

إعداد:
الصيدلانية الأختصاص

حنان صباح أحمد

مركز أمراض الدم / دائرة مدينة الطب
التدقيق اللغوي / د.علي خزعل جمعة

مقدمة:

كثيرٌ من مرضى الدم يتخوَّف من العلاج الكيميائي ومن تأثيراته الجانبية المحتملة وهنا سنحاول ان نوضح بعض الاعراض والعلامات التي قد تظهرعلى المريض والتي يجب عليه عندها أن يراجع اقرب مستشفى كما سنحاول التعرف على بعض اعراض امراض الدم و العلاج الكيميائي والاغذية الصحية التي تساعد المريض اثناء فترة العلاج الكيميائي للسيطرة على الاثار الجانبية .

الاعراض:

هنالك اعراض مشتركة لاغلب الامراض :

- التعب والارهاق.
 - ارتفاع درجة الحرارة .
 - التعرق الليلي .
 - فقدان الشهية مع نقصان الوزن.
 - ازدياد قابلية النزف بشكل تلقائي او بعدالتعرض لاصابات طفيفة .
- وفي حالة ظهورأي من هذه الاعراض يجب التوجه الى الطبيب لاجراء الفحوصات اللازمة وتشخيص الحالة المرضية.



نصائح وارشادات

لمرضى الدم الذين يخضعون للعلاج الكيميائي

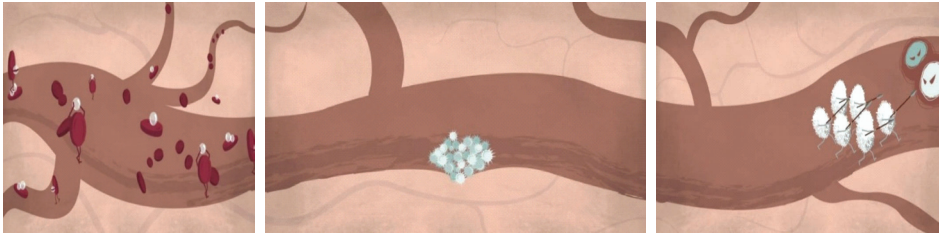
الدم و مكوناته:

الدم هو ذلك السائل الاحمر الذي يجري داخل الاوعية الدموية ليمدّ خلايا الجسم بالاكسجين و المواد الغذائية ويخلصها من الفضلات. كما يعمل على تنظيم درجة الحرارة و الحفاظ على التوازن المائي داخل الجسم، ويتكون من البلازما و الخلايا الدموية:

البلازما: مادة سائلة يميل لونها الى الصفرة تمثل تقريبا 55% من حجم الدم وهي مهمة لنقل الماء والاملاح والمواد الغذائية وغيرها.

الخلايا الدموية و هي على انواع:

- ١- كريات الدم الحمراء وهي المسؤولة على نقل الاوكسجين الى كافة اجزاء الجسم.
- ٢- كريات الدم البيضاء لها وظيفة دفاعية و تحمي الجسم من الجراثيم .
- ٣- الصفائح او الاقراص الدموية لها دور مهم في ايقاف النزيف عند التعرض للجروح.



٣

٢

١

لكل خلية دموية عمر محدد لتُستبدل بأخرى جديدة ولكن لحدوث خلل في الجينات تنقسم و تتكاثر بعضها خارج السيطرة وبالتالي تفقد وظيفتها الاساسية يُطلق عليها اسم خلية غير طبيعية وهذا التكاثر غير الطبيعي سيؤثر حتما على نخاع العظم و قدرته على انتاج خلايا سليمة فيقل انتاج كريات الدم الحمراء ما يقلل وصول الاوكسجين الى اعضاء الجسم وتقل الصفائح الدموية ما يسبب خللاً في عملية التخثر و بالتالي تزداد قابلية النزف، و يقل انتاج كريات الدم البيضاء ما يضعف جهاز المناعة فتزداد الاصابة بالعدوى ، وهنا يجب استئصال الخلايا المصابة ليرجع الدم الى طبيعته ولان مرض الدم ليس ورمأً صلباً لهذا نستخدم العلاج الكيميائي لقتل الخلايا غير الطبيعية داخل الجسم.



