



ما الذي يجب أن أعرفه؟

حياتي اليومية الجديدة مع كيترودا® KEYTRUDA

كيترودا® KEYTRUDA عبارة عن دواء لعلاج السرطان ويُعد من العلاجات المناعية الجديدة. يدعم هذا النوع من الأدوية جهاز المناعة في الجسم، حيث أنه قد يُعزز قدرة الجسم، الموجودة بالفعل، على محاربة الخلايا السرطانية.

نتمنى لكم وافر الصحة والسلامة!

فريق

MSD

يُرجى قراءة النشرة المرفقة وسؤال طبيبك أو الصيدلي عن المخاطر والآثار الجانبية. في حالة ملاحظة أية آثار جانبية، يُرجى الاتصال بطبيبك. ويسري ذلك أيضًا بالنسبة للآثار الجانبية غير المدرجة في النشرة المرفقة.



المحتويات

4	مقدمة.....
6	كيف يعمل كيتودا® KEYTRUDA في حالة الإصابة بأمراض الأورام؟
8	متى لا يجوز استخدام كيتودا® KEYTRUDA؟
8	قبل البدء في العلاج بدواء كيتودا® KEYTRUDA
11	ما الذي ينبغي عليك معرفته عن علاجك
11	1. كيف يُستخدم دواء كيتودا® KEYTRUDA؟
12	2. الآثار الجانبية المحتملة
16	من المهم ملاحظة العلامات المرضية أو الآلام والتعرف عليها.....
17	ماذا تفعل إذا شعرت بالآلام وأنت خارج المنزل أو أثناء السفر؟.....
18	الحمل والرضاعة
18	القدرة على القيادة واستخدام الآلات.....
19	ماذا يمكنك أن تفعل بشكل إضافي لدعم العلاج؟
22	مع من يمكنك التحدث عن مرضك؟
24	المزيد من المعلومات

تم الاستغناء عن طريقة الكتابة على أساس نوع الجنس بغرض تسهيل القراءة فقط. ولذلك ينبغي فهم جميع التسميات الشخصية على أنها محايدة من ناحية نوع الجنس.

مقدمة

لقد وصف لك الطبيب دواء كيتودا (ممبروليزوماب) (KEYTRUDA® (Pembrolizumab). من المفترض أن يكون هذا الكُتَيْب بمثابة مرشد لك ويعرفك بالعلاج المناعي باستخدام هذا الدواء.

ستجد في نهاية الكُتَيْب عناوين إنترنت للاطلاع على المزيد من المعلومات التي قد تكون مفيدة لك.

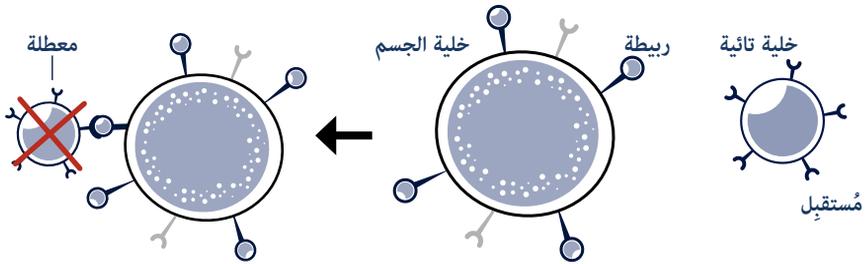
ستتعرف في هذا الكُتَيْب على طريقة عمل دواء كيتودا KEYTRUDA® وما يجب مراعاته أثناء العلاج. يوضح الكُتَيْب الآثار الجانبية التي قد تحدث أثناء العلاج ويشرح كيف يمكنك التعرف عليها. علاوة على ذلك، سوف تعلم أيضًا سبب أهمية إبلاغ طبيبك فورًا بأية علامات مرضية، وما الذي يمكنك فعله بشكل إضافي لدعم العلاج، ومَن يمكنك التحدث معه حول مرضك.



كيف يعمل كيترودا® KEYTRUDA® في حالة الإصابة بأمراض الأورام؟

ينتمي الدواء الموصوف لك إلى مجموعة تُسمَّى علاجات الأورام المناعية (مثبطات نقاط التفطيش المناعية). يدعم هذا النوع من الأدوية جهاز المناعة في الجسم من خلال تعزيز قدرته الموجودة بالفعل على محاربة الخلايا السرطانية، والتي يتم تثبيطها من خلال آليات معينة. ويُعرف هذا الدواء باسم جسم مضاد. الجسم المضاد عبارة عن جزيء بروتين يمكنه التعرف على هدف معين بشكل محدد جدًا والارتباط به. يتيح كيترودا (ممبروليزوماب) KEYTRUDA® (Pembrolizumab) من خلال الارتباط بخلايا الجهاز المناعي، المُسمّاة بالخلايا التائية، أن يُعرِّفها على الخلايا السرطانية مرة أخرى وجعلها تتمكن من مكافحتها.

