

إدارة الأعراض الجانبية أثناء العلاج بالإشعاع أمر هام لاستكمال العلاج. قام أخصائي معالج أمراض التخاطب بمراجعة أكبر الآثار الجانبية التي من الممكن أن تحدث أثناء العلاج بالإشعاع من سرطان الرأس والعنق. فيما يلي نلقي نظرة على الآثار الجانبية وكذلك على بعض النصائح الخاصة بإدارتها. من المهم أن نتذكر هنا أن آثار الإشعاع تراكمية، وبالتالي تميل الآثار الجانبية إلى التحول إلى الأسوأ مع استمرار العلاج. يرجى التأكد من التحدث إلى فريق الرعاية مع ظهور المشاكل بحيث يكون من الممكن إدارتها في وقت مبكر.

أ. تغيرات حاستي التذوق والشم

يغير السرطان وعلاجه من حواس التذوق والشم. وهذه التغيرات من شأنها أن تؤثر على الشهية كما أنها تسهم في فقدان الوزن. بالنسبة لمعظم المرضى، يكون المذاق جيد نسبيًا خلال أول أسبوعين من العلاج ثم يختفي ذلك تدريجيًا. يقول معظم المرضى أن الطعام يفقد مذاقه ويتحول إلى مذاق "يشبه الكرتون" مع اقتراب نهاية العلاج. سوف تبدأ في استعادة حاسة التذوق خلال 6 – 8 أسابيع من انتهاء العلاج، ويستمر الأمر في التحسن على مدار 12 شهرًا. ويقول معظم المرضى أن نسبة تتراوح ما بين 75 – 80% من حاسة التذوق ستعود إلى طبيعتها بعد ما يقرب من ستة أشهر من العلاج.

- ✓ اغسل الفم بغسول يتكون من بيكربونات الصوديوم، والملح والماء قبل تناول الطعام كي يكون مذاق الطعام أفضل. (امزج ملعقة شاي من الملح وملعقة شاي من بيكربونات الصوديوم في ربع كوب ماء. رج المزيج جيدًا. يقول معظم المرضى أن الطعام يفقد مذاقه ويتحول إلى مذاق "يشبه الكرتون" مع اقتراب نهاية العلاج. سوف تبدأ في استعادة حاسة التذوق خلال 6 – 8 أسابيع من انتهاء العلاج، ويستمر الأمر في التحسن على مدار 12 شهرًا. ويقول معظم المرضى أن نسبة تتراوح ما بين 75 – 80% من حاسة التذوق ستعود إلى طبيعتها بعد ما يقرب من ستة أشهر من العلاج.
- ✓ يمكنك استخدام أدوات المائدة البلاستيكية والأكواب والأطباق البلاستيكية في حالة وجود مذاق معدني عند تناول الطعام.
- ✓ يمكنك تناول قطرات الليمون، أو العلك، أو النعناع الخالي من السكر لتحفيز اللعاب.
- ✓ يمكنك أن تجرب تناول الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمدة بدلاً من المعلبة.
- ✓ إذا كان مذاق اللحوم الحمراء غريبًا، يمكنك أن تجرب تناول الأطعمة الأخرى الغنية بالبروتين مثل الدجاج أو السمك أو البيض أو الجبن.
- ✓ اخلط الفواكه الطازجة لتصنع مشروب مخفوق مع المتلجات أو الزبادي.
- ✓ بالنسبة للعديد من الأشخاص، يعتبر المذاق الحلو هو أطول مذاق يدوم بالفم. واصل تجربة أنواع مختلفة من الطعام حتى تعثر على الطعام المستساغ بالنسبة لك.

ب. جفاف الفم أو اللعاب السميك

قد يسبب العلاج الإشعاعي على مناطق الرأس والعنق، والعلاج الكيميائي، وبعض أنواع الأدوية جفاف الفم أو اللعاب السميك. حيث أن الغدد التي تفرز اللعاب تكون حساسة للغاية للعلاج بالإشعاع وعادة ما تتوقف عن إنتاج اللعاب الخفيف أو السائل أثناء العلاج بالإشعاع. وقد تلاحظ أن الفم جاف أو أن اللعاب صار سميكًا ولزجًا أو أنه أصبح مثل المخاط الحبيبي. على المدى القصير، قد يؤدي جفاف الفم إلى صعوبة تناول الأطعمة الجافة وقد يؤدي إلى تناول الوجبات في وقت أطول. على المدى البعيد، قد يزيد جفاف الفم من مخاطر مشاكل الأسنان مثل وجود الفجوات حيث يُعتبر اللعاب بمثابة الحاجز الواقي للأسنان. عادة ما يلاحظ جفاف الفم في الأسبوع الثاني من العلاج الإشعاعي ويزداد سوءًا مع مرور الوقت. وقد لا تلاحظ على الأرجح أي تحسن في جفاف الفم حتى بعد شهرين من انتهاء العلاج. عادة ما يكون التعافي بطيئًا وقد يتعرض المرضى لتحسن مستمر في إنتاج اللعاب في خلال عام إلى عامين بعد انتهاء العلاج بالإشعاع.

