



شیمی درمانی

Chemotherapy



- تهیه کننده: دکتر مهناز منشادی
- تأیید کننده: دکتر مهرداد مشهیدیان
- طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه



شیمی درمانی چیست؟

مقصود از شیمی درمانی، درمان بیماری از طریق بکار بردن داروهای گوناگون است و در معنای خاص آن، منظور درمان دارویی تومورهای گوناگون (یا به اصطلاح سرطان) است، که امروزه به کار برده می شود. استفاده از داروهای ضد سرطان یا شیمی درمانی یکی از چند راه درمان این گونه تومورها است. شیمی درمانی در معالجه تومورها بسیار موثر بوده و امروزه با کشف داروهای جدید ضد تومور این تاثیر رو به افزایش است و می توان آن را با روش های دیگری مثل جراحی و پرتو درمانی توأم کرد.

مدت و فواصل دوره های شیمی درمانی چگونه است؟

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

- ۱ نوع بیماری
- ۱ هدف از درمان
- ۱ داروهای مورد استفاده
- ۱ 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 تأخیر بیفتد.

شیمی درمانی چگونه انجام می شود؟

شیمی درمانی به روش های مختلفی انجام می شود:

- ۱ داخل وریدی
- ۱ خوراکی
- ۱ داخل سرمی
- ۱ زیر جلدی
- ۱ داخل کانال نخاعی

چگونه می توان فهمید، شیمی درمانی مؤثر بوده است؟

پزشک از روش های مختلفی مانند معاینات بدنی، نتایج آزمایشگاهی و سی تی اسکن برای بررسی تأثیر شیمی درمانی استفاده می کند. برخی از افراد فکر می کنند اگر عوارض جانبی داروها بروز نکنند 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 تأثیر بهتر یا عدم تأثیر دارو نمی باشد.



چه داروهایی را می‌توانید همزمان با شیمی‌درمانی

دریافت کنید؟

داروهایی وجود دارند که با اثرات شیمی‌درمانی تداخل می‌کنند. لیست داروهایی را که مصرف می‌کنید به پزشک و پرستار بدهید. این داروها شامل موارد ذیل می‌باشد:

۱ نام و مقدار دارو

۱ دلیل دریافت دارو

۱ مدت زمان مصرف دارو

حتماً به یاد داشته باشید تا در مورد داروهایی که خودسرانه مصرف می‌کردید، مانند ویتامین‌ها، ملین‌ها، داروهای ضد حساسیت، داروهای سرما خوردگی، آسپرین، ایبوپروفن، مسکن‌های ضد درد به پزشک اطلاع دهید.

چه مدت عوارض جانبی طول می‌کشد؟

سلول‌های سالم بعد از اتمام درمان بهبود می‌یابند. 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 شیمی‌درمانی می‌تواند موجب آسیب دائمی یا تغییرات دائمی به کلیه‌ها، قلب، ریه‌ها، اعصاب، سیستم تولید مثل شود. برخی از داروها عوارض تأخیری مانند بدخیمی ثانویه ایجاد می‌کنند که ممکن است چندین سال بعد بروز کند.

چرا عوارض جانبی بروز می‌کند؟

داروهای شیمی‌درمانی روی سلولهای سالم به ویژه سلول‌هایی که رشد سریع دارند مانند سلول‌های مغز استخوان، مجاری گوارشی، سیستم تولید مثل و فولیکول‌های مو اثر کرده و با آسیب سلول‌های سالم باعث بروز عوارض جانبی می‌شوند. 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.

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 به خصوص 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. 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 نشت 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:

- ۱ خارش شدید
- ۱ راش های پوستی
- ۱ تنفس صدا دارو هر گونه مشکل تنفسی

چگونه می توانید با مشکلات پوستی سازش پیدا کنید؟

«جوش صورت»

- ۱ سعی کنید تا صورتتان را تمیز و خشک نگه دارید.
- ۱ در مورد کرم ها و صابون هایی که خودتان بدون تجویز پزشک مصرف می کنید با پزشک یا پرستار مشورت کنید.

«خارش و خشکی»

۱ دوش سریع بگیرید و از دوش طولانی مدت با آب گرم دوری کنید.

