





خود مراقبتی در بیماران شیمی درمانی

تهیه و تدوین : آموزش سلامت

بیمارستان شهید مدنی تبریز

پائیز ۱۴۰۱

شیمی درمانی چیست؟

شیمی درمانی راه حلی است که برای درمان سرطان از آن استفاده می شود. در حقیقت شیمی درمانی به داروهایی گفته می شود که روی سلول های سرطانی تاثیر می گذارد و جلوی رشد و تقسیم آنها را در سایر اندام های بدن می گیرد. این روند با کشتن و از بین رفتن سلول های در حال تقسیم اتفاق می افتد. اینکه شیمی درمانی چه قدر بر روی بدن فرد بیمار تاثیر بگذارد بستگی به سطح و میزان پیشرفت سرطان دارد.

شیمی درمانی می تواند عوارضی را برای فرد بیمار به همراه داشته باشد که در این صورت حتماً باید با پزشک خود مشورت نمایند. شیمی درمانی می تواند بدن فرد بیمار را عاری از سلول های سرطانی کند و بهبودی طولانی مدت را برای او به وجود بیاورد اما این امر باز هم به سطح بیماری فرد بستگی دارد. در شیمی درمانی امکان دارد فقط از یک دارو یا ترکیبی از چند دارو استفاده شود. این داروها معمولاً از طریق خون وارد بدن می شود یا به طور اختصاصی و مستقیم فقط سلول های سرطانی را هدف قرار می دهند. زمانی که فرد بیمار تحت تاثیر شیمی درمانی قرار می گیرد زندگی او نسبت به افراد عادی فرق می کند. او باید نکاتی را رعایت نماید.

خودمراقبتی

بدو ورود به بخش

۱. معرفی خود به بیمار
۲. معرفی بخش و خدمات غیردرمانی شامل: تخت بیمار(اهرم های تخت/ زنگ اخبار/ نرده های کنار تخت)، حفظ ایمنی، درب و پله اضطراری، سرویس های بهداشتی و امکانات رفاهی
۳. قوانین کلی بخش و بیمارستان شامل : لزوم وجود دستبند شناسایی، نحوه دسترسی به پرستار، پزشک ، خدمات، نحوه تهیه لباس، ساعات ویزیت، ملاقات و توزیع غذا، ممنوعیت استعمال دخانیات، حفظ آرامش در محیط بستری
۴. منشور حقوق بیمار شامل : پنج مورد منشور حقوق بیمار

۵. نحوه رسیدگی به شکایات : براساس خط مشی رسیدگی به شکایات بیمارستان

۶. معرفی به پذیرش جهت اطلاع از هزینه های درمان (توسط منشی)

۷. رعایت موازین کنترل عفونت، بهداشت فردی و ایمنی شامل : محدودیت ملاقات و تردد، اهمیت و نحوه شستن دست با آب و صابون و محلول های الکلی، پیشگیری از سقوط و زخم بستر...

طول بستری

۱. نوع بیماری و نحوه درمان و مراقبت شامل: توضیحات مختصر در مورد فرآیند بیماری و علائم و نشانه ها

۲. عوارض بیماری شامل: توضیحات مختصر در مورد عوارض بیماری

۳. عوارض مهم دارویی شامل : نکات مهم عوارض و علائم هشدار دهنده دارویی با توجه به سطح تحصیلات و آگاهی بیمار

۴. تداخلات غذا و دارو شامل : ارائه توضیحات در مورد داروهایی که مصرف همزمان آنها با برخی از غذاها ایجاد عارضه و تداخل می نماید.

۵. میزان فعالیت شامل: استراحت مطلق ، استراحت نسبی، OOB، میزان و زمان شروع فعالیت ، پوزیشن های مناسب برای بیمار ، ورزش ها و فعالیت های مناسب در هر بیماری

۶. تغذیه شامل : نوع رژیم غذایی، رعایت و میزان تحمل آن توسط بیمار، تعریف رژیم غذایی در صورت نیاز(پرپروتئین، پرکالری، قلبی، دیابتی، بعد از عمل، مایعات ، سیروز کبدی، کلیوی، سوختگی، انکولوژی و...) ۷. ایمنی و احتیاطات شامل :

• نحوه مراقبت از اتصالات (درن ها، سوند اداری، سرم و...)

• پیشگیری از سقوط با بالا بودن نرده های کنار تخت، پیشگیری از صدمات ناشی از کاهش فشارخون وضعیتی و...)

۸. مدیریت درد شامل : نحوه اطلاع رسانی در زمان درد و درخواست مسکن، روش های دارویی و غیردارویی تسکین درد(تکنیک های آرام سازی ، انحراف فکر، پوزیشن ها و...)

۹. اقدامات تشخیصی ، درمانی و آزمایشات شامل:

