



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الطرق الغير دوائية لتجنب الغثيان و القيء الناجم عن جرعات العلاج الكيماوي والإشعاعي



رباب السيد حسن
أستاذ مساعد بكلية التمريض
جامعة المنصورة

العناصر

- الأهمية: الغثيان والقيء يهددان إستكمال جرعات العلاج الكيماوي
- مضاعفات خطيرة متعددة للغثيان و التقيؤ
- تعريف الغثيان و التقيؤ
- المسببات
- عوامل التهيئة للغثيان و التقيؤ
- الغثيان و التقيؤ الناجم عن العلاج الإشعاعي
- معالجة الغثيان و التقيؤ
- ✓ علاجات غير دوائية (فيديو تمارين الشد و الاسترخاء + الزنجبيل)
- ✓ علاجات دوائية
- نصائح لتقليل حدوث الغثيان والقيء بعد العلاج الكيماوي
- متى يتم إبلاغ الطبيب



مقدمة

- يمثل معدل حدوث الغثيان والقيء الناجم عن العلاج الكيماوي تحديا كبيرا لمرضى السرطان وذويهم ومقدمي الرعاية الصحية.
- يعتمد معدل حدوث القيء والغثيان وحدتهما على مدى شدة العلاج الكيماوي وعدد من عوامل الخطورة الأخرى (مثال: ارتداء ملابس ضيقة – تقديم أطعمة ساخنة ذات روائح نفاذة الخ).
- طبقا لدراسات سابقة، فإن هناك 70% إلى 80% من جميع مرضى السرطان الذين يتلقون العلاج الكيماوي يعانون من الغثيان و/أو التقيؤ حتى مع العلاج الوقائي. وتشير العديد من الدراسات الترصدية بأن نصف مرضى سرطان الدم قد يعانون من الغثيان أو القيء غير المنضبط وأن 35% من هؤلاء المرضى يعانون من الغثيان خلال 24 ساعة من العلاج الكيماوي، 54% تعاني من الغثيان و32% تعاني من القيء في الأربع أيام التالية.



مقدمة

- تُعد خطط معالجة أو التقليل من حدة الغثيان والتقيؤ من الجوانب الأساسية والمهمة في الخطط العلاجية لمرضى السرطان، و رغم أن مرضى السرطان لا يعانون جميعا من الغثيان أو التقيؤ بصورة حتمية خلال فترات العلاج، إلا أن نسبة الخمسين بالمائة غالبا ما تتعرض لمضاعفاتهما بمستويات متفاوتة، مما يجعلهما من أكثر الآثار الجانبية لعلاجات الأورام سلبية وإقلاقا للمرضى حتى أن الكثيرين يرهبون العلاجات تخوفا من الغثيان و التقيؤ، الأمر الذي يستدعي ضرورة اتخاذ التدابير الوقائية الملائمة لتجنب حدوثهما و معالجة تأثيراتهما بالوقت المناسب.



الأهمية



الغثيان والقيء يهددان استكمال العلاج الكيميائي

- نظراً لأنه عادةً ما يتسبب الشعور بالغثيان في تراجع معدل تناول الطعام أو العزوف عنه تماماً، مما يتسبب في زيادة ضعف الجهاز المناعي لدى المرضى، المصابين بالضعف بالفعل بسبب المرض، ما يضطر الطبيب المعالج لإيقاف العلاج الكيميائي في الحالات الشديدة، حتى وإن كانت الحالة تستجيب للعلاج، ما يُعرض المرضى لخطر استفحال المرض نتيجة إيقاف العلاج.



مضاعفات خطيرة متعددة

- إذ قد يؤدي التأخر عن التحكم بهذين العرضين (الغثيان والتقيؤ) إلى مضاعفات متعددة، مثل التغيرات التي قد تطرأ بكميائية الجسم واختلال توازن السوائل مما يؤدي إلى الجفاف و فقد الشهية الحاد وبالتالي اللجوء الى المغذيات مما قد ينتج عنه تداخلات دوائية مع علاج السرطان، إضافة إلى الإعياء والتأثيرات المحبطة على جودة حياة المريض، وبطبيعة الحال يتفاقم تأثيرهما السلبي عند اشتداد حدتهما واستمرار ذلك لفترات طويلة.