العلاج :



عزيزي القارئ من المهم ان تعلم ان غالبية امراض الدم ولاسيما تلك التي عند الاطفال يمكن علاجها و السيطرة عليها ، وتحتاج ان تكون جزءاً فاعلاً من الفريق المعالج ، لان طريق الشفاء يحتاج الى الصبر والالتزام بالبرنامج العلاجي والذي قد يكون طويلاً و مرهقاً والذي قد يتضمن عقاقير كيميائية تقتل الخلايا غير الطبيعيه داخل الجسم ، ولكن لها اعراضا جانبية يجب الاطلاع عليها حتى لا يتفاجأ المريض بها فيكره العلاج الذي ينقذ حياته ، و الالتزام بالعلاج سيساعد الطبيب على تطبيق البرنامج العلاجي بدقة. وستنطرق الى الغذاء والعلاج بشكل موجز.

غذاء المريض:

- ان تناول الغذاء الجيد اثناء فترة العلاج الكيميائي مهم للحصول على الطاقة الضرورية للقيام بفعاليات الجسم وتنشيط جهاز المناعة ومن الارشادات الغذائية:
- أ - تناول الفاكهة التي يمكن تقشيرها والتي لها قشر سميك مثل الموز و البرتقال .
 - ب- ينصح المريض اثناء فترة العلاج الكيميائي بعدم تناول الاطعمة التي تحتوي على التوابل (البهارات).
 - ج- تجنب جميع الخضروات غير المطبوخة .
 - د-تناول الخضار المطبوخ جيدا و الفواكهة المعلبة والعصائر.

- و- تناول الحليب المبستر فقط واللبن والجبن ومنتجات الالبان الاخرى .تناول اللبن اثناء العلاج الكيميائي يساعد على الحد من الغثيان لاحتوائه على الكالسيوم و يساعد العظام والعضلات وكذلك البكتريا النافعة الموجودة فيه مفيدة للامعاء وتعزز المناعة .
- ز- تجنب المقبلات الجاهزة والاطعمة من الباعة المتجولين او محلات الاطعمة السريعة .
- ح- كما ينصح بعدم تناول المكسرات المالحة والحلويات والمعجنات الطرية لانها تؤدى الى ظهور فطريات الفم.



ط- تناول اللحوم والاسماك المطبوخة جيدا للحصول على البروتينات الضرورية لمواصلة عملية البناء وتجنباً للنقص في الوزن واستعادة القوة . لحم البقر يحتوي على الزنك، فهو مفيد في النظام الغذائي وهو عنصر مهم في تطوير خلايا الدم البيضاء التي تقاوم البكتريا والفيروسات المتنوعة ، فالنباتيون الذين لا ياكلون لحوم الابقار قد تنخفض لديهم نسبة الزنك ، فتنخفض المناعة ويزداد خطر العدوى.

نصائح وإرشادات

لمرضى الدم الذين يخضعون للعلاج الكيميائي

ي- تساعد الاسماك الصدفية مثل المحار خلايا الدم البيضاء على انتاج البروتينات لمحاربة فيروسات الاتقلونزا، وايضا سمك السلمون غني بالاوميغا ٣ الدهنية التي تقلل من الالتهابات وتزيد تدفق الهواء الى الرئتين وتحمي من نزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي.

انواع العلاج:

١ - العلاج الكيميائي:

هو مجموعة من الادوية التي تقتل و تدمر الخلايا غير الطبيعية في اي مكان في الجسم ولكن له اثار جانبية للمريض ويمكن قتل الخلايا السليمة في الجسم خاصة تلك التي تنقسم بشكل سريع في نخاع العظم بما فيها الخلايا الجذعية .

٢ - العلاج بالاشعاع .

٣ - العلاج الموجه الذي يمتاز بقله الاعراض الجانبية والعمل على الخلايا غير الطبيعية حصريا مثلا (Glivec) او (Imatinib) المستخدم لعلاج ابيضاض الدم النخاعي المزمن.



٤

٣

٢

١

يمكن اعطاء العلاج الكيميائي باحدى الطرق التالية:

١- عن طريق الفم

٢- عن طريق الحقن الوريدي

٣- عن طرق العضلة

٤- النخاع الشوكي

٥- عن طريق تحت الجلد.

