

* شیمی درمانی

شیمی‌درمانی استفاده از داروهای مخصوص در درمان و معالجه سرطان می‌باشد و این داروها دارای فواید و در عین حال عوارضی هستند که بیمار برای دریافت بهتر و مناسبتر درمان، باید اطلاعات خود را در این زمینه افزایش دهد.

* ضعف و بی حالی

- ضعف به دلیل کانسر با ضعف و بی حالی در زندگی روزمره متفاوت است.
- برای کاهش ضعف و بی‌حالی برنامه روزانه منظم و زمان کافی برای استراحت در بین فعالیتهای داشته باشید.
- هر مقدار که می‌توانید غذا بخورید و مقدار زیادی مایعات بنوشید.
- مصرف الکل و کافئین(چای و قهوه) را متوقف کنید.
- اجازه دهید در بعضی کارهایی که قبلاً انجام می‌داده‌اید به شما کمک شود.

* تهوع و استفراغ

- اکثر بیماران از بروز استفراغ و تهوع در ضمن شیمی درمانی احساس ترس دارند.
- برای کاهش تهوع و استفراغ، مایعات مصرفی را یک ساعت قبل از غذا و یا بعد از غذا میل کنید نه همراه غذا.
- به مقدار کم ولی مکرر مایعات بنوشید.
- به جای دو یا سه بار در روز مقدار کم ولی مکرر غذا بخورید.
- غذای سرد شده هم دمای هوای اتاق مصرف کنید در نتیجه بوی غذا کمتر شما را اذیت می‌کند.
- غذا را بسیار بجوید تا هضم آن آسانتر شود. اگر تهوع صبحگاهی دارید قبل از بلند شدن از رختخواب از غذاهای خشک مثل نان تست و یا کلوچه خشک استفاده کنید.
- از آب میوه های سرد و بدون پرز که شیرین نشده باشد مثل آب سیب و یا آب انگور استفاده نمائید.
- مکیدن آب نباتهای نعنای و ترش مزه کمک کننده خواهد بود.
- تا دو ساعت بعد از غذا دراز نکشید.
- هرگاه حالت تهوع و استفراغ دارید آهسته و عمیق تنفس کنید.
- قبل از درمان غذای سبک مصرف نمائید.

* اسهال

- هرگاه شیمی‌درمانی سبب آسیب سلولهای جداره روده شود بیمار اسهال می‌گیرد.

- غذاهای حاوی پتاسیم استفاده نمائید (مگر این که پزشک شما چیز دیگری بگوید) مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی، هلو و زردآلو
- از غذاهایی با فیبر پایین مثل میوه پخته شده یا بدون پوست، ماست، تخم مرغ، قارچ و سبزیجات پوره شده، استفاده نمائید.
- از مصرف مایعات خیلی داغ و خیلی سرد اجتناب کنید.

* یبوست

- بعضی داروهای شیمی درمانی در بیماران ایجاد یبوست می‌کند.
- در صورت اجازه پزشک خود رژیم غذایی با فیبر بالا استفاده نمائید.
- مثل نان و حبوبات کامل و میوه های خشک و آجیل تازه و پاپ کورن.
- هر روز مقداری ورزش کنید، پیاده‌روی و یا ورزش‌های منظم دیگر نیز مفید است.

* مشکلات دهان و لثه

- بعضی از داروهای ضد سرطان سبب زخم در دهان و گلو می‌شود و از طرفی داروهای شیمی درمانی سبب خشک و ملتهب شدن مخاط دهان شده و محیط دهان را مستعد به خونریزی می‌کند.
- بعد از هر وعده غذا دندانها و لثه هایتان را با مسواک نرم به آهستگی مسواک بزنید. از شستشوی دهان با ترکیباتی که حاوی الکل است خودداری کنید. از غذاهای نرم و صاف مثل بستنی و شیرموز و غذاهای پخته شده مثل پوره استفاده نمائید.
- از مصرف غذاهای محرک و اسیدی و آب میوه هایی مثل گوجه فرنگی و مرکبات (مانند پرتقال) خودداری کنید و غذاهای تند و شور مصرف نکنید.
- غذاهای خشک را با کره و آب گوشت، مرطوب و سپس میل نمائید. اگر لبهای شما خشک است از کرمهای مخصوص لب استفاده نمائید.

* عفونت

- شیمی درمانی سبب می‌شود احتمال عفونت در شما بالا برود ولی اقداماتی که می‌توانید انجام دهید که خطر عفونت کمتر شود شستشوی مکرر دستها قبل و بعد از غذا و یا پس از دست زدن به محلی که احساس می‌کنید عفونی باشد.
- از افرادی که بیمار هستند به ویژه کسانی که دچار سرما خوردگی، سرخچه، سرخک و آبله مرغان هستند دوری کنید.
- از حضور در اماکن شلوغ پرهیز کرده و از کودکانی که تازه واکسینه شده‌اند، مانند آبله مرغان و یا فلج اطفال دوری کنید.

