

Cytarabin

for Haematological malignancy

الجدول الزمني للعلاج (يُقرأ الجدول من اليسار إلى اليمين)

| يوم | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| Cytarabin | X | X | X | X | X |

فيما يتعلق بعلاجك

سيتارابين Cytarabin من الأدوية المثبطة لنمو الخلايا السرطانية. كل مسار علاجي يأخذ خمسة أيام، يعطى سيتارابين عن طريق الحقن الوريد مرتين يومياً (صباحاً و مساءً) من اليوم 1-5. ستتم مراقبة فحوصات الدم ورصد أي آثار جانبية أثناء فترة العلاج.

آثار جانبية - الأعراض ونصائح

الآثار الجانبية التي تدرجها هنا هي الأكثر شيوعاً وأهمية. ويمكن أن تختلف اختلافاً كبيراً من شخص لآخر، وحتى من وقت لآخر. وقد تحدد الآثار الجانبية جرعتك أو تستدعي التوقف عن تناول الدواء. استشر طبيبك أو ممرضتك إذا عانيت من أي آثار جانبية، فهي كثيرة في الأحيان يمكن تجنب هذه الأعراض أو التخفيف من حدتها.

التعب

من الشائع الإحساس بالإرهاق والتعب وانخفاض معدلات الطاقة والشعور بعدم الراحة الجسدية، واضطرابات في الذاكرة، وقد تجد صعوبة في التركيز وحل المشكلات. وقد يجعلك هذا العلاج تشعر بالإحباط والتوتر والقلق، وربما تجد أيضاً صعوبة في الاختلاط بالآخرين. وربما يستمر التعب والإرهاق لفترة طويلة بعد العلاج. نصائح: حاول ممارسة التمارين الرياضية والتحريك لأنهما العاملان الوحيدان المعروفان للمساعدة في التخلص من التعب والإرهاق.

الغثيان وتغيير حاسة التذوق

قد تشعر بتوعك نتيجة العلاج. ولذلك سوف تُعطى دواءً مضاداً للغثيان بالتزامن مع العلاج، وقد تؤدي الأدوية للإصابة بالإمساك. ويمكنك الحصول على أنواع مختلفة من العلاجات وفقاً لما تشعر به. وقد تعاني من اضطراب في حاسة التذوق للطعام والشراب أثناء فترة العلاج.

نصائح: في بعض الأحيان يكون من الأفضل تناول وجبات خفيفة وحصص صغيرة من الطعام. فعلى سبيل المثال، عليك محاولة تناول اللبن المخترد ميلوك واللبن الزبادي وعصبة البيض والسندينيشات والشوربات الساخنة أو الباردة. كما إن شرب كميات أكبر من الماء بين الوجبات قد يقلل من حدة الغثيان.

مشاكل في المعدة والأمعاء

من الشائع الإصابة بالإسهال، وقد تعاني كذلك من الإمساك.

نصائح: تناول كمية من الماء أكثر من المعتاد يومياً. وإذا كنت تعاني من الإسهال، فتجنب الأطعمة الدهنية والحادية والغنية بالألياف. وإذا كنت مصاباً بالإمساك، فحاول تناول الأطعمة الغنية بالألياف وممارسة التمارين الرياضية. استشر طبيبك إذا أصبت بالإسهال أو الإمساك - فربما تحتاج إلى علاج.

القابلية للعدوى الالتهابية

ستكون عرضة للإصابة بالعدوى بعد فترة العلاج بسبب انخفاض عدد كريات الدم البيضاء. قبل كل علاج، تؤخذ عينة من الدم لمعرفة ما إذا كانت خلايا الدم قد تعافت. وإذا كانت القيم منخفضة جداً، يجب تأجيل العلاج. نصائح: حاول على سبيل المثال تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص المصابين بالزكام أو أمراض المعدة، واغسل يديك كثيراً بالماء والصابون. وربما يكون الكحول معقم اليدين مفيداً في مثل هذه الحالات.

النزيف

قد تواجه خطورة متزايدة للإصابة بالنزيف. فربما تُصاب بنزيف الأنف أو الفم أو الشرج على سبيل المثال. وإذا تعرضت لجرح جلدي، فمن الممكن أن تنزف لفترة أطول من المعتاد، وربما تلتئم الجروح بشكل أبطأ من المعتاد.

نصائح: احرص على عدم تعرضك للجروح. ويمكنك إيقاف نزيف الأنف عن طريق الضغط على الأجزاء الطيرية لأنفك لمدة عشر دقائق. هناك مراهم لا تحتاج إلى وصفة طبية قد تساعد من تخفيف آلام الشرج. وإذا استمر النزيف، استشر طبيبك. وكن منتبهاً لنظافة فمك، واستخدم فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان خفيف. كن حذراً مع استخدام الخيط والعيدان الخاصة بتنظيف ما بين الأسنان. أخبر طبيب الأسنان أو أي مقدم رعاية صحية آخر عن علاجك للسرطان عند زيارتك له.

تساقط الشعر

رة أخرى عادة ما يتتساقط شعرك كلّياً بعد (4-2) أسابيع من العلاج الأول. وسيبدأ بالنمو مرة أخرى بعد حوالي (3-4) أسابيع بعد آخر علاج كيميائي. وفي بعض الأحيان يتغير لون الشعر، وربما يصبح الشعر الأملس أجدع، ولكن بمرور الوقت، يعود الشعر عادة إلى حالته السابقة. وفي بعض الأحيان، قد تفقد شعر حاجبيك ورموشك، ولكنها ستتنمو أيضاً مرة أخرى.

