

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت از خود



تهیه و تنظیم: فریبا کاظمی اسکندانی

پرستار بخش فوق تخصصی هماتولوژی انکولوژی

مرکز تحقیقات هماتولوژی انکولوژی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

بهار ۱۳۸۶

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۲ از خود

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱ از خود

صورتیکه درد مزمن دارید داروهایتان را به موقع و به طور

منظم مصرف کنید و با تلوزیون و مطالعه فکرتان را مشغول

کنید.

منابع مورد استفاده:

- 1- Hankins .J , Hedrick .C , Perdue.MB , ... etal, INFUSION THERAPY, 2 thed , London , W.B.SAUNDERS company , 2001 ,P: 251-0258
- 2- Frogge . M.H m Goodman .M,Yarbo .C.H , Clinical guide to cancer nursing ,50 thed , Boston , Jones and Bartlett Publishers, 2002 , P: 75-90
- 3- Baquiran d , Cancer chemeotherapy,handbook,2thed,Philadelphia,lippincotts,2001,P:141-145
- 4-Grundy.M,nursing in heamatological oncology,Edinburg,baillere Tindall ,2000 , P: 114-120
- 5- Corner . J , Bailey . C , Cancer nursing care in context ,London,Blackwell science,2001,P:201-212
- 5-uptodate CD 2004(Harrison)
- 6-Internet

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۵۰ از خود

و پرستار از تمام جزئیات مطلع شوند. شما باید موارد زیر

را به پزشک بگویید :

- کجا احساس درد می کنید.
- درد شما چگونه است.
- شدت درد شما چقدر است.
- چه مدت درد شما طول می کشد.
- چه داروهایی برای تسکین درد مصرف می کردید و چه مدت درد شما با این داروها تسکین می یافتید.

هدف از کنترل درد پیشگیری از درد می باشد. پزشک

پس از دانستن اطلاعات فوق روش و داروی مناسبی را

برای تسکین درد شما تجویز می کند. شما باید در

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۳ از خود

شیمی درمانی چیست؟

وقتی در درمان بیماری از دارو استفاده میشود در واقع شیمی درمانی بکار

رفته است. اما آنگونه که مصطلح شده است استفاده از داروهای

مخصوص برای درمان بدخیمی های مختلف را، شیمی درمانی می

گویند. داروهای شیمی درمانی سلول هایی را که به صورت

نامناسب رشد کرده است نابود کرده یا رشد آنها را متوقف می کنند.

شیمی درمانی چگونه عمل می کند؟

سلول های طبیعی به روش کنترل شده ای رشد کرده و می میرند.

در بدخیمی ها سلول ها به طور کنترل نشده ای رشد کرده و تقسیم

می شوند. شیمی درمانی رشد و تقسیم سلول های بدخیم را مهار می

کند. از آنجایی که برخی از داروها به صورت ترکیبی بهتر عمل می

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۴ از خود

کنند معمولاً برای درمان از دو یا چند دارو در یک زمان، استفاده می شود.

شیمی درمانی چرا داده می شود؟

بسته به نوع بیماری و درجه آن هدف از شیمی درمانی متفاوت بوده شامل موارد زیر می باشد:

❖ درمان بدخیمی

❖ کنترل بیماری

❖ تسکین نشانه های ناشی از بیماری

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۴۹ از خود

درد:

داروهای شیمی درمانی می توانند عوارضی را ایجاد کنند که دردناک است. داروها باعث آسیب اعصاب می شوند و فرد احساس سوزش - کرحتی - خارش - درد می کند که در انگشتان دست و پا شایع است. برخی از داروها ممکن است باعث زخم های دهانی - سردرد - دردهای عضلانی و درد معده شوند.

لازم به ذکر است که تمام بیماران تحت شیمی درمانی درد را تجربه نمی کنند اما اگر شما درد دارید با پزشک و پرستار در مورد دردتان صحبت کنید. لازم است تا پزشک

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۴۸ از خود

▪ درد معده

▪ یبوست

چگونه می توانید با مشکلات عصبی عضلانی سازش پیدا

کنید:

▪ اگر در انگشتان دستتان احساس کرختی می کنید در

گرفتن اشیای داغ - نوک تیز - خطرناک دقت کنید.

