

الآثار الجانبية لعلاج سرطان الثدي الإشعاعي والكيميائي



يثير التشخيص بسرطان الثدي الخوف والذعر، وللكثيرات، فإن هذا الخوف ليس فقط من الإصابة بالمرض، بل أيضاً بسبب الآثار الجانبية المحتملة من علاجه.

تحدثنا مع أخصائيين اثنين بمرض السرطان عن الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي والكيميائي لسرطان الثدي، على المدى القصير والطويل، لفهم أفضل لما يجب أن نتوقعه مريضات سرطان الثدي من العلاجات، كي نتمكن على استعداد أفضل لتلقي العلاج، وفي حالة نفسية إيجابية وبقين أفضل برحلتهم العلاجية.

تجدر الإشارة إلى أن الآثار الجانبية الناجمة عن علاج السرطان، الإشعاعي أم الكيميائي، تختلف من مريضة لأخرى بحسب العوامل الشخصية، بما في ذلك نوع سرطان الثدي، وعمر المريضة وحالتها الصحية.

الآثار الجانبية الشائعة للعلاج الكيميائي لسرطان الثدي

تقول الدكتورة فينا شاندر اكار، أخصائية الأورام وأمراض الدم في مستشفى هيوستن ميثوديست، "في العلاج الكيميائي التقليدي، الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً هي تساقط الشعر، والشعور بالتعب، وأحياناً الغثيان. ونحاول منع الغثيان والتقيء من خلال وصف الأدوية".

وتوضح د. شاندر اكار أن العلاج الكيميائي يقتل الخلايا سريعة الانقسام، بما في ذلك الخلايا السليمة غير السرطانية. ولهذا السبب، يراقب أطباء الأورام عن كثب أعداد خلايا الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية، للتأكد من عدم انخفاض مستوياتها بشكل مفرط.

هل تزداد الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي سوءاً مع كل جلسة علاج؟

يتم إعطاء العلاج الكيميائي على دورات تستمر لعدة أشهر. واعتماداً على حالة المريضة الفريدة، فقد تخضع لأربع إلى ثماني دورات علاجية، وقد تستمر الدورة لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، وعادةً ما يتبعها استراحة قصيرة قبل بدء الدورة التالية.

وتقول د. شاندر اكار: "تبدأ الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي التقليدي كتساقط الشعر، بالظهور عادةً في حوالي الدورة العلاجية الثانية أو الثالثة. وتبدأ المريضات في ملاحظة تساقط شعرهن، أو الشعور بألم في بصيلات الشعر في فروة الرأس".

وفيما يتعلق بالآثار الجانبية الأخرى، كالتعب، تقول د. شاندر اكار أن هذا الأمر يختلف من مريضة لأخرى. وتوضح د. شاندر اكار: "يعتمد الأمر على مدى صحة المريضة، وعمرها وصحتها قبل بدء عملية العلاج هذه. وقد يكون التعب هو

المؤشر الأساسي لديهن، وقد تبدأن بالشعور بالتعب بشكل متزايد مع استمرار دورات العلاج". وتلاحظ د. شاندر اكار أن الإرهاق العاطفي الناتج عن العملية، يتجلى بشكل أكبر أيضًا مع تقدم العلاج.

وتقول د. شاندر اكار أنه بحلول نهاية دورة العلاج، تكون المريضات قد سئمن من العلاج الكيميائي، وسئمن من العملية برمتها، وأصبحن متعبات ذهنيًا - كمن يقول: "خلاص - متى سنجري الجراحة؟ وما الذي سيحدث بعد ذلك؟".

ما هي أصعب الأيام عند تلقي العلاج الكيميائي؟

تشرح د. شاندر اكار أن معظم دورات العلاج الكيميائي تتم كل ثلاثة أسابيع تقريبًا. وهناك بعض الدورات التي يلجأ فيها الأطباء إلى ما يسمى بالجرعة الكثيفة (dose-dense)، ويتم إعطاؤها كل أسبوعين. وبالتالي، عادة ما تشعر المريضات بالتعب الشديد في الأيام الثلاثة أو الأربعة التالية للعلاج الكيميائي. وقد تشعر المريضة بتعب شديد في الأسبوع التالي على وجه التحديد. وبحلول الوقت الذي تستعيد فيه نشاطها في الأسبوع الثالث، تكون مستعدة لبدء الدورة التالية من العلاج.

