

نحوه برخورد



با عوارض جانبی شیمی درمانی



تهیه و تنظیم: مهری گلچین - سوپروایزر آموزشی
مرکز تحقیقات هماتولوژی انکولوژی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

بهار ۱۳۸۶

☀️ پاها و بازوهای شما بایستی هماهنگ حرکت کنند.

☀️ از حرکات پیچشی خودداری نمایید.

منبع مورد استفاده:

<http://www.cancerlynx.com/chemotherapy.html>

2000

اولویت بندی کارها

☀ تعیین اینکه آیا شخص دیگری فعالیت های شما را می تواند انجام دهد.

☀ تعیین اینکه آیا فعالیت شما میتواند تغییر یابد.

☀ تعیین اینکه آیا فعالیت شما می تواند کاهش یابد.

استفاده از مکانیک بدنی خوب

☀ پاهای خود را زیاد آویزان نکنید.

☀ اشیا سنگین را هل بدهید نه اینکه آنها را بکشید.

☀ در هنگام کار کردن روی میز ، کنترل کنید که ارتفاع میز

مناسب باشد و زیاد سرتان را خم نکنید. بصورت ایده ال در

هنگام ایستادن بایستی مچ دست شما شش اینچ (۱۵ سانتی

متر) پایین تر باشد.

چه عواملی موجب بروز عوارض جانبی می شود؟

بدلیل رشد و تقسیم سریع سلول های غیر طبیعی نسبت به سلول های

طبیعی و اینکه اکثر داروهای شیمی درمانی برای از بین بردن سلول های

در حال رشد ساخته شده اند، لذا شیمی درمانی بر روی سلول های

سالم و طبیعی خاصی که سریع تقسیم می شوند ، نیز تاثیر می گذارد و

این صدمه به سلول های طبیعی موجب بروز عوارض جانبی می شود.

سلول های طبیعی که تقسیم سریع دارند و به احتمال زیاد تحت تاثیر

داروهای شیمی درمانی قرار می گیرند عبارتند از : سلول های خونی

ساخته شده در مغز استخوان و سلول های دستگاه گوارش (دهان، معده ،

روده ، مری)، سیستم تولید مثل (دستگاه تناسلی) و فولیکول های مو.

برخی داروهای شیمی درمانی همچنین بر روی سلول های اعضای

حیاتی بدن از قبیل قلب، کلیه، مثانه، ریه‌ها و سیستم اعصاب تاثیر دارند.

شما ممکن است هیچ کدام از این عوارض را نداشته باشید یا عوارض کمی داشته باشید. انواع عوارض جانبی و شدت آنها بستگی به نوع مقدار شیمی درمانی دریافتی و چگونگی واکنش بدن شما دارد. قبل از شروع شیمی درمانی از شما درخواست خواهد شد که یک فرم رضایت امضا کنید. به شما تمام حقایق در رابطه با درمان شامل داروهایی که دریافت می‌کنید و عوارض جانبی آنها، قبل از امضاء فرم رضایت گفته می‌شود.

داروهای سیمی درمانی عوارض جانبی گوناگونی بر روی بدن دارند. بعضی از آنها (مانند تهوع) کوتاه مدت بوده و بقیه (مانند ریزش مو)

☀️ در طول روز دوره‌های استراحت داشته باشید. در مراسم

جشن و مهمانی‌ها در هر چهار ساعت فعالیت، یک ساعت

استراحت داشته باشید.

☀️ قبل از خستگی شدید، دوره‌های استراحت داشته باشید.

☀️ در طول روز، تنها یک برنامه شغلی داشته باشید.

☀️ فعالیت‌های سنگین را بدن‌بال فعالیت‌های سبک انجام

دهید.

☀️ از اشتباهات غیر ضروری اجتناب نمایید. قبل از شروع هر

کاری تمام موارد مربوطه را کنترل نموده و سپس شروع به

کار نمایید.

○ کرامپ (پیچش) و درد پای عود شونده

○ درد قفسه سینه

○ حمله حاد تهوع در طی انجام فعالیت های ورزشی

○ عدم آگاهی به زمان و مکان /دچار گیجی بودن

○ سرگیجه، کدورت بینایی، دچار غش شدن

○ حمله اخیر درد استخوان/پشت یا گردن

○ وجود تب

○ حمله ناگهانی کوتاهی تنفس، ضعف عضلانی یا خستگی

غیر عادی

نکات عمومی

✱ در زندگی خود منظم باشید.

