

## تعليمات المعالجة بالإشعاع مع حبس النفس (أسلوب حبس النفس)

### ما هي فائدة أسلوب حبس النفس؟

عند معالجة الثدي أو جدار الصدر الأيسر بالإشعاع، من المحتمل أن يتعرض القلب أيضاً إلى الإشعاع. تُبين بحوث علمية بأن ذلك يمكن أن يُسبب على المدى البعيد ضرراً بالقلب بسبب التعرض إلى الأشعة. يؤدي حبس النفس إلى زيادة المجال الفاصل بين الثدي وجدار الصدر والقلب. وبذلك يمكن تقليل جرعة الإشعاع التي يتعرض إليها القلب. يُطلق على هذا الأسلوب تقنية حبس النفس. يُنصح في حالات استثنائية تطبيق هذا الأسلوب في حالة سرطان الثدي في الجهة اليمنى أيضاً.

### تعليمات التنفس في تقنية حبس النفس

يجب عليك حبس النفس لمدة 30 ثانية، وتكرار ذلك لعدة مرات بعد بعضها. يتراوح عدد مرات التعرض للإشعاع في كل مرة (في الغالب) بين 5 و 15 مرات. ننصحك بأن تقومي بالتمرن على ذلك لعدة أيام من أجل تحقيق أفضل النتائج.

### تعليمات التمرن

استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت رأسك. مدي ذراعيك خلف رأسك وأحرص على إسنادهما بحيث يبقيا مسترخيين.

- \* قومي أولاً بالشهيق والزفير لعدة مرات بهدوء.
- \* قومي الآن بالشهيق والزفير بعمق لمرتين.
- \* قومي بعد المرة الثانية بأخذ شهيق عميق مرة أخرى وقومي بحبس نفسك لمدة 30 ثانية.
- \* قومي بعد ذلك بالتنفس بشكل اعتيادي مرة أخرى.
- \* كرري هذا التمرن لعدة مرات.

فيما يلي بعض النصائح عن تعليمات التمرن المذكورة في الأعلى:

- \* من المحتمل أن يكون من الأسهل لك حبس النفس إذا تذكرت أشياء جميلة، مثل إجازة ممتعة، أو رحلة في الغابات أو حفلة غنائية جميلة. كما يمكنك أن تستمعي عندها إلى الموسيقى لتشعري بالهدوء.
- \* إذا لم تنجحي في حبس نفسك لمدة 30 ثانية، حاولي أن تتمرني مرة أخرى لاحقاً.
- \* لا تأخذي شهيقاً كاملاً، بل بحوالي 80%. حيث سيكون من الأسهل عندها أن تحبسي نفسك.

لا تستائي إذا لم تنجحي في القيام بالتمرين. إذ أننا نحرص على توجيه الإشعاع بأفضل شكل ممكن بحيث يتم تعريض الثدي وجدار الصدر إلى الإشعاع بشكل جيد وتجنب القلب بأكثر قدر ممكن التعرض للإشعاع.

للحصول على المزيد من المعلومات عن العلاج بالأشعة مع تقنية حبس النفس يمكنك مراجعة

[www.umcutrecht.nl/bestralingborstkanker](http://www.umcutrecht.nl/bestralingborstkanker)

## الملحق

### تعليمات التنفس خلال العلاج بالأشعة

قبل البدء بالعلاج بالأشعة سيقوم العاملون في مختبر العلاج بالأشعة بوضعك في جهاز العلاج بالأشعة بنفس الوضعية التي تكونين فيها عند إجراء فحص المسح المقطعي (CT-scan) ويراجعون معك تعليمات التنفس. عليك أن تقومي بالشهيق والزفير عندها بهدوء.

عندما تكوني مستلقية بالشكل الصحيح تماماً، سيطلب عاملو المختبر منك أن تطبقي تعليمات التنفس التالية:

\* "قومي بالشهيق والزفير بشكلٍ أعمق"

\* "قومي بالشهيق والزفير بشكلٍ أعمق"

\* "قومي بالشهيق واحبسي نَفْسك"

يتم عندها تنظيم طاولة العلاج بالأشعة عند الارتفاع الصحيح. عندما يتم تنظيم الطاولة عند الارتفاع الصحيح يمكنك أن تعودى للتنفس بهدوء ويتم تحضير جهاز العلاج بالأشعة للتشغيل.

عندها يخرج عاملو المختبر من غرفة العلاج بالأشعة ويذهبون إلى غرفة التشغيل. ستسمعين من خلال جهاز الاتصال الداخلي تعليمات التنفس مرة أخرى:

\* "قومي بالشهيق والزفير بشكلٍ أعمق"

\* "قومي بالشهيق والزفير بشكلٍ أعمق"

\* "قومي بالشهيق واحبسي نَفْسك"

تبدأ عندها المعالجة بالأشعة ويجب أن تحبسي نفسك لمدة 30 ثانية كحدٍ أقصى.

قسم العلاج بالأشعة، فرع مستشفى (AZU)

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100 postbus 85500, 3508 GA Utrecht

هاتف 088 75 555 55

[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)