אתה עלול לאבד חלק או את כל השיער באזור הערווה. השיער בדרך כלל יצמח חזרה כ-3-6 חודשים לאחר תום הטיפול. צבעו והמרקם שלו עשויים להיות שונים.

עייפות

עייפות היא תחושה של לאות או חולשה, חוסר רצון לעשות דברים, חוסר יכולת להתרכז, או תחושה של האטה. אתה עלול לפתח עייפות במהלך הטיפול או בשבועות שלאחר תחילת הטיפול. עייפות יכולה לנוע בין קלה לחמורה ויכולה להימשך 6 שבועות עד 12 חודשים לאחר סיום הטיפול.

קיימות סיבות רבות לכך שאתה עלול לפתח עייפות במהלך הטיפול, כולל:

- השפעת הקרינה על גופך.
- נסיעות אל הטיפולים וחזרה.
- שינה לא מספקת בשעות הלילה.
- צריכה לא מספקת של חלבונים וקלוריות.

- כאבים או תסמינים אחרים שאתה חווה.
 - דאגה או דיכאון.
 - תרופות מסויימות, כגון טיפול הורמונלי.
- ייתכן ותמצא כי העייפות חמורה יותר בשעות מסויימות ביום.

דרכים להתמודדות עם עייפות

- אם אתה עובד ומרגיש טוב, זה בסדר להמשיך לעבוד. אולם צמצום שעות העבודה עשוי לסייע לך לשמר יותר אנרגיה.
- תכנן את פעילויות היום יום שלך. בחר את הדברים שאתה חייב או באמת רוצה לעשות ובצע אותם בזמנים בהם אתה חווה את האנרגיה הרבה ביותר. לדוגמא, תוכל ללכת לעבודה אך לא לעשות עבודות בית, או לצפות באירוע הספורט של ילדך אך לא לצאת לארוחת ערב.
- תכנן זמן למנוחה או לתנומות קצרות (10 עד 15 דקות) במהלך היום, במיוחד כשאתה מרגיש עייפות גדולה יותר.
- נסה לישון לפחות 8 שעות מידי לילה. כמות שינה זו עשויה להיות רבה יותר מהכמות לה היית זקוק לפני שהתחלת בטיפול. ייתכן ותמצא שמועיל לך:
 - ללכת לישון מוקדם יותר בלילה ולקום מאוחר יותר בבוקר.
 - להיות פעיל במשך היום. לדוגמה, אם אתה מסוגל להתאמן, אתה יכול לצאת לטיול, לתרגל יוגה או לבקר בחדר הכושר.
 - נסה להירגע לפני השינה. לדוגמה, תוכל לקרוא ספר, להרכיב פאזל, להאזין למוזיקה או לעסוק בתחביבים מרגיעים.

- בקש מממשפחתך וחבריך לעזור לך בנושאים כגון קניות, בישול וניקיון. בדוק עם חברת הביטוח אם הפוליסה שלך מכסה שירותי טיפול ביתי.
- אנשים מסויימים חשים יותר אנרגטיים כשהם פעילים ספורטיבית. שאל את הרופא אם מותר לך לבצע פעילות גופנית קלה, כגון הליכה, מתיחות או יוגה. אנא עיין במדריך *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) לקבלת מידע נוסף. תוכל למצוא אותו באופן מקוון באינטרנט או לבקש עותק מאחד מאנשי הצוות המטפל.
 - הימנע מרכיבה על אופניים במשך הטיפול. רכיבה על אופניים עלולה להפעיל לחץ על אזור הערמונית. זה בסדר לרכב על אופניים עם אפשרות תנוחת ישיבה שעונה לאחור ("אופנוח").
- אכול ארוחות רגילות. הרופא עשוי להמליץ לך להקפיד על תזונה דלת שומן ודלה בסיבים ולהימנע ממאכלים המייצרים גזים.
- אם יש לך כאבים, שלשולים (פעילות מעיים מימית או דלילה), קשיי שינה, או שאתה מרגיש מדוכא או חרד, ספר לאחד מחברי הצוות המטפל. הם עשויים לרשום לך תרופות או להפנות אותך לאחד משירותי התמיכה הבאים. תוכל לבקש גם לקבוע פגישה על ידי יצירת קשר עם מספרי הטלפון שלהלן.

מרכז הייעוץ

646-888-0200

אנשים רבים מוצאים שהייעוץ מסייע להם. מרכז הייעוץ של MSK

מספק שירותי ייעוץ ליחידים, זוגות, משפחות וקבוצות. יש באפשרותם גם לרשום תרופות לסיוע במקרים של חרדה או דיכאון.