كيف يعمل العلاج؟

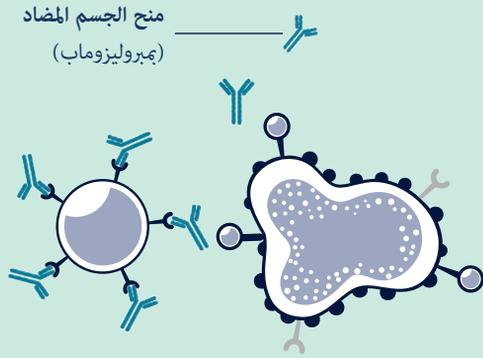


1

الربطة بالمستقبل. وهكذا يُمنع تعرُّض خلايا الجسم للهجوم من قِبَل الخلايا التائية دون سبب (رد فعل المناعة الذاتية).

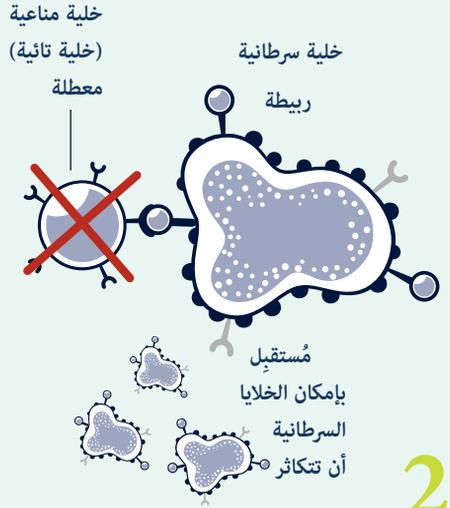
تحتوي الخلايا التائية، من بين أشياء أخرى، على مُستقبل محدد على سطحها، وتحتوي خلايا الجسم على ربيطة ملائمة له.

المستقبل والربطة متلائمان معًا، مثل مفتاح معين يناسب قفلًا معينًا. وعندما تلتقي الخلية التائية وخلية الجسم، ترتبط



3

يمكن للجسم المضاد، مبوليزوماب، أن يمنع هذا التعطيل عن طريق الارتباط بالمستقبل الموجود على الخلية التائية، وبهذه الطريقة يحظره.



2

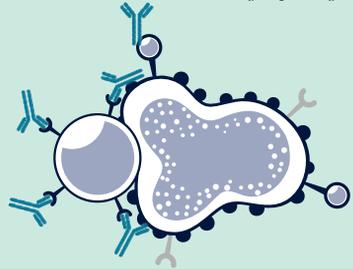
في ظل ظروف معينة، قد يصبح بإمكان الخلايا السرطانية أن تستفيد من هذه الآلية بالضبط، بحيث تُشكّل هذه الربيطات المعينة أيضًا. وإذا واجهت خلية تائية، ترتبط الربيطة بالمستقبل وبهذه الطريقة تُعطل الخلية التائية.



5

من خلال ذلك يمكن للعلاج أن يرفع درجة الاستجابة المناعية بالجسم ضد السرطان.

تصبح الخلية التائية فعالة مرة أخرى وتتمكن من مهاجمة الخلية السرطانية



4

تصبح الخلايا التائية قادرة مرة أخرى على التعرف على الخلايا السرطانية وتدميرها.

متى لا يجوز استخدام كيترودا® KEYTRUDA؟

لا يجوز استخدام كيترودا® KEYTRUDA إذا كان لديك فرط تحسس معروف أو حساسية معروفة تجاه المادة الفعالة مبروليزوماب أو المكونات الأخرى بالدواء (إل-هستيدين، إل-هستيدين هيدروكلوريد-مونوهيدرات، سكروز، بولي سوربات 80). أخبر طبيبك عن أية أنواع حساسية معروفة لديك حتى يتمكن من تحديد عدم التحمل الذي قد يحدث.



كذلك لا ينبغي استخدامه للأطفال والمراهقين الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا، باستثناء الأطفال والمراهقين بدءًا من عُمر 3 سنوات المصابين بسرطان الغدد الليمفاوية الكلاسيكي هودغكين وباستثناء الأطفال والمراهقين بدءًا من عُمر 12 عامًا المصابين بسرطان الجلد.