۱ از عطر و محلول‌های حاوی الکل استفاده نکنید.

«مشکلات ناخن‌ها»

۱ برای محافظت از ناخن‌ها هنگام شستن ظرف، باغبانی، یا هر کار دیگر از دستکش استفاده کنید.

۱ 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:

۱ از ورزش‌های خطرناک پرهیزید.

۱ پوست را با صابون‌های ملایم بشویید از کرم‌ها و لوسیون‌های مرطوب کننده استفاده کنید.

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

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

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

«ریزش مو»

ریزش مو شایعترین 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 معمولاً پس از پایان درمان، مجدداً رشد می کنند. ممکن است رنگ و بافت موهای جدید متفاوت باشد.

چگونه می توانید از موهایتان حین شیمی درمانی

مراقبت کنید؟

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

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:

- 1 از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید به خصوص بین ساعت های 10 صبح تا 4 بعد از ظهر اجتناب کنید.
- 1 از کرم های ضد آفتاب با SPF (فاکتور محافظتی) بالای 15 استفاده کنید.
- 1 بلوز کتانی آستین بلند، کلاه یا روسری استفاده کنید.
- 1 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 می‌شود. در صورتی که بیش از یک یا دو روز اجابت مزاج نداشته باشید به پزشک اطلاع دهید.

در مورد یبوست چه کار می‌توانید انجام دهید؟

۱ مایعات زیاد بنوشید. (حد اقل 8 لیوان در روز).

اگر زخم دهانی ندارید مایعات گرم بنوشید.

۱ مصرف میوه جات و سبزیجات را افزایش دهید. در صورتی که سلول‌های سفید خون شما کاهش یافته است آنها را خام مصرف نکنید.

۱ مصرف پنیر، تخم مرغ، مواد نشاسته‌ای و قندی را به حد اقل برسانید.

۱ غذا را در یک زمان مشخص میل کنید.

۱ به تحریک برای دفع بلافاصله پاسخ دهید.

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

مصرف غذاهای پر فیبر مانند نان سبوس‌دار، حبوبات، سبزیجات، میوه‌جات خشک و تازه و ذرت را افزایش دهید. لازم به ذکر است در صورتی که میزان سلول‌های سفید شما از حد طبیعی کمتر است سبزیجات و میوه جات را خام مصرف نکنید.

۱ می‌توانید در صورت تجویز پزشک از داروهای ملین استفاده کنید.

برای تسکین درد و ناراحتی ناحیه مقعد می‌توانید از پماد ویتامین AD استفاده کنید.

درهنگام ابتلا به یبوست مواد غذایی زیر پیشنهاد می گردد:

نان و غلات	میوه جات و سبزیجات	میان وعده
 سبوس گندم و جو برنج حبوبات ماکارانی	 سبزیجات خام یا پخته مانند: کلم بروکلی لوبیا سبز نخود فرنگی اسفناج	 ذرت بوداده تخمه ها مانند آفتاب گردان 

«اسهال»

شیمی درمانی با تاثیر بر روی سلول های روده موجب اسهال می شود.

چگونه می توانید به کنترل اسهال کمک کنید؟

- ۱ برای پیشگیری از کم آبی مصرف مایعات را افزایش دهید (روزانه 3 لیتر یا 12 لیوان).
- ۱ مایعاتی که در درجه حرارت اتاق هستند بهتر می باشند. از نوشیدن مایعات خیلی داغ و خیلی سرد پرهیز کنید زیرا اسهال را بدتر می کند.
- ۱ مایعات را به آرامی بنوشید.
- ۱ در صورتی که اسهال شما بیش از 24 ساعت طول بکشد یا درد شکمی و انقباض شکم در حین اسهال دارید به پزشک اطلاع دهید.
- ۱ 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.