שירות הרפואה האינטגרטיבית

www.msk.org/integrativemedicine

שירות הרפואה האינטגרטיבית מציע טיפולים רבים כהשלמה (בשילוב עם) לטיפול רפואי מסורתי, כולל טיפול במוזיקה, טיפולי גוף/נפש, טיפול בריקוד ותנועה, יוגה וטיפול במגע. לקביעת פגישה עבור שירותים אלה, יש להתקשר למספר 646-449-1010.

ניתן גם לקבוע פגישת יעוץ עם רופא במסגרת שירות הרפואה האינטגרטיבית. הרופא יעבוד איתך יחד כדי לבנות תוכנית לאורח חיים בריא ולניהול תופעות הלוואי. לקביעת פגישה, יש להתקשר למספר 646-608-8550.

אנשים רבים מוצאים תועלת בהצטרפות לקבוצת תמיכה. מפגש עם אנשים אחרים הסובלים מסרטן יעניק לך הזדמנות לדבר על רגשותיך ולהקשיב לאנשים אחרים המתמודדים עם דאגות דומות. תוכל ללמוד גם כיצד אחרים מתמודדים עם הסרטן והטיפול. לקבלת מידע נוסף על קבוצות התמיכה של MSK, אנא בקר ב www.mskcc.org/vp או שוחח עם הרופא, האחות, או העו"ס.

לאחר הטיפול הקרינתי שלך ב-MSK Precise

ביקורי מעקב

לאחר סיום הטיפול, חבר בצוות המטפל יאמר לך באיזו תדירות עליך לפנות לרופא או לאחות לצורך פגישות מעקב. יתכן שבמהלך פגישות

אלה תעבור בדיקות דם (כגון בדיקות PSA), סריקות הדמיה או ביופסיות. התייצבות לפגישות המעקב תסייע גם לרופא המטפל לזהות ולטפל בתופעות לוואי מאוחרות (תופעות לוואי המתרחשות 4 חודשים או יותר לאחר הטיפול).

ויטמינים ותוספי תזונה לאחר טיפול קרינתי

- ייתכן שתקבל טיפולים אחרים לטיפול בסרטן במקביל לטיפול הקרינתי. במידה ואתה מקבל טיפולים אחרים, שאל את הרופא המנהל את הטיפול בכך מתי יהיה בטוח לשוב וליטול תוספי תזונה. תוספי תזונה מסויימים אינם בטוחים לנטילה לפני ניתוח או במהלך כימותרפיה.
- אם אינך מקבל טיפולים אחרים לטיפול בסרטן, תוכל לשוב וליטול תוספי תזונה חודש 1 לאחר הטיפול הקרינתי האחרון שלך.
- אם ברצונך לשוחח עם דיאטנית-תזונאית קלינית אודות תזונה או תוספים, דווח על כך לאחות המטפלת בכך.

שינויים במתן שתן ובתנועות המעי

תופעות לוואי מאוחרות עשויות להיות דומות לאלו שחווית במהלך הטיפול. קיים סיכוי קטן מאוד לכך שאתה עלול לפתח תופעות לוואי אחרות. למשל:

- פתח שלפוחית השתן עשוי להפוך לצר יותר.
- עלול להופיע דם בשתן.
- עלול להופיע דימום מהרקטום.

תופעות לוואי אלה הן נדירות. הן עשויות להופיע ולחלוף עם הזמן או להיות עקשות וכרוניות. הצוות המטפל יסייע לך לנהל אותן.

גם אם לא תפתח תופעות לוואי מאוחרות, זכור כי הרקמות בשלפוחית השתן וברקטום הושפעו מהטיפול. צור קשר עם האונקולוג המומחה לטיפול הקרניתי אם:

- אתה סובל מתסמינים חדשים במתן שתן, בשלפוחית השתן או במעי.

- עליך לעבור בדיקת קולונוסקופיה. הימנע מביצוע בדיקת קולונוסקופיה בשנה הראשונה לאחר הטיפול.

- עליך לבצע פרוצדורה רקטלית או אורולוגית מכל סוג שהוא.

אתה חווה שינויים בפעילות המינית

יש אנשים שמפתחים שינויים בפעילות המינית לאחר סיום הטיפול. למשל:

- יכול להיות קשה יותר או בלתי אפשרי להשיג זיקפה או לשמור עליה. זה נקרא תפקוד לקוי של הזיקפה (Erectile Dysfunction - ED).
- האורגזמות עשויות להחוות כשונות.

