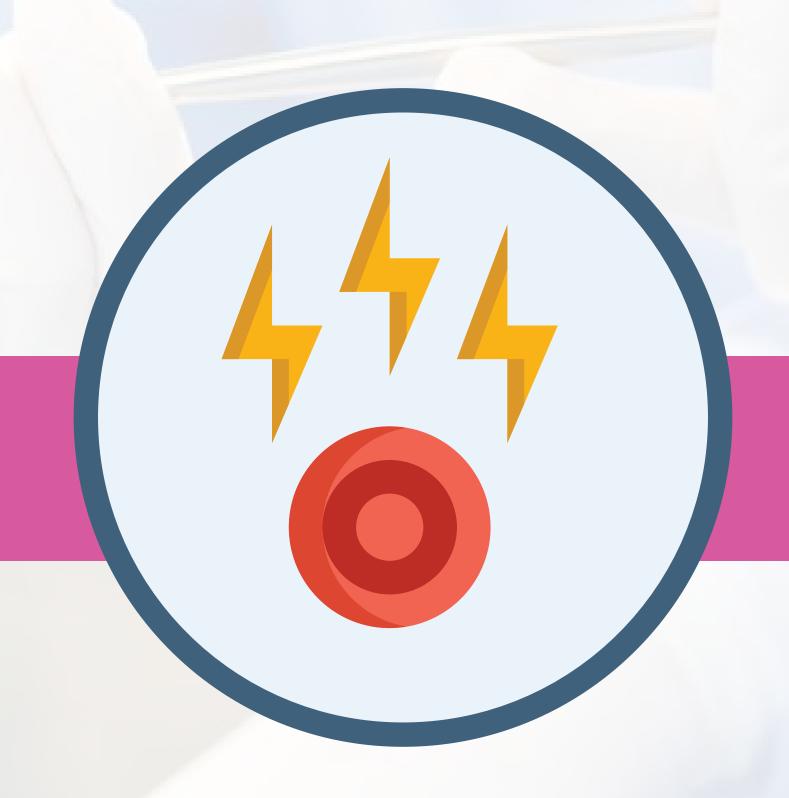


تجمع السوائل في منطقة الجراحة



غالباً يتجنب الطبيب هذي المشكلة بتركيب جهاز مؤقت لتصريف السوائل من منطقة الجراحة

الألـــم



يكون فيه ألم في منطقة الجراحة، ممكن يوصِف لك طبيبك المعالج مسكن للألم تاخذينه إلين يخف الألم أو تقدرين تستشيرين طبيبك عن المسكنات الي تقدرين تاخذينها في حال ما لاحظتي تحسن

تيبس الكتف والذراع



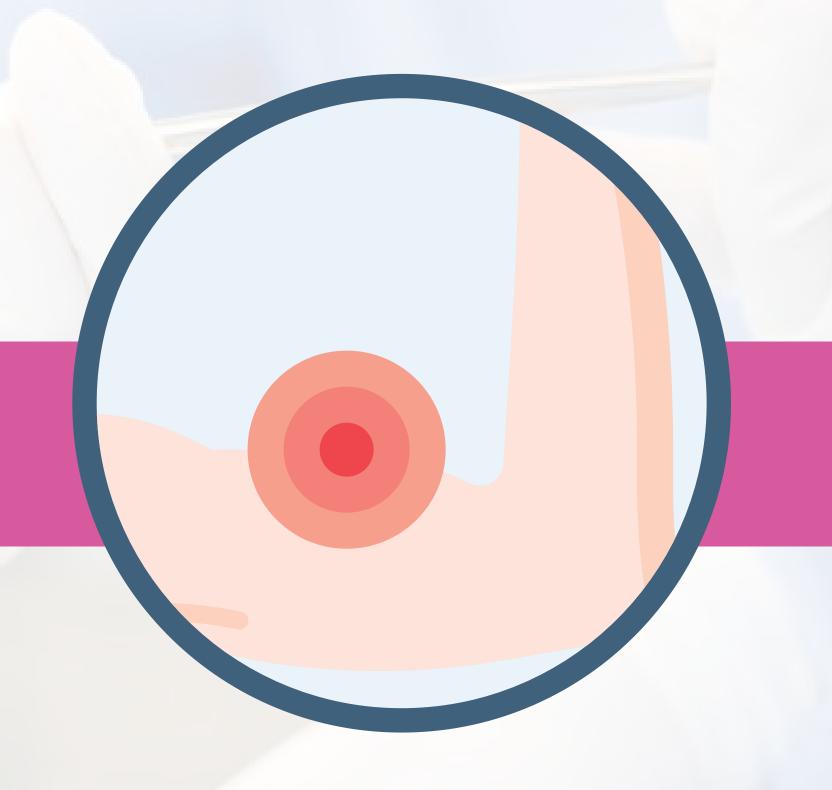
عرض شائع لجراحة استئصال الثدي أو الغدد اللمفاوية، احرصي على التمارين الرياضية إلي يوصيك بها فريقك العلاجي

خدران وتنميل



ممكن الجراحة تصيب بعض الأعصاب وتسبب شعور بالتنميل أو الخدران في المنطقة المصابة، مع الوقت تتحسن المنطقة، اطلبي من طبيبك تحويلك لأخصائي علاج طبيعي ليعطيك وينصحك ببعض التمارين الرياضية المناسبة

تورم الذراع



نتيجة احتباس السوائل في الذراع الأقرب
لمنطقة الثدي المصابة وتسمى هذه
الحالة بالوذمة اللمفاوية، ممكن تلاحظين
هذا بعد شهور أو سنوات من الجراحة
وممكن ما تظهر ابداً، وتقدرين تراجعين
أخصائي علاج طبيعي لبدء تمارين تساعد
في تخفيف التورم ويصرف لك شرابات
ضاغطة لمنطقة التورم