• شرح چگونگی انجام پروسیجر یا آزمایش

• آمادگی و مراقبت های قبل و بعد پروسیجرها

• هدف از انجام پروسیجرها

• برائت و رضایت از هرگونه اقدامات تشخیصی و تهاجمی

۱۰. داروهای زمان بستری شامل : نحوه مصرف، آگاه بودن بیمار از داروهای مصرفی روزانه و آموزش کلی در مورد چگونگی اثر دارو بر بیماری با توجه به سطح تحصیلات و آگاهی بیمار
۱۱. نشانه های خطر حین بستری شامل: درد، خونریزی، تب، اسهال و هرگونه علائم غیرطبیعی
۱۲. مراقبت از زخم، مراقبت از اتصالات
۱۳. مراقبت از زخم شامل : نحوه پیشگیری از عفونت، پوزیشن، علائم زخم بستر، مراقبت از پانسمان، دفعات نیاز به تعویض پانسمان و علائم زخم عفونی
۱۴. رعایت موازین کنترل عفونت و بهداشت فردی شامل: محدودیت ملاقات و تردد، اهمیت و نحوه شستن دست با آب و صابون و محلول های الکلی، دهان شویه و...
۱۵. خواب و استراحت شامل : راهکارهای بهبود مشکلات خواب مانند عدم خوابیدن یا مشکل در خوابیدن
۱۶. الگوی دفع : شامل راه های پیشگیری از یبوست و اسهال، بررسی وضعیت ادراری و راه های پیشگیری از عفونت ادراری
۱۷. توضیح علت و نحوه انجام پروسیجرها و تست های انجام شده
۱۸. عدم استعمال دخانیات و مشروبات الکلی
۱۹. خوردن ۳-۴ وعده غذا، رژیم غذایی مناسب کم نمک، کم چربی و کم کالری است. غذا را با عجله نخورید و از مصرف غذاهای پر حجم که در شما احساس پری معده می نماید پرهیز نمایید. از استراحت و آرامش بلافاصله بعد از غذا پرهیزید.
۲۰. از عصبانیت دوری کنید : بیاموزید چگونه به اعصاب خود مسلط شوید تا بتوانید بدین وسیله خود را کنترل کنید.

داروهای شیمی درمانی چگونه عمل می کنند؟

بعضی از سلول های بدن به علل نامعلومی به صورت خودبه خودی رشد می کنند و از جایی به جای دیگر در بدن حرکت و به فعالیت ادامه می دهند . کار داروهای شیمی درمانی این است که توسط گردش خون به تمام نقاط بدن حمل می گردد و توانایی رشد و تکثیر (اضافه شدن) این سلول ها را از بین می برند . توجه داشته

باشید که این داروها می توانند روی سلول های طبیعی هم، اثر ناخوشایند داشته؛ ولی پس از پایان دوره دارودرمانی، اکثر سلول های طبیعی به سرعت بهبود یافته و به حالت اولیه برمی گردند.

آیا شیمی درمانی درد دارد؟ (دردهای عضلانی و استخوانی)

به طور معمول ، مصرف داروهای شیمی درمانی درد ندارد . اما اگر هنگام تزریق دارو داخل رگ، اشتباهی زیر پوست تزریق گردد، متورم شده، سوزش و درد شدیدی می گیرد که باید فوراً به پزشک یا پرستار مسئول تزریق اطلاع دهید . اگر عمل جراحی پستان و برداشتن غدد لنفاوی انجام داده اید، به پرستاران یادآوری کنید که از دست طرف دیگر رگ گیری نماید . به دنبال تزریق بعضی از داروهای شیمی درمانی، ممکن است به طور موقت دچار دردهای عضلانی یا استخوانی شوید.

دوره درمانی یا شیمی درمانی چه مدت طول می کشد؟

مدت و فاصله به نوع بیماری و نوع درمان بستگی دارد .ممکن است دارودرمانی به صورت هفتگی یا با تزریقات دوره ای انجام گیرد .قبل از هر دوره شیمی درمانی، پزشک معالج با آزمایش شمارش کامل همراه با تست های کلیوی وضعیت بالینی، بیمار را کنترل خواهد کرد . به (CBC -plt) گلبولی خون طور معمول داروها را به ترتیبی انجام می دهند که در فاصله دو تزریق، فرصت کافی و استراحت برای رشد و ترمیم سلول های طبیعی آسیب دیده باشد و بدن، توان طبیعی خود را از نو به دست آورد . شیمی درمانی را می توان با نظر پزشک معالج در محیط های مختلف از جمله در خانه، مطب پزشک یا بیمارستان انجام داد . اگر شما یک جلسه شیمی درمانی را از دست دادید و با یک نوبت، دارو را دریافت نکردید به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید . در طول مدت ملاقات با پزشک معالج، یک نفر همراه باید دستورات پزشک را کتباً یادداشت کند و سپس با دقت مرور

کنید . بهتر است پرونده ای را برای نگهداری مدارک پزشکی، نسخه های مربوطه و تلفن های ضروری آماده کنید.

آیا همزمان با شیمی درمانی می توان داروهای دیگر مصرف کرد؟

اگر شما هر دارو، قرص، شربت، آمپول، کپسول تقویتی و غیرتقویتی مانند مسکن ها، داروهای خواب آور، ویتامین ها، داروهای مکمل، دارها و عرقیجات گیاهی و ... مصرف می کنید، حتماً لیست آنها را به پزشک معالج یا پرستار مربوطه اطلاع دهید. بدون اطلاع و اجازه پزشک معالج، خودسرانه هیچ دارویی را مصرف نکنید . زیرا، برخی از داروها ممکن است در عمل و اثر داروهای شیمی درمانی، عوارض خاصی ایجاد کرده و در درمان شما اختلال ایجاد می کند . از تزریق واکسن ها مثل واکسن هایی آنفلونزا، کزاز و ... در مدت شیمی درمانی خودداری شود . در مورد تزریق هرگونه واکسن ، قبل از شروع دوره شیمی درمانی یا پس از پایان آن، با پزشک معالج مشورت کنید.