▪ در صورت احساس عدم تعادل مراقب باشید تا سقوط

نکنید .

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۵ از خود

➔ آیا شیمی درمانی با سایر درمان ها هم زمان داده می

شود؟

گاهی اوقات شیمی درمانی به تنهایی برای بیمار بکار می رود. اما

بیشتر اوقات با جراحی - رادیوتراپی همراه می شود.

➔ چه داروهایی داده می شود؟

برخی از داروهای شیمی درمانی برای انواع بدخیمی ها بکار می

روند. اما پزشک بر اساس موارد زیر یک برنامه درمانی را توصیه می

کند:

▪ نوع بدخیمی که شما دارید.

▪ بدخیمی در کدام قسمت از بدن شما است.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۶ از خود

▪ سلامت عمومی

▪ اثر بیماری روی عملکرد طبیعی بدن.

➡ کجا می توانید شیمی درمانی را دریافت کنید؟

شیمی درمانی در مکان های مختلف مانند مطب پزشک - کلینیک - درمانگاه بیماران سر پایی و یا بصورت بستری در بیمارستان داده می شود. انتخاب محل شیمی درمانی به نوع دارو یا داروهایی که دریافت می کنید - نوع بیماری - نظر پزشک و خود شما دارد. بیشتر بیماران دارو را به صورت سرپایی دریافت می کنند. گاهی اوقات لازم است تا برای شروع درمان بیمار در بیمارستان بستری شود و عوارض داروها از نزدیک کنترل شود.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۴۷ از خود

حتما در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک خبر

دهید:

▪ خارش و گزگز

▪ سوزش

▪ ضعف و کمرختی در دستها و پاها

▪ درد در موقع قدم زدن

▪ احساس ضعف - خستگی - درد در عضلات

▪ از دست دادن تعادل

▪ اشکال در برداشتن اشیا و بستن دگمه ها

▪ لرز

▪ درد فک

▪ کاهش شنوایی

مشکلات سیستم عصبی مرکزی:

شیمی درمانی ممکن است با تاثیر بر عملکردهای ویژه در مغز موجب خستگی - گیجی - افسردگی شود. در صورت بروز هر یک از مشکلات فوق به پزشک خبر دهید.

مشکلات عصبی عضلانی:

برخی از داروهای شیمی درمانی با تاثیر بر روی اعصاب محیطی موجب میشوند تا فرد احساس خارش و گزگز - سوزش - ضعف - کرختی در دستها و پاها بکند. برخی از داروها با تاثیر روی عضلات باعث ضعف و خستگی می شوند. علائم عصبی عضلانی در برخی موارد جدی نبوده اما در بعضی موارد جدی بوده و نیاز به اقدام پزشکی می باشد.

مدت و فواصل دوره های شیمی درمانی چگونه است؟

زمان دریافت شیمی درمانی و فواصل دوره های درمان به موارد زیر

بستگی دارد:

▪ نوع بیماری

▪ هدف از درمان

▪ داروهای مورد استفاده

▪ پاسخ بدن شما به داروها

شما ممکن است دارو را هر هفته - هر روز یا هر ماه دریافت کنید. شیمی درمانی معمولاً به صورت دوره های استراحت و درمان داده می شود. دوره های استراحت به بدن شانس ساخت سلول های سالم و جدید را می دهد. برخی اوقات لازم است درمان شما به تاخیر بیفتد.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۸ از خود

پزشک بر اساس نتایج آزمایشگاهی در این مورد تصمیم می گیرد و با شما در مورد کارهایی که در این دوره میتوانید انجام دهید و زمان شروع مجدد دارو، صحبت می کند.

چگونه شیمی درمانی داده می شود؟

شیمی درمانی به روش های مختلفی داده می شود:

▪ داخل وریدی

▪ خوراکی

▪ داخل سرمی

▪ زیر جلدی

▪ داخل کانال نخاعی

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۴۵ از خود

چگونه میتوانید با خستگی سازش پیدا کنید:

▪ برنامه فعالیت خود را در حد تحمل انجام دهید.

▪ طوری برنامه ریزی کنید که زمان استراحت داشته باشید.

