

Chemotherapy

العلاج الكيماوي



Patient
Education Leaflets



961 7 723 111



HHUMC.ORG.LB



HHUMCLB



Lifestyle with chemotherapy

You need to know that:

Chemotherapy is a drug treatment that uses powerful chemicals to kill fast-growing cells in your body.

Chemotherapy is most often used to treat cancer, since cancer cells grow and multiply much more quickly than most cells in the body.

➤ Risks

Side effects of chemotherapy drugs can be significant. Each drug has different side effects, and not every drug causes every side effect. Ask your doctor about the side effects of the particular drugs you'll receive.

Most side effects are short term, but some may be permanent. Side effects tend to gradually improve once treatment stops and the normal, healthy cells recover. Most side effects can be managed.

Side effects that occur during chemotherapy treatment

Common side effects of chemotherapy drugs include:

Decreased blood cell counts, hair loss, Constipation or diarrhea, mouth sores, nausea, vomiting,

Ways to manage side effects

1. Anemia: ways to manage anemia

- Get plenty of rest. Try to sleep at least 8 hours each night.
- Limit your activities. This means doing only the activities that are most important to you.
- Eat a well-balanced diet. Choose a diet that contains all the calories and protein your body needs.
- Stand up slowly. You may feel dizzy if you stand up too fast. When you get up from lying down, sit for a minute before you stand.
- Call your doctor if:
 - Your level of fatigue changes or you are not able to do your usual activities.
 - You feel dizzy or like you are going to faint.
 - You feel short of breath.
 - It feels like your heart is pounding or beating very fast

2. Bleeding problems: ways to manage thrombocytopenia

- Be careful when using knives, scissors or needles, as you may bleed easily from small cuts or nicks.
- Use an electric razor when shaving your face or body to reduce the chance of nicking yourself.
- When brushing your teeth, use a soft-bristled toothbrush to avoid irritating your gums.
- Avoid Using tampons, enemas, suppositories, or rectal thermometers.
- Avoid contact sports and high-impact activities, as these could cause bruising or bleeding if you get knocked or fall over
- Wear thick gloves when gardening to avoid injury. This will also prevent infection from soil, which contains bacteria.
- Wear comfortable, well-fitting shoes indoors and outdoors to avoid cuts on your feet.

- Blow your nose with care.
- If you bleed, apply pressure to the area for about 10 minutes and bandage as needed.
- If you have problems with bleeding, talk to your doctor
- Check with your doctor or nurse before: Drinking beer, wine, or other types of alcohol. Taking vitamins, herbs, minerals, dietary supplements, aspirin, ibuprofen or other medicines. Some of these products can change how chemotherapy works.
- Call your doctor if you have any of these symptoms:
 - bruises, especially if you did not bump into anything
 - small, red spots on your skin
 - red- or pink-colored urine
 - black or bloody bowel movements
 - bleeding from your gums or nose
 - heavy bleeding during your menstrual period or for a prolonged period
 - vaginal bleeding not caused by your period
 - headaches or changes in your vision
 - a warm or hot feeling in your arm or leg
 - feeling very sleepy or confused

3. Infection: Ways to avoid infection

- check your temperature daily and any time you feel unwell
- Wash your hands with soap and water before preparing food and eating, and after using the toilet, blow your nose, cough, sneeze, or touch animals. Carry hand sanitizer for times when you are not near soap and water.
- Eat freshly cooked foods; avoid raw or undercooked foods (fish, seafood, meat and eggs) and unpasteurized milk; wash fruits and vegetables well before eating.
- Stay away from people who are sick. This includes people with COVID, colds, flu, measles, or chicken pox or other contagious infection. You also need to stay away from children who just had a “live virus” vaccine for chicken pox or polio.
- avoid shaking hands, hugging and kissing other people
- try to avoid crowded places, such as shopping centers; if this is not possible, wear a face mask
- Be careful not to cut or nick yourself. Do not cut or tear your nail cuticles. Use an electric shaver instead of a razor. And be extra careful when using scissors, needles, or knives.
- Watch for signs of infection around your catheter. Signs to look for include drainage, redness, swelling, or soreness.
- Maintain good mouth care. Brush your teeth after meals and before you go to bed. Use a very soft toothbrush. You can make the bristles even softer by running hot water over them just before you brush. Use a mouth rinse that does not contain alcohol. Check with your doctor or nurse before going to the dentist.
- Take good care of your skin. Do not squeeze or scratch pimples. Use lotion to soften and heal dry, cracked skin. Dry yourself after a bath or shower by gently patting your skin. Be careful not to rub your skin.
- Clean cuts right away. Use warm water, soap, and an antiseptic to clean your cuts.

