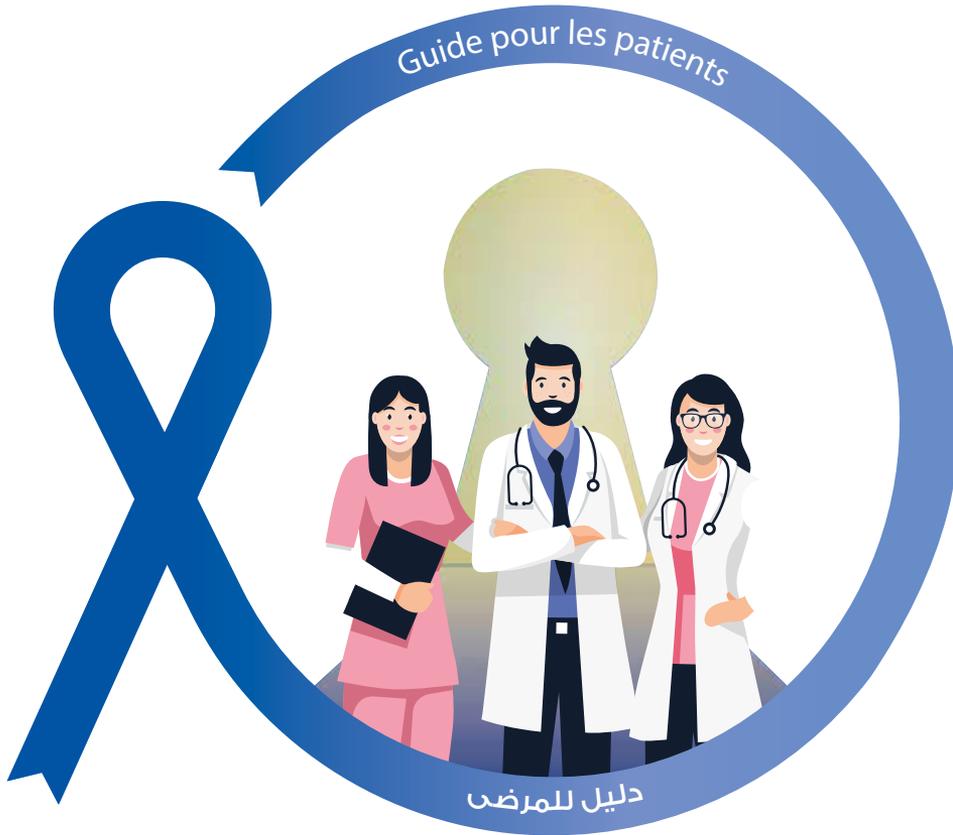


التأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي

Effets indésirables de la chimiothérapie



العلاج الكيميائي

• هناك أنواع عديدة و مختلفة من أدوية العلاج الكيميائي التي صممت لمحاربة السرطان .
قد يعطى مرضى السرطان جرعات مختلفة من أنواع العلاج الكيميائي بحسب خطتهم العلاجية، بإحدى الطرق التالية:

- على شكل أقراص
- حقن وريدي مباشر لمجرى الدم
- حقن داخل العضلة (intramusculaire)
- تحت الجلد (sous-cutané)



• ينصح بتناول كميات كافية من المياه و اتباع نظام غذائي متوازن مع الحفاظ على نشاط بدني منتظم.



Effets indésirables de la chimiothérapie

التأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي



1

تقلص عدد خلايا الدم : Toxicité hématologique :

- La chimiothérapie peut diminuer le nombre des éléments du sang : globules rouges , globules blancs et plaquettes. Ce sont les globules blancs qui aident votre corps à combattre l'infection. On appelle neutropénie un faible taux de neutrophiles. La neutropénie vous rend plus sensible aux infections. Le manque de globules rouges entraîne une anémie. Le manque de plaquettes entraîne un risque d'hémorragie.

- يؤثر معظم العلاج الكيميائي على نخاع العظمي حيث تصنع خلايا الدم.
- نقص الكريات الحمراء يؤدي إلى فقر الدم
- نقص خلايا الدم البيضاء يؤدي إلى ضعف مناعي يجعل الجسم أكثر عرضة للعدوى والإلتهابات
- نقص الصفائح الدموية يؤدي إلى النزيف و التكدم السهل للجسم.



- Prenez votre température.
- Surveillez s'il y a des stigmates de saignement par les orifices (bouche, nez anus, vulve) ou par la peau

Que Faire ?