▪ از ورزشهای سبک و منظم کمک بگیرید.

▪ در بین فعالیتهای روزانه استراحت کرده از تکنیکهای

آرام سازی کمک بگیرید.

▪ دوره های استراحت کوتاه و متعدد در طول روز از یک

دوره استراحت طولانی بهتر است.

▪ انرژی خود را برای کارهای مهم ذخیره کنید.

▪ تغذیه مناسب داشته باشید.

▪ مقدار کافئین والکل را محدود کنید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۴۴ از خود

▪ در انجام کارها از خانواده – دوستان کمک بگیرید.

▪ رژیم غذایی متعادل میل کنید.

▪ زمانیکه دراز کشیده اید ابتدا بنشینید و سپس به آرامی

بایستید و موقع نشستن به آرامی بلند شوید این کار به

پیشگیری از سرگیجه کمک می کند.

خستگی:

احساس خستگی و فقدان انرژی شایع ترین عارضه گزارش

شده در این بیماران بوده و علت آن فقدان خواب – درد –

استرس و عدم تغذیه مناسب می باشد. خستگی ناشی از

بیماری ناگهانی ظاهر شده با خستگی ناشی از زندگی روزمره

متفاوت است.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۹ از خود

👉 چه داروهایی را می توانید همزمان با شیمی درمانی دریافت

کنید؟

داروهایی وجود دارند که با اثرات شیمی درمانی تداخل می کنند.

لیست داروهایی را که مصرف می کنید به پزشک و پرستار بدهید .

این داروها شامل موارد ذیل می باشد:

▪ نام و مقدار دارو

▪ دلیل دریافت دارو

▪ مدت زمان مصرف دارو

حتما به یاد داشته باشید تا در مورد داروهایی که خودسرانه مصرف می

کردید مانند ویتامین ها – ملین ها – داروهای ضد حساسیت – داروهای

سرما خوردگی – آسپرین – ایبوپروفن – مسکن های ضد درد به

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱۰ از خود

پزشک اطلاع دهید. پزشک در مورد ادامه یا قطع این داروها قبل از شروع درمان، با شما صحبت خواهد کرد.

📌 چگونه می توانید بفهمید شیمی درمانی مؤثر بوده است؟

پزشک از روش های مختلفی مانند معاینات بدنی - نتایج

آزمایشگاهی و سی تی اسکن برای بررسی تاثیر شیمی درمانی

استفاده می کند. برخی از افراد فکر می کنند اگر عوارض جانبی

داروها بروز نکند داروها اثر نکرده است. یا در صورت بروز

عوارض جانبی ، داروها به خوبی اثر کرده است. اما باید بدانید

عوارض جانبی از شخصی به شخص دیگر و از دارویی به داروی

دیگر متفاوت بوده و بروز یا عدم بروز عوارض جانبی دلیلی بر

تاثیر بهتر یا عدم تاثیر دارو نمی باشد.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۴۳ از خود

▪ سرگیجه

▪ مشکل تنفسی

▪ احساس تپش قلب

پزشک میزان سلول های خونی شما را در طول درمان کنترل

می کند و ممکن است اگر میزان گلبول های شما از حد

طبیعی پایین تر باشد خون به شما تزریق کند.

شما بهتر است زمانیکه کم خون هستید اقدامات زیر را

انجام دهید:

▪ در طول شبانه روز استراحت کافی داشته باشید.

▪ فعالیتهايتان را محدود کرده و کارهای ضروری و مهم را

انجام دهید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۴۲ از خود

کم خونی:

شیمی درمانی توانایی تولید گلبول های قرمز توسط مغز استخوان را کاهش می دهد. گلبول های قرمز اکسیژن را به تمام قسمت های بدن حمل می کنند. موقع کاهش گلبول های قرمز، بافت های بدن برای انجام کارهایشان اکسیژن کافی دریافت نمی کنند. این وضعیت کم خونی نامیده می شود. کم خونی می تواند موجب خستگی - ضعف شدید - کوتاهی تنفس شود. در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک

خبر دهید:

▪ خستگی

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱۱ از خود

چرا عوارض جانبی بروز می کند؟

داروهای شیمی درمانی روی سلول های سالم بویژه سلول هایی که رشد سریع دارند مانند سلول های مغز استخوان - مجاری گوارشی - سیستم تولید مثل و فولیکول های مو اثر کرده و با آسیب سلول های سالم باعث بروز عوارض جانبی می شوند.