- Avoid contacts with birds, pets, and farm animals.
- check with your doctor about having flu and COVID-19 vaccines
- You should not have any 'live' vaccines while you are receiving treatment, such as the shingles vaccine.
- Do not take any drugs (aspirin, acetaminophen (such as Tylenol), ibuprofen products, or any other drugs) that reduce fever without first talking with your doctor
- Call your doctor right away if you think you have an infection, if:
 - you have chills or sweats or if you have a fever of 38°C or higher
 - Redness, swelling, rash, chills, cough, earache, headache, stiff neck, bloody or cloudy urine, painful or frequent need to urinate, sinus pain or pressure.

4. Hair loss: ways to manage hair loss

- Cut your hair short or shave your head. You might feel more in control of hair loss if you first cut your hair or shave your head. This often makes hair loss easier to manage.
- Choose your wig before you start chemotherapy. Make sure to choose a wig that feels comfortable and does not hurt your scalp.
- Be gentle when you wash your hair. Use a mild shampoo, such as a baby shampoo. Dry your hair by patting (not rubbing) it with a soft towel.
- Do not use items that can hurt your scalp. These items include: hair sprays, hair dyes, products to perm or relax your hair.
- Protect your scalp by wearing a hat, turban, or scarf when you are outside. Try to avoid places that are very hot or very cold. And always apply sunscreen or sunblock to protect your scalp.
- Sleep on a satin pillowcase. Satin creates less friction than cotton when you sleep on it.

5. Appetite changes, nausea or vomiting: Ways to manage nausea and vomiting

- Eat what you feel like, when you feel like it, but avoid going for long periods without eating.
- Eat small meals and snacks. Instead of three large meals each day, many people find it easier to eat if they have five or six small meals and snacks.
- Eat and drink items that are not too hot nor too cold.
- Avoid strong smells. Try to avoid foods and drinks with strong smells, such as coffee, fish, onions, garlic.
- Avoid fried or spicy food or ones with high sugar or fat content.
- breathe deeply and slowly or get fresh air, when you feel like vomiting
- Take drugs (antiemetics) as prescribed to help prevent nausea during and after chemotherapy.
- Tell your doctor or nurse if you vomit for more than one day or right after you drink.

6. Constipation or diarrhea

Ways to manage constipation:

- Drink plenty of fluids, both warm and cold. Fruit juices, such as prune apple or pear juice, may also be helpful.
- Be active every day. You can be active by walking, riding a bike, or doing yoga.

- Eat high-fiber foods and drinking lots of fluids can help soften your stools. (such as wholegrain bread and pasta, fruits and vegetables, bran, nuts and legumes (e.g. dried beans or lentils).
- Check with your doctor before using fiber supplements, laxatives, stool softeners, or enemas.
- Let your doctor or nurse know if you have not had a bowel movement in two days.

Ways to manage diarrhea:

- Drink plenty of fluids, both warm and cold.
- Limit alcohol, fruit juice, soft drinks, strong tea or coffee, and foods containing artificial sweeteners, as these stimulate the bowel.
- Eat low-fiber foods. Choose bland foods such as clear broth, boiled rice or dry toast, bananas and plain or vanilla yogurt. Avoid spicy foods, wholegrain products, fatty or fried foods, rich sauces, and raw fruits or vegetables with skins or seeds
- Be gentle when you wipe yourself after a bowel movement. Instead of toilet paper, use a baby wipe.
- Do not take any medicine for diarrhea without first asking your doctor.
- Let your doctor know if your diarrhea lasts for more than 24 hours or if you have pain and cramping along with diarrhea.

7. Mouth and throat changes: Ways to manage mouth and throat changes

- Use a soft toothbrush to clean your teeth twice a day.
- Rinse your mouth often – when you wake up, after you eat or drink, and at bedtime.
- If you wear dentures, make sure they fit well and keep them clean. Also, limit the length of time that you wear them
- Choose foods that are moist, soft, and easy to chew or swallow. These include cooked cereals, mashed potatoes, and scrambled eggs.
- Eat foods that are cool or at room temperature. You may find that warm and hot foods hurt your mouth or throat.
- Avoid smoking, vaping and alcoholic drinks, as well as very hot foods and spicy, acidic or coarse or crunchy foods (e.g. nuts, crackers and potato or corn chips). These can all make mouth sores worse.