ويتم عادة تخصيص جرعات العلاج الكيميائي المكثفة للمريضات المصابات بنوع عدواني من سرطان الثدي. ومن المرجح أن تشعر المريضات اللواتي يكملن دورة العلاج الكيميائي بالجرعات المكثفة بالتعب والإرهاق. وتقول د. شاندر اكار إنه في اليوم التالي للعلاج الكيميائي، يتم إعطاء المريضات علاجًا بعامل النمو (growth factor treatment)، الذي يساعد في حماية مستويات خلايا الدم البيضاء من الانخفاض.

ووفق د. شاندر اكار، إن هذه الحقنة تسبب أحيانًا آثارًا جانبية أكثر بكثير من العلاج الكيميائي الفعلي. فهي تسبب الكثير من آلام العظام لدى بعض المريضات. ويمكن أن يحدث هذا الألم العظمي في حوالي اليوم الثالث بعد العلاج لدى بعض المريضات. وعادة ما يحدث ذلك خلال الدورة الأولى، لأنها تدفع هذه الخلايا إلى مجرى الدم للمساعدة في حمايتهن من العدوى، والحد من دخولهن إلى المستشفى.

ما هي المدة التي يستغرقها التعافي من العلاج الكيميائي؟

تختفي العديد من الآثار الجانبية الناجمة عن العلاج الكيميائي في أي وقت من بضعة أسابيع إلى بضعة أشهر بعد آخر علاج. وتقول د. شاندر اكار: "تعود الآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج الكيميائي إلى طبيعتها عندما ينتهي العلاج، إذ ينمو الشعر مرة أخرى، وتعود أعداد الدم إلى طبيعتها، في حال كان السرطان محدودًا في منطقة معينة وليس منتشرًا".

هل توجد آثار جانبية طويلة الأمد للعلاج الكيميائي؟

تقول د. شاندر اكار إن بعض الأشخاص قد يشكون من التعب والنسيان على المدى الطويل، وهو ما يطلق عليه أحيانًا "دماغ العلاج الكيميائي". وتقول إن وقت التعافي يعتمد على حالة الشخص الفريدة، إذ قد تتعافى بعض المريضات بسرعة، وأخريات قد يستغرقن وقتًا أطول حتى يعدن إلى حالتهم الطبيعية.

الآثار الجانبية الشائعة للعلاج الإشعاعي لسرطان الثدي

غالبًا ما يُنصح بالعلاج الإشعاعي بعد جراحة سرطان الثدي، للمساعدة في القضاء على أي خلايا سرطانية مجهرية قد تبقى في الثدي. ويقول الدكتور بيتر مورجان، أخصائي الأورام الإشعاعية في مستشفى هيوستن ميثوديست: "يتكون العلاج من جهاز أشعة سينية، يمكنه التحرك بزواوية 360 درجة حول المريض، ويسلط شعاعًا موجهاً من الأشعة السينية على منطقة الثدي، حيث نشعر بوجود بعض الخطر من وجود خلايا سرطانية مجهرية".

ولأن الإشعاع موجه إلى مناطق محددة، يقول د. مورجان إن الآثار الجانبية تقتصر عادة على المنطقة المعالجة. ويوضح د. مورجان: "لا يتوجه الإشعاع إلى الجسم بالكامل، بل يستهدف المنطقة التي نحتاج إلى علاجها. وفي حالة سرطان الثدي، عادة ما يحتاج الثدي فقط إلى العلاج، وفي بعض الأحيان تستفيد الغدد الليمفاوية القريبة أيضًا من العلاج".

ويضيف د. مورجان: "أثناء العلاج، تشمل الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا ظهور بطيء للون الوردي وحساسية الجلد في منطقة العلاج، مثل حروق الشمس الخفيفة أو المتوسطة. ونحن لا نتحدث عن حرق شديد، ولكن قد يكون كافيًا كي يزعج المريضة قليلاً. كما يمكن أن يكتسب الجلد في منطقة العلاج أيضًا لونًا أسمرًا قليلاً، فيبدو تمامًا مثل السمرة، ويمكن أن يصبح جافًا بعض الشيء".