الجلد والأظافر

غالباً ما تتعرض البشرة للجفاف غالباً ما تتعرض البشرة للجفاف وتتصبح أكثر حساسية للشمس. وربما تُصاب أظافرك بالهشاشة.

نصائح: أغسل بشرتك بعناية واستخدم صابوناً لطيفاً وادهن بشرتك ب الكريم مليئ للبشرة. ارتد ملابس واقية للحماية من أشعة الشمس واستخدم مادة واقية للبشرة من الشمس على أجزاء جسمك التي لا تقدر تغطيتها.

ارتد قفازات في الأعمال التي قد تسبب أضراراً ليديك وتصيبها بالأوساخ. وإذا كنت تعاني من اضطرابات في أظافرك، يمكنك استخدام سائل لتلميع الأظافر وتنظيف أظافرك بالزيت أو ادهنها ب الكريم مليئ للبشرة.

مشكلات في الفم والأغشية المخاطية

قد تتأثر الأغشية المخاطية لأنفك وفمك وعينيك وبطنك أثناء العلاج. وعلى سبيل المثال، قد تُصاب بنزيف وسائلان في الأنف. وقد تعاني من جفاف الفم وأحمراره وحرقان وظهور تقرحات. وسوف تُصاب كذلك بالفطريات التي تحول بطانة فمك إلى اللون الأحمر أو إلى اللون الأبيض. وربما تُصاب عينيك بالجفاف وتتصبح دامعة. ويمكن أيضاً أن تُصاب الأغشية المخاطية أسفل البطن بالحفاف.

نصائح: إذا كنت تعاني من جفاف الفم، فاستخدم المنشطات اللعابية المتوفرة في الصيدليات. أغسل فمك بمياه فيشي الحرارية الغنية بالمعادن لتجنب الإصابة بالفطريات. وكن منتبهاً لنظافة فمك، واستخدم فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان خفيف. ولكن حذراً عند استخدام الخيط والعيدان الخاصة بتنظيف الأسنان. أخبر طبيب أسنانك عن علاجك ضد السرطان عند زيارتك له. وتجنب ارتداء العدسات اللاصقة إذا كنت تعاني من مشاكل في العين. يمكن للنساء استخدام كريم الإستروجين أو كريم مرطب أو زيوت لعلاج الأغشية المخاطية الجافة في أسفل البطن.

مشكلات في العينين

قد تصاب عيونك بالاحمرار مع وخز وألم. وقد تعاني أيضاً من عدم وضوح الرؤية وجفاف العين وتصبح أكثر حساسية للضوء.

نصيحة: إذا شعرت بوخذ في عينيك وأصابها الجفاف، استخدم قطرات مرطبة للعين متوفرة في الصيدليات

الصداع

من الشائع الإصابة بصداع. يمكنك التواصل مع ممرضتك أو طبيبك لوصف مسكن ألم.

تواصل مباشرة مع العيادة في حالة:

في حالة الطوارئ:

- اتصل بالرقم 112 في حالة استمرار ألم حاد في الصدر أو شعور بالضغط على الصدر أو صعوبة التنفس\صيق التنفس.

اتصل بالعيادة الخاص بك على الفور في حال:

- حمى (درجة حرارة أعلى من 38 درجة) أو عند درجة حرارة أقل من 36 درجة
- التدهور الصحي المفاجئ بغض النظر عن الأعراض
- في حالة ظهور أعراض التهاب في المسالك البولية أو أعراض الزكام قبل أن تلتقي العلاج
- غثيان شديد أو حرقان في الفم مما يصعب عليك تناول الطعام والشراب
- الإسهال الشديد الذي لا يقل مع التوقف عن تناول الأدوية
- نزيف في الأنف أو نزيف آخر لا يمكنك إيقافه أو ظهور كدمات على أجزاء كبيرة من الجسم

نصائح عامة

عادة ما تبقى آثار أدوية السرطان في البول لمدة تصل إلى (7) أيام بعد فترة العلاج. لذلك يجب الجلوس عند التبول لتجنب تناثر البول. وعند الانتهاء يجب إغلاق غطاء المرحاض وسكب الماء مرتين. ويوصى بتجنب الحمل أو التسبب في أن تحمل امرأة أثناء علاجك بأدوية السرطان، لأن هذه الأدوية قد تؤثر على الجنين. ولذلك، يوصى باستخدام وسائل آمنة لمنع الحمل. في بعض الأحيان تكون هناك حاجة إلى حماية مزدوجة، لأن الآثار الجانبية مثل الإسهال أو التأثير المباشر للأدوية السرطان قد تعني أن حبوب منع الحمل لا توفر حماية كافية بمفردها. وإذا كنت رجلاً، استخدم الواقي الذكري أثناء الجماع بعد (72) ساعة من العلاج، حيث يتم إفراز الأدوية المثبتة للخلايا أيضاً عن طريق السائل المنوي.

معلومات عامة عن مرض السرطان

لمزيد من المعلومات حول مرض السرطان يرجى زيارة الموقع: Vårdguiden and Cancerfonden 1177

www.1177.se

www.cancerfonden.se

ملاحظات