تعريفات

- و رغم أن الغثيان والتقيؤ يتلازمان في أغلب الأحوال إلا أنهما عرضان منفصلان ومختلفان، فالغثيان كشعور مفاجيء (إحساس بالرغبة في القيء) يأتي على هيئة موجات في مؤخرة الحلق، أو المعدة أو كليهما وقد لا ينتج عنه تقيؤ، وتصاحبه عادة جملة من الأعراض، مثل تزايد إفراز اللعاب و الدوار و الصداع الخفيف، و صعوبة البلع، و تغيرات بحرارة الجلد، و سرعة النبض، كما أنه يُعد أكثر إيلاما من التقيؤ.



تعريفات

- بينما يمكن تعريف التقيؤ بأنه جملة من التقلصات بالعضلات البطنية وعضلات المعدة تجبرها على تفرغ محتوياتها عن طريق الفم، و قد لا يصاحبه غثيان، كما قد يُعاني المريض من الغثيان فقط، أو التقيؤ دون غثيان أو من كليهما بذات الوقت، و لعل الحال الأكثر إيلاما للمريض بصفة خاصة هي حدوث الجيشان الجاف أو الفارغ للمعدة أو المريء دون حدوث تقيؤ، ويمكن تعريفه بحدوث تشنجات وانقباضات متكررة بالحجاب الحاجز والعضلات البطنية وعضلات المعدة، في محاولة للتقيؤ دون خروج شيء.



المسببات

هناك العديد من مسببات الغثيان و التقيؤ عند مرضى السرطان بما في ذلك السرطان نفسه بطبيعة الحال، و التأثيرات الجانبية لعلاجاته المختلفة، و تعتبر بعض أدوية العلاج الكيماوي بصفة خاصة أحد أكثر مسببات الغثيان و التقيؤ شيوعا، إضافة إلى العلاج الإشعاعي لمنطقة الجهاز الهضمي أو الكبد أو الدماغ، و تتضمن المسببات الأخرى :

- إختلالات في توازن السوائل و الأملاح بالجسم (مثل زيادة نسبة الكالسيوم بالدم hypercalcemia، أو الجفاف أو فرط وجود الماء بأنسجة الجسم).
- نمو ورمي بقنوات الجهاز الهضمي أو الكبد أو الدماغ.
- الإمساك.
- العدوى أو تسممات بالدم.
- مشاكل بالكلى.
- القلق و التوتر العصبي و النفسي.



سبب حدوث الغثيان و التقيؤ مع العلاج الكيماوي

عند اعطاء العقاقير الكيماوية تتم إثارة مركز التقيؤ بوصول رسالة تنبيه عبر أحد طريقين :

- تنبيه من منطقة معينة بالدماغ تسمى منطقة مستقبل الإثارة الكيميائية، التي بدورها تحفز مركز التقيؤ.
- تنبيه و إثارة من القناة الهضمية (المريء و المعدة و الأمعاء الدقيقة والغليظة). حيث لدى إتلاف العقاقير المختلفة للخلايا المبطنة للأمعاء الدقيقة، يتم تحفيز أعصاب القناة الهضمية، فتقوم بإطلاق مادة كيميائية تعمل كمرسال إلى مركز التقيؤ بالدماغ و تسمى بمستقبلات السيروتونين، و يبدو أن وجود هذه المادة بالقناة الهضمية هو السبب الرئيسي في إثارة التقيؤ كرد فعل.