سعی کنید حالت آرام داشته، و با خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی آرام، تماشای فیلم مورد علاقه خود را سرگرم کنید . در حین شیمی درمانی، زمانی که دارو در جریان است از قرص های مکیدنی، آب نبات بدون قند یا آدامس طعم دار استفاده کنید. نیم ساعت قبل از تزریق، ادرار کنید تا نیاز به دستشویی پیدا نکنید. در بعضی مواقع برای محافظت از سرم تزریقی در برابر نور، از پوشش استفاده می شود . جای نگرانی وجود نخواهد داشت. بیمار باید در فواصل معین، از نظر عوارض تزریق دارو مورد بررسی دقیق قرار گیرد. در هنگام تزریق، هرگونه تاول، سوزش، خارش، گرمی و قرمزی پوست یا هرگونه مشکل تنفسی و درد را سریعاً به پرستار اطلاع دهید. در ۲۴ و ۷۲ ساعت اول بعد از تزریق، مایعات بیشتری بخورید تا دارو از طریق ادرار سریع تر دفع گردد . باتوجه به دفع داروهای شیمی درمانی از طریق ادرار، به هنگام استفاده از دستشویی سعی کنید با آب کافی کاسه توالت را بشویید.

در صورت مشاهده هرگونه علائم غیرطبیعی دفع ادرار (تغییر رنگ ادرار، تکرر ادرار درد یا سوزش هنگام دفع ادرار و ...) سریعاً به پزشک و پرستار اطلاع دهید . ممکن است داروهای مصرفی عملکرد کلیه و مثانه را موقتاً تحت تأثیر قرار دهد. در طول دوره شیمی درمانی، با کودکان، به ویژه شیرخواران، زنان باردار و زنان شیرده کمتر معاشرت نمایید

آیا در طول دوره درمان می توان بچه دار شد؟

اثرات شیمی درمانی بر تمایل جنسی گوناگون است . در طول دوره تا اطلاع بعدی نباید بچه دار شد، این داروها، ممکن است (البته نه همیشه) در بین برخی افراد روی ناتوانی جنسی تأثیر موقت، مانند تغییر موقتی در عادات ماهانه و یائسگی زودرس در خانم ها، و کاهش موقتی مقدار اسپرم و عقیمی موقت در آقایان داشته باشد . در مورد رفتارهای جنسی، روابط زناشویی، مصرف قرص های ضدبارداری، روش های ضدبارداری و زمان مناسب بارداری حتماً با پزشک متخصص انکولوژی مشورت نمایید. در دوره شیمی درمانی وقوع حاملگی توصیه نمی شود، زیرا داروهای شیمی درمانی به جنین آسیب می رساند.

آیا داروهای شیمی درمانی عوارضی در بدن به وجود می آورد؟

عوارضی که ممکن است این داروها در بدن به وجود بیاورند؛ بستگی به شدت واکنشی دارد که بدن بیمار نسبت به دارو نشان می دهد . ناگفته نماند که بیمار دچار همه عوارض احتمالی که در اینجا می خوانید، نخواهد شد، بلکه بسته به نوع بیماری یک یا چندتای آن موقتاً گریبان گیر او خواهد شد. دانستن آنها به شما کمک می کند تا در صورت بروز با آمادگی قبلی و با آگاهی آنها را تحمل کنید و با آنها کنار بیایید .به جای ترس از شیمی درمانی به نتایج مثبت آن فکر کنید .نکته مهم اینکه ، در صورت بروز هرگونه عوارض جانبی و علائم غیرطبیعی، به پزشک معالج و پرستار مربوطه فوراً گزارش دهید.

طولانی شدن بیش از حد این عوارض می تواند موجب گسترش بیماری و مشکل شدن درمان گردد. شایع ترین عوارض شیمی درمانی عبارتند از :تهوع و استفراغ، بی اشتها، اسهال، یبوست، ناراحتی دهان و گلو، ریزش مو،

احتمال عفونت، ناراحتی پوستی، نامنظم شدن عادت ماهانه یا قطع آن در خانم ها، مشکلات خونی، خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل، تورم صورت، دست ها، پاها، شکم و خونریزی داخلی، یادآوری می شود. اکثر این عوارض موقتی بوده و با طی شدن دوره شیمی درمانی به طور طبیعی برطرف می گردند.

با عوارض دارودرمانی(شیمی درمانی) چه می توان کرد؟

الف- تهوع و استفراغ

برخی از داروهای شیمی درمانی، مخاط معده را تحریک می کنند، معمولا همراه با آن، داروهایی برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ از طرف پزشک به شما داده می شود . با این همه، اگر نکات زیر را رعایت کنید، از حالت تهوع و استفراغ شما کم خواهد شد.



۱. در طول روز، خوردن شش وعده غذایی کوچک، به جای سه وعده غذای اصلی توصیه می شود. (دفعات غذاخوردن را بیشتر، ولی مقدارش را کم کنید) غذا را خوب بجوید تا آسان تر هضم گردد.
۲. به آهستگی بخورید و بنوشید.
۳. سعی کنید ظاهر غذاها اشتهاآور باشد و از غذاهایی که هضم راحت تری دارند، مصرف کنید.
۴. سه روز اول پس از انجام دارودرمانی سعی شود بیشتر از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی استفاده گردد و

پس از این مدت خاص، می توان از گوشت قرمز به خصوص ماهیچه استفاده کرد . غذاهایی که کمی ترش یا شور هستند ، بهتر تحمل می شوند.

۵. شستشوی دهان و دندان قبل و بعد از هر وعده غذایی (ترجیحا از مسواک نرم استفاده کنید).

۶. با باز کردن پنجره اطاق، هوای تازه و تمیز را به طور عمیق تنفس کنید . لباس های نخی آزاد و گشاد بپوشید.

۷. از خوردن غذاهای خیلی شیرین، خیلی چرب، سرخ شده و خیلی محرک (ادویه ای) خودداری کنید.

۸. روز تزریق داروی شیمی درمانی، غذاهای سنگین که هضمش دشوار است، مصرف نکنید . یک ساعت قبل از شیمی درمانی ، غذای سبک به مقدار کم بخورید.