قبل البدء في العلاج بدواء KEYTRUDA®

دواء كيترودا® KEYTRUDA بالاشتراك مع العلاج الكيميائي، وذلك لمنع و/أو علاج الغثيان والقيء والآثار الجانبية الأخرى الناجمة عن العلاج الكيميائي.

أخبر طبيبك إذا كنت تستخدم أو تتناول، أو استخدمت مؤخرًا أو تناولت أو تخطط لتناول أي أدوية أخرى.

ينبغي عليك إخبار طبيبك إذا كنت تستخدم مستحضرات طبية أخرى تُضعف جهازك المناعي. ومن ضمن هذه الأدوية على سبيل المثال الكورتيكوستيرويدات، مثل بريدنيزون، فهذه الأدوية يمكن أن تؤثر على طريقة عمل كيترودا® KEYTRUDA. ومع ذلك، قد يعطيك طبيبك الكورتيكوستيرويدات إذا كنت تُعالج بالفعل بدواء كيترودا® KEYTRUDA لتقليل أية آثار جانبية قد تكون لديك. يمكن أيضًا إعطاء الكورتيكوستيرويدات لك قبل أن تتلقى

من المهم أيضاً أن تخبر طبيبك، إذا:

كنت تعاني من مرض المناعة الذاتية (مرض يقوم فيه الجسم بمهاجمة خلاياه الذاتية).

كنت تعاني من التهاب رئوي (Pneumonia) أو أي التهاب آخر في الرئة (ما يُسمى Pneumonitis).

كنت تتناول قبل ذلك إيبيليموماب (مادة فعالة أخرى لعلاج أنواع معينة من السرطان) وتعرضت لآثار جانبية حادة من جراء تناول هذا الدواء.

كنت تعاني من تحسس شديد من جراء العلاج بأجسام مضادة أخرى وحيدة النسيلة.

كان الكبد مصاباً أو أُصيب سابقاً بعدوى فيروسية مزمنة، بما في ذلك التهاب الكبد الفيروسي ب (HBV) أو التهاب الكبد الفيروسي ج (HCV).

لديك عدوى بمرض «فيروس العوز المناعي البشري» (HIV) أو تعاني من «متلازمة نقص المناعة المكتسبة» (الإيدز).

كان الكبد مُتليفاً.

كانت الكلى تالفة.

كنت قد قمت بزراعة عضو صلب أو زراعة نخاع عظمي مع خلايا جذعية مانحة (زرع الخلايا الجذعية الخيفي).

هناك حمل، أو احتمال وجود حمل أو عند التخطيط للحمل.

هناك رضاعة طبيعية أو عند التخطيط للرضاعة الطبيعية.

إذا كنتِ امرأةً في سن القدرة على الإنجاب، يجب عليكِ استخدام وسيلة موثوقة لمنع الحمل أثناء العلاج بدواء كيترودا® KEYTRUDA وحتى أربعة أشهر على الأقل بعد أخذ آخر جرعة من الدواء.



ما ينبغي عليك معرفته عن علاجك

1 كيف يُستخدم دواء كيترودا® KEYTRUDA؟

يتم إعطاؤك كيترودا® KEYTRUDA في المستشفى أو العيادة الخارجية تحت إشراف طبيب متخصص في علاج السرطان.

تبلغ الجرعة الموصى بها من الدواء للبالغين إما 200 ملغم كل 3 أسابيع أو 400 ملغم كل 6 أسابيع.



تبلغ الجرعة الموصى بها من الدواء مع الأطفال والمراهقين بدءًا من عُمر 3 سنوات المصابين بسرطان الغدد الليمفاوية هودغكين الكلاسيكي أو الأطفال والمراهقين بدءًا من عُمر 12 عامًا المصابين بسرطان الجلد 2 ملغم/كغم من وزن الجسم (بعد أقصى 200 ملغم) كل 3 أسابيع.



يُعطى لك الدواء عن طريق الحقن في الوريد (وريدي) لمدة 30 دقيقة تقريبًا. وسوف يقرر طبيبك عدد جلسات العلاج التي تحتاج إليها.



في بعض الأحيان قد يصبح الورم أكبر خلال الأشهر القليلة الأولى قبل أن يبدأ في التقلص أو من الممكن أن تظهر أورام جديدة. إذا ازداد الورم السرطاني سوءًا بعد بدء العلاج باستخدام كيترودا® KEYTRUDA في بادئ الأمر، فيمكن أن يواصل الطبيب علاجك عند استقرار الحالة ثم يقوم بفحصك مجددًا للتأكد مما إذا كنت تستجيب للعلاج.