- ✓ تناول ما بين 8 إلى 10 أكواب من السوائل يوميًا (الماء هو أفضل السوائل)، وخذ معك زجاجة مياه في أي مكان تذهب إليه. (تناول الكثير من السوائل يساعد في تخفيف المخاط).
- ✓ تناول قضمات صغيرة وامضغ الطعام جيدًا.
- ✓ تناول الأطعمة غير الصلبة والرطبة.
- ✓ تجنب تناول الأطعمة التي تلتصق في سقف الفم مثل زبدة الفول السوداني أو الخبز الطري.
- ✓ يمكنك تخفيف الأطعمة بالمرق أو الحساء أو الصوص أو الزبادي أو الكريمات.
- ✓ قم بمص الحلوى الخالية من السكر أو امضغ العلك الخالي من السكر لتحفيز اللعاب. مذاق الليمون، والقرفة، والنعناع عادة ما يكون جيدًا على الرغم من أنه قد يسبب الالتهاب أثناء العلاج.
- ✓ حافظ على نظافة الفم. اغسل الفم جيدًا قبل وبعد الوجبات بالماء فقط أو بغسول الماء الخفيف (المؤلف من ربع مقدار من الماء وملعقة صغيرة من الملح، وملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم – ورج المزيج جيدًا قبل الاستخدام). استخدم فرشاة أسنان ذات شعر ناعم. وقد يكون غسل لسانك بالفرشاة برفق فكرة جيدة أيضًا. اسأل طبيبك إذا كان من المناسب استخدام خيط تنظيف الأسنان.
- ✓ تجنب استخدام أنواع غسول الأسنان التجارية، والمشروبات الكحولية والحمضية، والتبغ.
- ✓ قلل استخدامك من الكافيين الذي تحصل عليه من القهوة والشاي ومشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين.

- ✓ تجنب المشروبات الكربونية التي قد تسبب الالتهاب.
- ✓ استخدم جهاز ضبط الرطوبة لترطيب هواء الغرفة وخاصة في أثناء الليل. يجب أن يكون جهاز ضبط الرطوبة في أقرب مكان ممكن من رأسك. (تحقق من نظافة جهاز ضبط الرطوبة لتجنب نشر البكتيريا والعفن في الهواء)
- ✓ قد تساعد البابايا الطازجة على تحفيز إنتاج اللعاب وتعتبر بمثابة حاجز واقى داخل الفم.
- ✓ بدائل اللعاب تساعد في حالة استئصال الغدد اللعابية جراحياً أو تلفها نتيجة العلاج بالإشعاع. هذه المنتجات تضيف المزيد من الترطيب على الفم. البيوتين واحد من المنتجات المتاحة تجارياً والتي يمكنك العثور عليها بسهولة في معظم الصيدليات.
- ✓ يحب العديد من المرضى أقراص استحلاب الزيليميلت "Xylimelt" من أجل تحفيز اللعاب بشكل أكثر استدامة.
- ✓ قد تفيد الإبر الصينية في استعادة اللعاب وخاصة بعد الانتهاء من العلاج بالإشعاع.
- ✓ يمكن استخدام زيت جوز الهند، أو بعض الزيوت المستساغة الأخرى، من أجل تغطية الجزء الداخلي من الفم (بداخل الخدين وسقف الفم واللثة). حاول القيام بذلك قبل وقت النوم (بعد الغرغرة) وأثناء النهار.