- ۱ مصرف مواد نشاسته‌ای مانند کته و سیب زمینی آب پز را افزایش دهید.
- ۱ مصرف تخم مرغ و مواد قندی را افزایش دهید.
- ۱ برخی از افراد با مصرف فراورده‌های لبنی دچار اسهال می شوند اما ماست و دوغ استثنا بوده و اسهال را کاهش می‌دهند. لذا مصرف ماست و دوغ را افزایش دهید.
- ۱ مصرف غذاهایی با طعم تند و ادویه زیاد، چرب، سرخ کرده، غذاهای پر فیبر (مانند نان جو، حبوبات، میوه جات خشک و تازه، ذرت، لوبیا، نخود فرنگی)، میوه جات و سبزیجات خام، الکل، سیگار و کافئین را به حداقل برسانید.
- ۱ در صورت تجویز پزشک می توانید از داروهای ضد اسهال استفاده کنید.
- ۱ بعد از هر بار اجابت مزاج از تمیز و خشک بودن ناحیه مقعد مطمئن شوید.
- ۱ غذا را در وعده‌های زیاد و حجم کم مصرف کنید.
- ۱ غذاهای کم فیبر مانند برنج و نان سفید، مرغ و ماهی بدون پوست را افزایش دهید.
- در هنگام ابتلا به اسهال مصرف مواد زیر پیشنهاد می گردد:

غذا و میان وعده	مایعات صاف شده	سوپ ها
سیب پخته شده، موز، لعاب برنج، برنج، تخم مرغ، زله، گوشت ها (مانند مرغ، ماهی و گوشت کبابی که بدون پوست پخته شده باشد) شوربای آرد جو دوسر، کره بادام زمینی، ماست، نان تست 	آب - سودا (آب گاز دار)، آب پرتغال - چای بدون کافئین 	سوپ صاف شده مانند مرغ، سبزیجات یا گوشت 



برخی مواد غذایی مفید در شیمی درمانی

1 - روغن ماهی: به علت امگا 3 می تواند به حفظ وزن بیماران کمک کند.

2- سیر: سبب کاهش خطر بروز عوارض جانبی داروهای شیمی درمانی می شود. در مبتلایان به سرطان پرستات و سرطان سینه بیشتر توصیه می شود زیرا سیر تأثیر گذاری داروی شیمی درمانی روستاکسل را بدون تشدید عوارض جانبی آن افزایش می دهد (به علت ماده SMAC موجود در سیر)

3- ادویه کاری: سلول های سرطانی مقاوم در برابر داروهای شیمی درمانی را هدف قرار می دهد و نابود می کند. بدون آن که به سلول های سالم بدن آسیب برساند.

بی اشتهایی و تغییر ذائقه

- 1 مرتب مسواک بزنید.
- 1 از مواد شیرین و ترش در بین وعده های غذایی استفاده کنید.
- 1 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.
- 1 از غذاهای با طعم تند مانند کلم بروکلی پرهیزید.
- 1 در محیطی شاد و آرام غذا بخورید.
- 1 استنشاق هوای تازه برای تحریک اشتها مفید است.
- 1 معده خود را با سالاد پر نکنید.
- 1 همراه غذا سبزی، میوه، سوپ میل کنید.
- 1 از چاشنی های مختلف در تهیه غذا استفاده کنید.

- ۱ غذاهای متنوع میل کنید.
- ۱ به جای قطعات بزرگ غذا از تکه‌های کوچک استفاده کنید.
- زیرا بلع غذا آسان‌تر است و احساس پری در شکم ایجاد نمی‌کند.
- ۱ همیشه غذای آماده در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید بلافاصله مصرف کنید.
- ۱ در خارج از منزل توصیه می‌شود نان، پنیر، نخود و کشمش به همراه داشته باشید.
- ۱ ورزش منظم اشتها را افزایش می‌دهد.
- ۱ حین سرو غذا مایعات کمتر بنوشید زیرا نوشیدنی‌ها ایجاد سیری کاذب می‌نمایند.

چنانچه تغییر در حس چشایی یا بویایی اتفاق افتاد

(به ویژه در مورد پرتو درمانی) :

- 1- گوشت قرمز را قطع کنید و به جای آن از بوقلمون، ماهی یا گوشت شترمرغ استفاده کنید.
- 2- سس‌های شور و شیرین مثل آب میوه‌های شیرین روی غذا بریزید.
- 3- اکلیل کوهی (رزماری) مفید است.

تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ شایع‌ترین عارضه داروهای شیمی درمانی بوده و در 70-80 درصد بیماران دریافت‌کننده شیمی درمانی ایجاد می‌شود. بیشتر بیماران از تهوع و استفراغ حین شیمی درمانی واهمه دارند. معمولاً از داروهای ضد استفراغ قوی برای پیشگیری و کاهش تهوع و استفراغ استفاده می‌شود. در صورت بروز تهوع و استفراغ به پزشک اطلاع دهید.

در موقع تهوع و استفراغ چه کار می‌توانید انجام دهید؟

- ۱ از مصرف غذاهای سرخ کرده، چرب، شیرین و غذاهای با بوی تند پرهیزید.
- ۱ غذاهای سهل‌الهضم از قبیل نان تست، بیسکویت، چوب شور، کلوچه، کیک، ماست، بستنی میوه‌ای، مایعات، شربت رقیق، سیب زمینی آب‌پز، ماکارانی، رشته فرنگی، مرغ پوست گرفته و

غیر سرخ شده (کبابی، آب پز)، انواع نوشابه‌های بدون گاز مصرف کنید.

۱ غذا را در وعده‌های زیاد و حجم کم مصرف کنید.
۱ بهتر است غذاها را سرد مصرف کنید چون غذاهای سرد کمتر تهوع ایجاد می‌کنند.

۱ از نوشیدن مایعات همراه غذا پرهیزید.
۱ غذاهای شیرین و ترش برای کاهش تهوع مفید است.
۱ نان برشته و بیسکویت میل کنید. به خصوص زمانی که تهوع صبحگاهی دارید قبل از برخاستن از جای خود میل کنید (در صورت وجود زخمهای دهانی از مصرف آن پرهیز کنید زیرا آزار دهنده است)

۱ آب نبات ترش و نعنائی بمکید. (چنان چه زخم دهانی دارید استفاده نکنید).

۱ لباس‌های راحت بپوشید.
۱ زمانی که احساس تهوع دارید نفس عمیق و آرام بکشید.
۱ در محیطی آرام غذا میل کنید.
۱ به آرامی بخورید و بنوشید، استفاده از نی کمک بیشتری می‌کند.

۱ برای هضم بهتر، غذا را به خوبی بجوید.
۱ با کتاب و تلویزیون فکر خود را مشغول کنید تا فکرتان از تهوع و استفراغ منحرف شود.

۱ استراحت کنید اما تا 2 ساعت بعد از غذا دراز نکشید.
۱ در موقع تهوع و استفراغ شدید تا حد امکان بخوابید.
۱ موقع تهوع چیزی نخورید.

۱ 1-2 ساعت قبل از درمان و تا چند ساعت بعد غذای سبک میل کنید. (به ویژه به هنگام پرتو درمانی)



۱ مکیدن تکه‌هایی از یخ مفید است. آب خنک یا آب گوشت کم چرب خنک شده نیز مفید است.

زخم های دهانی

مراقبت خوب از دهان در طول درمان مهم است. برخی از داروها زخم‌هایی را در دهان و گلو ایجاد کنند. در بیمارانی که حین شیمی درمانی تغذیه مناسبی ندارند احتمال بروز زخم‌های دهانی بیشتر است. همچنین زخم‌های دهانی در اثر میکروب‌هایی که در حالت طبیعی در دهان وجود دارند ممکن است عفونی شوند.