التهاب في مكان الجرح



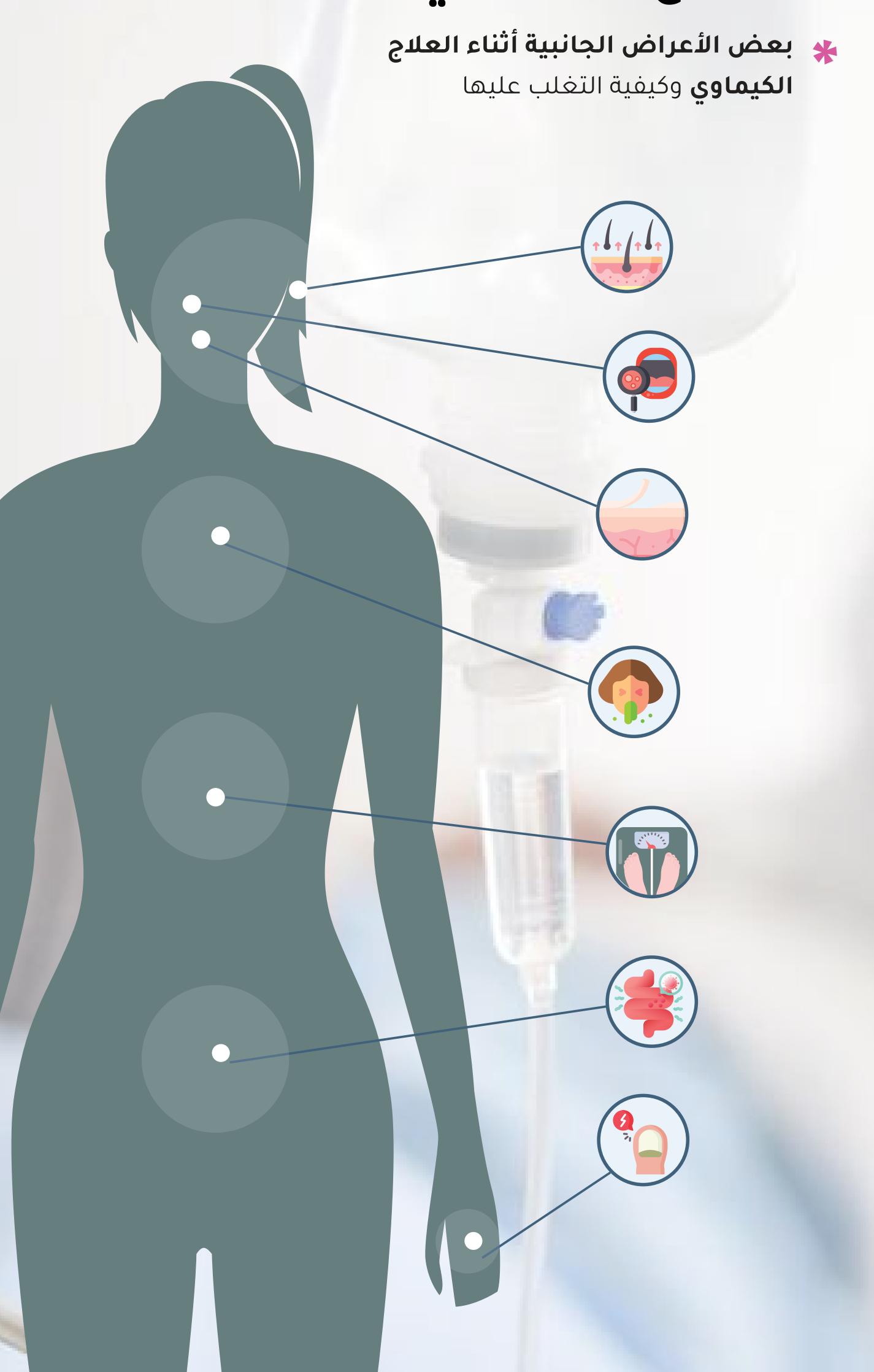
ويكون عبارة عن ألم واحمرار في الجلد ممكن يصاحبه بطء التئام الجروح وارتفاع درجة الحرارة (حمى)، تقدرين تستخدمين كمادة باردة واسألي طبيبك عن الأدوية المناسبة لحالتك في الغالب يكون مضاد حيوي

الجلطات الدموية

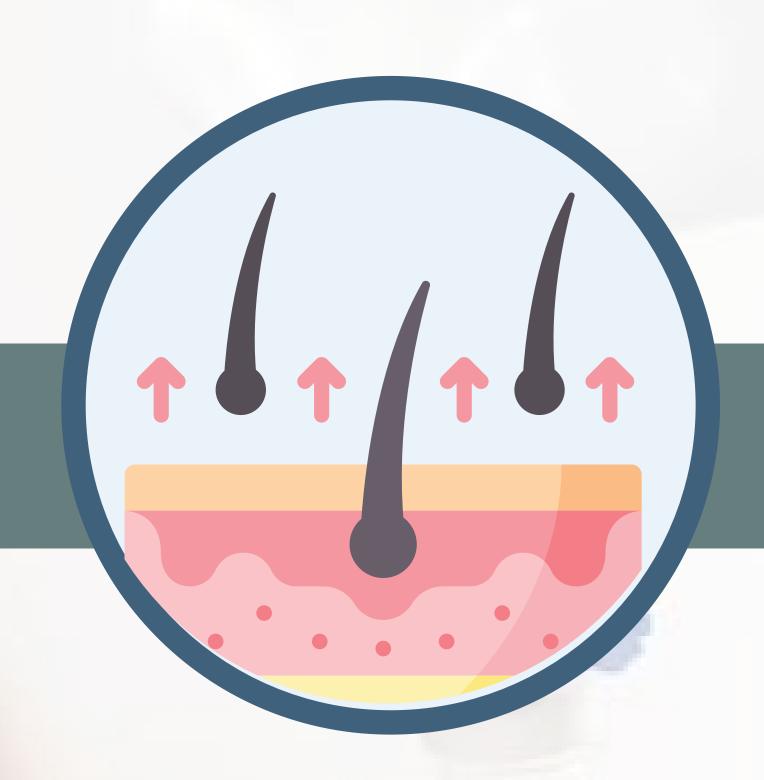


يمكن تفادي الجلطات الدموية بالحركة المبكرة قدر الإمكان وننصح المريضة بالمشي على الأقل 15 دقيقة 4 مرات في اليوم، وفي بعض الحالات ممكن استخدام شراب ضاغط في الساقين لتجنب خطر الجلطات

العلاج الكيماوي



تساقط شعر



تقدرين تقصين شعرك قبل بداية جلسات العلاج مع ارتداء الباروكة أو الاوشحة

تغير لون الأظافر





احمي أظافرك بلبس قفازات حماية وقت التنظيف



ابتعدي عن البدكير والأظافر الصناعية وقت العلاج



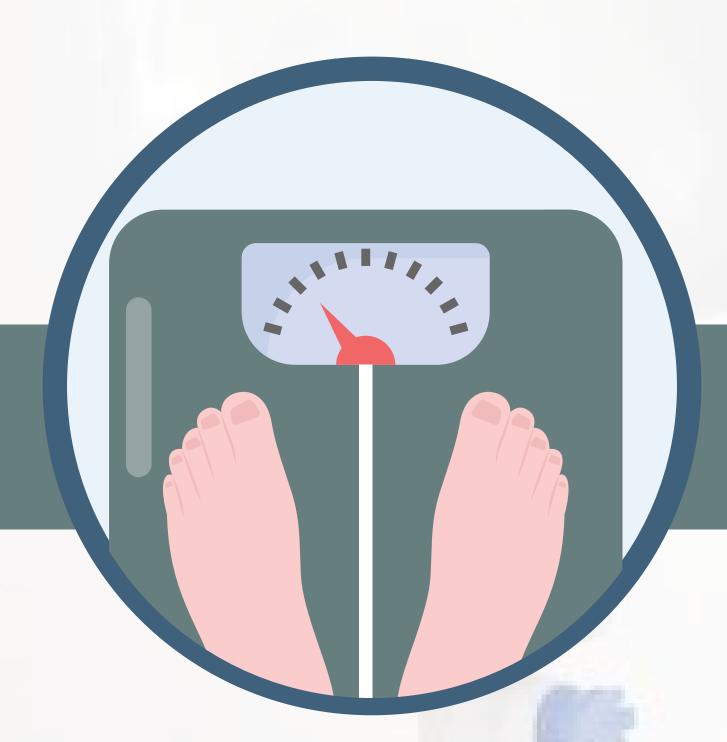
البسي أحذية واسعة عشان ما تضغط على أظافر رجلك