وتشعر المريضات عادة بتعب خفيف أثناء دورة العلاج الإشعاعي، ويعود ذلك على الأرجح إلى الطاقة التي يستخدمها الجسم للتعافي من العلاج كل يوم. ويستهدف شعاع الأشعة السينية الثدي، ويترك بقية الجسم بمفرده، ولكن جميع الخلايا في الثدي تتأثر بالأشعة السينية: الخلايا الطبيعية وأي خلايا سرطانية مجهرية محتملة.

ويقول د. مورجان: "نعتمد أنه بعد ست ساعات من كل علاج، تكون الخلايا الطبيعية قد شُفيت بالفعل بشكل جيد من العلاج، لكن الخلايا السرطانية تواجه صعوبة في الشفاء. لذا، عندما نعطي سلسلة من علاجات الأشعة السينية اللطيفة، تستمر الخلايا الطبيعية في الشفاء بشكل جيد بين العلاجات، لكن الخلايا السرطانية في المنطقة تزداد مرضًا وتموت. ويتطلب شفاء الخلايا الطبيعية القليل من الطاقة، لذلك غالبًا ما تشعر المريضة بالتعب قليلاً أثناء دورة العلاج".

يؤكد د. مورجان أن التعب الذي تعاني منه المريضات أثناء العلاج، لا يمنعهن من ممارسة أنشطتهن الطبيعية، بما في ذلك العمل والتمارين الرياضية. ويقول د. مورجان: "نحن لا نتحدث عن الإرهاق التام. قد تقول بعض المريضات "أشعر أنني أملك 80% أو 90% من طاقتي الطبيعية. في الأيام العادية أستطيع أن أكون منتجةً حتى الساعة العاشرة ليلاً قبل أن يحل التعب، ولكن أثناء العلاج تنفذ طاقتي عند الساعة التاسعة ليلاً".

ويوضح د. مورجان أن الدورة النموذجية للعلاج الإشعاعي تستمر لمدة تصل إلى أربعة أسابيع، وتتضمن 19 أو 20 جلسة علاج. يتم تقديم العلاج مرة واحدة يوميًا، من الاثنين إلى الجمعة. وتقضي المريضة في مركز السرطان حوالي 20 دقيقة يوميًا، لكن العلاج الفعلي لا يستمر سوى دقيقتين تقريبًا.

كيفية التعامل مع الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي لسرطان الثدي؟

يقول د. مورجان أن الآثار الجانبية المرتبطة بالجلد يمكن إدارتها بسهولة عن طريق وضع مرطب مرة واحدة يوميًا للمساعدة في الحفاظ على نضارة الجلد. إذا كانت حساسية الجلد في منطقة العلاج مزعجة، فإن شيئًا بسيطًا مثل الإيبوبروفين عيار 200 مليجرام مرتين يوميًا يمكن أن يكون مفيدًا. وفي حالات نادرة، قد تعاني المريضة من تهيج جلدي عند منطقة العلاج، قد يجعل من الصعب النوم ليلاً، أو يزعجها أثناء أنشطته اليومية. في هذه السيناريوهات غير الشائعة، يتم وصف جرعة من مسكنات الألم، أقوى قليلاً من الجرعات العادية.

وينصح د. مورجان المريضات بالاستماع إلى أجسامهن للمساعدة في التغلب على التعب الخفيف الذي يشعرن به أثناء العلاج. ويقول: "إذا كنتم تقمن بنشاط ما لمدة ساعة عادةً، وبعد 40 دقيقة تعبتين، اسمن لنفسكن بالاستراحة مؤقتًا، ومن ثم المتابعة". فعادةً لا تكون هناك حاجة إلى تغييرات كبيرة في النشاط اليومي.

