

عوارض پرتودرمانی لگن، شکم و معده در مردان

❖ اسهال:

کارکرد مکرر روده است که ممکن است نرم، باقوام، شل یا آبکی باشد.

وقتی اسهال دارید:

- روزی بین ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات صاف شده بنوشید.
- فوراکی‌هایی که هضم آنها برای معده آسان است بفرزید (فوراکی‌هایی که فیبر، چربی و لاکتوز کمی دارند).
- مراقب نامیهٔ مقعدی خود باشید.

از اینها پرهیز کنید:

- شیر معمولی و فرآورده‌های لبنی مانند بستنی، خامهٔ ترش و پنیر
- فوراکی‌های تند و ادویه‌دار مانند سس تند، سالسا، فلفل قرمز و فوراکی‌های کاری‌دار (درست شده با ادویهٔ کاری)؛ f و نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوهٔ ساده، چای پر رنگ، نوشابه و شکلات
- فوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که نفاخ هستند مانند لوبیاهای پخته و فنشک شده، کلم، کلم بروکلی، شیر سویا و دیگر محصولات سویا
- غذاهایی که فیبر زیاد دارند مانند میوه‌ها و سبزی‌های خام، لوبیاهای پخته و فنشک شده و غلات و نان‌های درست شده از آرد گندم کامل
- غذاهای سرخ شده یا چرب؛ / غذاهای رستوران‌های فست فود

❖ خستگی:

فستگی ناشی از پرتودرمانی ممکن است از یک امساس فستگی ملایم تا فیلی شدید متخیر باشد. بیش‌تر افراد آن را به صورت امساس ضعف، ملال، از کارافتادگی، سنگینی یا کندی بیان می‌کنند.

فستگی ممکن است به دلایل زیادی روی دهد. برخی از آنها عبارتند از : کم فونی - اضطراب - افسردگی - عفونت - کاهش فعالیت-داروها

مقدر طول می‌کشد؟

شروع امساس فستگی به چند عامل بستگی دارد، از جمله سن، وضعیت سلامتی، میزان فعالیت‌ها و اینکه قبل از پرتودرمانی چگونه بوده‌اید. فستگی گاهی از ۶ هفته تا ۱۲ ماه بعد از پایان پرتودرمانی ادامه می‌یابد.

راه‌های مهار:

- دست کم شبی ۸ ساعت بفرزید
- فیلی کار نکنید.
- ورزش کنید.

- برنامه کاری و پرتودرمانی خود را با توجه به شرایط خود تنظیم کنید.
- اجازه دهید دیگران در منزل به شما کمک کنند.

❖ تهوع و استفراغ:

تهوع و استفراغ پس از پرتودرمانی در نامیهٔ شکم، رودهٔ کوچک، رودهٔ بزرگ، یا قسمت‌هایی از مغز رخ می‌دهد. احتمال ابتلا به تهوع و استفراغ به مقدار پرتویی که دریافت می‌کنید، گستره و ممدودهٔ نامیهٔ تمت درمان و اینکه شیمی‌درمانی هم دریافت می‌کنید یا نه بستگی دارد.

مقدر طول می‌کشد؟

تهوع و استفراغ بین ۳۰ دقیقه تا چندین ساعت بعد از پایان جلسهٔ پرتودرمانی شروع می‌شود. در روزهایی که پرتودرمانی ندارید امساس بهتری فرماید داشت.

راه‌های مهار:

از تهوع جلوگیری کنید. بهترین راه جلوگیری از استفراغ مهار حالت تهوع است.

یکی از راه‌ها، صرف غذاهای ملایم و ساده هضم و نوشیدنی‌هایی است که مالتان را به هم نمی‌زند، از جمله نان برشته، ژله و آب سیب.

زمان خوردن و آشامیدن را برنامه‌ریزی کنید.

پرتودرمانی غذا بفرزند امساس بهتری دارند؛ اما برخی دیگر برعکس.

وعده‌ها و نیم پاشت‌های سبک بفرزید. متمماً خوب بجوید و سریع غذا نفرزید.

فوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی بفرزید که نه سرد و نه گرم هستند. پیش از هر

وعده، بگزارد دمای غذاها و نوشیدنی‌های داغ پایین بیاید و غذاها و نوشیدنی‌های سرد کمی گرم شوند.

عوارض جنسی و باروری:

(برای نامیه لگنی و راست روده) پرتودرمانی گاهی موجب عوارض جنسی می‌شود که در بر گیرندهٔ تغییرات هورمونی و از دست دادن میل و توانایی ارتباط جنسی است

مشکلات مردان این موارد را در بر می‌گیرد:

- ناتوانی جنسی (اختلال نعوظ)
- عدم توانایی بارور کردن بعد از پایان پرتودرمانی به علت تعداد اسپرم کم یا اسپرم کم اثر

مقدر طول می‌کشد؟

بعد از پایان پرتودرمانی، تمایل جنسی بیش‌تر افراد به مال اول بر می‌گردد. بسیاری از عوارض جانبی جنسی بعد از پایان درمان از بین می‌روند اما مشکلات تغییرات هورمونی و باروری گاهی برای بقیه عمر باقی می‌مانند.

مسائلی که مردان باید با پزشک در میان بگذارند:

باروری: اگر فرمی‌کنید می‌فرماید در آینده پدر شوید، این موضوع را پیش از شروع

پرتودرمانی با پزشک خود در میان بگذارید. او با شما دربارهٔ راه‌های مفظ باروری پیش از شروع درمان مثل ذفیرهٔ اسپرم صحبت فرماید کرد. اسپرم شما باید قبل از شروع درمان ذفیره شود.

ناتوانی جنسی.

ارتباط جنسی: بیش‌تر مردان می‌توانند ارتباط جنسی داشته باشند اما برای

اطمینان بیش‌تر، بهتر است بفرسید.

❖ عوارض پوستی :

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

❖ **سرفی:** ممکن است پوست نامیهٔ تمت درمان مشابه آفتاب سوختگی

باشد.

❖ فارش شدید.

❖ **پوست فنشک و جدا شونده:** وقتی دچار این عارضه می‌شوید که در نامیهٔ

تمت درمان پوست شما فیلی فنشک می‌شود، فنشک‌تر از مد عادی. در

واقع گاهی پوست آنقدر فنشک می‌شود که کنده می‌شود، مانند زمانی که

آفتاب سوخته می‌شوید .

❖ **واکنش مرطوب.** پوست نامیهٔ تمت درمان ممکن است مرطوب،

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

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

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

❖ **تورم پوست.** پوست شما در نامیهٔ تمت درمان ممکن است ورم یا پف

کند .

مقدر طول می‌کشد؟ عوارض پوستی یک 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 برخی از این عوارض باقی

می‌مانند. پوست تمت تابش پرتو همیشه تیره‌تر و لکه‌دار به نظر می‌آید. پوست

ممکن است فنشک‌تر و ضفیم‌تر از گذشته به نظر برسد. همچنین زودتر می‌سوزید

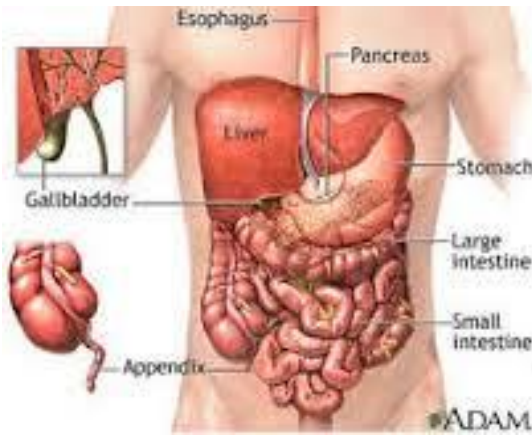
و به آفتاب مساس‌تر می‌شوید.