تقرحات الفم



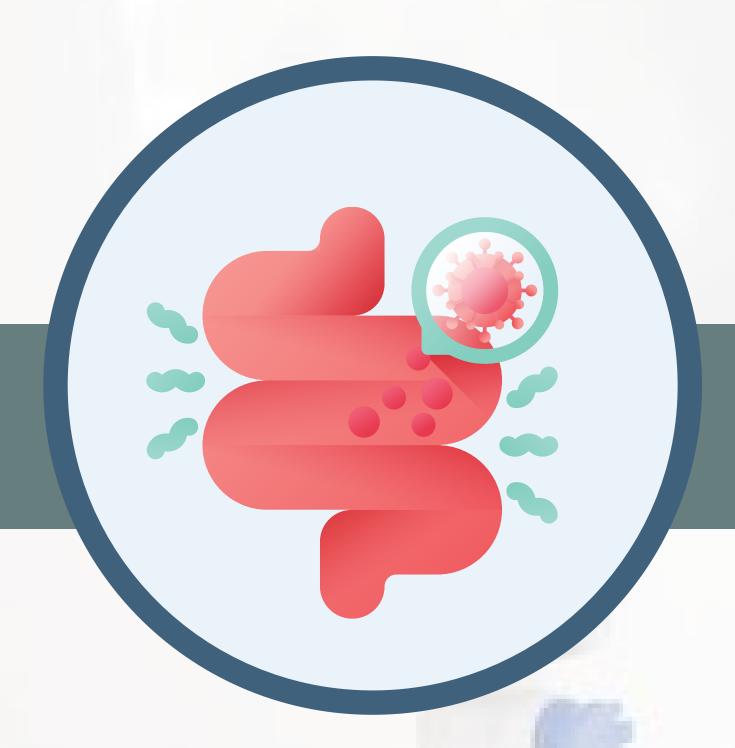
- حافظي على نظافة أسنانك
- ابتعدي عن الأكل الحامض أو الحار
- استخدمي غسول للفم، مكون من (ملعقة طعام من الملح مـع كوب مـن الماء للمضمضة أربع مـرات في اليوم)
 - تناولي الطعام بعد 10 دقائق من استخدام غسول الفم
 - تناولي الطعام بارداً أو بحرارة الغرفة

فقدان الشهية أو تغيرات الوزن



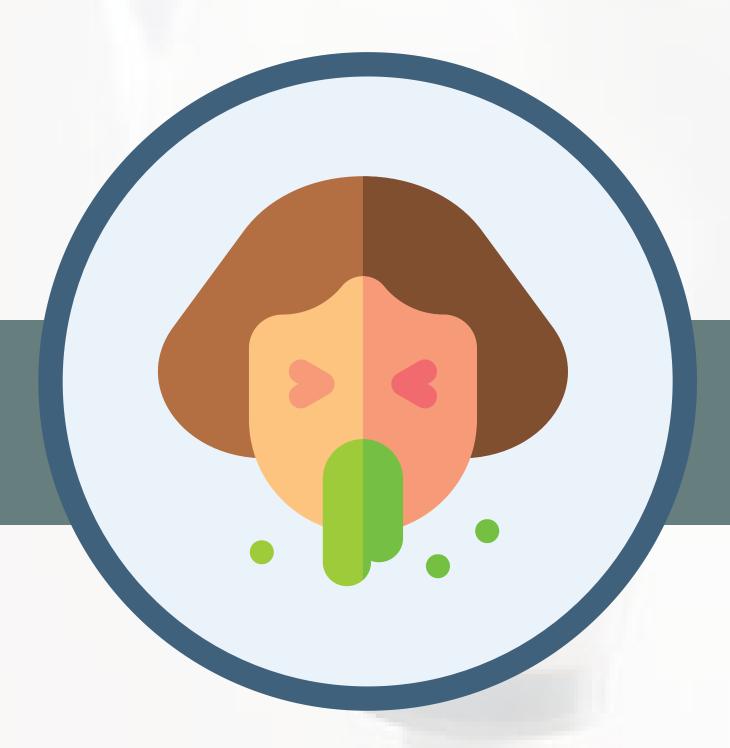
- كلي كميات بسيطة ومتكررة أكثر من ثلاث وجبات من الطعام على مدار اليوم
 - خلي حولك وجبات خفيفة
 - اشربي المكملات الغذائية بين الوجبات
 - تناولي كمية كافية من الطعام إذا انفتحت شهيتك
- امشي ومارسي بعض الرياضات الخفيفة قبل موعد الوجبة

إسمال



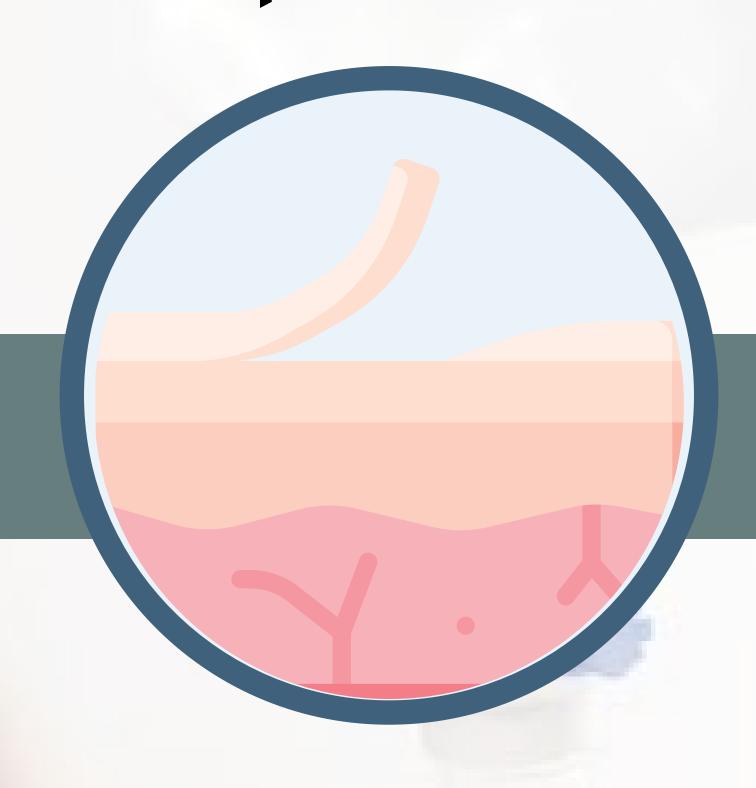
- تجنبي سكر اللاكتوز الموجود في الحليب
 - تناولي الزبادي المدعم بالخمائر
- تجنبي الألياف الغذائية غير الذائبة في الماء مثل العنب والسبانخ
 - تجنبي أكل الأطعمة اللي فيها فلفل حار 🖈
 - اشربي كمية كافية من الماء

إستفراغ وغثيان



- كلي كميات بسيطة ومتكررة أكثر من ثلاث وجبات من الطعام على مدار اليوم
- تجنبي الأطعمة اللي ممكن تكون سبب في تهيج معدتك مثل الأكل اللي فيه فلفل حار أو بهارات كثيرة
 - تناولي الأطعمة الجافة مثل البسكوت والخبز خصوصاً على الريق
 - تناولي كمية بسيطة من الزنجبيل
 - تجنبي شم ريحة الطبخ و الاستلقاء بعد الاكل
- حافظي على شرب الماء برشفات بسيطة على مدار اليوم لتجنب الجفاف والتوقف قبل الوجبة بـ15 دقيقة
 - لا تنسین **تستشیرین طبیبک** عشان یصرف لك علاج للغثیان