متى تبدأ الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي لسرطان الثدي؟

تبدأ الآثار الجانبية عادةً في الظهور ببطء في الأسبوع الثاني أو الثالث من العلاج. ويقول د. مورجان: "لا تلاحظ معظم المريضات أي تغييرات في الأسبوع الأول أو الثاني، ثم تظهر الآثار الجانبية تدريجيًا وببطء. وعادةً ما يكون التأثير الجانبي الأكثر وضوحًا هو احمرار الجلد وحساسيته بدرجة خفيفة إلى متوسطة. ومن النادر جدًا أن يكون هناك أي آثار جانبية شديدة".

ما هي المدة التي يستغرقها التعافي من العلاج الإشعاعي؟

يرى د. مورجان أن الأعراض الأكثر شيوعًا، بما فيها التعب الخفيف وحساسية الجلد والشعور بحروق الشمس، ستختفي في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع بعد الانتهاء من العلاج. ويقول: "عادةً ما يستغرق اسمرار الجلد وجفافه بضعة أشهر حتى يتلاشى، تمامًا كما يستغرق اسمرار البشرة الطبيعي بضعة أشهر حتى يعود إلى طبيعته".

هل توجد آثار جانبية طويلة المدى للعلاج الإشعاعي لسرطان الثدي؟

يقول د. مورجان: "إنه من الممكن أن يُكوّن الجسم نسيجًا نديبًا داخليًا خفيفًا داخل منطقة علاج الثدي. وإذا كوّن الجسم هذا النسيج الندبي الخفيف، فقد تقل مرونة الثدي بعض الشيء، الأمر الذي يشبه وجود كتلة داخلية تكونت داخل الثدي المعالج، والتي يمكن أن تجعله أقل ليونة وطراوة. ولا نتحدث عن التحول من ندي ناعم طبيعي إلى ندي صلب، ولكن يمكن ملاحظة تغيير بسيط في هذا الاتجاه".

ويقول د. مورجان إن أحد المفاهيم الخاطئة الرئيسية حول الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي هو اعتقاد الناس أنه سيؤدي إلى عودة السرطان بقوة. ويشرح د. مورجان "إذا تعرض جزء من أجسامنا الطبيعية للإشعاع، فقد يكون هناك خطر متزايد بنسبة صغيرة للإصابة بورم خبيث ثانٍ في المستقبل في تلك المنطقة." ونعلم أن هذا صحيح من الدراسات التي أجريت على الأشخاص الذين تعرضوا للإشعاع وتم متابعتهم لعدة عقود. إلا أن احتمالية هذا الخطر تبلغ حوالي 3 أو 4 من أصل 1000 مريضة - أي أقل بكثير من 1%".

وإن حدث على الإطلاق، قد يظهر هذا السرطان المستقبلي غير الشائع بعد 20 إلى 30 عامًا من التعرض للإشعاع. وأظهرت الدراسات أن هذه السرطانات التي تتطور بعد الإشعاع تميل إلى التصرف بشكل طبيعي (وليس بشكل أكثر عدوانية)، وتستجيب لعلاجات السرطان القياسية والعادية.

ويقول د. مورجان: "يتعين علينا أن نسأل أنفسنا، لماذا نفكر في توصية علاج للسرطان، إذا كان هذا العلاج نفسه يمكن أن يسبب سرطانًا في المستقبل؟ السبب هو أن العلاج الإشعاعي يقلل من احتمالات عودة سرطان الثدي بنسبة 20 أو 25%. ولكن من أجل تحقيق هذا الانخفاض في المخاطر بنسبة 25%، يتعين علينا أن نقبل زيادة أقل من 1% في خطر الإصابة بالسرطان في المستقبل بعد 20 أو 30 عامًا. وبالتالي، فإن العلاج الإشعاعي يمثل فائدة كبيرة للمريضة بشكل عام".

كيف سيكون شكل الثدي بعد العلاج الإشعاعي؟

يوضح د. مورجان أنه في أغلب الأحيان، وبعد ستة أو تسعة أشهر من العلاج الإشعاعي، من الصعب تفريق الثدي الذي خضع للعلاج الإشعاعي عن الثدي الآخر لم يخضع لعلاج إشعاعي. وذلك لأن المريضة تشفى بشكل جيد للغاية. وعندما تقيم المريضات نتائجهم التجميلية وشعورهن بنديهم المعالج، فإن الغالبية العظمى يشعرون أنهم حصلوا على نتيجة تجميلية جيدة أو ممتازة".