چگونه می‌توانید دهان، لثه و گلو سالمی داشته باشید؟

- ۱ از دهان شویه‌های تجویز شده مرتب استفاده کنید.
- ۱ از مصرف غذاهایی که سفت بوده و سخت جویده می‌شوند پرهیزید.
- ۱ غذاهای نرم مانند پوره سیب‌زمینی، پوره گوشت، شیر برنج، فرنی میل کنید. ژلاتین مفید است.
- ۱ مصرف غذاهای اسیدی و محرک (مانند گوجه فرنگی، لیموترش، پرتغال) غذاهای شور و ادویه دار را کاهش دهید.
- ۱ روزانه حداقل سه بار و بعد از هر وعده هر بار به مدت سه تا چهار دقیقه مسواک بزنید.
- ۱ بعد از هر بار استفاده مسواک خود را آبکشی کرده و در جای خشک نگه دارید.
- ۱ از دهانشویه‌های حاوی الکل پرهیز کنید.
- ۱ غذاها را خنک میل کنید. غذاهای داغ باعث تحریک بافتی می‌شوند.
- ۱ برای پیشگیری از خشک شدن دهان هر 2 ساعت دهان خود را آبکشی نمایید.
- ۱ لب‌هایتان را با وازلین چرب کنید.
- ۱ برای شستن دهان یک قاشق جوش شیرین را در یک لیوان آب حل کرده و دهان خود را بشوئید.
- ۱ مراجعه مداوم و مرتب به دندان پزشک را فراموش نکنید.
- ۱ مایعات فراوان بنوشید.
- ۱ غذاها را با کره یا مارگارین میل کنید که سهل الهضم‌تر شوند.
- در مواقع زخم دهانی ناشی از شیمی درمانی یا پرتودرمانی، آب گوجه‌فرنگی، آب لیموترش یا شیرین، گریپ‌فروت و پرتغال نخورید.

عوارض خونی

عفونت

بیشتر داروهای شیمی درمانی روی مغز استخوان اثر کرده و تولید سلول‌های سفید خون را کاهش می‌دهند در نتیجه فرد به انواع عفونت‌ها مبتلا می‌شود. پزشک میزان سلول‌های سفید را در طول دریافت شیمی درمانی کنترل می‌کند. داروهایی وجود دارند که به بهتر شدن میزان سلول‌های سفید خون کمک می‌کنند.

بیشتر عفونت‌ها از میکروب‌هایی که به طور طبیعی در پوست، دهان، روده و مجاری تناسلی یافت می‌شوند ناشی می‌شوند.

نشانه های عفونت

- ا تب بالای 38 درجه
 - ا لرز
 - ا تعریق
 - ا سوزش و تکرر ادرار
 - ا سرفه شدید و زخم گلو
 - ا خارش ناحیه واژن
 - ا درد سینوسها
 - ا گوش درد، سردرد یا سفتی گردن
 - ا زخم های دهانی
- هر گونه نشانه های عفونت را حتی نصف شب گزارش کنید.



چگونه می توانید از عفونت پیشگیری کنید؟

- ا از مصرف میوه جات و سبزیجات خام پرهیزید.
- ا از آنجایی که تنها نشانه عفونت تب می‌باشد از مصرف داروهای تب بر مانند استامینوفن بدون تجویز پزشک پرهیزید. (به‌ویژه زمانی که میزان سلول‌های سفید شما کاهش یافته است).

- ۱ بعد از هر بار اجابت مزاج ناحیه مقعد خود را تمیز کنید.
- ۱ در توالت خود را از جلو به عقب بشوید.
- ۱ لباسهای زیر را روزانه عوض کنید.
- ۱ دستهای خود را پس از توالت و قبل از غذا خوردن بشوید.
- ۱ ناخن هایتان را کوتاه کنید.
- ۱ از ماسک استفاده کنید.
- ۱ از گیاهان و گل های طبیعی دوری کنید.
- ۱ از آب جوشیده سرد استفاده کنید.
- ۱ از تماس با اشخاصی که بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی، تب خال، سرخک و آبله مرغان دارند دوری کنید.
- ۱ از تزریق واکسنهای ب ث ژ، فلج اطفال، سرخک و آبله پرهیز کنید و از تماس با اشخاصی که این واکسن ها را دریافت کرده اند دوری کنید.
- ۱ مراقبت خوب دهانی انجام دهید.
- ۱ روزانه دوش بگیرید.
- ۱ از تماس با حیوانات پرهیز کنید.
- ۱ از مصرف آب های راکد پرهیز کنید.
- ۱ هنگام کار در منزل از دستکش استفاده کنید.
- ۱ از محیط های شلوغ دوری کرده و ملاقات های خود را محدود کنید.
- ۱ از فراورده های لبنی پاستوریزه استفاده کنید.
- ۱ مرتب تب خود را کنترل کنید و در صورت تب به پزشک مراجعه کنید.
- ۱ روزانه چندین مرتبه نفس عمیق کشیده و با سرفه خلط را بیرون دهید.
- ۱ اگر کاتتر دارید آن را تمیز نگه دارید و درباره مراقبت از آن از پرستار خود سؤال کنید.
- ۱ در صورت مشاهده کبودی و درد اطراف کاتتر به پزشک جراح مراجعه کنید.
- ۱ توجه داشته باشید افرادی که پورت دارند، می بایست برای هیپارینه کردن آن هر یک ماه، یک بار به پزشک خود مراجعه کنند.