جفاف الجلد والفم

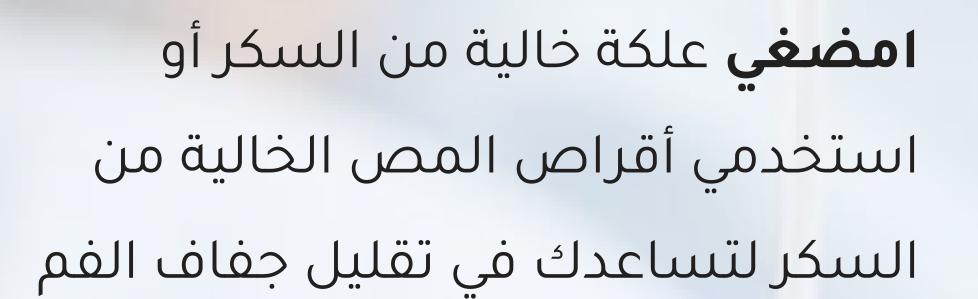






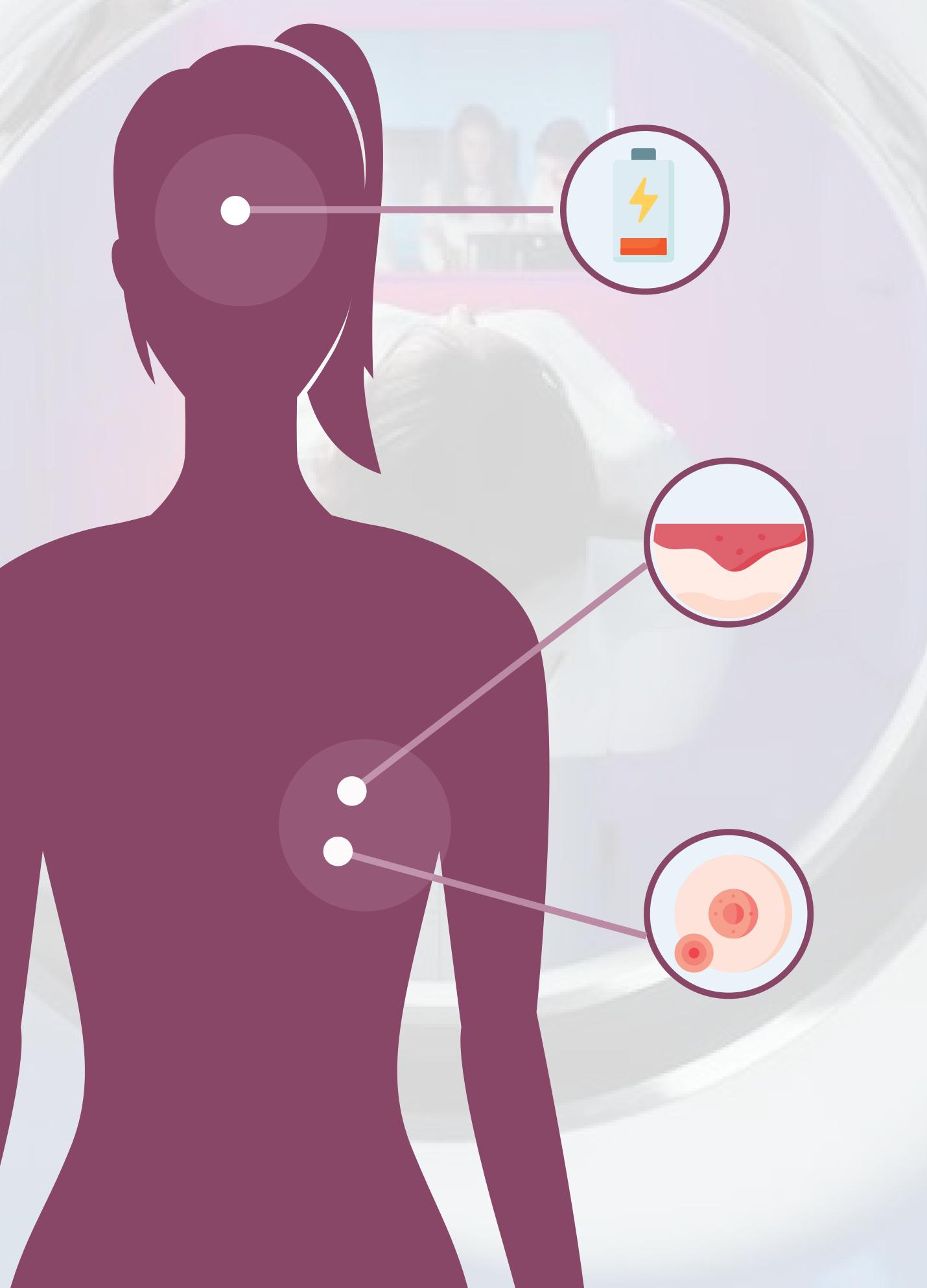
*

رطبي الجسم بشكل دائم بمستحضرات خالية من العطور



العلاج الإشعاعي

بعض الأعراض الجانبية أثناء العلاج الإشعاعي وكيفية التغلب عليها

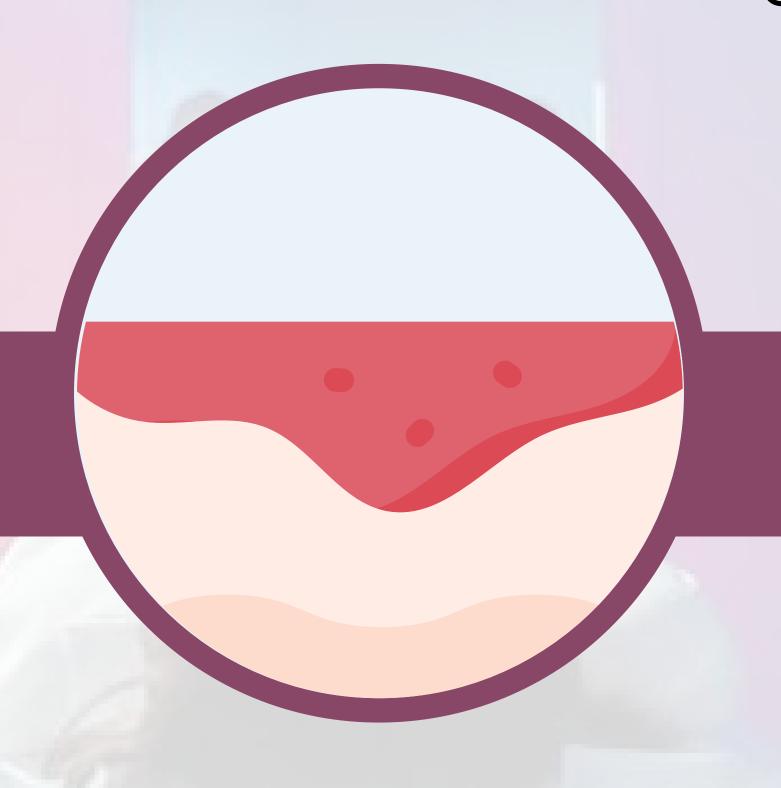


شعور بالتعب أو الخمول



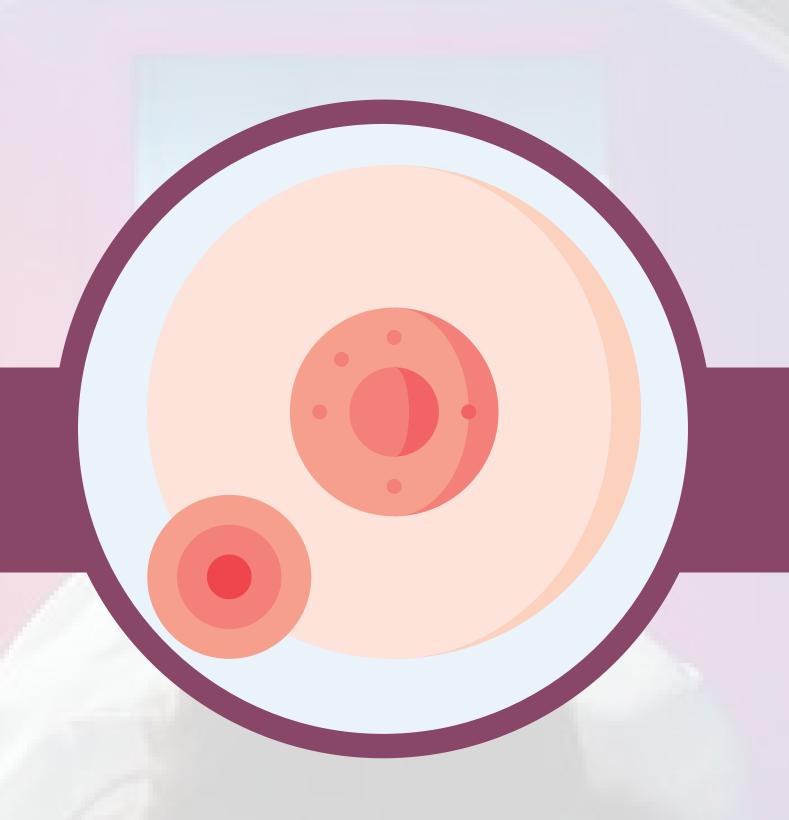
امشى ل 15 دقيقة

اشربي كمسيات مناسبة من الماء تغيرات جلدية في المنطقة المعالجة مشابهة لحروق الشمس احمرار أو اسمرار الجلد في منطقة العلاج، تقشر الجلد