يمكن إعطاء كيترودا® KEYTRUDA مع أدوية أخرى لعلاج السرطان. من المهم أن تقرأ أيضًا النشرات المرفقة بهذه الأدوية الأخرى. إذا كان لديك أسئلة حول هذه الأدوية، يُرجى الاتصال بطبيبك.



المهم جدًا ألا تفوت أي علاج بدواء كيترودا® KEYTRUDA. قد يؤدي انقطاع العلاج إلى وقف تأثير هذا الدواء. لا تتوقف عن العلاج باستخدام كيترودا® KEYTRUDA قبل أن تتحدث مع طبيبك بشأن ذلك.

من المهم أن تحافظ على مواعيدك مع الطبيب كما هو متفق عليه حتى يستطيع طبيبك التحقق من تقدم علاجك.

في حالة عدم التمكن من الالتزام بموعد ما مع الطبيب، فيجب عليك إبلاغ الطبيب على الفور من أجل تحديد موعد جديد. من

2 الآثار الجانبية المحتملة

كما هو الحال بالنسبة لجميع المستحضرات الطبية، يمكن أن يُسبب كيتودا® KEYTRUDA آثارًا جانبية، ولكن ليس بالضرورة أن تظهر لدى جميع المرضى. إذا كنت تُعالج باستخدام هذا الدواء فقد تظهر عليك بعض الآثار الجانبية الحادة. قد تكون الآثار الجانبية في بعض الأحيان مُهدِّدة للحياة وقد تؤدي إلى الوفاة. يمكن أن تحدث هذه الآثار الجانبية في أي وقت أثناء العلاج أو حتى بعد انتهاء العلاج. وقد تظهر لديك عدة آثار جانبية في نفس الوقت. من المهم للغاية أن تبلغ طبيبك بأية علامات مرضية قد تظهر أثناء علاجك. قد يعطيك طبيبك مستحضرات طبية أخرى للمساعدة على منع المضاعفات الأخطر نسبيًا وتخفيف الآلام. وقد يُؤجل طبيبك الجرعة التالية من الدواء أو يوقف العلاج. يمكن استئناف العلاج بدواء كيتودا® KEYTRUDA خلال 12 أسبوعًا من آخر جرعة باشرطات معينة. سوف يخبرك طبيبك بذلك.

أبلغ طبيبك على الفور، إذا لاحظت أيًا من العلامات التالية أو آلام أخرى:

الآثار الجانبية	العلامات أو الآلام
مشاكل في الرئة (التهاب الرئتين)	• ضيق في التنفس • ألم في القفص الصدري • سعال
مشاكل في الأمعاء (التهاب الأمعاء)	• إسهال، براز ملوث عديدة أكثر من المعتاد • براز داكن، أو بلون القطران، أو لزج، قد يحتوي على دم أو مخاط • آلام شديدة أو إحساس بضغط مؤلم في المعدة • غثيان أو قيء

الآثار الجانبية

العلامات أو الآلام

- غثيان أو قيء
- قلة الشعور بالجوع
- مغص في الجانب الأيمن من المعدة أو البطن
- إصفرار الجلد أو مُقْلَة العين
- بول داكن اللون
- قابلية حدوث حالات نزيف أو كدمات بسهولة

مشاكل في الكبد
(التهاب الكبد)

- تغيرات في كمية ولون البول

مشاكل في الكلى
(التهاب الكلى)

- تسارع في دقات القلب
- فقدان الوزن أو زيادة الوزن
- زيادة التعرق
- تساقط الشعر
- الإحساس بالبرد
- الإمساك
- انخفاض الصوت
- آلام في العضلات
- دوّار أو إغماء
- صداع دائم أو صداع غير معتاد

مشاكل الغدد الصماء
(التهاب الغدد الهرمونية، وخصوصًا الغدة الدرقية،
الغدة النخامية، الغدة الكظرية)

- ازدياد الشعور بالجوع أو العطش
- الحاجة إلى التبول بشكل متكرر
- فقدان الوزن
- الشعور بالتعب أو الغثيان
- آلام في المعدة
- التنفس المتسارع والعميق
- الاضطراب
- النعاس غير المعتاد
- رائحة نفس حلوة
- مذاق حلو أو معدني في الفم
- تغير رائحة البول أو العرق

مرض السكري من النوع الأول بما في ذلك الحمض
الكيتوني السكري
(تحمض الدم الناجم عن مرض السكري)

إرشاد: يمكن الاطلاع على قائمة الآثار الجانبية التي تم الإبلاغ عنها أثناء العلاج بدواء كيترودا® KEYTRUDA في دليل الاستخدام.



