

✦ عوارض پرتودرمانی راجع به سرگردن

می‌توانید عوارض دهانتان را به‌سرعت کنترل کنید. اگر می‌خواهید مدام آب ولرم بنوشید و دهانتان را با آب نمک بشوید و هرگز شستن با آب سرد را فراموش نکنید. همچنین می‌توانید با نوشیدن مایعات سرد و کم‌شکر، دهانتان را خنک کنید. از آشامیدن غذاهای تند و چرب خودداری کنید. با موله پودینگ یا بستنی می‌توانید دهانتان را خنک کنید. (مانند مس طعم فلز در مین خوردن گوارش را بهبود می‌بخشد و به‌خوبی با اسهال و تهوع مقابله می‌کند.) سستی فک و عوارض اسهالی پس از خوردن مایعات سرد می‌تواند با خوردن غذاهای گرم و پختیده با مایعات سرد بهتر شود.

مقدار نوشیدن مایعات: به‌طور کلی توصیه می‌شود که روزانه حداقل ۸ لیتر مایعات بنوشید. اگر در طول درمان دچار تهوع یا استفراغ شوید، سعی کنید مایعات را به‌صورت جرعات کوچک بنوشید. اگر در طول درمان دچار اسهال شوید، سعی کنید مایعات را به‌صورت جرعات کوچک بنوشید. اگر در طول درمان دچار یبوست شوید، سعی کنید مایعات را به‌صورت جرعات کوچک بنوشید.

مدت ۲ هفته قبل از شروع پرتودرمانی نامیه سر و گردن، پیش

درباره پیشگیری: پیش از شروع پرتودرمانی نامیه سر و گردن، سعی کنید با پزشک خود در مورد پیشگیری از عوارض دهان صحبت کنید. این کار می‌تواند به‌طور قابل توجهی به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف نمک: در طول درمان، سعی کنید مصرف نمک خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای تند و چرب: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای تند و چرب خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای اسیدی: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای اسیدی خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای خشک: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای خشک خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای چسبناک: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای چسبناک خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای سرد: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای سرد خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای گرم: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای گرم خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای شور: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای شور خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای ترش: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای ترش خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای چاقو: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای چاقو خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای ترد: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای ترد خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای شکنجه: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای شکنجه خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای سفت: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای سفت خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

محدود کردن مصرف غذاهای نرم: در طول درمان، سعی کنید مصرف غذاهای نرم خود را محدود کنید. این کار می‌تواند به‌کاهش عوارض دهان کمک کند.

اذیت می‌شود یا فونری می‌کند آن نامیه را (رها کنید اما نامیه‌های دیگر را)

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

نوع درمان: نامیه‌های شما درمی‌آید ممکن است شبیه گذشته نباشد. موهایی که در طول درمان از دست می‌دهید، ممکن است دوباره رشد کند.

از این پس در طول زندگی مراقبت بیشتری از دهانتان به عمل

آورید.

✦ عوارض پوستی:

پرتودرمانی می‌تواند موجب تغییراتی در پوست نامیه‌ی تمت درمان شود. چند عارضه‌ی رایج پوستی در زیر شرح داده شده‌اند:

- **سرفه:** ممکن است پوست نامیه‌ی تمت درمان مشابه آفتاب سوختگی باشد.

- **خارش شدید.**

- **پوست خشک و جدا شونده.** وقتی دچار این عارضه می‌شوید که در

نامیه‌ی تمت درمان پوست شما خیلی خشک می‌شود، خشک‌تر از حد عادی.

در واقع گاهی پوست آنقدر خشک می‌شود که کنده می‌شود، مانند

زمانی که آفتاب سوخته می‌شود.

- **واکنش مرطوب:** پوست نامیه‌ی تمت درمان ممکن است مرطوب،

زخمی یا دچار عفونت شود. این مشکل در ممل چین‌های پوستی مانند

نشیمگاه، پشت گوش و زیر پستان شایع‌تر است. در جاهایی مانند

گردن نیز که پوست نازک است، این عارضه قابل مشاهده است.

- **توره پوست:** پوست شما در نامیه‌ی تمت درمان ممکن است وره یا

پف کند.

مقدار طولی کشید: عوارض پوستی ۱ هفته پس از شروع پرتودرمانی

ظاهر می‌شوند. بسیاری از این عوارض با گذشت چند هفته از پایان درمان

برطرف می‌شوند. اما گاهی متی پس از پایان پرتودرمانی نیز برمی‌آید.

عوارض باقی می‌مانند. پوست تمت تابش پرتو همیشه تیره‌تر و لکه‌دار به

نظرمی‌آید. پوست ممکن است خشک‌تر و ضخیم‌تر از گذشته به نظر برسد.

همچنین زودتر می‌سوزید و به آفتاب حساس‌تر می‌شوید.

با پزشک خود در مورد عارضه پوستی به وجود آمده صحبت کنید.

راه‌های مهار: وقتی پرتودرمانی می‌کنید خیلی مراقب پوست خود

باشید. با آن به ملایمت رفتار کنید و از کیسه کشیدن و خاراندن

نامیه‌ی تمت درمان خودداری کنید.

مواد خیلی داغ یا خیلی سرد را روی پوست خود قرار ندهید..

وقتی دوش می‌گیرید یا استحمام می‌کنید پوست خود را با ملایمت

بشوید.

منابع:

- Edward C. Halpern, Carlos A. Perez, Luther W. Brady “Perez and Brady’s principles and practice of radiation oncology”, 5th edition
- Eric J. Hall, Amato J. Giaccia “Radiobiology for the radiologist”, 7th edition
- Barakat et al. “Management of head and neck cancer”, 4th edition

مراجعه کنید تا با روش‌های درمانی جدید آشنا شوید.