Il faut consulter votre médecin ou les urgences en cas de :

- fièvre (température) soit :
 - ≥38,0 °C ou plus pendant plus d'une heure **OU**
 - ≥38,3 °C une seule fois
- Si vous avez des frissons
- Si vous avez noté un saignement,
- Ou vous ne vous sentez vraiment pas bien



قيس الحرارة بانتظام في صورة ظهور علامات حمى أو نزيف يجب التوجه إلى الطبيب
المباشر أو قسم الإستعجالي لتلقي العلاج اللازم

Quelles précautions pour diminuer le risque infectieux الإحتياطات اللازمة لتجنب الأمراض المعدية



- Lavez vous les mains à l'eau chaude et au savon pendant 15 secondes
- Préférez les aliments cuits, les fruits et légumes épluchés
- Evitez les endroits confinés ou surpeuplés. Mettez un nouveau masque jetable à chaque sortie.
- Pas d'automédication
- Evitez les soins dentaires, sauf urgence et après avis de votre oncologue



- غسل اليدين بالماء الدافئ و الصابون مدة 15 ثانية
- يفضل أكل الطعام المطبوخ و الخضر و الفواكه المقشرة
- تفادي الأماكن المخلقة و المزدحمة مع لبس كمامة وقت الخروج
- تجنب أخذ دواء دون إستشارة الطبيب
- تجنب علاج الأسنان إلا الحالات الإستعجالية و مع إستشارة الطبيب المباشر



- La chimiothérapie agit sur les cellules cancéreuses et sur les cellules saines, surtout celles des muqueuses.
On appelle mucite l'inflammation de la gencive, bouche, gorge, pouvant aller jusqu'aux aphtes et aux ulcérations

ما هي تقرحات الفم ذات الصلة بالسرطان ؟

- يتسبب العلاج الكيميائي في إتهاب الفم و الحنجرة يمكن أن تؤدي إلى تقرحات



Que faire ?

- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour, avec une brosse à dents souple
- Si le brossage des dents est douloureux, utilisez une éponge ou un bâtonnet pour soins de la bouche
- Utilisez le bain de bouche sans alcool, selon la prescription de votre médecin
- Arrêtez le tabac
- Nettoyez vos prothèses dentaires après chaque repas si aggravation (ulcérations, difficulté à avaler...) consultez votre médecin



- الإقلاع عن التدخين
- في حالة تقرحات أو صعوبة في البلع استشر طبيبك

- حك الأسنان على الأقل مرتين في اليوم بفرشاة أسنان ناعمة
- استعمال المضمضة حسب الوصفة الطبية



4

الغثيان والتقيؤ : Nausées et vomissements :

- Les nausées et les vomissements sont des effets secondaires fréquents.
- On peut agir efficacement pour les éviter et les diminuer avec certaines mesures préventives et les médicaments prescrits par votre médecin

• التقيؤ و الغثيان أعراض جانبية معتادة لكن يمكن تفاديها بإجراءات وقائية وأدوية مختصة



Que faire ?

- Prenez les médicaments prescrits par votre médecin
- Mangez lentement et mastiquez bien
- Evitez les repas gras, épicés, qui sentent fort ou très chauds
- Evitez de boire pendant les repas
- Fractionnez vos repas en 6 collations
- Buvez au moins 1,500 litre d'eau pendant la journée
- Détendez vous après les repas mais ne vous allongez pas et ne vous penchez pas en avant les 30 premières minutes



- إستعمال الأدوية حسب الوصفة الطبية
- الأكل و المضغ ببطء
- تفادي الأكل الدسم و السخن و الكثير البهارات
- تفادي الشرب أثناء الأكل
- تقسيم الوجبات إلى ستة وجبات صغيرة في اليوم
- شرب على الأقل لتر و نصف من الماء في اليوم

• عادة ما يؤثر العلاج الكيميائي على بصيلات شعر الرأس و الحاجبين و غيرها، قد يؤدي أحيانا إلى تغيير في كثافة الشعر و لونه و طبيعته. غالبية حالات تساقط الشعر تعتبر مؤقتة ، و يعود الشعر إلى النمو بعد توقف العلاج بأسابيع.

ما الذي ينبغي عليك أن تتوقعه ؟

- يبدأ الشعر عادةً في التساقط خلال فترة من أسبوعين إلى أربعة أسابيع بعد بدء فترة العلاج.
- و يمكن أن يسقط بسرعة كبيرة سواء في شكل كتل أو تدريجيًا، ومن المرجح أنك سوف تلاحظ تراكم الشعر المتساقط على وسادتك أو في فرشاة أو مشط الشعر أو في مصرف حوض غسيل الوجه أو حوض الاستحمام وقد تؤلمك فروة رأسك عند لمسها.