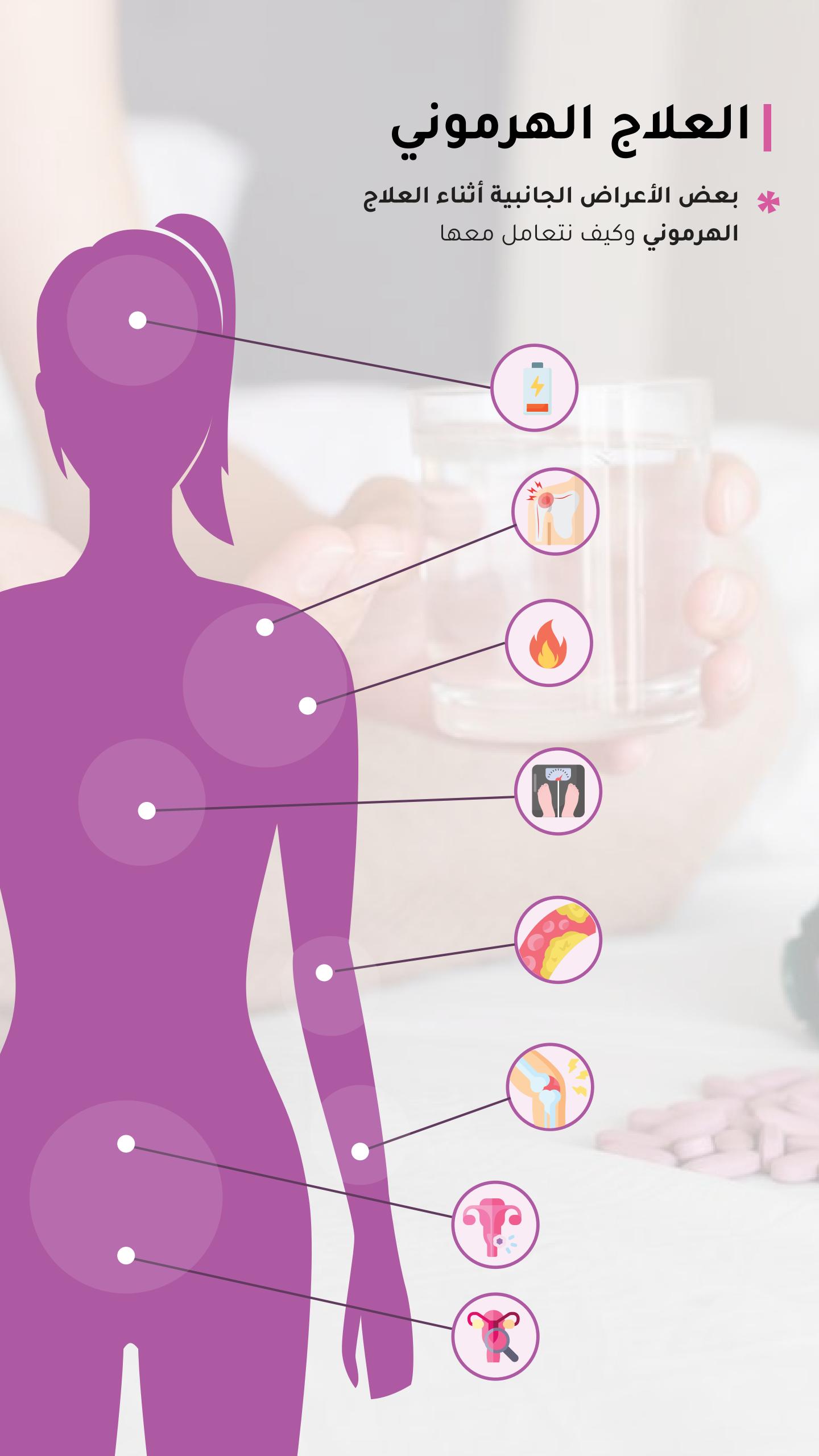


- افظي على نظافة جلدك جلدك
- استخدمي الكريمات اللي وصاك بها طبيبك





لا يستمر لفترة طويلة، غالباً يزول بعد انتهاء العلاج

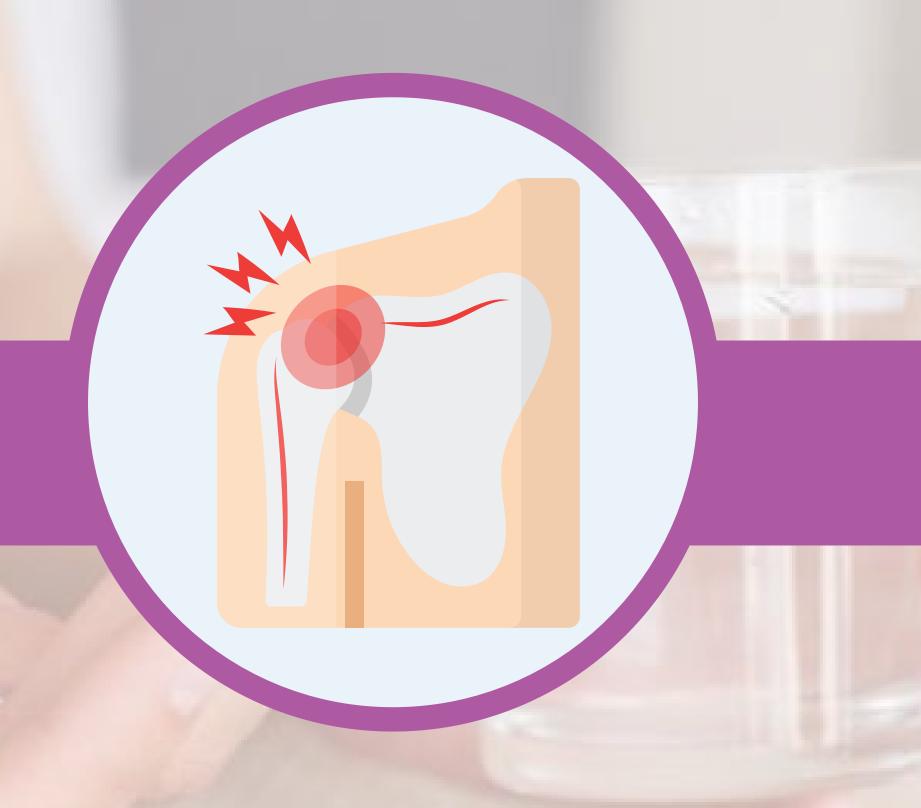






- خذي قسط راحة كافي
- اشربي كميات كافية من الماء
 - خليك بغرفة مكيفة جيداً ومهوية

ألم في المفاصل والعضلات



التمدد عومي بممارسة تمارين التمدد