عوامل التهيئة للغثيان والتقيؤ

هناك العديد من العوامل التي تحدد مدى تعرض المريض للغثيان والتقيؤ عند تلقي العلاج الكيماوي، نذكر منها :

- نوع العقار المستخدم، حيث بعض الأنواع أكثر تسببا في الغثيان والتقيؤ من غيرها، و بعض الأنواع لا تسببهما.
- الجرعات المتناولة، حيث تتسبب الجرعات العالية في الغثيان و التقيؤ أكثر مما لو كانت منخفضة.
- الجدولة الزمنية لتناول العقاقير، حيث عند تلقي جرعات العقار المسبب للغثيان والتقيؤ على فترات زمنية متقاربة، يقل الزمن اللازم للتعافي قبل بدء الجرعة التالية.



عوامل التهيئة للغثيان والتقيؤ

- طريقة تناول العقار، فمثلا عند تناول العقاقير بالحقن الوريدي قد يحدث الغثيان و التقيؤ بشكل مبكر و أسرع مما لو تم تناولها عن طريق الفم، إذ أن امتصاص العقاقير بالحقن الوريدي يتم بشكل أسرع.

- العوامل الشخصية والفروق الفردية بين المرضى، إذ تختلف ردود الفعل تجاه العلاج الكيماوي من مريض لآخر، و بعض المرضى لايعانون من أية تأثيرات للغثيان و التقيؤ.



عوامل التهيئة للغثيان والتقيؤ

- هذا بالإضافة إلى عدة محفزات عندما تتوفر، فإنها تدفع إلى حدوث تقيؤ، مثل الرائحة أو الطعم، و القلق و الألم، و كذلك الحركة البدنية العنيفة أو المفاجئة، إضافة إلى التغيرات الجسدية بسبب الالتهابات أو التهيجات التي يحدثها العلاج الكيماوي، أو ضعف تدفق الدم الى الدماغ.



الغثيان و التقيؤ الناجم عن العلاج الإشعاعي

- يعتمد مدى حدوث الغثيان و التقيؤ عند تلقي العلاج الإشعاعي على موضع المعالجة، و مدى تكرارها و كمية الإشعاع المتلقاة، فحين يشمل حقل المعالجة الإشعاعية جزءا كبيرا من الجهاز الهضمي خصوصا الأمعاء الدقيقة، تزيد احتمالات الغثيان و التقيؤ، و يعاني منها حوالي 50 % من المرضى ممن يتلقون علاجات إشعاعية على التجويف البطني و بجرعات إشعاعية قياسية (بين 180 إلى 200 سنتيجراي)، و يبدأ ذلك غالبا خلال فترات تتراوح بين ساعة إلى ساعتين عقب انتهاء جلسة الأشعة، و يستمر لعدة ساعات.



الغثيان و التقيؤ الناجم عن العلاج الإشعاعي

- بينما عند تلقي إشعاع على الجسم بالكامل، مثلما الحال عند عمليات زرع النخاع العظمي، تعاني نسبة ما بين 57 % إلى 90 % من المرضى من الغثيان و التقيؤ إن لم يتم تلقي العلاجات الوقائية، و بطبيعة الحال يزداد الأمر حدة عند هؤلاء المرضى عقب تلقي توليفة مشتركة من العلاج الإشعاعي و جرعات عالية من العلاج الكيماوي، و من ناحية أخرى تزداد نسبة العُرْضة للغثيان و التقيؤ عند تلقي جرعة علاجية عالية من الإشعاع بدلا من جرعات مجزأة على فترات زمنية متعددة.



معالجة الغثيان و التقيؤ

معالجات دوائية: هناك نطاق واسع من العقاقير الفعالة والتي تستخدم كخط علاج أولي وأساسي للتحكم بالغثيان والتقيؤ ومنع حدوثهما قبل البدء في تلقي الأدوية الكيماوية.

• و بطبيعة الحال لا يوجد عقار واحد مفيد لكل الحالات بشكل كلي، نظرا لاختلاف مدى تجاوب المرضى تجاه العلاجات المختلفة، إضافة إلى اختلاف نهج تأثير العقاقير الكيماوية على مركز التقيؤ بالدماغ.