III. الأم أو تقرحات الفم أو الحلق

- قد يسبب العلاج الإشعاعي والكيميائي ألاماً بالفم والحلق. يبدأ ذلك تقريباً في الأسبوع الثاني أو الثالث من العلاج ويزيد أثناء فترة العلاج. والواقع أن التحكم في الألام مهم لخوض تجربة العلاج بنجاح. سوف ترغب في الحصول على مسكنات للألم قبل أن يتحول الألم إلى مشكلة. وجدنا أنه عند بدء المرضى في تناول مسكنات الألم في وقت مبكر يقل الألم كثيراً أثناء العلاج. تجنب تناول الأطعمة اللاذعة، أو المتبلية، أو المالحة، والتي قد تتسبب في زيادة الالتهاب.
- ✓ تجنب الأطعمة الخشنة أو الصلبة مثل التوست الجاف، أو المقرمشات، أو شرائح البطاطا، أو المكسرات، أو الجرانولا، أو الفواكه والخضروات النيئة.
 - ✓ اختر الأطعمة الدافئة أو الباردة المهدئة. قد تتسبب الأطعمة شديدة السخونة أو البرودة في شعورك بعدم الراحة.
 - ✓ ابتعد عن تناول الكحوليات، والكافيين، والتبغ.
 - ✓ تجنب التوابل التي تسبب الالتهاب مثل بودرة الفلفل الحار، والقرنفل، والكاراي، والصوص الحار، وجوزة الطيب والفلفل. تيل الأطعمة بالأعشاب مثل الريحان، والبردقوش والزعر.
 - ✓ تناول الأطعمة الطرية الكريمة مثل الحساء الكريمي، وأنواع الجبن المختلفة، والبطاطا المهروسة، والزيادي، والبيض، والكاستر، والبودنج، والحبوب المطهية، والمكملات الغذائية السائلة المعلبة.
 - ✓ امزج الأطعمة الجافة أو الصلبة وقلل من جفافها وصلابتها. اخلطه بالحساء، أو الصوص، أو المرق، أو الأطعمة الرخوة.
 - ✓ تجنب استخدام غسول الفم الذي يحتوي على الكحول (والذي قد يسبب الشعور بالحرقان).

IV. نصائح التغذية للمرضى الذين يتلقون العلاج بالإشعاع في حالات سرطان الرأس والعنق

- العلاج بالإشعاع قد يتسبب في العديد من الأعراض الجانبية التي قد تسهم في خسارة الوزن وسوء التغذية. تتضمن هذه الأعراض الجانبية فقدان الشهية، وتغير مذاق الطعام، وآلام أثناء المضغ والبلع، وجفاف الفم، والغثيان وفقدان الاهتمام بالطعام وتناول الطعام. يعتمد نوع الأعراض الجانبية وحدتها على موقع العلاج بالإشعاع.
- تزيد احتياجات المرء من السرعات الحرارية والبروتين لدى المرضى الذين يتلقون العلاج من السرطان. وقد تؤدي هذه الاحتياجات المتزايدة بالإضافة إلى العديد من الآثار الجانبية المحتملة إلى خسارة الوزن. ولذلك من المهم بمكان محاولة الحفاظ على الوزن أثناء تلقي العلاج بالإشعاع. ومن الممكن لأخصائيي التغذية المسجلين في مركز علاج السرطان مساعدتك في التحقق من حصولك على ما تحتاج إليه للحد من احتمالات خسارة الوزن.
- ✓ تناول العديد من الوجبات الصغيرة – ما بين ست إلى ثمان وجبات يومياً.
 - ✓ يجب أن تحدث كل قسمة ورشفة فارقاً في عدد السرعات الحرارية وذلك عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالسرعات الحرارية وإضافة السرعات الحرارية إلى الأطعمة.
 - ✓ قلل من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سرعات حرارية قليلة.
 - ✓ احمل معك الطعام في كل وقت وذلك كي تتناول الطعام أثناء انتظار العلاج، وفي السيارة، وفي أثناء انتظار الطبيب، إلخ.
 - ✓ مع تزايد الأعراض الجانبية سوءاً، يجب أن يركز معظم المرضى على السوائل والأطعمة الطرية للحصول على كم مناسب من السرعات الحرارية. وقد تساعدك بعض المكملات الغذائية مثل Ensure و Boost في المراحل الأخيرة من العلاج. ومن الممكن أن يساعدك خبير التغذية في تقرير المكمل الغذائي المناسب بالنسبة لك.