شدت و نوع عوارض جانبی بستگی به نوع و مقدار دارو و چگونگی پاسخ بدن شما به دارو دارد. پزشک قبل از شروع درمان با شما در مورد عوارض جانبی صحبت خواهد کرد.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱۲ از خود

چه مدت عوارض جانبی طول می کشد؟

سلول های سالم بعد از اتمام درمان بهبود می یابد. زمان بهبود عوارض جانبی به نوع و مقدار دارو و سلامت عمومی شما بستگی دارد.

بیشتر مردم عوارض جدی دراز مدت ندارند. اما در برخی موارد شیمی درمانی می تواند موجب آسیب دائمی یا تغییرات دائمی به کلیه ها - قلب - ریه ها - اعصاب - سیستم تولید مثل شود. برخی از داروها عوارض تاخیری مانند بدخیمی ثانویه ایجاد می کنند که ممکن است چندین سال بعد بروز کند.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۴۱ از خود

- از زور زدن پرهیز کنید.
- در صورت بروز کبودی در بدنتان به پرستار یا پزشک خبر دهید.
- از وسایل نوک تیز با احتیاط استفاده کنید.
- از مسواک نرم استفاده کرده واز نخ دندان استفاده نکنید.
- از یبوست پیشگیری کنید.
- از فعالیت هایی که ممکن است آسیب برسانند اجتناب کنید.
- حین مقاربت از مواد نرم کننده استفاده کنید و در صورتیکه پلاکت شما پایین است از این کار پرهیز کنید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۴۰ از خود

▪ از ماشین های الکتریکی برای تراشیدن موهای زائد استفاده کنید.

▪ از مصرف خودسرانه داروهای آسپرین- ایندومتاسین و ایبوپروفن پرهیز کنید.

▪ در صورت بروز سردرد - تهوع و استفراغ و تاری دید تیم مراقبتی را مطلع سازید.

▪ از مصرف شیاف و تنقیه به طور خودسرانه استفاده نکنید.

▪ در صورتی که ادرار - مدفوع و استفراغ خونی دارید به پزشک یا پرستار اطلاع دهید .

▪ در صورت تجویز داروهای ضد استفراغ مصرف آنها را فراموش نکنید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱۳ از خود

👉 عوارض داروهای شیمی درمانی:

|| عوارض پوستی:

ممکن است مشکلات خفیف پوستی مانند قرمزی - خارش - پوسته ریزی - خشکی - جوش صورت - افزایش حساسیت به نور خورشید در حین شیمی درمانی ایجاد شود..برخی از داروها بخصوص وقتی به صورت داخل وریدی تجویز می شوند موجب تیرگی پوست در طول مسیر ورید بخصوص در افراد سیاه پوست می شوند . برخی از مردم برای پوشاندن نواحی تیره از لوازم آرایشی استفاده می کنند. تیرگی پوست پس از پایان درمان از بین می رود .البته مدت زمان زیادی طول می کشد.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱۴ از خود

بیشتر این مشکلات جدی نبوده و شما خود می توانید مراقبت های لازم را انجام دهید. اما برخی از موارد نیاز به توجه فوری و ویژه است. زمانی که دارو به صورت داخل وریدی تجویز می شود ممکن است دارو به خارج از ورید و زیر پوست نشست کرده و موجب آسیب دائمی به بافت شود. در موقع تزریق دارو هر گونه احساس سوزش یا درد را به پرستار بیان کنید البته این نشانه ها همیشه دلیل وجود مشکل نمی باشد اما باید کنترل شود.

نشانه هایی که ممکن است دلیل وجود حساسیت شما به دارو باشد و لازم است پزشک از این مسایل آگاه باشد عبارتند از:

▪ خارش شدید

▪ راش های پوستی

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۳۹ از خود

▪ خونریزی از لثه یا بینی

▪ خونریزی از واژن زمانی که بیش از دوره طبیعی

قاعدگی طول بکشد.

