

## GOP

في حالة سرطان الخصيتين وورم الخلايا الجرثومية خارج الجسم

الجدول الزمني للعلاج (يُقرأ الجدول من اليسار إلى اليمين)

22 قديجة عرج موي

يوم	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Gemcitabin	X							X													
Oxaliplatin	X																				
Paklitaxel	X							X													

## فيما يتعلق بعلاجك

يعتبر جيمسيتابين Gemcitabin و أوكساليبلاتين Oxaliplatin و باكليتاكسل Paklitaxel من الأدوية التي تعمل على إبطاء نمو الخلايا ومنع تكاثرها.

فترة الدورة العلاجية 21 يوماً. في اليومين الأول والثامن، يتم إعطاؤك الدواء عن طريق الحقن الوريدي. بعد ذلك، تكون هناك فترة راحة لمدة 13 يوماً قبل بدء دورة علاجية جديدة. ستتم مراقبة فحوصات الدم ورصد الآثار الجانبية المحتملة أثناء فترة العلاج.

## آثار جانبية – الأعراض ونصائح

الآثار الجانبية التي ندرجها 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، ففي كثير من 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 والتحرك لأنهما العاملان الوحيدان المعروفان للمساعدة في التخلص من التعب والإرهاق.

## تساقط الشعر

رة أخرى. عادة ما يتساقط شعرك كلياً بعد (2-4) 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 أجعداً، ولكن بمرور الوقت، يعود الشعر عادة إلى حالته السابقة. وفي بعض الأحيان، قد تفقد شعر حاجبيك ورموشك، ولكنها ستنمو أيضاً مرة أخرى.

## الخدر والتنميل – اضطرابات حسية

قد يسبب أوكساليبلاتين Oxaliplatin تلفاً بالأعصاب (اعتلال الأعصاب المحيطية). لذلك قد تشعر بالخدر والوخز في يديك وقدميك، وقد تضعف مهاراتك الحركية الدقيقة. وقد تظهر الأعراض بسبب برودة الجو. وعادة ما تختفي الأعراض، ولكن ليس كلياً لدى الجميع. استشر طبيبك أو ممرضتك إذا تعرضت لخدران أو وخز في يديك وقدميك.

نصائح: ارتدِ القفازات عندما يكون الجو بارداً بالخارج، وللحماية من برودة الثلجة والمجمدة.



## مشكلات في الفم والأغشية المخاطية

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

نصائح: إذا كنت تعاني من جفاف الفم، فاستخدم المنشطات اللعابية المتوفرة في الصيدليات. اغسل فمك بمياه فيشي الحرارية الغنية بالمعادن لتجنب الإصابة بالفطريات. وكن منتهباً لنظافة فمك، واستخدم فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان خفيف. وكن حذراً عند استخدام الخيط والعديدان 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.

## تورم الساقين والقدمين

من المعتاد حدوث تورم في الساقين والقدمين.

نصيحة: بإمكانك استخدام جوارب خاصة لذلك. ضع قدميك على مسند للقدمين أو استرح في السرير لبعض الوقت. استخدم كريم مرطب لحماية الجلد وانتبه في حالة إصابتك بجروح.

## 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\ضيق 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 تتلقى 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 (5) 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 لأدوية 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 المثبطة للخلايا أيضاً عن طريق السائل المنوي.

## نصائح حول عادات المعيشة

- أخبر طبيبك أو ممرضتك عن أسلوب حياتك المعتاد، ثم يمكنك الحصول على استشارة فردية بشأن النظام الغذائي والتمارين الرياضية والكحول والتبغ. وفيما يلي بعض النصائح العامة:
- من الضروري الحصول على الطاقة والتغذية التي يحتاجها جسمك، فهي تساعدك في الحفاظ على وزنك ومستويات الطاقة لديك، وتقلل من مخاطر الآثار الجانبية.
  - تساهم التمارين الرياضية في التخفيف من أعراض الإرهاق التي تصاحب المرض والعلاج، وكما تساعدك تمارين المشي والتمارين البدنية الشاقة في التخفيف من هذه الأعراض.
  - عليك تجنب تناول الكحول خلال أيام العلاج حيث أنها تؤثر على قدرة الكبد في التخلص من الأدوية.
  - يجب التوقف عن التدخين لأنه يساهم في زيادة خطر الإصابة بالسرطان مرة أخرى وإضعاف جهازك المناعي.

## معلومات عامة عن مرض السرطان

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

[www.1177.se](http://www.1177.se)

[www.cancerfonden.se](http://www.cancerfonden.se)

## ملاحظات

---

---