خذي قسط كافي من الراحة

الإحساس بالهبات الساخنة



البسي ملابس من طبقات متعددة تقدرين تخلعينها عند الإحساس بالهبات الساخنة

الله معك مروحة متنقلة





استخدمي مرطب مهبلي بأساس مائي خالي من الكحول والعطور

زيادة في الوزن



المحافظة على نظام غذائي صحي قليل الدهون

لنشاط البدني *

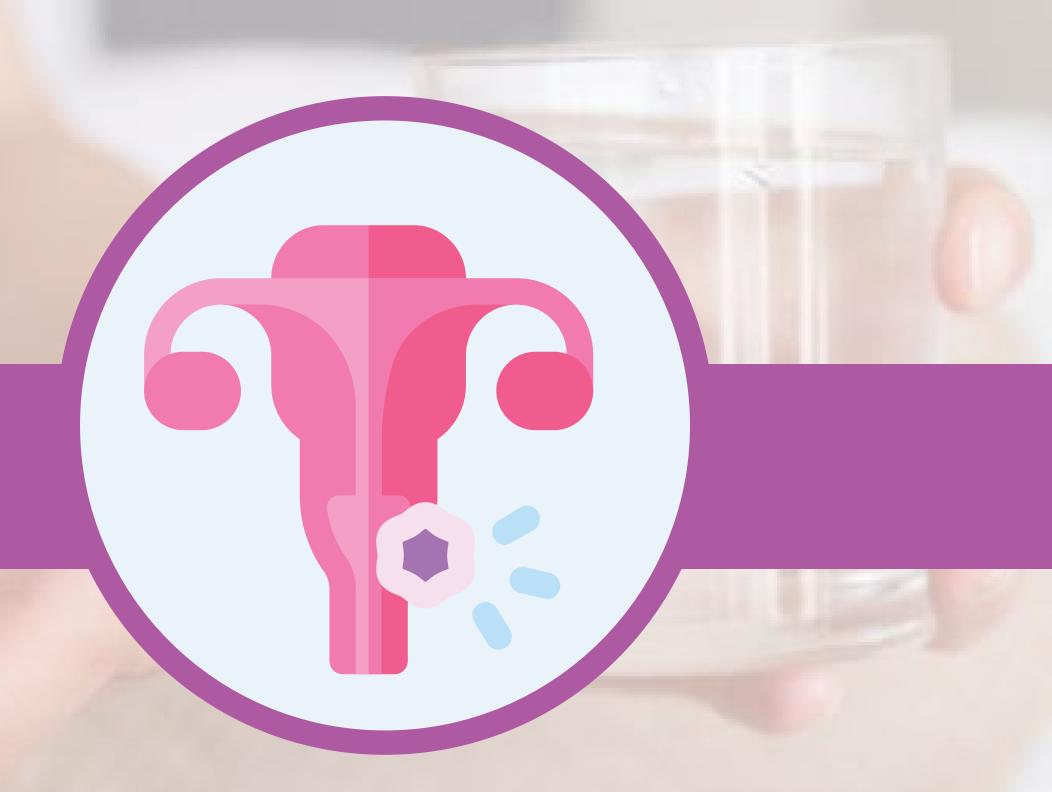


هشاشة العظام (في حالة تناوله لفترة طويلة)