۹. آب میوه های خنک و شیرین مثل آب سیب یا انگور، مدتی قبل یا مدتی بعد از غذا بخورید نه همراه آن، در هنگام غذا خوردن مایعات ننوشید.



۱۰- از رفت و آمد در محل هایی که بوهای گوناگون مانند بوی پخت و پز، دود سیگار یا عطرهای تند به مشام می رسد پرهیز نمائید.

۱۱- بعد از خوردن غذا ۲ ساعت به حالت نشسته روی صندلی استراحت کنید و از دراز کشیدن خودداری نمایید.

۱۲- خوردن مقدار کمی کشک پاستوریزه، یا مصرف چای زنجبیل و آب نبات ترش پس از مصرف غذا در کاهش تهوع و استفراغ موثر است.



Anti-Cancer Foods



ب - بی اشتهایی

معمولا بی اشتهایی در فرد ایجاد می شود . در چند روز اول پس از هر دوره شیمی درمانی یا پرتودرمانی برای رفع این مشکل نکات زیر رعایت شود.



۱. دفعات غذا خوردن را زیاد کنید، ولی هر بار مقدار کمی غذای سبک و مغذی بخورید.
۲. هنگامی که اشتهای بهتری دارید (معمولا در اوایل صبح) غذای بیشتری بخورید. از غذاهای حاضری سالم که مورد دلخواه شماست، استفاده کنید.
۳. در تهیه و طبخ غذای خوشمزه از دیگران کمک بگیرید.
۴. امکان دارد اثر شیمی درمانی اختلالی در پرزهای چشایی ایجاد کند و اشتهای شما به گوشت از بین رود. با زدن چاشنی ها و سس ها، می توانید طعم غذا را خوشمزه کنید. همچنین، می توانید مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید یا پوره گوشت بخورید.
۵. در طول درمان، درباره مکمل های غذایی و رژیم غذایی خاص حتما با پزشک معالج، پرستار و متخصص تغذیه خود مشورت کنید.
۶. توجه داشته باشید اگر غذا نخورید، باعث کاهش وزن و کاهش مقاومت بدنتان شده و بهبودی به تأخیر می افتد. پس اراده کنید خوب غذا بخورید تا انرژی لازم برای مقابله با بیماری را داشته باشید. رژیم غذای سالم و مناسب در به دست آوردن توانایی و بازسازی بافت و بهبود حال عمومی بیمار و در نهایت، درمان کامل بیماری وی کمک می کند.

پ : اسهال

اگر به اسهال و همراه با آن درد شکم و دل پیچه مبتلا شدید، اگر اسهال توام با خون و تب نباشد، می توان با رعایت نکات زیر آن را کنترل کرد . در غیر این صورت به پزشک معالج اطلاع دهید . از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال جداً خودداری کنید.

۱. مایعات فراوان مانند آب، آب سیب، چای کمرنگ، تا آب از دست رفته را جبران کند.

۲. مایعات خیلی سرد و یا خیلی گرم نخورید؛ و اگر نوشابه مصرف می کنید، صبر کنید تا گاز آن کاملاً خارج گردد.

۳. غذا را با مقدار کم و به دفعات متعدد بخورید. (بیشتر از سه وعده در روز)

۴. از خوردن میوه جات با پوست، دانه و سبزیجات خام، کلم، نخود و لوبیا، غذاهای سرخ شده یا چرب، ادویه جات و شیرینی خودداری کنید.

۵. ممکن است مصرف شیر، به دلیل ایجاد نفخ با نظر پزشک معالج محدود گردد.

۶. چنانچه اسهال شما بدتر شده است؛ بلافاصله به پزشک معالج اطلاع دهید . امکان دارد نیاز به جایگزینی مایعات بدن به روش تزریقی باشد.

۷. وقتی حس کردید بهتر شدید، غذاهایی مثل برنج (کته) ماست، نان، سیب زمینی پخته، پنیر، تخم مرغ پخته و ماکارونی بخورید.

۸. معمولاً موقع اسهال، پتاسیم زیادی از بدن دفع می گردد، از غذاهای حاوی پتاسیم مثل موز، مرکبات، نکتار هلو و زردآلو، (به شرط پاستوریزه بودن) سیب زمینی و سبزی ها با نظر پزشک معالج استفاده نمایید.

ت :یبوست

یکی از عوارض شیمی درمانی، عدم تحرک، یبوست و کاهش اشتهاست . اقدامات زیر برای جلوگیری و درمان یبوست موثر است:

۱. مایعات زیاد بنوشید، آب میوه هایی مانند آلو، انجیر، گلابی بخورید (آلو یا انجیر را خیس کرده و صبح ناشتا میل نمایید).

۲. با پزشک در مورد افزایش میزان فیبر رژیم غذایی مشورت کنید. به بعضی از بیماران رژیم غذایی پرفیبر توصیه نمی گردد(غذاهای پرفیبر شامل میوه جات و سبزیجات با پوست و دانه، غلات، نان سبوس دار، میوه های تازه، آجیل، ذرت و ... هستند).

۳. بیشتر پیاده روی و حرکت کنید، کمتر روی تخت دراز بکشید.

۴. اگر بیش از ۲ روز دفع مدفوع نداشتید، به پزشک معالج اطلاع دهید.

۵. بدون اجازه پزشک داروهای گوارشی و ملین استفاده نکنید و اگر می خواهید از شیاف یا ملین های گیاهی مانند سی لاکس، برگ سنا و غیره استفاده کنید، حتما با پزشک معالج مشورت کنید.