▪ سردرد یا تغییر در بینایی

▪ احساس گرمی در بازوها و پاها

پزشک در حین دریافت شیمی درمانی میزان پلاکت شما را

کنترل می کند. در صورت پلاکت پایین ممکن است پلاکت

به شما داده شود.

برای پیشگیری از خونریزی و مشکلات ناشی از کاهش پلاکت

چه می توانید انجام دهید؟

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۳۸ از خود

خونریزی:

داروهای شیمی درمانی روی مغز استخوان اثر کرده و تولید پلاکتها کاهش می یابد. پلاکت ها به بند آمدن خونریزی و لخته شدن خون کمک می کنند. اگر میزان پلاکت خون شما پایین تر از حد طبیعی است ممکن است حتی بدون آسیب خونریزی کنید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک اطلاع دهید:

- کوفتگی غیر منتظره
- نقاط قرمز و کوچک در زیر پوست
- ادرار قرمز یا صورتی
- مدفوع سیاه یا خونی

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱۵ از خود

▪ تنفس صدا دار و هر گونه مشکل تنفسی

چگونه می توانید با مشکلات پوستی سازش پیدا کنید:

جوش صورت:

▪ سعی کنید تا صورتتان را تمیز و خشک نگه دارید.

▪ در مورد کرمها و صابونهایی که خودتان بدون تجویز پزشک

مصرف می کنید با پزشک یا پرستار مشورت کنید.

خارش و خشکی:

▪ دوش سریع بگیرید و از دوش طولانی مدت با آب گرم دوری

کنید.

▪ از کرم ها و لوسیون های مرطوب کننده استفاده کنید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱۶ از خود

▪ از عطر و محلول های حاوی الکل استفاده نکنید.

مشکلات ناخن ها:

▪ برای محافظت از ناخن ها هنگام شستن ظرف - باغبانی - یا هر

کار دیگر از دستکش استفاده کنید.

▪ در صورت قرمزی - درد - یا هر گونه تغییری به پزشک خبر

دهید.

مراقبت از پوست حین شیمی درمانی و پیشگیری از آسیب پوستی مهم

است لذا به موارد زیر توجه کنید:

▪ از ورزش های خطرناک پرهیزید.

▪ پوست را با صابون های ملایم بشویید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۳۷ از خود

▪ مراقبت خوب دهانی انجام دهید.

▪ روزانه دوش بگیرید.

▪ از تماس با حیوانات پرهیز کنید.

▪ از مصرف آب های راکد پرهیز کنید.

▪ هنگام کار در منزل از دستکش استفاده کنید.

▪ از محیط های شلوغ دوری کرده و ملاقات های خود را

محدود کنید.

▪ از فراورده های لبنی پاستوریزه استفاده کنید.

▪ مرتب تب خود را کنترل کنید و در صورت تب به

پزشک مراجعه کنید.

▪ روزانه چندین مرتبه نفس عمیق کشیده و با سرفه خلط

را بیرون دهید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۳۶ از خود

▪ دست های خود را پس از توالت و قبل از غذا خوردن بشوید.

▪ ناخنهایتان را کوتاه کنید.

▪ از ماسک استفاده کنید.

▪ از گیاهان و گل های طبیعی دوری کنید.

▪ از آب جوشیده سرد استفاده کنید.

▪ از تماس با اشخاصی که بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی - تب خال - سرخک و آبله مرغان دارند دوری کنید.

▪ از تزریق واکسن های ب ث ژ - فلج اطفال - سرخک

و آبله پرهیز کنید واز تماس با اشخاصی که این واکسن ها را

دریافت کرده اند دوری کنید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱۷ از خود

▪ اگر قسمتی از پوستتان زخم شده در صورت نیاز روزانه پانسمان را عوض کنید .

▪ برای چرب کردن پوست از پماد ویتامین AD استفاده کنید.

▪ برای پیشگیری از زخم بستر از خوابیدن به یک طرف به مدت طولانی اجتناب کنید و مرتب تغییر وضعیت دهید.