وتقلق بعض المريضات من أثر العلاج الإشعاعي من التسبب بانكماش الثدي. ويشرح د. مورجان أنه في الواقع، "يحدث العكس تمامًا". ويقول د. مورجان: "غالبًا ما يحتفظ الثدي المعالج بحجمه وبشكل أفضل بعد العلاج بسبب بنية دعم الأنسجة الثديية الداخلية الرقيقة، التي ربما تكون قد تشكلت. ومع مرور الوقت والجاذبية على الثدي غير المعالج، فقد يبدو أكثر تسطحًا ويستقر في مكان أقل على جدار الصدر".

ومع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي هذا إلى بعض الاختلافات الواضحة في الحجم والشكل بين الثدي المعالج وغير المعالج. إذا حدث هذا التباين وكان مزعجًا للمريضة، فيمكن غالبًا تصحيحه من خلال جراحة إعادة بناء الثدي في المستقبل، والتي يغطيها التأمين عادةً لأنها تعالج التغييرات التي خلفها علاج السرطان لدى المريضات.

هل يؤثر العلاج الإشعاعي للثدي على القلب أو الرئتين على المدى الطويل؟

غالبًا ما تسأل المريضات، ما إذا كان هنالك أثر للعلاج الإشعاعي على قلوبهن ورئتيهن. ويقول د. مورجان: "لكي تتمكن من تمرير شعاع الأشعة السينية عبر الثدي، يجب أن يلمس الشعاع المستهدف عادةً جزءًا صغيرًا من الرئة قريبًا من الثدي. لكن الخبر السار هو أن الرئة نادرًا ما تتأثر بذلك".

ويقول د. مورجان إنه من الممكن أن يصاب جزء الرئة الذي تم لمسه بالأشعة السينية ببعض التهيج، وهو ما يسمى بالالتهاب الرئوي. ويمكن أن يسبب الالتهاب الرئوي ضيقًا في التنفس وسعالًا وحمى خفيفة. ويحدث هذا بشكل غير متكرر، حيث تعاني أقل من 5٪ من المريضات اللواتي عولجن بالإشعاع على الثدي من هذه الحالة. ويقول د. مورجان إنه إذا تطور الالتهاب الرئوي، فيمكن علاجه باستخدام دورة علاجية متعددة الأسابيع من أدوية الستيرويد عن طريق الفم.

ويقول د. مورجان: "إن العلاج الإشعاعي للثدي آمن جدًا للرئة، وهو أكثر أمانًا من العلاج للقلب. عندما ننظر إلى الدراسات الحديثة حول العلاج الإشعاعي لسرطان الثدي، ومتابعة هؤلاء المرضى لمدة خمس سنوات أو أكثر بعد إكمال علاجهم، لم نشهد حتى زيادة بنسبة 1% في مشاكل القلب".

ما الذي يجب عدم القيام به أثناء العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي لسرطان الثدي؟

تنصح د. شاندر اكار المريضات اللواتي سيخضعن للعلاج الكيميائي النشط باتباع عادات صحية. وتقول: "أنصح المريضات دائمًا بالقيام ما في وسعهم، ولكن ألا تبالغن في ذلك. يجب أن تحاولن أن تكونن نشيطات، وتتناولن وجبات متوازنة، وأن يتجنبن شرب الكحول، والحد من التعرض للحشود الكبيرة".

ومن جهته، يؤكد د. مورجان أنه لا توجد احتياطات قوية لمن يتلقون العلاج الإشعاعي لسرطان الثدي. ومع ذلك، هناك بعض التوصيات التي يجب على المرضى مراعاتها. ويقول: "لا بأس من الخروج في الشمس أثناء العلاج الإشعاعي. إذا كان ذلك مناسبًا بشكل معقول، أوصي المريضات بتغطية منطقة العلاج إذا أمكن. ولكن في بعض الأحيان لا يكون ذلك مناسبًا، مثل السباحة. إذا كانت المنطقة التي نعالجها معرضة لأشعة الشمس، نطلب منهن وضع واقي شمسي جيد، ذو عامل حماية من الشمس SPF 30 أو أعلى".