العلامات أو الآلام	الآثار الجانبية
• مشاكل في الرؤية	التهاب العين (Uveitis)
• ألم أو ضعف في العضلات	التهاب العضلات (Myositis)
• ضيق في التنفس، عدم انتظام ضربات القلب، الشعور بالتعب أو ألم في الصدر	التهاب عضلة القلب (Myokarditis)
• آلام البطن والغثيان والقيء	التهاب البنكرياس (Pankreatitis)
• طفح جلدي أو حكة أو تقرحات أو تقشير أو تقرحات في الجلد و/أو تقرحات الفم أو تقرحات الغشاء المخاطي في الأنف أو الحلق أو المنطقة التناسلية	التهاب الجلد
• قد يؤثر على الرئتين و/أو الجلد، العينين، العقد الليمفاوية	مرض مناعي (الساركويد)
• الاضطراب، الحمى، مشاكل في الذاكرة أو تشنجات عصبية	التهاب الدماغ (Enzephalitis)
• آلام المفاصل والحمى والتعرق الليلي وفقدان الوزن	التهاب الأوعية الدموية (Vaskulitis)
• ألم، تنميل، وخز أو ضعف في الذراعين أو الساقين، مشاكل في المثانة أو الأمعاء، مما في ذلك الحاجة إلى التبول بشكل متكرر، وضعف المثانة (سلس البول)، وصعوبة التبول، والإمساك	التهاب النخاع (Myelitis)
• التبول المتكرر و/أو المؤلم، الإلحاح البولي، دم في البول، ألم أو ضغط في أسفل البطن	التهاب المثانة (التهاب المثانة غير المعدني)
• ألم في الجانب الأيمن من أعلى البطن/المعدة، وتورم الكبد أو الطحال، والتعب/الإرهاق، والحكة أو اصفرار الجلد أو مقلة العين	التهاب وتندب القنوات الصفراوية (التهاب الأوعية الصفراوية المتصلب)

الآثار الجانبية

العلامات أو الآلام

• التهاب الغشاء المخاطي في المعدة (Gastritis)	• الغثيان أو القيء أو ألم في أعلى البطن أو الشعور بالامتلاء أو فقدان الشهية أو رائحة الفم الكريهة
• التهاب في المفاصل (Arthritis)	• ألم، تورم، ارتفاع درجة الحرارة وتقييد حركة المفاصل المصابة أثناء الراحة، احمرار، حمى
• التهاب الأعصاب (متلازمة غيلان باريه)	• ضعف في العضلات يصل إلى حد الشلل
• خلل في نقل الإشارات بين العضلات والأعصاب (متلازمة الوهن العضلي)	• ضعف العضلات
• فقر الدم (فقر الدم الانحلالي)	• شحوب، تعب، دوخة، اصفرار الجلد
• ضعف وظيفة الغدة المجاورة للدرقية (قصور جارات الدرق)	• تقلصات أو تشنجات بالعضلات، تعب/إرهاق وشعور بالضعف
• تفاعلات الحقن	• ضيق في التنفس • الحكة أو الطفح الجلدي • الدوخة أو الحمى

المضاعفات بما في ذلك "داء الطعم حيال المضيف" (GVHD) لدى المرضى الذين يخضعون لزراعة نخاع العظم بالخلايا الجذعية المانحة (زرع الخلايا الجذعية الخيفي)

قد يصل الأمر إلى مضاعفات خطيرة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة. قد تحدث إذا كان قد أُجريت لك مثل هذه العملية للزرع في الماضي أو سيجري لك في المستقبل. سيقوم طبيبك بمراقبتك بحثًا عن العلامات والأعراض مثل، الطفح الجلدي، أو التهاب الكبد، أو آلام في البطن أو الإسهال.

إذا لاحظت أية آثار جانبية، بما في ذلك الآثار غير المُدرجة هنا، اتصل بطبيبك.



من المهم ملاحظة العلامات المرضية أو الآلام والتعرف عليها

و/أو علاج الغثيان والقيء والآثار الجانبية الأخرى الناجمة عن العلاج الكيميائي.

في حالة ملاحظة أية آثار جانبية لديك، يُرجى الاتصال بطبيبك على الفور. ويسري ذلك أيضًا بالنسبة للآثار الجانبية غير المُدرّجة في هذا الكُتيب أو في دليل الاستخدام.

لا تحاول تشخيص الآثار الجانبية أو علاجها بنفسك.

قد يؤدي انقطاع العلاج إلى إبطال تأثير الدواء. لا تتوقف عن العلاج باستخدام كيتودا® KEYTRUDA قبل أن تتحدث مع طبيبك بشأن ذلك. إذا كان لديك أسئلة أخرى حول استخدام هذا الدواء، يُرجى الرجوع إلى طبيبك.