- پوست و ناخن را دچار زخم و خراشیدگی نکنید.
- از مصرف گوشت ماهی و غذای دریایی و تخم مرغ خام پرهیز نمائید.
- در صورت زخم روی پوست باید روزانه پانسمان مناسب انجام داده و آن را با آب گرم و صابون و مواد ضد عفونی تمیز کنید.
- حتماً در صورت بروز هر کدام از علائم زیر به پزشک خود اطلاع دهید:

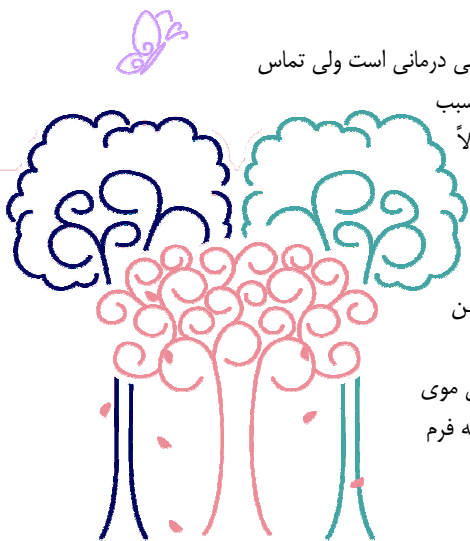
- تب بیش از ۳۸ درجه
- لرز به خصوص اگر شدید باشد، تعریق
- اسهال و تکرر ادرار و سوزش ادرار
- گلودرد و یا سرفه شدید

* تأثیرات روی ناخن و پوست

- ممکن است ناراحتی خفیف پوستی مانند قرمزی و خارش و سوزن‌سوزن شدن و افزایش حساسیت به نور خورشید پیدا کنید.
- سعی کنید پوست صورت شما همیشه تمیز و خشک باشد، از حمام گرم و طولانی خودداری کنید.
- از صابون های مرطوب کننده استفاده کنید.
- از عطر و ادکلن و یا محلولهای حاوی الکل که معمولاً بعد از تراشیدن صورت استفاده می‌شود، اجتناب کنید.
- هر چه کمتر، در معرض نور مستقیم آفتاب قرار بگیرید. از کرم ضد آفتاب با SPF15 یا بالاتر استفاده کنید.

* ریزش مو

ریزش مو از عوارض شیمی درمانی است ولی تماس با داروهای شیمی‌درمانی سبب ریزش مو نمی‌شوند معمولاً موهای ریخته شده پس از پایان درمان مجدداً رشد می‌کنند و گاهی بعضی از بیماران در ضمن شیمی‌درمانی موهایشان مجدداً رشد کرده و گاهی موی سر آنها به رنگ دیگر و به فرم دیگری رشد می‌کند.





شیمی درمانی

تهیه و تنظیم مطالب: اکرم خسروی - پرستار بخش مهناب



www.atiehhospital.ir

طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه
آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان، بیمارستان آتیه

* محافظت از پوست سر در هنگام شیمی درمانی

- از برس های نرم استفاده کنید.
- از حرارت کم سشوار هنگام خشک کردن مو استفاده کنید.
- موهای خود را کوتاه کنید. از برسهای گرد جهت حالت روان مو استفاده کنید.

* درد

از عوارض داروهای شیمی درمانی گاهی ایجاد درد است. این داروها ممکن است سبب آسیب دیدن اعصاب شده که در نتیجه باعث سوزش و سوزن شدن و دردهای شدید اغلب در انگشتان دست و پا می گردد. بعضی از این داروها تولید زخم در دهان، سردرد، دردهای عضلانی و درد معده می کنند. البته هر کس که شیمی درمانی دریافت می کند مبتلا به این دردها نمی شود. روشهای متفاوت درمانی برای کنترل درد وجود دارد. پزشک شما می تواند پروتکل های مختلف کنترل درد استفاده کند در صورتی که پزشکان نتوانند درد را کنترل کنند صلاح است شما را به متخصص کنترل درد معرفی کنند.

* آنمی

مصرف غذاهای پر پروتئین، پر ویتامین و غذاهای حاوی آهن و ویتامین B/2 و اسید فولیک داشته باشد.

* خونریزی

در مورد خونریزی از نواحی پوست، مقعد، دستگاه ادرار، دهان، بینی و دستگاه گوارش از مصرف داروهای حاوی اسید سالیسیلیک و یا آسپرین بدون اطلاع پزشک خود پرهیز کنید.

در زمان مراجعه به دندانپزشک و یا پزشک در مورد شیمی درمانی به پزشک اطلاع دهید.

ذکر این عوارض به این معنی نیست که حتماً در همه افراد بروز می کند بلکه احتمال دارد در برخی اشخاص پیدا شده و این بستگی به وضعیت روحی و جسمی هر بیمار دارد.

برخی از بیماران پس از مدتی نسبت به داروها سازگاری پیدا کرده و عوارض ایجاد شده از بین می رود.

مراجعه مکرر و منظم پزشکی و انجام آزمایش لازم تأثیر به سزایی در سلامت شما دارد.