ث : ناراحتی دهان و گلو

برخی داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث خشکی، یا زخم دهان و اطراف گلو و کاهش ترشح بزاق شود و یا در فرو دادن غذا یا جویدن، مشکلاتی بوجود آورد . رعایت نکات زیر، می تواند به حل این مشکل کمک کند:

۱. روزانه داخل دهان را به دقت کنترل کرده و موارد التهاب و هرگونه پلاکت های سفید روی زبان، ته گلو، آبسه های لثه و سایر نقاط دهان و دندان ها، خلط و گرفتگی صدا را سریعاً به پرستار و پزشک معالج

اطلاع دهید . با پزشک خود در مورد مراجعه به دندانپزشک صحبت کنید.

۲. از مصرف دخانیات جدا خودداری کنید، از خلال دندان و نخ دندان استفاده نکنید.

۳. از مواد غذایی سفت و خشک مثل بیسکویت و چیپس به علت آن که به بافت دهان آسیب می زند، استفاده نکنید. مایعات مغذی و غذاهای نرم و پوره که به راحتی جویده و بلعیده می شود، بخورید و برای نوشیدن از نی کمک بگیرید.

۴. غذاهای پخته را در مخلوط کن ریخته و به صورت مایع درآورید تا مصرف آن آسان تر شود، می توان از مخلوط کن برای تهیه پوره ها استفاده کنید.

۳. آب نبات بدون قند، یا تکه های یخ، بستنی، آدامس کم شیرین استفاده کنید . آبمیوه ترش و اسیدی ننوشید.

۶. خوراکی های آبدار مثل شیر، ماست، بستنی، املت، فرنی، حلیم، سوپ، آبگوشت، پوره، میوه بخورید.

۷. از مصرف غذاهای ترش و شور، خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری کنید. به غذاهاتان ادویه تند و نمک زیاد نزنید.

۸. از مصرف نوشابه های حاوی الکل و کشیدن سیگار، خودداری کنید.



۹. دهان و لثه هاتان را تمیز نگه دارید . برای جلوگیری از بوی بد دهان، از آدامس استفاده کنید.

۱۰. دندان ها و لثه ها را بعد از هر وعده غذایی مسواک کنید. از مسواک نرم و خمیردندان مناسب استفاده

کنید و دندان هایتان را به آرامی مسواک بزنید . در صورت داشتن دندان های مصنوعی، بعد از هر وعده غذا

بهتر است آن را از دهان درآورید و با مسواک بشویید.

۱۱. روزی چندبار با محلول آب نمک ساده (سرم نمکی) یا محلول نمکی رقیق جوش شیرین قرقره کنید و دهان

تان را بشویید . اگر داخل دهان و لثه ها، زخم یا عفونت مشاهده کردید، از پزشک معالج در مورد دهان شویه

مناسب و داروهای تسکین دهنده درد، سؤال کنید. از دهان شویه الکل دار استفاده نکنید و اگر می خواهید از

دهان شویه های گیاهی یا حاوی فلوراید استفاده کنید، با پزشک معالج و دندانپزشک مشورت کنید.

ج: ریزش مو

از آنجایی که سرعت رشد و تکثیر(زیاد شدن) سلول های پیاز موی سر و تن بسیار زیاد است؛ از این رو، ممکن

است به طور موقت با داروهای شیمی درمانی موقتا به آنها آسیب برساند ولی پس از قطع دارو متوقف شده و

موهای تان به حالت طبیعی خود درخواهد آمد.

هرچند، برخی از داروهای شیمی درمانی باعث ریزش مو نمی شود، نگران ریزش موقت موهای خود نباشید، در صورت تمایل می توانید:

۱. قبل از شیمی درمانی موهای تان را کوتاه کنید.
۲. از کلاه و شال گردن یا روسری نخی استفاده کنید..
۳. بدون کلاه لبه دار زیر نور مستقیم خورشید قرار نگیرید، از کرم مرطوب کننده و ضدآفتاب برای پوست سر استفاده کنید.
۴. در فصل پائیز و زمستان اگر در ناحیه سر خود احساس سرما داشتید، حتما از کلاه، روسری یا عرق چین هنگام خواب استفاده کنید.
۵. با شانه دانه درشت موهای خود را شانه کنید.
۶. از شامپوهای ملایم (شامپو بچه)، برای شستن مو استفاده کنید، و بهتر است بعد از حمام از سشوار استفاده نکنید.
۷. جهت استحمام از آب ولرم استفاده کنید . آب داغ به موهای شما آسیب بیشتری وارد می کند.
۸. از صدمات شیمیایی به موها خودداری کنید (مثل رنگ کردن، فر کردن، ژل و تافت زدن)

چ : احتمال عفونت

اکثر داروهای شیمی درمانی اثر مستقیمی روی مغز استخوان که (محل تولید سلول های خونی) استاندارد و باعث تضعیف مغز استخوان می شود و چون گلبول های سفید خون یا پلاکت ها که در پیش گیری از عفونت و مبارزه با میکروب ها کمک بزرگ می کند و در مغز استخوان ساخته می شوند؛ در هنگام شیمی درمانی کاهش پیدا می کنند . در نتیجه احتمال دچار شدن به بیماری های عفونی افزایش می یابد . از پزشک معالج خود در مورد داروهای تقویت کننده گلبول های سفید و روش صحیح تزریق آن سؤال کنید.