• La majorité des protocoles de chimiothérapie entraînent une perte complète ou partielle des cheveux, sourcils et moustaches/barbe.

Il s'agit le plus souvent d'une perte réversible, les cheveux recommencent à pousser quelques semaines après l'arrêt du traitement.

Il vaut mieux se préparer en coupant ses cheveux très courts.

Plusieurs moyens pour cacher cette alopécie sont disponibles : prothèses capillaires, turbans, foulards....

A la repousse, les cheveux peuvent avoir une couleur ou une texture différente.



متى سينمو شعرك مجددًا ؟



- قد يستغرق الأمر عدة أسابيع بعد خضوعك للعلاج ليتعافى شعرك ويبدأ في النمو مرة أخرى.
- عندما يبدأ شعرك في النمو مرة أخرى، من المحتمل أن تختلف طبيعته قليلاً عن طبيعة الشعر الذي فقدته ولكن عادةً ما يكون هذا الفرق مؤقتًا.
- قد يبدو ملمس شعرك الذي نما حديثًا أو لونه مختلفين حيث قد يبدو مجددًا أكثر مما كان عليه من قبل، أو قد يكون رمادي اللون حتى تبدأ الخلايا التي تتحكم في الصبغة في شعرك في العمل مرة أخرى.

هل من الممكن منع تساقط الشعر ؟

- لا يوجد علاج يمكن أن يضمن عدم سقوط شعرك خلال أو بعد العلاج الكيميائي. تم التحقق من العديد من العلاجات كطرق ممكنة لمنع سقوط الشعر، إلا أن أيهم لم تثبت فعاليته
- **اهتم بقص شعرك :** يميل الشعر القصير إلى أن يبدو أكثر كثافة من الشعر الطويل وبما أن شعرك يتساقط لن يتم ملاحظة الأمر بشكل كبير إذا قمت بقصه ليصبح قصيرًا فقد يساعدك قصة قصيرة على الانتقال بشكل أفضل إلى مرحلة فقدان الشعر بالكامل.
- **خطط لوضع غطاء للرأس :** التفكير بوضع الشعر المستعار أو الأوشحة أو أغطية الرأس الأخرى.
- اطلب من الطبيب كتابة وصفة طبية للشعر المستعار



6

الإسهال أو الإمساك : Diarrhées ou constipation :



• يمكن معالجتها عن طريق تغيير النظام الغذائي و استخدام المليينات أو مضادات الإسهال إن لزم الأمر بعد استشارة الطبيب.

• On peut les éviter en suivant une alimentation équilibrée et riche en fibres, ainsi que les médicaments prescrits par votre médecin traitant.



7

الأعراض الجانبية الجلدية : Toxicités cutanées :

- قد يتعرض بعض المرضى إلى إحمرار الجلد، وجفاف الجلد، وتلف الأظافر، وجفاف الفم
- العناية بالبشرة أمر ضروري، استشر طبيبك عند استعمال أي مرهم
- ينصح بارتداء ملابس قطنية فضفاضة و مرنة و تجنب التعرض المفرط إلى أشعة الشمس خلال فترة العلاج الكيميائي

- La chimiothérapie peut entraîner une sécheresse de la peau, ou des rougeurs, prurit....
- Votre médecin vous conseillera pour les médicaments et les crèmes hydratantes à utiliser
- Evitez l'exposition au soleil pendant le traitement par chimiothérapie
- Privilégiez les vêtements en coton et évitez les tissus synthétiques



- La fatigue est due aux traitements, mais également à d'autres facteurs (anémie, douleurs, manque de sommeil, anxiété ...etc...)
- Reposez-vous en faisant des petites siestes de 30 minutes
- Essayez de bien dormir la nuit
- Détendez-vous en faisant des activités que vous aimez, en écoutant de la musique, en méditant...Etc...
- Faites de la marche ou une activité physique légère
- Limitez le nombre de visiteurs
- Si vous continuez à travailler, essayez d'aménager vos horaires et votre activité selon votre état



- التعب ينتج عن العلاج و عوامل أخرى مثل قلة النوم، الألم، القلق...
- حاول القيام بقلولة لمدة 30 دقيقة
- حاول النوم جيدا في الليل
- ينصح بالإسترخاء و القيام بالمشي أو نشاط بدني يومي



Groupe de rédaction

Dr Imen Chabchoub

Dr Faten Ezzairi

Dr Sonia Zaied

Mme Marwa Kraiem