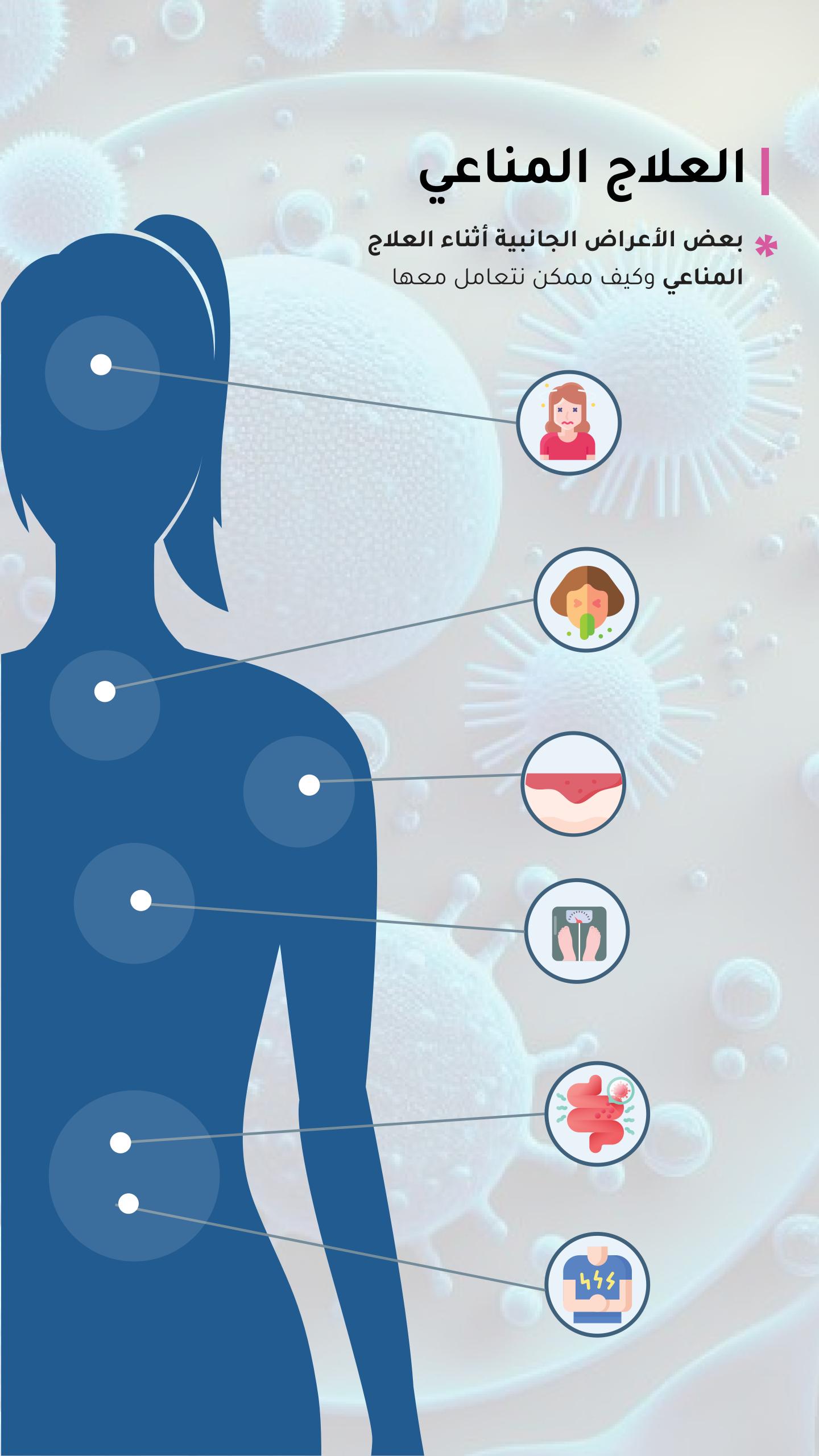


اخرجي وتعرضي لـ 15 دقيقة من أشعة الشمس ووضع واقي الشمس الي يوافق عليه طبيبك

زيادة خطر الإصابة بسرطان الرحم



لهذا من المهم إخبار طبيبك في حال لاحظت نزيف مهبلي



الإعياء بالاستلقاء



افیة خذی فترات راحة کافیة

🛠 اشربي كميات كافية من الماء

الغثيان



- تجنبي شم ريحة الطبخ والاستلقاء بعد الأكل
- لل كلي كميات بسيطة ومتكررة من الأطعمة الجافة خلال اليوم
- للكل الحامض واللي فيه فلفل حار

الطفح الجلدي

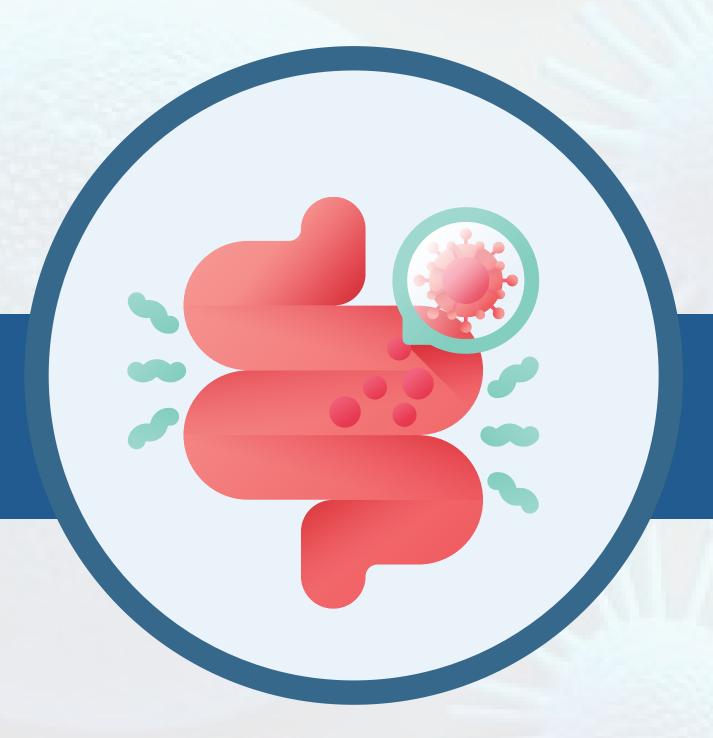
تقدرين تستخدمين كريمات طبية خالية من العطور والكحول أو تستخدمين الكريمات الي يقترحها لك طبيبك

فقدان الشمية



- الله خلي وجبات خفيفة غير مملحة حولك حولك عبات خفيفة غير مملحة
- اشربي كمية كافية من الماء خلال اليوم اليوم
 - الطعام بمجرد عودة شهيتك شهيتك

إسمال



- تجنبي سكر اللاكتوز الموجود في الحليب
 - تناولي الزبادي المدعم بالخمائر
- تجنبي الألياف الغذائية غير الذائبة في الماء مثل العنب والسبانخ
 - تجنبي أكل الأطعمة اللي فيها فلفل حار 🖈
 - اشربي كمية كافية من الماء

إمساك



- اشربي كمية كافية من الماء
- أكثري من الألياف الغذائية الموجودة في الحبوب الكاملة والخضار
 - زيدي النشاط البدني والمشي
 - تناولي الملينات بوصفة طبية
- اشربي المشروبات الساخنة (غير القهوة والشاي)

العلاج البيولوجي

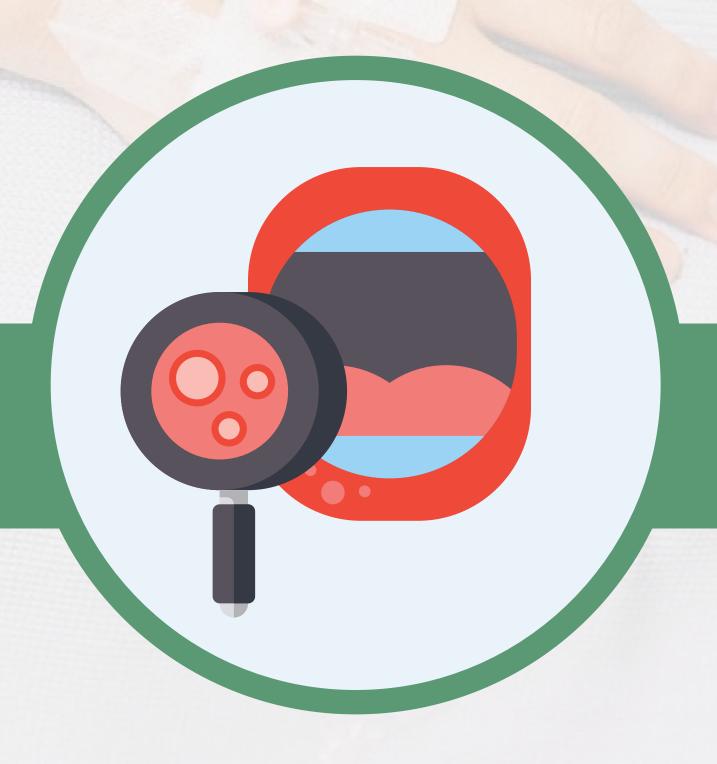


صداع وإرهاق



- استريحي في غرفة هادئة ومظلمة
- استخدمي كمادات ساخنة أو باردة على رأسك أو رقبتك
- اطلبي من طبيبك يوصف لك المسكن المناسب