نشانه های عفونت چیست؟

تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد، لرز، عرق کردن زیاد در شب یا هنگام خواب، اسهال شدید، یبوست شدید یا شکم درد، تکرر ادرار یا سوزش ادرار، احساس کسالت ناگهانی، سرفه شدید یا گلودرد. در صورت دچار شدن به علائم فوق، فوراً با پزشک معالج یا پرستاران تماس بگیرید، اگر موفق نشدید به نزدیک ترین درمانگاه مراجعه کنید. در شرایط بحرانی به اورژانس (تلفن ۱۱۵) زنگ بزنید. خودسرانه داروی تب بر (آسپرین و استامینوفن) و ... استفاده نکنید و در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک و تا پایان دوره درمان به طور کامل و منظم (سر ساعت) مصرف کنید. تب بعد از شیمی درمانی را جدی بگیرید و حتماً با پزشک معالج مشورت کنید. بنابراین، به منظور کاهش دچار شدن به عفونت، نکات زیر را رعایت کنید.

۱. دست هایتان را حتماً با صابون بشوید، به خصوص، قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج و تماس

با حیوانات

۲. هنگام گرفتن ناخن هایتان مواظب باشید که گوشت تان را نگیرید و زخمی نکنید.

۳. هنگام باغبانی و یا تمیز کردن فضولات حیوانات، یا امثال آنها و به خصوص تمیز کردن بچه های کوچک از دستکش های محافظ و ماسک استفاده کنید.

۴. در طول دوره شیمی درمانی، بهتر است معاشرت های اجتماعی غیر ضروری کاهش یابد، از رفت و آمد افراد متفرقه به خصوص کسانی که بیماری عفونی، تنفسی، مسری مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، سرخک یا آبله مرغان دارند؛ در اطرافتان جلوگیری کنید و از ماسک استفاده نمایید، حتی یک سرماخوردگی جزئی را جدی بگیرید و به پزشک معالج اطلاع دهید.

۵. از رفتن به مکان های شلوغ مانند سینما، اتوبوس، مترو، استخر، ترمینال مسافرتی، میهمانی های پرجمعیت و مراکز خرید، خودداری کنید.

۶. از مسواک نرم استفاده کنید تا احتمال زخم شدن دهان و لثه کم شود.

۷. برای تراشیدن ریش از تیغ استفاده نکنید.
۸. بعد از هربار اجابت مزاج با دقت نشیمن گاهتان را بشویید و اگر سوزش دارید، یا زیر دستتان دکمه های بواسیر حس کردید با پزشک مشورت کنید.
۹. از خوردن میوه ها و سبزی های خام و نپخته مانند سبزی خوردن، کاهو، کلم، توت فرنگی ، و همچنین تخم مرغ خام و غذاهای مانده خوددرای نمایید.
۱۰. کنترل مقادیر گلبول های سفید و پلاکت ها در طول دوره شیمی درمانی تحت نظر پزشک معالج ضروری است.
۱۱. در اتاق خود گل ها و گیاهان طبیعی، آکواریوم ، قفس پرندگان، حیوانات خانگی (حتی جوجه) نگهداری نکنید.
۱۲. قبل از هرگونه تزریق جهت ایمن سازی بدن و تزریق واکسن ها با پزشک معالج مشورت کنید.
۱۳. لباس ها و ملافه های آلوده با داروها، خون و ترشحات بیمار را جداگانه شستشو نمایید . حتما از دستکش و ماسک استفاده کنید .لوازم شخصی از قبیل حوله، مسواک، بشقاب، لیوان و ... را در اختیار دیگران قرار ندهید.

ح : ناراحتی پوستی

ناحیه ای از پوست که رادیوتراپی می شود؛ ممکن است دچار التهاب و سوختگی شود .هم چنین، داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییرات جزئی مثل لکه های قرمز یا کهیر در محل تزریق داروها، تغییر رنگ و کدر شدن پوست و ناخن، خشک شدن، پوسته شدن و خارش در پوست گردد . ممکن است ناخن های شما تیره، زرد، شکننده یا ترک خورده شوند و یا جوش های کوچکی زیر پوست پیدا گردد که اکثر آنها به مرور رفع می شود و به درمانی خاصی نیاز ندارد؛ ولی رعایت نکات زیر می تواند به حل مشکل کمک کند.

۱. جوش های صورت و بدن را نکنید و اگر جوش صورت دارید، صورت را تمیز و خشک نگه دارید و از صابون و کرم های بهداشتی ملایم استفاده کنید.
۲. چنانچه پوست شما دچار خشکی یا ترک شده باشد، بهتر است جهت نرم کردن پوست از کرم های مرطوب کننده (لوسیون، وازلین یا روغن) استفاده کنید.
۳. ممکن است ناخن های شما تیره، شکننده و دچار ترک گردد، برای انجام کارها از دستکش استفاده کنید. در صورتی که، دچار قرمزی، درد و تغییرات در ناخن شدید به پزشک معالج اطلاع دهید.
۴. حمام داغ و طولانی مدت نگیرید، در صورتی که دوش آب گرم (ولرم) گرفتند، خودتان را به آرامی با حوله نخی و نرم خشک کنید، حوله را روی پوست نکشید. علائم خط کشی پرتودرمانی را نشویید و پاک نکنید.
۵. در طول درمان زیر نور مستقیم آفتاب نمانید، زیرا پوست شما به علت حساسیت در برابر نورخورشید امکان دارد قرمز گردد.

د : مشکلات کم خونی

همان طور که داروهای شیمی درمانی باعث کاهش گلبول سفید می شود؛ ممکن است گلبول های قرمز هم کاهش یابند و از آنجایی که کار اصلی گلبول های قرمز، بردن اکسیژن از ریه به (RBC) خون بافت های مختلف است، کاهش این گلبول ها باعث کم خونی شده و به دنبال آن، بیمار دچار خستگی (احساس ضعف و خستگی شدید، سرگیجه)، احساس عدم تعادل، خواب آلودگی، رنگ پریدگی، تپش قلب و حتی تنگی نفس می شود. هرگاه علائم بالا را مشاهده کردید با پزشکان در میان بگذارید و نکات زیر را رعایت کنید.