ریزش مو:

ریزش مو شایع ترین عارضه شیمی درمانی است. در زمان ریزش مو، موها نازکتر شده و می افتند. ریزش مو ممکن است در تمام قسمت های بدن از جمله سر و صورت - بازوها - زیر بغل - پاها و ناحیه عانه اتفاق بیفتد. موها معمولا پس از پایان درمان، مجددا رشد می کنند. ممکن است رنگ وبافت موهای جدید متفاوت باشد.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱۸ از خود

چگونه می توانید از موهایتان حین شیمی درمانی مراقبت کنید:

- از برس های نرم استفاده کنید.
- از گرمای کم برای خشک کردن موهایتان استفاده کنید.
- باید بدانید که ریزش مو موقتی بوده و پس از پایان درمان، مجدد رشد می کنند.
- از شامپوهای ملایم استفاده کنید.
- خانم ها بهتر است قبل از شروع درمان موهایشان را کوتاه کنند.
- از رنگ کردن و فر کردن موها پرهیزید.
- از کلاه گیس برای پوشاندن سر استفاده کنید.
- می توان برای مژه و ابروی ریخته شده از لوازم آرایش استفاده کرد.
- برای محافظت از پوست سر، از کلاه و روسری استفاده کنید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۳۵ از خود

چگونه می توانید از عفونت پیشگیری کنید:

- از مصرف میوه جات و سبزیجات خام پرهیزید.
- از آنجاییکه تنها نشانه عفونت تب می باشد از مصرف داروهای تب بر مانند استامینوفن بدون تجویز پزشک پرهیزید. (بویژه زمانی که میزان سلول های سفید شما کاهش یافته است).
- نکات بهداشتی را رعایت کنید.
- بعد از هر بار اجابت مزاج ناحیه مقعد خود را تمیز کنید.
- در توالت خود را از جلو به عقب بشوید.
- لباس های زیر را روزانه عوض کنید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۳۴ از خود

نشانه های عفونت:

- تب بالای ۳۸ درجه
- لرز
- تعریق
- سوزش و تکرر ادرار
- سرفه شدید و زخم گلو
- خارش ناحیه واژن
- درد سینوسها
- گوش درد – سردرد یا سفتی گردن
- زخم های دهانی

هر گونه نشانه های عفونت را حتی نصف شب گزارش کنید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۱۹ از خود

آفتاب سوختگی و حساسیت به نور خورشید:

- بعضی از داروها موجب می شوند تا پس از قرار گرفتن در مقابل نور خورشید آفتاب سوختگی ایجاد شود. لذا بهتر است اقدامات زیر را انجام دهید:
- از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید بخصوص بین ساعت های ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر اجتناب کنید.
 - از کرم های ضد آفتاب با SPF (فاکتور محافظتی) بالای ۱۵ استفاده کنید.
 - بلوز کتانی آستین بلند – کلاه یا روسری استفاده کنید.
 - لازم به ذکر است که افراد با پوست تیره نیز نیاز به محافظت از پوست دارند.

عوارض گوارشی:

یبوست:

یبوست در اثر داروهای شیمی درمانی و فعالیت کم ایجاد می شود.
در صورتیکه بیش از یک یا دو روز اجابت مزاج نداشته باشید به
پزشک اطلاع دهید.

در مورد یبوست چه کار می توانید انجام دهید؟

▪ مایعات زیاد بنوشید. (حد اقل ۸ لیوان در روز). اگر زخم دهانی
ندارید مایعات گرم بنوشید.

▪ مصرف میوه جات و سبزیجات را افزایش دهید. در
صورتیکه سلول های سفید خون شما کاهش یافته است آنها
را خام مصرف نکنید.

عوارض خونی:

عفونت:

بیشتر داروهای شیمی درمانی روی مغز استخوان اثر کرده و
تولید سلول های سفید خون کاهش یافته و فرد به انواع
عفونت ها مبتلا می شود. پزشک میزان سلول های سفید را در
طول دریافت شیمی درمانی کنترل می کند. داروهایی وجود
دارند که به بهتر شدن میزان سلول های سفید خون کمک می
کنند.

بیشتر عفونت ها از میکروب هایی که به طور طبیعی در
پوست - دهان - روده و مجاری تناسلی یافت می شوند
ناشی می شوند.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۳۲ از خود

بافتی می شوند.