- בעת השפיכה, כמות הזרע או סמיכותו עשויים להיות שונים.

שינויים אלה עשויים להתרחש חודשים רבים ואף שנים לאחר הטיפולים. אם אתה מרגיש בשינויים שכאלה, אנא דווח על כך לרופא. הוא יכול לתת לך הפניה לרופא המטפל בבעיות מסוג זה.

שאלות שניתן לשאול את האונקולוג המומחה

לטיפול הקרנתי

לפני הפגישה, יועיל לרשום שאלות שברצונך לשאול. להלן דוגמאות לשאלות שניתן לשאול. רצוי לרשום את התשובות במהלך הפגישה כך שניתן יהיה לעיין בהן מאוחר יותר.

איזה סוג של הטיפול קרינתי אני עומד/ת לעבור?

כמה טיפולי קרינה אקבל?

לאילו תופעות לוואי עלי לצפות במהלך הטיפול הקרינתי?

האם תופעות לוואי אלה יעלמו לאחר סיום הטיפול הקרינתי?

לאיזה סוג של תופעות לוואי מאוחרות עלי לצפות לאחר הטיפול הקרינתי?

הנחיות לפני הגעתך לפגישות

יש להתחיל 3 ימים לפני פגישת הסימולציה

מטרה	הנחיות	
כדי לסייע ביציאות סדירות ולמזער הופעת גזים ונפיחות במהלך הטיפול.	<ul style="list-style-type: none"> טול כף 1 של אבקת מתילצלולוז מידי יום. המס אותה בנוזל על פי ההוראות שעל האריזה. 	תוסף מתילצלולוז של סיבים הניתנים להמסה (כגון אבקת Citrucel®)
כדי לסייע בהצלחתו המרבית של הטיפול.	<ul style="list-style-type: none"> זה בסדר ליטול מולטי-ויטמינים, אך אין ליטול יותר מהקצבה היומית המומלצת (RDA) של ויטמין או מינרל כלשהו. אל תיטול ויטמינים או תוספי תזונה אחרים מבלי לשוחח על כך עם האונקולוג. 	ויטמינים ותוספי תזונה אחרים

לפני פגישות הסימולציה והטיפול

מטרה	הנחיות	
וודא שהרקטום ריק.	<ul style="list-style-type: none"> טול 2 טבליות (125 מ"ג) של simethicone בלילה שלפני פגישת הטיפול וביצוע הסימולציה. טול 2 טבליות (125 מ"ג) של simethicone כשעתיים לפני פגישת הטיפול וביצוע הסימולציה. 	טבליות Simethicone של 125 מ"ג (כגון Gas-X® בחוזק מוגבר)
	<ul style="list-style-type: none"> טול כף 1 של אבקת מתילצלולוז בבוקר של פגישותיך, כרגיל. המס אותה בנוזל על פי ההוראות שעל 	תוסף מתילצלולוז של סיבים הניתנים להמסה (כגון

	האריזה.	אבקת Citrucel®)
	<ul style="list-style-type: none"> • בצע לעצמך חוקן מי מלח כ-2-3 שעות לפני יציאתך לפגישה. 	חוקן מי מלח
	<ul style="list-style-type: none"> • זה בסדר לאכול ארוחה קלה, אלא אם האונקולוג נותן לך הוראות אחרות. 	מזון
כדי לסייע במניעת חוסר נוחות.	<ul style="list-style-type: none"> • טול את תרופותיך כרגיל. • ייתכן שתרצה ליטול פרצטמול (Tylenol) או את התרופות הרגילות שלך לכאבים שעה לפני הפגישות. 	תרופות

פרטי יצירת קשר

אם יש לך שאלות או חששות, באפשרותך ליצור קשר עם אחד מאנשי צוות הטיפול הקרינתי שלך. תוכל/י להשיג אותם בימים שני עד שישי בין השעות 9:00 ל-17:00 במספרים הבאים.

אונקולוג המומחה בתחום הקרינה: _____
מספר טלפון: _____

אחות טיפול בקרינה: _____
מספר טלפון: _____

מחוץ למסגרת זמן זו, ניתן להשאיר הודעה, או לשוחח עם ספק אחר ב-MSK. תמיד ישנם רופא או אחות בתורנות. אם אינך בטוח/ה כיצד להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך, יש להתקשר למספר 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

About Your MSK Precise® Radiation Therapy for Prostate Cancer - Last updated on January 9, 2025

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center