إذا فاتك أحد مواعيد العلاج بالدواء، تواصل مع طبيبك على الفور لتعويض العلاج الفائت. من المهم جدًّا ألا تفوت أي علاج بالدواء.

إذا لاحظت أية أعراض أثناء العلاج باستخدام كيتودا (ممبروليزوماب) KEYTRUDA® (Pembrolizumab)، تحدث إلى طبيبك على الفور. يُرجى ملاحظة أن الآثار الجانبية قد تظهر بعد أخذ الجرعة الأخيرة من الدواء. حتى لو لم تكن جميع شكاواك مرتبطة باستخدام الدواء، فإن معلوماتك ستمنح طبيبك الفرصة للتعرف على الآثار الجانبية. لذلك فإن تقديمك للمساعدة في غاية الأهمية.

قد يعطيك طبيبك مستحضرات طبية أخرى للمساعدة على منع المضاعفات الأخطر نسبيًّا وتخفيف الآلام. وقد يُؤجل طبيبك الجرعة التالية من الدواء أو يوقف العلاج.

إذا أوقف طبيبك العلاج بسبب ظهور آثار جانبية، فمن الممكن استئناف العلاج خلال ١٢ أسبوعًا من آخر جرعة من كيتودا® KEYTRUDA بمجرد أن تهدأ الآثار الجانبية.

قد يعطيك طبيبك خلال العلاج بدواء كيتودا® KEYTRUDA الكورتيكوستيرويدات ("الكورتيزون") لتقليل أية آثار جانبية قد تكون لديك. يمكن أيضًا إعطاء الكورتيكوستيرويدات لك قبل أن تتلقى الدواء بالاشتراك مع العلاج الكيميائي، وذلك لمنع



ماذا تفعل إذا شعرت بآلام وأنت خارج المنزل أو أثناء السفر؟

تحتوي بطاقة المريض على معلومات مهمة حول العلامات المرضية أو الآلام التي يجب إبلاغ طبيبك أو ممرضتك بها فوراً عند ظهورها أثناء السفر. كما أنها تُعلم الأطباء الآخرين أيضًا بعلاجك باستخدام كيتودا® KEYTRUDA.

من المهم إبلاغ طبيبك على الفور بمجرد الشعور بآلام. احمل بطاقة المريض كيتودا® KEYTRUDA الخاصة بك وبيانات الاتصال بطبيبك معك دائماً بحيث يمكن الوصول إليه في حالة الطوارئ.

يُرجى الاتصال بطبيبك إذا كانت لديك أسئلة حول كيتودا® KEYTRUDA أو طريقة عمله.



الحمل والرضاعة

إذا كنتِ حاملاً، أو تشكين في ذلك، أو تخططين للحمل، أو أصبحتِ حاملاً أثناء تناول كيترودا *KEYTRUDA*®، يُرجى إبلاغ طبيبك على الفور. فالدواء يمكن أن يؤدي جنينك أو يسبب له الوفاة. أثناء العلاج ولمدة أربعة أشهر على الأقل بعد آخر جرعة من الدواء، ينبغي على السيدات في سن الإنجاب استخدام وسيلة موثوقة لمنع الحمل.



إذا كنتِ تُرضعين رضاعة طبيعية أو تُخططين لذلك، فتحدثي مع طبيبك. لا يجوز لك ممارسة الرضاعة الطبيعية أثناء استخدام كيترودا *KEYTRUDA*®. من غير المعروف ما إذا كان الدواء بإمكانه الانتقال إلى حليب الأم.

القدرة على القيادة واستخدام الآلات

كيترودا *KEYTRUDA*® له تأثير طفيف على القدرة على القيادة واستخدام الآلات. الشعور بالدوار أو التعب أو الضعف من الآثار الجانبية المحتملة للدواء. بعد تناول الدواء، لا تقم بالقيادة أو استخدام الآلات حتى تتأكد من أنك على ما يرام.

ماذا يمكنك أن تفعل بشكل إضافي لدعم العلاج؟

من حيث المبدأ، يمكن القول أن كل شيء يرفع من مستوى عافيتك يساهم أيضًا في دعم العلاج. إن أسلوب الحياة الصحي مع اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الحركة بقدر كاف والتعرض للهواء النقي والابتعاد عن النيكوتين والكحوليات من التدابير التي يمكنك اتباعها، على سبيل المثال لا الحصر، لتقوية نفسك جسديًا وعقليًا للعلاج.