۱. در طول روز به میزان کافی استراحت کنید، ولی کمتر بخوابید تا خواب شب مختل نشود، اگر در خوابیدن دچار مشکل هستید، بدون اجازه پزشک معالج، داروهای خواب آور و آرام بخش استفاده نکنید.

۲. در کارتان شتاب نکنید تا کمتر به سرگیجه بیافتید، به خصوص، هنگام تغییر وضعیت مانند از حالت خوابیده به نشسته، آهسته عمل کنید.

۳. در مورد کاهش قدرت حافظه و فراموشی های موقت، اطلاعات شخصی مهم تان (نام، آدرس، کد ملی، تلفن ها و ...) را همراه داشته باشید.

۴. تغذیه مناسب داشته باشید، برای بالا نگه داشتن هموگلوبین، مصرف جگر، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات برگی مانند اسفناج و ... با نظر پزشک و کارشناس تغذیه انجام گردد.



۵. نیروی خود را ذخیره کنید، از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید.

۶. در محیط کار، با اطلاع و همکاری کارفرما در فواصل منظم استراحت کنید و خود را خسته نکنید. در صورت امکان، می توانید پاره وقت کار کنید یا روز درمان و فردای آن روز را مرخصی بگیرید.

۷. در مدت شیمی درمانی جهت انجام کارهای سنگین (خرید ملزومات، نگهداری بچه، کارهای خانه، جارو زدن، شستن ظرف ها، رانندگی و ...) از دوستان، فامیل و همسایگان کمک بگیرید.

۸. روزانه ۱۰-۱۵ دقیقه در سطح صاف پیاده روی کنید، کم تحرکی و استراحت زیاد ممکن است باعث خستگی شود. در مورد انجام بقیه ورزش ها، بسته به نوع بیماری با پزشک معالج مشورت کنید.
۹. غالبا در جریان شیمی درمانی، آزمایش ساده خون و اندازه گیری گلبول های خون و پلاکت برای کنترل وضع خونی شما انجام خواهد شد. پزشک معالج، در صورت بروز کم خونی، شاید تزریق خون و تجویز داروی تقویت کننده را ضروری بداند.

ذ: خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در سیستم عصبی

داروهای شیمی درمانی ممکن است تغییراتی در اعصاب حسی ایجاد کنند و باعث عوارضی مانند تغییر درجه حرارت (گرمی یا سردی)، احساس سوزش، ضعف یا کرخی و خواب رفتگی انگشتان دست و پا و یا اختلال در حرکت و از دست دادن تعادل گردند که معمولا گذرا بوده و با قطع دارو به تدریج برطرف می شود. هرگونه سوزش، خارش، گزش، ضعف و بی حسی در دست، پاها و بازوها را به پزشک معالج اطلاع دهید، ممکن است مقدار مصرف داروها را کاهش دهد.

۱. ممکن است با نظر پزشک معالج، نیاز به فیزیوتراپی، ماساژ درمانی و تمرینات حرکتی خاص داشته باشید.
۲. با احتیاط و آهسته راه بروید، هنگام استفاده پله ها، از نرده کنار پله کمک بگیرید. کفش با زیر پلاستیکی بپوشید.

۳. هنگام حمام کردن از کفپوش های مخصوص و دمپایی عاج دار استفاده کنید تا لیز نخورید.

۴. کمتر رانندگی کنید چون حس ترمز در کف پا کم می شود.

ر: تورم صورت و دست ها و پاها و شکم:

بعضی از داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییرات هورمونی و در نتیجه، افزایش مایعات داخل بافت ها و باقی ماندن مایع زیاد در بدن بشوند. اگر متوجه تورم یا پف کردن در صورت، دست ها، پاها یا شکم شدید به

پزشک معالج یا پرستاران اطلاع دهید، به طور روزانه خود را اندازه گیری کنید (با یک ترازو)، در صورت افزایش وزن در چند روز متوالی به پزشک اطلاع دهید. پزشک ممکن است برای شما داروی ادرارآور تجویز کند. از مصرف نمک و غذاهای شور پرهیز کنید.

ز : خونریزی

داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث کاهش پلاکت ها شوند(پلاکت ها سلول های کوچکی هستند که در مغز استخوان ساخته می شوند و نقش مهمی در لخته شدن خون دارند و از خونریزی جلوگیری می کنند). اگر مقدار پلاکت های خون کم شود؛ احتمال خون ریزی داخلی به صورت های مختلف بالا می رود. پزشک معالج در طول درمان وضعیت انعقادی خون (پلاکت) را کنترل خواهد کرد و در صورت افت زیاد، دستور تزریق پلاکت را خواهد داد. جهت کم کردن خطر خونریزی نکات زیر را رعایت کنید.

۱. قبل از استفاده ی کلیه داروهای بدون نسخه، از پزشک معالج یا پرستاران سؤال کنید. آسپرین، بروفن، دیکلوفناک، داروهای مسکن و خواب آور، موجب کاهش پلاکت و خونریزی داخلی می شود. در صورتی که از داروهای رقیق کننده خون مثل آسپرین استفاده می کنید، حتماً به پزشک معالج و پرستاران اطلاع دهید.

۲. قبل از انجام هر اقدام دندان پزشکی با پزشک معالج مشورت کنید، از مسواک نرم برای تمیز کردن دندان استفاده کنید و لثه ها را با وسیله نرمی مثل پنبه تمیز کنید.