▪ برای پیشگیری از خشک شدن دهان هر ۲ ساعت دهان

خود را آبکشی نمایید.

▪ لبهایتان را با وازلین چرب کنید.

▪ برای شستن دهان یک قاشق جوش شیرین را در یک

لیوان حل کرده و دهان خود را بشوید.

▪ مراجعه مداوم و مرتب به دندانپزشک را فراموش نکنید.

▪ مایعات فراوان بنوشید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۲۱ از خود

▪ مصرف پنیر - تخم مرغ - مواد نشاسته ای و قندی را به

حد اقل برسانید.

▪ غذا را در یک زمان مشخص میل کنید.

▪ به تحریک برای دفع بلافاصله پاسخ دهید.

▪ سعی کنید روزانه ورزش کرده و تحرک بدنی داشته باشید.

▪ مصرف غذاهای پر فیبر مانند نان سبوس دار - حبوبات -

سبزیجات - میوه جات خشک و تازه و ذرت را افزایش

دهید. لازم به ذکر است در صورتی که میزان سلول های سفید

شما از حد طبیعی کمتر است سبزیجات و میوه جات را خام

مصرف نکنید.

▪ میتوانید در صورت تجویز پزشک از داروهای ملین

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۲۲ از خود

استفاده کنید.

▪ برای تسکین درد و ناراحتی ناحیه مقعد میتوانید از پماد

ویتامین AD استفاده کنید.

اسهال:

شیمی درمانی با تاثیر بر روی سلول های روده موجب اسهال

می شود.

چگونه می توانید به کنترل اسهال کمک کنید؟

▪ برای پیشگیری از کم آبی مصرف مایعات را افزایش دهید

(روزانه ۳ لیتر یا ۱۲ لیوان).

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۳۱ از خود

▪ مصرف غذاهای اسیدی و محرک (مانند گوجه فرنگی

- لیمو - پرتغال) - غذاهای شور و ادویه دار را کاهش

دهید.

▪ روزانه حداقل سه بار و بعد از هر وعده هر بار به مدت

سه تا چهار دقیقه مسواک بزنید.

▪ بعد از هر بار استفاده مسواک خود را آبکشی کرده در

جای خشک نگه دارید.

▪ از دهانشویه های حاوی الکل پرهیز کنید.

▪ غذا ها را خنک میل کنید. غذاهای داغ باعث تحریک

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۳۰ از خود

شیمی درمانی تغذیه مناسبی ندارند احتمال بروز زخم های دهانی بیشتر است. همچنین زخم های دهانی در اثر میکرب هایی که در حالت طبیعی در دهان وجود دارند ممکن است عفونی شوند.

چگونه می توانید دهان - لته و گلوی سالمی داشته باشید؟

■ از دهانشویه های تجویز شده مرتب استفاده کنید.

■ از مصرف غذاهایی که سفت بوده و سخت جویده می

شوند پرهیزید.

■ غذاهای نرم مانند پوره سیب زمینی - شیر برنج - فرنی

میل کنید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۲۳ از خود

■ مایعاتی که در درجه حرارت اطاق هستند بهتر می باشند. از مایعات خیلی داغ و خیلی سرد پرهیز کنید زیرا اسهال را بدتر می کند.

■ مایعات را به آرامی بنوشید.

■ در صورتیکه اسهال شما بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد یا

درد شکمی و انقباض شکم در حین اسهال دارید به پزشک

اطلاع دهید.

■ از آنجایی که اسهال باعث از دست رفتن مواد معدنی مهم

می شود مصرف مواد پر پتاسیم مانند لیمو شیرین - پرتغال -

نارنگی - موز و سیب زمینی را افزایش دهید.