طولانی مدت می باشند. برخی هم (مانند صدمه عصبی) دائمی می

باشند.

**آشنایی با اثرات جانبی شیمی درمانی به پیشگیری از بروز مشکلات
جدی کمک می کند.**

عفونت

بدلیل تاثیر شیمی درمانی بر روی سیستم ایمنی بدن ممکن است فرد

دچار عفونت شود که در اغلب موارد جدی می باشد.

✱ از حضور در مکان های شلوغ و پرتجمع خودداری نمایید.

✱ از تماس با افرادی که بیماری مسری مانند آنفلونزا ویا آبله مرغان

دارند، اجتناب ورزید.

✱ دست های خود را بطور مکرر بشوید: قبل از غذاخوردن و بعد

از دستشویی

✿ از ایجاد صدمات پوستی خودداری نمایید. جوش های پوستی را

فشار نداده و خراش ندهید.

✿ از نخ دندان استفاده ننمایید. از مسواک نرم استفاده نموده و بعد

از هر وعده غذا و در هنگام خواب مسواک بزنید. شستشوی

دهان را با یک قاشق چایخوری جوش شیرین در یک فنجان آب

یا یک قاشق چایخوری نمک حل شده در یک لیتر آب انجام

دهید.

✿ از بریدگی یا خراش پوستی اجتناب نمایید.

✿ در صورت وجد خشکی پوستاز لوسیون ها یا روغن های چرب

کننده استفاده نمایید.

✿ روزانه حداقل یکبار دوش بگیرید (به عوض حمام کردن).

نکات مربوط به انجام فعالیت های ورزشی و

توصیه هایی برای نگهداری انرژی

✿ برقراری برنامه ورزشی در طی مدت درمان سرطان نه تنها

برای سلامتی بیمار خوب می باشد بلکه روشی موثر برای

مراقبت و درمان خستگی، افسردگی و عوارض جانبی

درمان می باشد.

✿ بایستی با پزشک خود قبل از شروع هر برنامه ورزشی و در

تمام طول دوره درمان، مشورت نمایید.

✿ در صورت وجود علائم و نشانه های زیر فعالیت ورزشی

توصیه نمی شود:

○ وجود نبض نامنظم و هنگامی که تعداد نبض در هنگام

استراحت بیشتر از ۱۰۰ ضربان در دقیقه باشد.

☀ در هنگام نوازش بچه ها ، از انداختن آنها به بالا جلوگیری

نمایید.

☀ محل کار

☀ برنامه ریزی کاری داشته و فشار کاری را به حداقل برسانید.

☀ در صدد ایمنی محیط کار خود برآیید.

☀ در هنگام کار ، فواصل استراحت داشته باشید.

اوقات فراغت

☀ لباس های راحت بپوشید.

☀ از وسایل سازگار با شرایط خود استفاده نمایید.

☀ از فعایت های کم خطر و سالم بهره مند شوید.

☀ با دوستان خود ارتباط داشته باشید.

☀ اگر پوست دستتان بریده شده و یا دچار خراشیدگی شده است

بعد از هر بار اجابت مزاج دست های خود را با آب و صابون

بشوید. ناحیه مقعدتان را با آرامی و بطور کامل بعد از هر اجابت

مزاج بشوید. پاک کننده های گلیسرینی موثر می باشند.

☀ اگر دچار یبوست هستید از پزشک یا پرستار خود برای راهنمایی

سوال نمایید.

تهوع و استفراغ

☀ به جای مصرف یک ، دو یا سه وعده غذایی سنگین در طول روز

، از وعده های غذایی سبک در فواصل کم و دفعات بیشتر

استفاده نمایید، ۸-۶ بار در روز).

☀ از خوردن غذاهای شیرین، سرخ شده یا چرب پرهیزید.

☀ غذاهای هم دما با دمای اتاق بنخورید

از مواجهه با بوهای خیلی قوی اجتناب کنید مانند بوهای پخت و

پز، سیگار و یا عطر.

غذاهای خشک مانند نان سوخاری یا کلوچه و غلات خشک

استفاده نمایید.

چند ساعت قبل از شروع درمان، از مصرف غذاهای سنگین

اجتناب کنید.

بعد از اتمام غذا استراحت نمایید.

در صورت داشتن حالت تهوع، از طریق دهان و به آهستگی

نفس بکشید.

اسهال

مایعات فراوان بنوشید خصوصا آب و آب میوه.

از مصرف لبنیات پرهیزید.

از رومیزی هایی استفاده نمایید که تمیز نمودن آنها آسان تر

است.