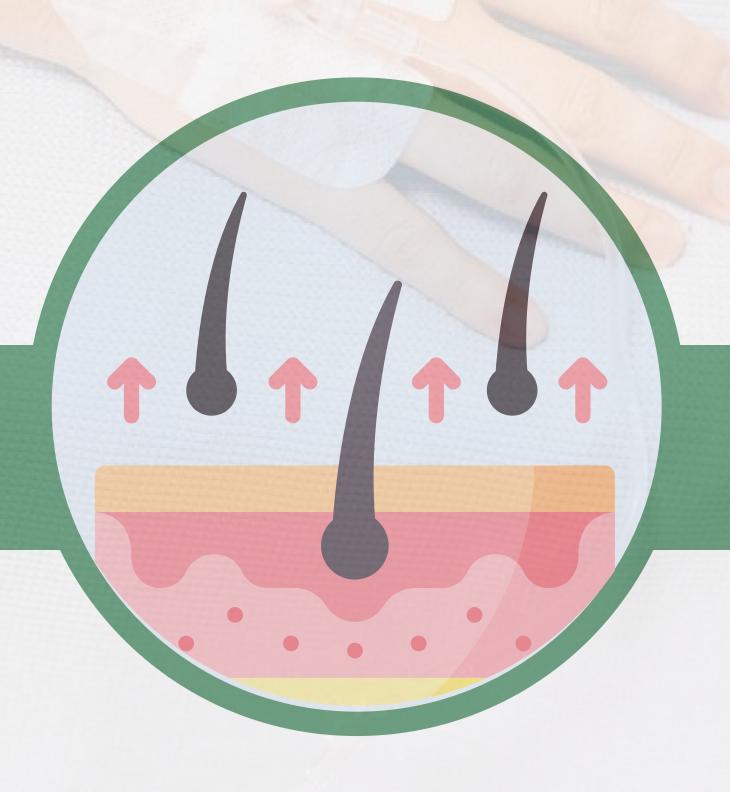
تقرحات الفم



نمضمضي بماء دافئ أو ماء وملح لتقليل التقرحات

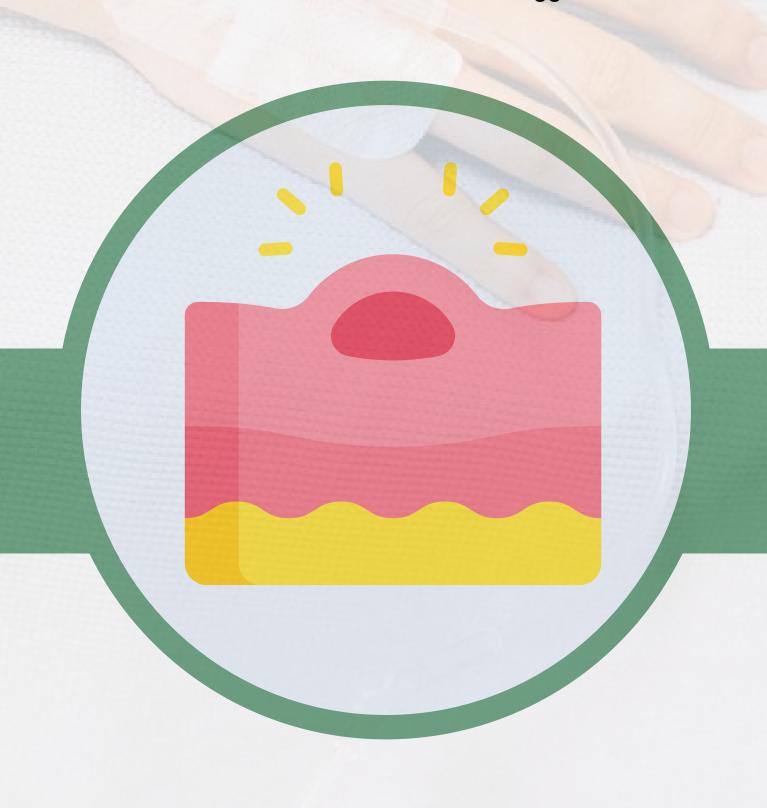
ابتعدي عن الأكل الحامض أو الحار

تغيرات في نمو ولون الشعر



- ننصحك بقص الشعر قبل العلاج ولبس الاوشحة على الرأس أو الباروكة
 - مشطي شعرك برفق

مشاكل في الجلد



- جنبي الخروج لأشعة الشمس وإذا احتجتي للخروج ضعي واقي شمس بحماية 30 فأكثر
 - استخدمي كريمات خالية من الكحول والعطور

ألم وتنميل باليدين والرجلين



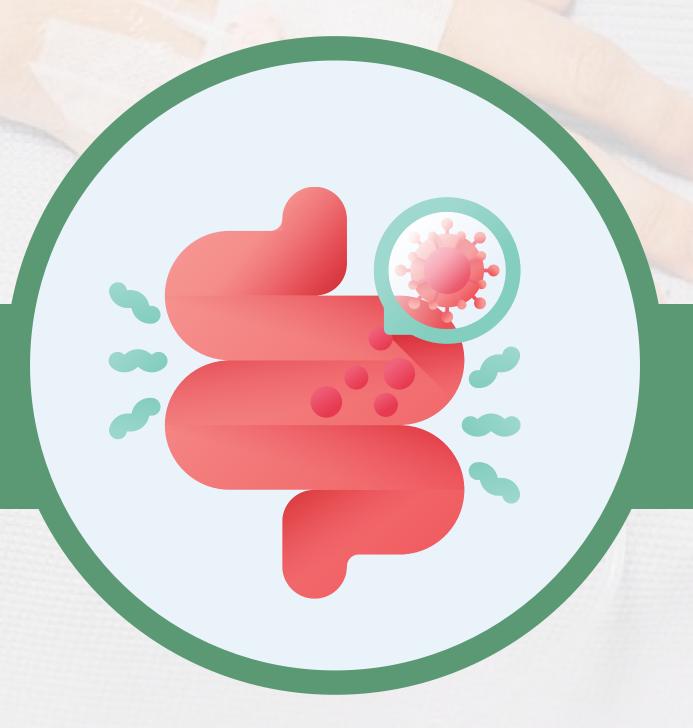
اطلبي من طبيبك تحويلك لأخصائي علاج طبيعي لينصحكِ ببعض التمارين الرياضية المناسبة

القيء والغثيان



- **حاولي** تأكلين كميات بسيطة ومتكررة من الطعام على مدار اليوم
- خلي حولك وجبات خفيفة خصوصاً الجافة زي البسكوت على الريق أو وقت الغثيان
- حافظي على شرب الماء برشفات بسيطة على مدار اليوم لتجنب الجفاف
 - خلي أكلك دافي وليس حار
 - تجنبي شم ريحة الطبخ و الاستلقاء بعد الاكل
 - **كوني** قريبة من الحمام استعدادا للقيء أو خلي حولك كيس للقيء

إسميال



- تجنبي سكر اللاكتوز الموجود في الحليب
 - تناولي الزبادي المدعم بالخمائر
- تجنبي الألياف الغذائية غير الذائبة في الماء مثل العنب والسبانخ
 - تجنبي أكل الأطعمة اللي فيها فلفل حار 🖈
 - اشربي كمية كافية من الماء

إمساك



- اشربي كمية كافية من الماء
- أكثري من الألياف الغذائية الموجودة في الحبوب الكاملة والخضار
 - زيدي النشاط البدني والمشي
 - تناولي الملينات بوصفة طبية
- اشربي المشروبات الساخنة (غير القهوة والشاي)