بروتوكول التمرينات: قبل، وأثناء، وبعد العلاج الإشعاعي

تمارين البلع

هذه التمارين مصممة في الأساس للحد من احتمالات تعرضك لمشاكل البلع في المستقبل. حتى إذا كنت تبتلع الطعام بسهولة في الوقت الحالي، قد تكون هذه التمارين هامة للحد من احتمالات مشاكل البلع الدائمة التي قد تنشأ بعد وقت قصير من العلاج أو خلال السنوات الكثيرة التالية. **ويجب أن تقوم بكل من هذه التمارين في ثلاث مجموعات كل منهم 10 تكرارات، مرتين يوميًا طوال مدة العلاج بالإشعاع وبعد الانتهاء من العلاج بالإشعاع.** وسوف يخبرك معالج التخاطب إذا كان من الأمن وقف هذه التمارين والوقت المناسب للتوقف عنها.

1. مناورة تثبيت اللسان (Masako)

- 1) ضع طرف اللسان ما بين الأسنان الأمامية/الشفهيتين الأماميتين وثبته في ذلك الوضع
- 2) ابلع ولسانك خارج الفم.
- 3) كلما زاد طول الجزء الخارج من الفم من اللسان، كلما حصلت على المزيد من التمارين.
-لا تتردد في التوقف مؤقتًا وتناول رشفات من الماء عند الحاجة بين التكرارات

2. البلع بمجهود

- 1) ادفع اللسان إلى أعلى على سقف الفم
- 2) ابتلع بأقصى قوة ممكنة. فكر في عصر عضلات الحلق أثناء البلع.
-يمكنك القيام بهذا التمرين أثناء ابتلاع السوائل أو الأطعمة

3. مناورة مندلسون:

- 1) أولاً، ابتلع ريقك بشكل طبيعي واستشعر كيفية تحريك الحنجرة (تفاحة آدم) إلى أعلى.
- 2) الهدف من هذا التمرين هو تثبيت تفاحة آدم لديك في الوضع "العلوي" لمدة تتراوح ما بين 3-5 ثوانٍ. اعتبر أنك توقف عملية البلع في منتصفها.
- يمكنك القيام بهذا التمرين أثناء ابتلاع السوائل

حركات مد الفك:

هذه التمارين مصممة لمساعدتك في الحفاظ على أو تعزيز فتح الفم/الفك وهو ما قد يمثل مشكلة بعد الجراحة و/أو العلاج بالإشعاع لمرضى سرطان الرأس والعنق. **يجب إجراء هذه التمارين ثلاث مرات يوميًا حتى تكون الاستفادة مثالية.**

1. فتح الفكين

- افتح فكك بأقصى ما يمكنك حتى تشعر بالامتداد، وبحيث لا تشعر بالألم.
اثبت في وضعية الفتح لمدة 10 ثوانٍ.
استرخ.
كرر هذا التمرين 10 مرات.

2. الحركة إلى الجانبين

- حرك فكك إلى الجانب الأيمن بأقصى ما يمكنك حتى تشعر بالشد فيه دون ألم.
اثبت على هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ.
استرخ.
كرر هذا التمرين 10 مرات.

- حرك فكك إلى الجانب الأيسر بأقصى ما يمكنك حتى تشعر بالشد فيه دون ألم.
اثبت على هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ.
استرخ.
كرر هذا التمرين 10 مرات.

3. زيادة حركة الفكين الدائرية

تظاهر أنك تمضغ (كما لو كنت تمضغ العلك) في دوائر كبيرة مع فتح الفم، والدوران في البداية إلى اليمين ثم اليسار 20 مرة.

حركات مد العنق: تذكر أن تتنفس أثناء القيام بهذه التمارين. يجب إجراء هذه التمارين ثلاث مرات يوميًا حتى تكون الاستفادة مثالية.

1. لف الرأس بحيث تنظر من فوق الكتف واثبت على هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ وكرر الأمر 10 مرات ثم استكمل العد على الجانب الآخر.

2. قم بإمالة الأذن إلى الكتف واثبت على هذا الوضع لمدة 10 ثوانٍ ثم كرر ذلك 10 مرات واستكمل على الجانب الآخر.



تطبيق HNC Virtual Coach متاح مجاناً لكي يدعمك في القيام بتمارين البلع.

- تمارين بلع تحت الإشراف مرتين يوميًا طوال مدة العلاج الإشعاعي للمريض
- تذكيرات يومية مؤتمتة
- إكمال استطلاعات موجزة بهدف جمع بيانات الأعراض وتتبع الالتزام بالتمارين
- تحديات ومحتوى تعليمي مطور بهدف دعم المرضى بوتيرتهم الخاصة خلال فترة العلاج