لقد ثبت علميًا أن التمارين الرياضية والرياضة لهما تأثير إيجابي على مسار المرض. وفي المقابل، فإن الراحة المفرطة قد تؤدي إلى أمراض ثانوية، مثل ضعف الجهاز العضلي الهيكلي ونظام القلب والأوعية الدموية. إذا كنت غير قادر حاليًا على ممارسة الرياضة بسبب مرضك أو علاجك، فلا داعي للشعور بالذنب تجاه ذلك. ما عليك سوى المشي على مهل بمفردك أو مع كلبك، أو الذهاب في جولة قصيرة على دراجتك. بمجرد أن تلاحظ أنك أصبحت أكثر قوة مرة أخرى، يمكنك زيادة أنشطتك. ولكن يُرجى استشارة الطبيب قبل ذلك. فيإمكانه تزويدك بمعلومات حول أداك البدني ومدى ملاءمتك للرياضة وربما يصمم معك برنامجًا رياضيًا فرديًا.

يُوصى باتباع نظام غذائي متنوع وصحي يزود جسمك بالعناصر الغذائية الضرورية بكميات كافية. وكذلك أيضًا شرب كمية كافية من السوائل. ليس هناك "نظام غذائي خاص للسرطان". ومع ذلك، في حالات خاصة، قد تكون المواءمات الغذائية ضرورية، كما هو الحال مثلًا أثناء العلاج الكيميائي، أو بعد عمليات معينة أو في حالة ضعف الجهاز المناعي.

نشرت المؤسسة الألمانية لمكافحة السرطان كُتيبًا حول موضوع "التغذية لمرضى السرطان - الأدلة الزرقاء 46". ويمكنك الحصول عليها من طبيبك، أو تنزيلها عبر الإنترنت أو طلبها مباشرةً من المؤسسة الألمانية لمكافحة السرطان. يحتوي الكتيب على العديد من النصائح العملية للمواقف الخاصة.

توصيات عامة بشأن التغذية

- يُراعى تقسيم احتياجاتك اليومية إلى خمس وجبات على الأقل.
- تناول الطعام بهدوء وتأنٍ، وامضغه جيدًا.
- تأكد من أن الأطعمة والمشروبات ليست ساخنة للغاية ولا باردة للغاية.
- تجنب الأطعمة التي لا يمكنك تحملها.
- تأكد من اتباع نظام غذائي متنوع لضمان إمدادك بالعناصر الغذائية اللازمة.



كما يوجد كُتيب من المؤسسة الألمانية لمكافحة السرطان
"الحركة والرياضة في حالة الإصابة بالسرطان - الأدلة الزرقاء"
48 حول موضوع الرياضة والحركة ويتضمن معلومات
تفصيلية وتوصيات بشأن التمارين الحركية مع مختلف أنواع
السرطان."

يرغب بعض المرضى أيضًا، بجانب الطب التقليدي، في
الاستفادة من العلاجات المستمدة من مجال الطب التكميلي
والبدل. تُعد أشكال العلاج التكميلي جزءًا من الطب العلمي.
ويمكن تطبيقها كَمُكْمَل للعلاج الطبي التقليدي للسرطان.



تعتبر طرق أو منتجات العلاج البديلة بشكل عام مثيرة للجدل من الناحية الطبية وعادةً لا يتم إثبات
فعاليتها علميًا. من المهم أن تخبر طبيبك بمثل هذه العلاجات قبل البدء بها.



مع مَنْ يمكنك التحدث عن مرضك؟

الأمر اليومي، ويبلغونك بالإعانات الاجتماعية ويقدمون لك المساعدة في حل المشكلات النفسية، مثل الاكتئاب أو الخوف والقلق. الاستشارة النفسية للأورام متاحة سواء داخل المستشفى أو خارجها. البرامج متاحة، على سبيل المثال في المستشفيات أو عيادات إعادة التأهيل أو مراكز استشارات السرطان أو عيادات الأورام. يمكن لطبيبك مساعدتك في العثور على المكان المناسب للذهاب إليه. يمكنك أيضًا العثور على المزيد من المعلومات حول هذه الموضوعات وعناوين الاتصال في دليل الأملاني للمرضى "علم الأورام النفسي".