در هر بار تهیه غذا برای دو وعده، غذا آماده نموده و یک

وعده را برای استفاده بعدی، منجمد نمایید.

بچه داری

فعالیت های مربوطه را طوری طراحی کنید که آنها را در

حالت نشسته انجام دهید.

به عوض رفتن به پارک و به مکان هایی بروید که امکان

نشستن و دراز کشیدن برای شما فراهم باشد.

برخی فعالیت های بچه داری را در صورت امکان به دیگران

واگذار نمایید.

از ظروف و وسایل آشپزخانه سبک وزن، کم خطر و دارای

ایمنی بیشتر استفاده نمایید.

با فویل (زرورق) اجاق گاز را بپوشانید.

در هنگام تهیه غذا، بنشینید.

بازوان خود را بر روی میز قرار دهید.

در هنگام شستن ظروف به جای اسکاچ کشیدن، آنها را

مرطوب کرده و آب بکشید.

از ظرف شویی استفاده نمایید.

ظروف در هوای اتاق، خشک شوند.

از جابجا کردن ظروف سنگین بر روی اجاق گاز، خودداری

نمایید. کشیدن غذاها را بیرون از محیط اجاق گاز و با ملاقه

انجام دهید.

از مصرف حبوبات، قهوه، آجیل، انواع کلم، گل کلم، غذاهای

بسیار تند و ادویه دار تا برطرف شدن اسهال پرهیزید.

بدنبال کم شدن اسهال، غذاهای کم فیبر مانند برنج، پوره سیب

زمینی، نان سوخاری و میوه های کنسروی استفاده نمایید.

از مصرف نوشابه های کربناته (گازدار) خودداری نمایید.

پزشک ممکن است جهت کنترل اسهال دارو تجویز نماید.

داروی بدون نسخه پزشک مصرف نکنید.

بیوست:

برای کمک به دفع روده ای، مایعات فراوان بنوشید بطوری

که هر دو ساعت، دفع ادراری داشته باشید..

غذاهای سرشار از فیبر مانند انواع میوه، سبزیجات، غلات و

حبوبات مصرف کنید.

☀ ورزش کنید.

☀ ممکن است طبق دستور پزشک از ملین یا نرم کننده های

مدفوع استفاده کنید.

زخم دهان

☀ مایعات فراوان بنوشید.

☀ قطعات یخ بمکید.

☀ آدامس بدون شکر و یا آب نبات سخت استفاده کنید.

☀ غذاهای خشک را قبل از استفاده مرطوب نمایید.

☀ غذاهای نرم و مرطوب مانند بستنی بخورید.

☀ از خوردن غذاها و آب میوه های محرک و اسیدی مانند

گوجه فرنگی ، پرتقال و گریپ فروت پرهیزید. زرد الو ،

انواع لوبیا ، گلابی و حبوبات پخته شده مانند نخود بخورید.

☀ لباس ها را از دستگیره در آویزان کنید و از انداختن آنها بر

سر در اتاق ها ، جهت خشک شدن پرهیز نمایید.

☀ از اتوهای سبک وزن استفاده کنید.

☀ در هنگام اتو کردن بنشینید و از خم شدن اجتناب نمایید.

☀ لباس هایی بپوشید که نیاز به اتو کردن نداشته باشند.

☀ هنگام اتو کردنالبسه ، از روکش های اتو بر روی البسه

برای جلوگیری از کشش لباس، استفاده نمایید.

آماده سازی غذا

☀ از غذاها بصورت مخلوط و قبل از بسته بندی، استفاده

نمایید.

☀ از وسایل آشپزی کوچک تر استفاده نمایید.

☀ از چاقو و در بازکن برقی استفاده نمایید.

☀️ از خوردن غذاهای پرنمک و یا تند بپرهیزید.

☀️ از دهانشویه های فاقد الکل هر ۲ ساعت استفاده نمایید (مانند

جوش شیرین و گل بابونه)

☀️ لب های خود را چرب نمایید.

تغذیه

☀️ روزانه ۳-۵ وعده سبزیجات مصرف نمایید (سبزیجات یخ

زده بر سبزیجات خام و تازه ترجیح داده می شوند). مصرف

هر نوع سبزی قابل قبول است.

☀️ ۲-۳ وعده میوه بخورید (میوه تازه بهتر است).

☀️ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده اجتناب نمایید.

☀️ در صورت عدم وجود اسهال، از فراورده های لبنی استفاده

نمایید.