نمط الحياة أثناء العلاج الكيميائي

من المهم أن تعرف أن:

العلاج الكيميائي هو علاج دوائي يستخدم مواد كيميائية قوية لقتل الخلايا سريعة النمو في جسمك. يتم استخدام العلاج الكيميائي بشكل أساسي لعلاج السرطان، حيث تنمو الخلايا السرطانية وتتكاثر بشكل أسرع بكثير من معظم الخلايا في الجسم.

المخاطر

قد تكون الآثار الجانبية لأدوية العلاج الكيميائي كبيرة. يحتوي كل دواء على آثار جانبية مختلفة، وليس بالضرورة أن تسبب كل الأدوية نفس الآثار الجانبية. من المهم استشارة طبيبك حول الآثار الجانبية للأدوية التي ستتلقاها. تعد معظم الآثار الجانبية قصيرة الأجل، ولكن بعضها قد يكون دائمًا. تتجه الآثار الجانبية إلى التحسن تدريجيًا بمجرد التوقف عن العلاج وبدء تعافي الخلايا السليمة. يمكن إدارة معظم الآثار الجانبية.

الآثار الجانبية الشائعة أثناء العلاج الكيميائي

تشمل الآثار الجانبية الشائعة للعلاج الكيميائي: انخفاض عدد خلايا الدم، تساقط الشعر، تقرحات الفم، الإمساك أو الإسهال، الغثيان، القيء.

طرق إدارة الآثار الجانبية

1. فقر الدم: طرق إدارة فقر الدم

- احصل على قسط كافٍ من الراحة. حاول النوم لمدة 8 ساعات على الأقل كل ليلة.
- قلل من نشاطاتك، وقم فقط بالأنشطة الأكثر أهمية بالنسبة لك.
- تناول نظام غذائي متوازن يحتوي على جميع السعرات الحرارية والبروتينات التي يحتاجها جسمك.
- قف ببطء، فقد تشعر بالدوار إذا وقفت بسرعة. عندما تنهض من الاستلقاء، اجلس لدقيقة قبل أن تقف.
- اتصل بطبيبك إذا:
 - تغير مستوى التعب لديك أو إذا لم تتمكن من القيام بأنشطتك المعتادة.
 - شعرت بالدوار أو كأنك على وشك الإغماء.
 - شعرت بضيق في التنفس.
 - شعرت وكأن قلبك ينبض بسرعة أو بشكل غير طبيعي.

2. مشاكل النزيف: طرق إدارة انخفاض الصفائح الدموية

- كن حذرًا عند استخدام السكاكين أو المقصات أو الإبر، حيث قد تنزف بسهولة من الجروح الصغيرة.
- استخدم ماكينة حلاقة كهربائية عند الحلاقة لتقليل احتمالية الجروح.
- عند تنظيف أسنانك، استخدم فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة لتجنب تهيج اللثة.
- تجنب استخدام السدادات القطنية، الحقن الشرجية، التحاميل، أو موازين الحرارة الشرجية.
- تجنب الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي والأنشطة التي قد تؤدي إلى الكدمات أو النزيف في حال تعرضك للضرب أو السقوط.
- ارتد قفازات سميكة عند القيام بأعمال البستنة لتجنب الإصابات، وأيضًا للوقاية من العدوى من التربة التي تحتوي على بكتيريا.
- ارتد أحذية مريحة ومناسبة داخل المنزل وخارجه لتجنب جروح القدمين.
- قم بتنظيف أنفك بعناية (عدم إخراج المخاط بقوة من الأنف).
- إذا تعرضت للنزيف، اضغط على المنطقة لمدة 10 دقائق ثم ضمّدها حسب الحاجة.
- استشر طبيبك قبل شرب الكحول أو تناول المكملات الغذائية أو الأدوية. تناول الفيتامينات، الأعشاب، المعادن، المكملات الغذائية، الأسبرين، الإيبوبروفين أو الأدوية الأخرى. يمكن لبعض هذه المنتجات تغيير طريقة عمل العلاج الكيميائي.
- اتصل بطبيبك فورًا إذا لاحظت أي من الأعراض التالية:
 - كدمات دون سبب واضح.
 - بقع حمراء صغيرة على جلدك.
 - بول أحمر أو وردي اللون.
 - براز أسود أو وجود دم في البراز.
 - نزيف من اللثة أو الأنف.
 - نزيف غزير أثناء الدورة الشهرية أو نزيف مستمر.
 - نزيف مهبطي غير ناتج عن الدورة الشهرية.

- صداع أو تغيرات في الرؤية.
- شعور بالدفع أو سخونة في ذراعك أو ساقك.
- شعور بالتعب أو الارتباك الشديد.