التأثيرات الجانبية

العلاج الكيميائي له تأثير على الخلايا غير الطبيعية ولكنه ايضا يضر بالخلايا السليمة وتختلف التأثيرات الجانبية باختلاف نوع الدواء والجرعة ومدة العلاج وباختلاف المرضى وهي:

تساقط الشعر:

اسئلة كثيرة توجّه لنا من قبل المرضى حول علاقة العلاج الكيميائي وتساقط الشعر ولا بد ان نبين بأنّ العلاج الكيميائي قد يسبب تساقط الشعر ويبدأ بعد ٢-٣ اسابيع من بداية العلاج علما ان الشعر يمكن ان ينمو بشكل طبيعي مرة ثانية بعد توقف العلاج وهناك بعض الاجراءات من الممكن ان تخفف من معاناة المريض من الاثار الجانبية :

١- استخدام فرشاة شعر ناعمة

٢- تجنب منتجات الشعر التي تحتوي على المواد الكيميائية القاسية مثل اصباغ الشعر.

٣- ارتداء قبعة او وشاح في الطقس البارد.

٤- غسل فروة الرأس بشامبو وبلسم معتدل التزطيب.

٥- ارتداء شعر مستعار اذا رغب المريض في ذلك.





الغثيان والقيء:

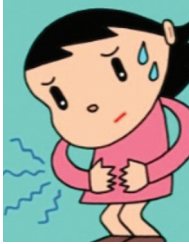
- بعض ادوية العلاج الكيميائي يمكن ان تسبب الغثيان والقيء ولتقليل هذا التأثير يمكن القيام بالاتي:-
- ١- تناول خمس او ست وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة.
 - ٢- اخذ الوقت الكافي عند الاكل والشرب.
 - ٣- شرب السوائل يكون قبل او بعد وجبات الطعام و ليس عند تناول الطعام.
 - ٤- تجنب الاطعمة ذات الرائحة القوية والحد من الاطعمة المقلية والغنية بالتوابل.
 - ٥- تناول بعض الادوية المضادة للغثيان.

الاسهال:

- توجد اسباب كثيرة للاسهال وباستمراره يفقد الجسم الكثير من السوائل فيشعر الشخص بالتعب والاعياء ويمكن ان يؤدي الاسهال الى تهيج البواسير او الاصابة بالقروح او التشققات حول المستقيم وعند الاصابة بالاسهال اتباع ما يلي:-
- ١- عدم اخذ اي علاج الا بعد استشارة الطبيب المختص.
 - ٢- شرب كمية كافية من الماء لمنع الجفاف (٦-٨ اكواب) من الماء او غيرها من السوائل ما لم يخبرك طبيبك بالحد من السوائل.
 - ٣- تناول وجبات صغيرة ومتكررة، و اختيار الاطعمة سهلة الهضم.



الامسك:



ممكّن حدوث الامسك بسبب تناول بعض الادوية او تغيير في النظام الغذائي او النشاط البدني الذي يمكن ان يؤدي الى مشاكل كثيرة و خطيرة مثل البواسير وتقرحات او تشققات حول المستقيم . فتزيد من فرصة العدوى او النزيف ولتجنب الامسك اتباع ما يلي:-
- شرب المزيد من السوائل (ينصح بشرب ٦-٨ اكواب) من الماء
او السوائل الاخرى كل يوم ما لم يكن هناك سبب للحد من تناولها.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على الالياف مثل الخبز والحبوب.

فقدان الشهية

- قد يعاني المريض من فقدان الشهية اثناء العلاج الكيميائي ولذلك عليه ما يلي:-
- ١- تناول خمس الى ست وجبات يوميا.
 - ٢- تناول وجبات خفيفة مغذية عالية بالسعرات الحرارية والبروتين.
 - ٣- شرب كميات اكبر من السوائل بين الوجبات وليس عند تناول الوجبات.



الشعور بالتعب

من اجل التغلب على الشعور بالتعب ممكّن اتباع الاتي:-

- ١- الحصول على الراحة الكافية و تجنب القيام بالمهام او الانشطة المجهدّة.
- ٢- مساعدة الاصدقاء او العائلة في انجاز المهام اليومية.
- ٣- ممارسة التمارين الخفيفة، مثل المشي اذا كنت قادراً على ذلك.