■ مصرف مواد نشاسته ای مانند کته و سیب زمینی آب پز را

افزایش دهید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۲۴ از خود

- مصرف تخم مرغ و مواد قندی را افزایش دهید.
- برخی از افراد با مصرف فراورده های لبنی دچار اسهال می شوند اما ماست و آب دوغ استثنا بوده و اسهال را کاهش میدهند. لذا مصرف ماست و آبدوغ را افزایش دهید.
- مصرف غذاهای با طعم تند و ادویه زیاد- چرب- سرخ کرده- میوه جات و سبزیجات خام، غذاهای پر فیبر (مانند نان جو- حبوبات- میوه جات خشک و تازه - ذرت- لوبیا - نخود فرنگی) الکل- سیگار و کافئین را به حد اقل برسانید.
- در صورت تجویز پزشک می توانید از داروهای ضد اسهال استفاده کنید.
- بعد از هر بار اجابت مزاج از تمیز و خشک بودن ناحیه

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۲۹ از خود

- با کتاب و تلویزیون فکر خود را مشغول کنید تا فکرتان از تهوع و استفراغ منحرف شود.
- استراحت کنید اما تا ۲ ساعت بعد از غذا دراز نکشید.
- در موقع تهوع و استفراغ شدید تا حد امکان بخوابید.
- موقع تهوع چیزی نخورید.
- ۱-۲ ساعت قبل از درمان و تا چند ساعت بعد غذای سبک میل کنید.
- مکیدن تکه هایی از یخ مفید است .
- زخم های دهانی:
- مراقبت خوب از دهان در طول درمان مهم است. برخی از داروها زخم هایی را در دهان و گلو ایجاد کنند. در بیمارانی که حین

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۲۸ از خود

▪ غذاهای شیرین و ترش برای کاهش تهوع مفید است.

▪ نان برشته و بیسکویت میل کنید. بخصوص زمانی که

تهوع صبحگاهی دارید. (در صورت وجود زخم های

دهانی از مصرف آن پرهیز کنید زیرا آزار دهنده است.)

▪ آب نبات ترش و نعنائی بمکید. (چنانچه زخم دهانی

دارید استفاده نکنید.)

▪ لباس های راحت بپوشید.

▪ زمانیکه احساس تهوع دارید نفس عمیق و آرام بکشید.

▪ در محیطی آرام غذا میل کنید.

▪ به آرامی بخورید و بنوشید.

▪ برای هضم بهتر، غذا را به خوبی بجوید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۲۵ از خود

مقعد مطمئن شوید.

▪ غذا را در وعده های زیاد و حجم کم مصرف کنید.

▪ غذاهای کم فیبر مانند برنج و نان سفید - مرغ و ماهی

بدون پوست را افزایش دهید.

بی اشتهايي و تغيير ذائقه:

▪ مرتب مسواک بزنید.

▪ از مواد شیرین و ترش در بین وعده های غذایی استفاده

کنید.

▪ از آنجایی که برخی از داروها باعث می شوند تا طعم

فلز احساس کنید بهتر است برای بهبود این مشکل غذا را

در ظروف چینی - پیرکس و ملامین سرو کنید.

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۲۶ از خود

- از غذاهای با طعم تند مانند کلم بروکلی پرهیزید.
- در محیطی شاد و آرام غذا بخورید.
- استنشاق هوای تازه برای تحریک اشتها مفید است.
- معده خود را با سالاد پر نکنید.
- همراه غذا سبزی - میوه - سوپ میل کنید.
- از چاشنی های مختلف در تهیه غذا استفاده کنید.
- غذاهای متنوع میل کنید.

تهوع و استفراغ:

تهوع و استفراغ شایع ترین عارضه داروهای شیمی درمانی بوده و در ۷۰-۸۰ درصد بیماران دریافت کننده شیمی درمانی ایجاد می شود. بیشتر بیماران از تهوع و استفراغ

بیماران تحت شیمی درمانی و مراقبت ۲۷ از خود

حین شیمی درمانی وا همه دارند. معمولاً از داروهای ضد استفراغ قوی برای پیشگیری و کاهش تهوع و استفراغ استفاده می شود. در صورت بروز تهوع و استفراغ به پزشک اطلاع دهید.

در موقع تهوع و استفراغ چه کار می توانید انجام دهید؟

▪ از مصرف غذاهای سرخ کرده - چرب - شیرین و غذاهای با بوی تند پرهیزید.

▪ غذا را در وعده های زیاد و حجم کم مصرف کنید.

▪ بهتر است غذاها را سرد مصرف کنید چون غذاهای سرد

کمتر تهوع ایجاد می کنند.

▪ از نوشیدن مایعات همراه غذا پرهیزید.