3. العدوى: طرق الوقاية من العدوى

- راقب حرارتك يوميًا وأي وقت تشعر فيه بعدم الراحة.
- اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون قبل تحضير الطعام أو تناوله، وبعد استخدام الحمام أو العطس أو السعال أو لمس الحيوانات. احمل معقم اليدين في الأوقات التي لا يتوفر فيها الماء والصابون.
- تناول الطعام الطازج المطبوخ جيدًا، وتجنب الأطعمة النيئة أو غير المطهية جيدًا مثل الأسماك أو المأكولات البحرية أو اللحوم أو البيض والحليب غير المبستر؛ اغسل الفواكه والخضروات جيدًا قبل تناولها.
- تجنب الاختلاط مع الأشخاص المرضى (مثل المصابين بكوفيد، الزكام، الإنفلونزا، الحصبة، الجدري، أو أي أمراض معدية أخرى). كما يجب عليك أيضًا الابتعاد عن الأطفال الذين تلقوا لقاح "فيروس حي" ضد جدري الماء أو شلل الأطفال.
- تجنب المصافحة، والعناق، والتقبيل.
- حاول تجنب الأماكن المزدحمة، مثل مراكز التسوق؛ وإذا كان ذلك غير ممكن، ارتدِ كمامة.
- احرص على عدم جرح نفسك. تجنب قطع أو تمزيق الجلد حول الأظافر. استخدم ماكينة حلاقة كهربائية بدلاً من الشفرة. وكن حذرًا عند استخدام المقصات أو الإبر أو السكاكين.
- انتبه لأي علامات للعدوى حول القسطة، مثل خروج إفرازات، الاحمرار، التورم، أو الألم.
- حافظ على نظافة فمك. اغسل أسنانك بعد تناول الطعام وقبل النوم باستخدام فرشاة أسنان ناعمة. يمكنك جعل الشعيرات أكثر نعومة عن طريق تشغيل الماء الساخن عليها قبل تنظيف أسنانك بالفرشاة. استخدم غسول الفم الذي لا يحتوي على الكحول. استشر طبيبك أو الممرضة قبل الذهاب إلى طبيب الأسنان.
- اعتن جيدًا ببشرتك. تجنب عصر أو خدش الحبوب. استخدم مرطبًا لتنعيم وشفاء الجلد الجاف المتشقق.
- جفف جسمك بعد الاستحمام بلطف باستخدام منشفة ناعمة. احرص على عدم فرك بشرتك.
- نظّف الجروح على الفور. استخدم الماء الدافئ والصابون ومطهرًا لتنظيف الجروح.
- لا تتعامل مع الطيور، الحيوانات الأليفة وحيوانات المزرعة.
- استشر طبيبك بشأن حصولك على لقاحات الأنفلونزا وكوفيد-19.
- لا ينبغي أخذ أي لقاحات "حية" أثناء العلاج الكيميائي، مثل لقاح جدري الماء.
- لا تتناول أدوية (مثل الأسبرين، أو الأدوية الخافضة للحرارة) دون استشارة طبيبك.
- اتصل بطبيبك فورًا إذا كنت تشك في أنك مصاب بعدوى، مثل:
 - الشعور بالقشعريرة أو التعرق أو حرارة عالية (38°C أو أكثر).
 - احمرار، تورم، طفح جلدي، قشعريرة، سعال، آلام الأذن، صداع، تصلب في الرقبة، وجود دم في البول، ألم أثناء التبول أو صعوبة في التبول، ألم في الجيوب الأنفية.

4. فقدان الشعر: طرق إدارة فقدان الشعر

- قص شعرك أو احلق رأسك. قد تجد أن التحكم في تساقط الشعر أسهل إذا بدأت بقص شعرك أو حلقه أولاً.
- اختر الباروكة قبل بدء العلاج الكيميائي وتأكد من أنها مريحة ولا تسبب ألمًا في فروة الرأس.
- كن لطيفًا عند غسل شعرك باستخدام شامبو خفيف (مثل شامبو الأطفال). جفف شعرك بالتربيت عليه بلطف باستخدام منشفة ناعمة.
- تجنب استخدام المنتجات التي قد تضر بفروة رأسك، مثل مثبتات الشعر، الصبغات، أو المنتجات التي تستخدم لتجعيد الشعر أو فرده.
- احم فروة رأسك باردًا قبعة أو توربان أو وشاح عند الخروج في الهواء الطلق. تجنب الأماكن شديدة الحرارة أو البرودة، وطبق واقياً من الشمس لحماية فروة رأسك.
- نم على وسادة من الحرير أو الساتان. الساتان يسبب احتكاكًا أقل من القطن.