۳. برای نظافت بینی انگشت داخل آن نکنید، با استفاده از دستمال کاغذی نرم و به آرامی پاک کنید و اگر خون دماغ شدید، خونریزی خودبه خودی از بینی یا لثه ها یا خلط خونی را فوراً به پزشک معالج و پرستار مربوطه اطلاع دهید.

۴. هنگام استفاده از وسایل برنده و تیز مثل کارت، قیچی، سوزن، چاقو و ... احتیاط کنید جایی از بدنتان زخمی نشود؛ احتمال خونریزی وجود دارد.

۵. به منظور جلوگیری از سوختن بدن‌تان از دست زدن به وسایل داغ (اتو، اجاق گاز و ...) خودداری کنید. از دستکش محافظ استفاده کنید.
۶. در صورت خونریزی، محل مربوطه را به مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید، اگر خون بند نیامد، فوراً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.
۷. از کارهای سخت بدنی و ورزش سنگین خودداری کنید؛ تا جایی که بدن‌تان زخمی نشود و ایجاد خونریزی نکند.
۸. اگر زیر پوست، به خصوص در ناحیه ساق پا و یا شکم دانه‌های قرمز رنگی پیدا شد فوراً به پزشک اطلاع دهید.
۹. اگر کبودی و خون‌مردگی زیر پوست بدن‌تان مشاهده کردید، به پزشک اطلاع دهید.
۱۰. از گذاشتن درجه (حرارت سنج) در مقعد، استعمال شیاف و تنقیه خودداری کنید.
۱۱. خون‌ریزی واژینال (رحمی) به غیر از خون‌ریزی عادی عادت ماهیانه و خونریزی از ناحیه مقعد را به پزشک مربوطه اطلاع دهید.
۱۲. ادرار پررنگ یا قرمز رنگ، مدفوع خونی یا سیاه رنگ را فوراً به پزشک معالج یا پرستار‌تان اطلاع دهید.

زمان ترخیص

۱. زمان مراجعه به پزشک شامل: اعلام زمان و مکان مراجعه
۲. نحوه مصرف دارو در منزل شامل: نحوه مصرف داروها، عوارض احتمالی و مهم داروها، تداخلات دارویی، تداخلات غذایی و دارویی، شناخت نام داروها توسط بیمار یا همراه بیمار و محل نگهداری داروها
۳. برنامه خود مراقبتی و تکنیک‌های بازتوانی در منزل شامل: مراقبت از زخم، بهداشت فردی، فعالیت و ورزش
۴. تغذیه پس از ترخیص شامل: رژیم غذایی مناسب بیماری پس از ترخیص

۵. فعالیت پس از ترخیص شامل: زمان از سرگیری فعالیت های طبیعی، شروع مجدد فعالیت حرفه ای و شغل، میزان محدودیت در فعالیت

۶. کاهش وزن و اضافه وزن می تواند در افراد زیادی عامل تشدید کننده دردهای سینه باشد. در حقیقت هنگامی که اضافه وزن از بین برود ممکن است آنژین خفیف شود و یا بطور کلی برطرف شود.

۷. استفاده از یک سرگرمی مطلوب بعد از بازگشت به منزل برای برطرف شدن کسالت و بهتر شدن روحیه خود به انجام بعضی از کارها پردازید مانند صرف غذا در خارج از منزل ، سینما ، گلدوزی و نقاشی و استفاده از فضای سبز

۸. از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید.

۹. حمام کردن : با دستور پزشک می توانید حمام کنید بهتر است در حمام یک نفر در کنار شما باشد. از آب ولرم استفاده کنید زیرا آب سرد باعث بروز درد قلبی و افزایش کار قلب می شود و آب گرم باعث بروز حالت ضعف و سرگیجه و شوک می گردد. همچنین مدت زمان حمام کردن کوتاه باشد و از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تجاوز نکند.

۱۰. از مواجهه با هوای خیلی سرد و گرمای بیش از اندازه پرهیز کنید و از قدم زدن در جهت باد خودداری کنید.

۱۱. نشانه های خطر پس از ترخیص شامل : علائم هشدار دهنده

۱۲. نحوه دسترسی به واحد پیگیری و کلینیک بیمارستان و تماس با آنها

۱. تعیین محل اولین ویزیت بعد از ترخیص

۲. نحوه پیگیری نتایج معوقه تست های پاراکلینیکی

در طی دوران شیمی درمانی و پس از پایان دوره، باید از بدن خود با دقت بیشتری مواظبت کنید . در تمام مراحل درمان، اگر بین دو نوبت مراجعه به پزشک معالج، مشکلی برایتان پیش آمد و یا هرگونه درد، ناراحتی و عوارض غیرطبیعی دیگری در وضعیت جسمی خود مشاهده کردید؛ منتظر تاریخ بعدی نمانید . هرچه سریع تر با پزشک یا پرستارتان تماس بگیرید و از ایشان بخواهید تاریخ مراجعه بعدی شما را تغییر دهد . با مراجعه زودهنگام، کنترل و پیگیری برنامه درمانی، از صحت و سلامت خود اطمینان حاصل کنید . در پایان، دوباره تأکید می گردد که امکان دارد مشکلات و عوارض شیمی درمانی در برخی از بیماران ایجاد گردد و با انجام توصیه های ذکرشده، اکثر این عوارض قابل کنترل می باشد.

منابع

- ۱- کتاب خود مراقبتی در بیماران مبتلا به سرطان - نویسنده مرضیه کبودی - ناشر گروه تالیفی دکتر خلیلی ۱۳۹۴
- ۲- کتاب تغذیه و سرطان (راهنمای بالینی بیماران و خانواده ها-) نویسندگان :علی یعقوبی جویباری، ندا تیز دست، پیام آزاده .انتشارات ارجمند.۱۳۹۶