يثر تشخيص السرطان العديد من الأسئلة لدى المصابين. سيتمكن طبيبك المعالج من مناقشة وتوضيح المخاوف الطبية معك. إذا كانت لديك أسئلة حول التعامل مع المرض أو الحياة اليومية، فقد تكون الاستشارة النفسية للأورام مفيدة وتدعمك. يُعد علم الأورام النفسي جزءًا من علم الأورام ويُشار إليه أحيانًا باسم "علم الأورام النفسي الاجتماعي". ويشتغل به الأطباء والمعالجون النفسيون وعلماء النفس والأخصائيون الاجتماعيون والتربويون وممثلو العلاجات الفنية والممرضات وأخصائيو العلاج الطبيعي والمعالجون المهنيون ورجال الدين. وسوف يقدمون لك المشورة بشأن





أبًا كانت الأسئلة التي لديك، أو
الموضوعات التي تشغلك أو توّرقك، فاعلم
أذك:



لست مضطرًا للتعامل مع مشاكلك
بمفردك!

يشعر العديد من المرضى بارتياح عند التحدث مع أشخاص آخرين مصابين بمرضهم. توفر مجموعات المساعدة الذاتية في هذا الصدد منصة متخصصة للمصابين وأقاربهم أيضًا. بإمكان طبيبك مساعدتك في العثور على مجموعة مساعدة ذاتية في منطقتك.

أيضًا الاتصال مباشرةً بمراكز استشارات الخدمة الاجتماعية والتي أصبحت الآن متاحة في العديد من العيادات، والمراكز، وشركات التأمين الصحي، ومقدمي خدمات التأمين التقاعدي، والجمعيات الاجتماعية، ومكاتب الرعاية الاجتماعية، ومكاتب التقاعد، ووكالات التوظيف.

بإمكان مرضى السرطان الحصول على إعانات اجتماعية خاصة، مثل المخصصات العلاجية، والمعاشات التقاعدية، والدعم بموجب قانون الأشخاص ذوي الإعاقة الشديدة، وكذلك تغطية تكاليف العلاج وخدمات إعادة التأهيل والرعاية المنزلية. وقد نشرت المؤسسة الألمانية لمكافحة السرطان كتيبًا حول هذا الموضوع بعنوان "دليل الإعانات الاجتماعية". كما يمكنك

https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Patientenleitlinien/Psychoonkologie_Patientenleitlinie_DeutscheKrebshilfe.pdf *

https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Wegweiser-zu-Sozialleistungen_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf **

المزيد من المعلومات



تجد المزيد من المعلومات حول أنواع السرطان، وعلاجها، وفحوصاتها، والحياة اليومية مع السرطان على الموقع الإلكتروني لخدمة معلومات السرطان التابع لمركز أبحاث السرطان الألماني في جمعية هلمهولتز (dkfz):
www.krebsinformationsdienst.de



يمكن الاطلاع على المعلومات بشأن استحقاق الإعانات الاجتماعية، كالمخصصات العلاجية أو المعاش التقاعدي أو خدمات إعادة التأهيل، في كتيب "دليل الإعانات الاجتماعية":
www.krebshilfe.de/fileadmin/Downloads/PDFs/Blaue_Ratgeber/040_0048.pdf



يمكنك الحصول على معلومات محايدة ومستقلة بشأن تشخيص وعلاج السرطان والرعاية اللاحقة للأمراض السرطانية من موظفي شبكة معلومات السرطان التابعة للمؤسسة الألمانية لمكافحة السرطان:
<https://www.infonetz-krebs.de>

تجد المزيد من المعلومات حول العلاج المناعي وطريقة عمل دواء كيتودا KEYTRUDA® على الموقع
www.msd-gesundheit.de/immunonkologie/therapie/



الإبلاغ عن الأعراض الجانبية

يمكنك الإبلاغ عن الأعراض الجانبية مباشرةً لدى MSD أو معهد بول إيرليش PEI:

MSD Sharp & Dohme GmbH

إدارة سلامة العقاقير

Levelingstr. 4a, 81673 München

فاكس + 49 89 45 61 - 1352

بريد إلكتروني arzneimittelsicherheit@msd.de

معهد بول إيرليش

Paul-Ehrlich-Str. 51-59, 63225 Langen

هاتف +49 6103 77 0

فاكس +49 6103 77 1234

www.pei.de

من خلال الإبلاغ عن الأعراض الجانبية يمكنك المساهمة في توفير المزيد من المعلومات حول سلامة هذا المستحضر الطبي.



Bei dieser Information handelt es sich um eine nichtamtliche Übersetzung der beauftragten deutschsprachigen Unterlagen durch ein zertifiziertes Übersetzungsbüro.

هذه المعلومات عبارة عن ترجمة غير رسمية للمستندات الألمانية وهي مُقدمة من خلال وكالة مُعتمدة لخدمات الترجمة.

MSD
Infocenter

Tel. 0800 673 673 673

Fax 0800 673 673 329

E-Mail infocenter@msd.de