5. تغيرات في الشهية، الغثيان أو القيء: طرق إدارة الغثيان والقيء

- تناول ما ترغب به عند الشعور بالجوع ولكن تجنب البقاء لفترات طويلة دون تناول الطعام.
- تناول وجبات صغيرة وخفيفة. بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة كل يوم، يجد العديد من الأشخاص أنه من الأسهل تناول الطعام إذا تناولوا خمس أو ست وجبات صغيرة وخفيفة.
- تناول الأطعمة والمشروبات التي لا تكون ساخنة جدًا ولا باردة جدًا.
- تجنب الأطعمة والمشروبات ذات الروائح القوية مثل القهوة، الأسماك، البصل، والثوم.

- تجنب الأطعمة المقلية أو الحارة أو تلك التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الدهون.
- استنشاق الهواء الطلق أو تنفس بعمق عندما تشعر بالرغبة في التقيؤ.
- تناول الأدوية الموصوفة (مضادات القيء) لتقليل الغثيان أثناء وبعد العلاج الكيميائي.
- أخبر طبيبك إذا استمر القيء لأكثر من يوم أو بعد تناول الطعام.

6. الإمساك أو الإسهال :

طرق إدارة الإمساك:

- اشرب الكثير من السوائل سواء كانت باردة أو دافئة. يمكن أن تكون عصائر الفاكهة، مثل عصير التفاح، قد تكون مفيدة أيضًا.
- كن نشيطًا يوميًا عن طريق المشي أو ركوب الدراجة أو ممارسة اليوغا.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف وشرب الكثير من السوائل لتليين البراز. (مثل خبز الحبوب الكاملة والمعكرونة والفواكه والخضروات والنخالة والمكسرات والبقوليات (مثل الفاصوليا المجففة أو العدس).
- استشر طبيبك قبل استخدام مكملات الألياف أو الملينات أو الحقن الشرجية.
- أخبر طبيبك إذا لم تتمكن من التبرز لمدة يومين.

طرق إدارة الإسهال:

- اشرب الكثير من السوائل، سواء كانت دافئة أو باردة (بحسب تعليمات الطبيب).
- تجنب تناول الكحول وعصائر الفاكهة والمشروبات الغازية والشاي أو القهوة القوية والأطعمة التي تحتوي على المحليات الصناعية، لأنها تحفز الأمعاء.
- تناول أطعمة منخفضة الألياف مثل المرق الصافي، الأرز المسلوق أو التوست الجاف، الموز والزبادي.
- تجنب الأطعمة الحارة، ومنتجات الحبوب الكاملة، والأطعمة الدهنية أو المقلية، والصلصات الغنية، والفواكه أو الخضروات النيئة مع القشور أو البذور.
- كن لطيفًا عند تنظيف نفسك بعد التبرز. بدلاً من ورق التواليت، استخدم مناديل الأطفال.
- لا تتناول أي دواء للإسهال دون استشارة طبيبك أولاً.
- أخبر طبيبك إذا استمر الإسهال لديك لأكثر من 24 ساعة أو إذا كنت تعاني من الألم والتشنجات المصاحبة للإسهال.

7. التغيرات في الفم والبلعوم: طرق إدارة التغيرات في الفم والبلعوم

- استخدم فرشاة أسنان ناعمة لتنظيف أسنانك مرتين في اليوم.
- اغسل فمك بانتظام - عند الاستيقاظ، بعد الطعام والشراب، وقبل النوم.
- إذا كنت تستخدم أطقم أسنان اصطناعية، فتأكد من ملائمتها لك جيدًا واحرص على نظافتها. كما يجب عليك أيضًا الحد من مدة ارتدائك لها.
- اختر أطعمة رطبة ولينة وسهلة المضغ أو البلع مثل الحبوب المطبوخة، البطاطس المهروسة، والبيض المخفوق.
- تناول الأطعمة الباردة أو التي تكون في درجة حرارة الغرفة. قد تجد أن الأطعمة الدافئة والساخنة تؤدي فمك.
- تجنب التدخين، والتدخين الإلكتروني والمشروبات الكحولية، وكذلك الأطعمة الساخنة جدًا والأطعمة الحارة أو الحمضية أو الخشنة أو المقرمشة (مثل المكسرات والبسكويت ورقائق البطاطس أو الذرة). كل هذه يمكن أن تجعل تقرحات الفم أسوأ.