• و من أمثلة هذه الأدوية: زوفران – بريمبران - ديكادرون.



علاجات غير دوائية :

- رغم أن العقاقير المانعة للغثيان تبقى أساسية في الخطط العلاجية، إلا أنه من الملاحظ لدى نسبة عالية من المرضى، أن هذه العقاقير لا تبدو ناجحة في معالجة الغثيان والتقيؤ الناتج عن العلاج الكيماوي، ولوحظ أن أفضل طرق التحكم في الغثيان و التقيؤ تعتمد على تشتيت ذهنية وتغيير نفسية الطفل المريض بالطرق الغير دوائية المختلفة، و تكون المعالجة أكثر نجاحا عند التوقع أو التمييز المبكر للغثيان والتقيؤ، و البدء بتجنبهما.



أشهر أمثله للعلاجات غير الدوائية :

- حث المريض على القراءة الجهرية للقرآن الكريم عند البدء بتناول الجرعات أو
- سماع الموسيقى عند البدء بتناول الجرعات، أو
- إلهاء تفكيره عن العلاج باللعب أثناء تناول الأدوية (عن طريق الألعاب الذهنية أو البصرية مثل ألعاب الفيديو)، أو
- تذكر الأحداث الايجابية التي مرت في حياته أو
- التخييل الموجهة (رحلة في الغابات – في أعماق البحار) أو
- تمارين الشد و الإسترخاء لعضلات الجسم أو
- الإبر الصينية



تمارين الشد والإسترخاء لعضلات الجسم

- بعد إعطاء جرعة العلاج الكيماوي، سيقوم الطفل المصاب بسرطان الدم في وضعية الجلوس و النوم بشد كل عضلة من عضلات الجسم قدر المستطاع من 5- 7 ثوان مع الشهيق بعمق ثم يرخي العضلة بعد شدها ويطلق الزفير، بحيث يأخذ فترة راحة بين الوضعتين عن طريق أخذ نفس عميق عدة مرات في خلال 20-30 ثانية، على أن يتم إتباع هذه التقنية في شد واسترخاء العضلات من أسفل إلى أعلى أو من أعلى إلى أسفل لجميع عضلات جسم الطفل بأكملها.



الفديو



جذور الزنجبيل

- أجريت العديد من الدراسات التي أثبتت أن الزنجبيل (مسحوق - طازج) يُمكن أن يحد من الغثيان والقيء، بوصفهما آثاراً جانبية للعلاج الكيماوي بنسبة تصل إلى 40% . فقد وجد أن المواد الفعّالة الطبيعية الموجودة في الزنجبيل تُعد النظير الطبيعي للمواد الفعّالة الموجودة في مضادات التقيؤ، وأنهما يشكلان سوياً سلاحاً فعالاً لمواجهة القيء والغثيان الناجمين عن الخضوع للعلاج الكيميائي.



جذور الزنجبيل

كيفية تأثير جذور الزنجبيل في الحد من الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي للسرطان:

- "تحتوي هذه الجذور على مجموعة من المواد الفعّالة، التي تحتل المواضع، التي تستقر فيها مادة السيروتونين على الخلايا العصبية بالمخ، ما يُفقد مادة السيروتونين قدرتها على الترابط مع مستقبلاتها؛ ومن ثمّ لا ينشط مركز التقيؤ في المخ ولا تحدث الإصابة بالغثيان".