كما يوصي د. مورجان تجنب المكملات الغذائية التي تحتوي على مضادات الأكسدة أثناء تلقي العلاج الإشعاعي، إذ أن مضادات الأكسدة يمكن أن تكون إيجابية لصحة الشخص بشكل عام، ولكن أثناء العلاج الإشعاعي قد تساعد مضادات الأكسدة الخلايا السرطانية على البقاء على قيد الحياة بعد العلاج.

ويقول د. مورجان "يتسبب الإشعاع في إلحاق الضرر بخلايا السرطان عن طريق أكسدة بسيطة داخل الخلايا كل يوم، بهدف قتل الخلايا السرطانية في نهاية المطاف أثناء فترة العلاج، التي تستمر أربعة أسابيع. لذا لا نريد مجموعة من جزيئات مضادات الأكسدة، التي تطفو في الخلايا السرطانية، وتكون جاهزة للمساعدة في إنقاذ الخلايا السرطانية من عملية الأكسدة التي يسببها العلاج".

ويوصي د. مورجان بالتوقف عن تناول أي مكملات غذائية فيها مضادة للأكسدة قبل أسبوع من أول علاج إشعاعي. ويمكن للمريضات استئناف تناول المكملات في اليوم التالي لانتهاء العلاج الإشعاعي. إن كنتم غير متأكدين مما إذا كان المكمل الغذائي الذي تتناولونه يحتوي على مضادات الأكسدة، راجعوا العبوات الحافظة للمكملات الغذائية، التي ستذكر وجود "مضاد للأكسدة" عليها. وتعتبر الفيتامينات A و C و E والزنك من مضادات الأكسدة، لذا قد ترغبون في إيقاف المكملات الغذائية التي تحتوي على جرعات عالية منها.

ويقول د. مورجان إنه من المقبول للمرضى تناول الفيتامينات المتعددة، ولكن يجب عليهم تقليل تناولها إلى مرة واحدة في الأسبوع بدلاً من تناولها يوميًا أثناء العلاج.

قلقون بشأن الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي؟ تحدثوا مع فريق العلاج الخاص بكم.

قد تكونوا سمعتم قصصًا عن الآثار الجانبية للعلاج من شخص تعرفونه، أو قرأتم عنهم على وسائل التواصل الاجتماعي. يقول كل من د. شاندر اكار ود. مورجان أنه قد يكون هناك خوف ومفاهيم خاطئة حول ما يحدث أثناء وبعد العلاج الكيميائي والإشعاعي.

تقول د. شاندر اكار: "يوجد الكثير من الأفكار المسبقة، وفي كل مرة تخبر فيها مريضة ما أشخاصًا آخرين عن تشخيصها، فجأة يصبح الجميع خبراء. كل أفراد الأسرة والأصدقاء يقدمون لهم النصائح حول ما يجب عليهم فعله".

ولكن من المهم أن تتذكر أن تجربة مريضة أخرى أو القصص التي تقرأها على الإنترنت، لا تعني أن تجربتها ستكون نفس الشيء. وتؤكد د. شاندر اكار أن هنالك العديد من الخصائص لسرطان الثدي، والعديد من خيارات العلاج المختلفة التي تعتبر معيارًا للرعاية. سرطان الثدي هو تجربة فريدة - ما حدث لأحد الأحياء أو صديقة أحد الأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي، ليس مقدرًا أن يحدث لكم.

إذا كنتي قلقة بشأن الآثار الجانبية أو أي جزء من علاجك، فمن المهم العمل مع فريق الرعاية الخاص بك لفهم ما يزعجك، والحصول على أي مساعدة تحتاجها.

تقول د. شاندر اكار "يخضع العديد من الأشخاص لعلاجات مختلفة، ويتحسنون بشكل جيد للغاية. لدينا الكثير من الأدوية للسيطرة على الآثار الجانبية مثل الغثيان والتقيء. هدفنا هو إبعادكم عن المستشفى بأكبر قدر مستطاع، وإذا كنتم تتمتعون بصحة جيدة نسبيًا، فلا ينبغي أن يكون هناك سبب لبقائكم في المستشفى".

16 سبتمبر 2024