☀️ کارهای را که انجام می دهید دز وضیت نشسته انجام دهید.

☀️ از جارو و گرد گیرهای دسته بلند استفاده نمایید.

خرید کردن

☀️ ابتدا لیست خرید را تهیه نمایید.

☀️ خرید را در مواقع خلوت بودن فروشگاه ها، انجام دهید.

☀️ با یکی از دوستان و اطرافیان خود خرید کنید.

☀️ از چرخ دستی خرید استفاده نمایید.

☀️ در صورت امکان دیگران خرید را برای شما انجام دهند.

لباشویی و خشکشویی

☀️ از ماشین های لباسشویی و خشک کن های اتوماتیک استفاده

نمایید.

☀ نان و غلات استفاده نمایید.

☀ انواع لوبیا، نخود و آجیل استفاده نمایید.

☀ تخم مرغ، گوشت ماهی و انواع گوشت مرغ مصرف نمایید.

وضعیت عمومی

☀ خوب بخورید.

☀ گزارش فعالیت های خود، اعمال بدن خود، علائم و نشانه

ها و هم چنین سوالات خود را یادداشت نموده و در ملاقات

با پزشک خود، آنها را مطرح نمایید.

☀ هدف درمانی خود را همواره بیاد داشته باشید.

☀ در مورد بیماری خود و درمان های آن، اطلاعات لازمه را

کسب نمایید و هرگونه سوال خود را با پزشک و پرستار تان

در میان بگذارید.

☀ برای مسافت های طولانی، از صندلی چرخدار استفاده

نمایید.

☀ در هنگام رانندگی، وضعیت خوبی داشته باشید.

☀ گیره های دست، نصب کنید.

☀ زیره حمام نصب کنید.

☀ صندلی ها را در موقعیت های مناسب برای محل های توقف

جهت استراحت قرار دهید.

کارهای منزل

☀ کارهای منزل را در طول هفته انجام دهید.

☀ آنها را کم کم در هر روز انجام دهید.

☀ کارهای سنگین را به دیگران واگذار کنید.

☀ از دیگران کمک بگیرید.

☀ با سایرین، خصوصاً سایر بیماران گفتگو نمایید.

☀ ورزش کنید اما در مورد محدودیت های آن با پزشک خود

صحبت نمایید.

چه مواردی را بابتی به پزشک یا پرستار خود گزارش

نمایید

☀ تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد

☀ شروع درد و یا هرگونه درد تسکین نیافته

☀ تهوع، استفراغ یا اسهالی که بیشتر از دو روز طول کشیده

است

☀ سردرد

☀ خونریزی

☀ زخم های دهانی

☀ برای دستشویی از صندلی های مخصوص با ارتفاع بلند

استفاده کنید.

پوشاک

☀ پوشیدن لباس های گشاد باعث بهتر شدن تنفس می گردد.

☀ از لباس پوشیدن با شتاب زیاد خودداری نمایید.

☀ در هنگام پوشیدن جوراب و کفش برای اجتناب از خم شدن

به جلو، بنشینید.

☀ از کفش هایی که لیز نمی خورند، استفاده کنید.

☀ از پاشنه کش های دسته بلند استفاده کنید.

☀ از پیراهن های جلو باز استفاده کنید.

تحرک

☀ از پوشیدن کفش های پاشنه بلند اجتناب کنید.

ضعف و خستگی پیشرونده

خستگی

نشانه های خستگی سرطان شامل کسالت شدید، ضعف،

تحلیل رفتن انرژی و خستگی شدید است.

استحمام

موهای خود را زیر دوش شسته و از شستن آن ها در

داخل سینک (لگن) خودداری نمایید.

موهای خود را خشک کنید.

از خشک کردن کردن موهای خود با حوله اجتناب نموده و

از سشوار با گرمای ملایم استفاده نمایید.

از آب ولرم به جای آب گرم استفاده نمایید.

از اسفنج ها و برس های با طول مناسب برای دسترسی به

پاها و پشت خود استفاده نمایید.

در هنگام دوش گرفتن بر روی صندلی نشسته و از دوش

دستی استفاده نمایید.

از محافظ های کف حمام استفاده نمایید.

از نرده های قلاب شکل استفاده شود.

آراستگی ظاهر / بهداشت

بنشینید.

بسوی جلو بدون حمایت، خم نشوید.

بازوهای خود را روی پیشخوان یا میز قرار دهید.

از شانه ها و مسواک های دسته بلند برای اجتناب از قرار

گرفتن دست ها در بالای سر استفاده کنید.