نصائح وارشادات

لمرضى الدم الذين يخضعون للعلاج الكيميائي

جفاف و قروح الفم و العناية بالاسنان

العناية بالاسنان امر مهم لمرضى الدم والحفاظ على صحة الاسنان والفم يساعد على منع امراض اللثة وذلك يمكن باتباع ما يلي:-

- ١- زيارة طبيب الاسنان قبل بدء العلاج.
- ٢- استخدام غسول الفم اربع مرات يوميا..
- ٣- شرب الماء والمشروبات الخالية من السكر قد يساعد في التحكم بجفاف الفم.
- ٤- ابلاغ طبيب الاسنان وطبيبك المختص بامراض الدم في اقرب وقت في حالة وجود اي مشكلة تخص الفم و الاسنان كوجود ألم او تقرحات للاسراع في علاجها تجنباً لحدوث المضاعفات .
- ٥- استخدام فرشاة اسنان ناعمة لتنظيف الاسنان برفق مرتين باليوم وتجنب معاجين الاسنان التي تحتوي على مواد تخدش اللثة وبطانة الفم
- ٦- اخذ لقيمات صغيرة من الطعام تجنباً لاي ضرر وتخدش يصيب تجويف الفم
- ٧- تجنب الاطعمة الساخنة حفاظاً على بطانة الفم من التقرحات والاذى.



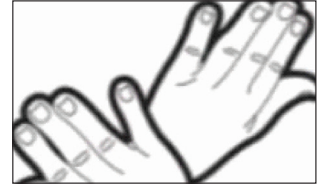
الالتزام بالنظافة لضعف المناعة

- مرضى الدم يعانون من ضعف المناعة لقلة خلايا الدم البيضاء المسؤولة عن محاربة الاجسام الغريبة والجراثيم فمن المهم اتباع النصائح الاتية للتقليل من فرصة العدوى:-
- ١- الاهتمام بنظافة مكان المعيشة.
 - ٢- غسل اليدين بانتظام بالماء و الصابون السائل خاصة بعد الذهاب الى دورة المياه و قبل تحضير وتناول الطعام.
 - ٣ - محاولة تجنب الاتصال الوثيق مع الاشخاص المصابين بالعدوى مثل الانفلونزا ووضع الكمامة.



تغيرات الجلد و الاظافر

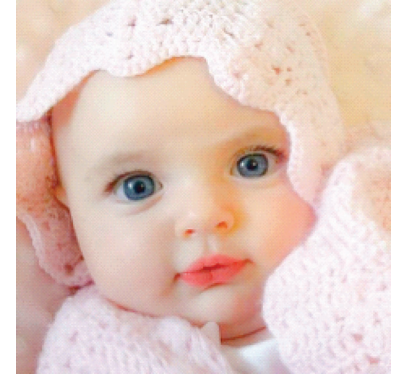
- نتيجة العلاج الكيميائي يتعرض المريض لتغيرات في الجلد والاظافر وللتقليل منها اتباع الاتي:-
- ١- ترطيب البشرة لحمايتها من الجفاف، واختيار الكريمات التي تحتوي على اقل قدر من العطور.
 - ٢- الاحتراس من اشعة الشمس.
 - ٣- عدم ارتداء الاظافر المركبة الاصطناعية اثناء العلاج الكيميائي.



تغير مكونات الدم

- العلاج الكيميائي يقتل الخلايا غير الطبيعية وفي نفس الوقت يؤثر على الخلايا السليمة في نخاع العظم ما بسبب :-
- ١- نقص انتاج خلايا الدم الحمراء وبالتالي يؤدي الى الإصابة بفقر الدم .
 - ٢- قلة انتاج الصفائح الدموية و بالتالي ازدياد قابلية النزف.
 - ٣- قلة انتاج خلايا الدم البيضاء وبالتالي الى احتمالية الإصابة بالالتهابات .





الخصوبة والانجاب:
معظم العلاجات الكيميائية لها تأثيرات على الخصوبة وامكانية الانجاب وتختلف حسب نوع العلاج والجرعة والفترة الزمنية للعلاج. لذلك ينصح المرضى بعدم التفكير بالانجاب اثناء فترة العلاج الكيميائي خوفا من التشوهات الخلقية اضافة الى سلامة الحمل.

REFERENCES:

- 1- Beisel WR: History of nutritional immunology: introduction and overview Nutr 122:591, 1992
- 2- Brody H, Noel NB: Dietitians' role in decisions to withhold nutrition and hydration Am diet Assoc 91(5):580, 1991
- 3- Darbinian J, Coulston A: Impact of chemotherapy on the nutritional status of the cancer patient. In Bloch A, ed: Nutrition management of the cancer patient, Rockville Md, 1990, Aspen.
- 4- Diet therapy by Sue Rodwell Williams, Ph.D., M.P.H., R. D

طبع بموافقة وزارة الصحة العراقية
رقم ١٥٦٣ في ٢٤/١٠/٢٠١٩