نصائح لتقليل حدوث الغثيان والقيء بعد العلاج الكيماوي

- تجنب تقديم الأطعمة كثيرة الدهون أو المقلية بالزيوت أو الحريفة أو المتبلة أو حلوة المذاق أو الأطعمة ذات الروائح القوية.
- ضرورة التهوية الجيدة و التخلص من الروائح القوية خصوصا روائح المطبخ، فالروائح تثير الغثيان عادة.
- تجنب لبس الملابس الضيقة.
- بدلاً من ثلاث وجبات في اليوم جرب أن تأكل كميات صغيرة طوال اليوم أو مقسمة الى ستة وجبات.
- كل وأشرب ببطء. امضغ الطعام جيداً حتى تسهل عملية الهضم.
- تناول الأكل الدافئ بدلاً من الأكل الساخن حتى تتجنب رائحة الأكل.
- تجنب الطعام شديد السخونة او شديد البرودة لأنه يهيج المعدة.



نصائح لتقليل حدوث الغثيان والقيء بعد العلاج الكيماوي

- احرص على ان تتناول الأطعمة والأشربة السهلة على المعدة في الهضم (حتى لا تمكث في المعدة وقتا كثيرا)، مثل الشورية - عصائر الفاكهة الطازجة الغير محلاة - الخضار المسلوق - الفراخ المسلوقة او المشوية في الفرن وتكون منزوعة الجلد - الأرز الأبيض.
- شرب السوائل بين الوجبات أو قبل ساعة من الأكل بدلاً من الشرب أثناء الأكل.
- شرب الماء بكميات صغيرة باستمرار على مدار اليوم، واحرص دائماً ان لا تملأ معدتك (حافظ للقيء)، فبدلاً من ان تشرب زجاجة ماء مرة واحدة، قسمها لتشربها على مدار ساعة مثلاً (والحرص على شرب السوائل شيء هام حتى يعوضك عن فقدان السوائل التي تفقدها عند القيء).
- تناول خبز محمص مع الجبن، أو بسكويت مالح



نصائح لتقليل حدوث الغثيان والقيء بعد العلاج الكيماوي

- حاول أن تمارس شيئاً تحبه كالمشى أو الرسم قبل المباشرة فى العلاج أو الإستماع لشيء تحب سماعه أو القراءة لكتاب يشد انتباهك أو الجلوس فى مكان جيد التهوية وجو معتدل، فذلك يحسن من مزاج المريض قبل العلاج و ينظم عملية التنفس عنده ويساعد على تقليل الشعور بالغثيان.
- حاول تشتيت انتباهك عندما تشعر بالغثيان بالحديث مع الأقرباء أو مشاهدة التلفزيون.
- حاول أن تسترخي عندما تشعر بالغثيان.



نصائح لتقليل حدوث الغثيان والقيء بعد العلاج الكيماوي

- تناول وجبات غذائية خفيفة قبل العلاج الكيماوي بساعة أو بساعتين لتجنب الشعور بالغثيان خلال جلسة العلاج الكيميائي
- تجنب الشعور بالجوع لأنه يزيد الإحساس بالغثيان.
- خذ نفساً عميقاً عند الشعور بالغثيان.
- تناول شاي بالنعناع أو بالزنجبيل حيث أن الزنجبيل يخفف الشعور بالغثيان.
- استرح بعد تناول الطعام في وضع الجلوس مع سند الظهر وعدم الاستلقاء تماماً لمدة ساعتين بعد تناول الوجبات.
- في حال الغثيان الحاد وبشكل مستمر فينصح بتناول الشوربة الصافية، شاي الزنجبيل، عصير صافي، يتم تناول الأطعمة الخفيفة لاحظ ومع تحسن حالة المريض.



متى يجب الاتصال بالطبيب؟

- إذا كان هناك قيء مستمر و لا يستطيع المريض تناول جرعة العلاج الكيماوي بسبب القيء.
- إذا لم يتوقف القيء نهائياً بعد فترة من تناول جرعة العلاج الكيماوي أو اذا أصبح القيء اقل لكنه لم ينتهي نهائياً). فقد يحتاج المريض لزيادة جرعة الدواء المضاد للتقيؤ أو تغيير نوعه.



خالص دعائي بالشفاء العاجل لأحباب الله



10/17/2018