دفتری

مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش ضمن خدمت

عوارض پرتودرمانی لگن، شکم و معده در مردان



PT-HO-231

گردآوری کننده : منیره کشاورزی (کارشناس رادیولوژی)

بازنگری : اشرف معماریزاده کارشناس ارشد NICU

استاد علمی: دکتر سید مسن حامدی متخصص رادیوتراپی و

انکولوژی

بخش رادیوتراپی آنکولوژی بیمارستان نمازی

۱۳۹۵

راه‌های مهار:

- مایعات زیاد بنوشید. روزانه ۶ تا ۸ لیوان. آنقدر بنوشید تا ادرار شما به رنگ زرد روشن در آید .
- از قهوه، چای پر رنگ، الکل، ادویه‌ها و هرگونه دفانیات بپرهیزید .
- اگر فکر می‌کنید مشکلات مثانه و دفع ادرار دارید با پزشک در میان بگذارید. ممکن است او جهت رد احتمال عفونت آزمایش ادرار درخواست کند .
- اگر بی‌اختیاری دارید تماماً با پزشک فود مشورت کنید ممکن است شما را به یک فیزیوتراپ ارجاع دهند تا مورد ارزیابی مشکل قرار گیرید. فیزیوتراپ با پیشنهاد تمرین‌هایی ممکن است سبب بهبود کنترل مثانه شود .
- اگر عوارض از عفونت ناشی شود، پزشک آنتی بیوتیک تجویز می‌کند. داروهای دیگر به شما در دفع ادرار، کاهش درد یا سوزش و کاهش گرفتگی عضلات مثانه کمک می‌کند

منابع:

- Edward C. Halperin, 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
- Radiotherapy available from: www.ncii.ir

راه‌های مهار:

- وقتی پرتودرمانی می‌کنید فیلی مراقب پوست فود باشید. با آن به ملایمت رفتار کنید و از کیسه کشیدن و فاردادن نامیه تمت درمان فودداری کنید.
 - مواد فیلی داغ یا فیلی سرد را روی پوست فود قرار ندهید.
 - وقتی دوش می‌گیرید یا استمام می‌کنید پوست فود را با ملایمت بشویید .می‌توانید هر روز دوش آب ولرم بگیرید. اگر می‌خواهید ممام آب ولرم بروید، یک روز در میان باشد و بیش‌تر از ۳ دقیقه در آب نمانید. چه دوش می‌گیرید، چه استمام می‌کنید، از شامپو بچه استفاده کنید . با موله پوستتان را مگم مالش ندهید.
 - از لباس و ملغمه لطیف استفاده کنید.
 - پوست فود را هر روزه از آفتاب محافظت کنید.
 - از تفت‌های برنزه ساز پوست (سولاریوم) استفاده نکنید.
 - روی پوست نامیه تمت درمان از بانداژ، چسب زخم یا انواع دیگر نوار چسب استفاده نکنید .
 - از پزشک فود بپرسید که می‌توانید موی نامیه درمان را بتراشید یا نه. اگر اصلاح می‌کنید، از ماشین اصلاح برقی استفاده کنید و از لوسیون قبل از اصلاح استفاده نکنید .
 - اگر پرتودرمانی در نامیه مقعدی دارید امتملاً دچار عوارض پوستی می‌شوید. این عوارض معمولاً بعد از اجابت مزاج بدتر می‌شوند. پس از شستشو، فود را با دستمال کودک فمشک کنید. درباره لگن آب گرم از پزشک فود بپرسید.
- ❖ **عوارض ادراری مثانه‌ای:**
- سوزش یا درد هنگام شروع به دفع ادرار یا بعد از خالی شدن مثانه
 - دشواری در شروع به دفع ادرار / دشواری در خالی کردن مثانه
 - نیاز فوری و مکرر برای دفع ادرار (به اصطلاح تکرر ادرار)
 - التهاب مثانه
 - بی‌اختیاری، به‌فصوص هنگام عطسه یا سرفه
 - نیاز مکرر به برفاستن از فواب برای دفع ادرار
 - خون در ادرار
 - گرفتگی عضله مثانه که به دردناکی گرفتگی دردناک عضلانی است.
- **چقدر طول می‌کشد؟** مشکلات مثانه و دفع ادرار اغلب ۳ تا ۵ هفته پس از شروع پرتودرمانی ظاهر می‌شوند. بیش‌تر مشکلات ۲ تا ۸ هفته بعد از پایان درمان، بر طرف می‌شوند.