خونریزی

داروهای شیمی درمانی روی مغز استخوان اثر کرده و تولید پلاکت‌ها کاهش می‌یابد. پلاکت‌ها به بند آمدن خونریزی و لخته شدن خون کمک می‌کنند. اگر میزان پلاکت خون شما پایین‌تر از حد طبیعی است ممکن است حتی بدون آسیب خونریزی کنید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک اطلاع دهید:

- ا کوفتگی غیر منتظره
 - ا نقاط قرمز و کوچک در زیر پوست
 - ا ادرار قرمز یا صورتی
 - ا مدفوع سیاه یا خونی
 - ا خونریزی از لثه یا بینی
 - ا خونریزی از واژن زمانی که بیش از دوره طبیعی قاعدگی طول بکشد.
 - ا سردرد یا تغییر در بینایی
 - ا احساس گرمی در بازوها و پاها
- پزشک در حین دریافت شیمی‌درمانی میزان پلاکت شما را کنترل می‌کند. در صورت پلاکت پایین ممکن است پلاکت به شما داده شود.

برای پیشگیری از خونریزی و مشکلات ناشی از کاهش

پلاکت چه می‌توانید انجام دهید؟

- ا از ماشین‌های الکتریکی برای تراشیدن موهای زائد استفاده کنید.
- ا از مصرف خودسرانه داروهای آسپرین، ایندومتاسین و ایبوپروفن پرهیز کنید.

۱ در صورت بروز سردرد، تهوع و استفراغ و تاری دید تیم مراقبتی را مطلع سازید.

۱ از مصرف شیاف و تنقیه به طور خودسرانه پرهیزید.
۱ در صورتی که ادرار، مدفوع و استفراغ خونی دارید به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.
۱ در صورت تجویز داروهای ضد استفراغ، مصرف آنها را فراموش نکنید.

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

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.
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:

۱ خستگی
۱ سرگیجه
۱ مشکل تنفسی
۱ 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.

زمانی که کم خون هستید اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱ در طول شبانه روز استراحت کافی داشته باشید.
 - ۱ فعالیت‌هایتان را محدود کرده و کارهای ضروری و مهم را انجام دهید.
 - ۱ در انجام کارها از خانواده، دوستان کمک بگیرید.
- رژیم غذایی متعادل میل کنید.
- ۱ زمانی که دراز کشیده‌اید ابتدا بنشینید و سپس به آرامی بایستید و موقع نشستن به آرامی بلند شوید، این کار به پیشگیری از سرگیجه کمک می‌کند.



خستگی

احساس خستگی و فقدان انرژی شایعترین عارضه گزارش شده در این بیماران بوده و علت آن فقدان خواب، درد، استرس و عدم تغذیه مناسب می‌باشد. خستگی ناشی از بیماری ناگهانی ظاهر شده با خستگی ناشی از زندگی روزمره متفاوت است.

چگونه می‌توانید با خستگی سازش پیدا کنید:

- ۱ برنامه فعالیت خود را در حد تحمل انجام دهید.
- ۱ طوری برنامه‌ریزی کنید که زمان استراحت داشته باشید.
- ۱ از ورزش‌های سبک و منظم کمک بگیرید.
- ۱ در بین فعالیت‌های روزانه استراحت کرده از تکنیک‌های آرام سازی کمک بگیرید.
- ۱ دوره‌های استراحت کوتاه و متعدد در طول روز از یک دوره استراحت طولانی بهتر است.
- ۱ انرژی خود را برای کارهای مهم ذخیره کنید.
- ۱ تغذیه مناسب داشته باشید.
- ۱ مقدار کافئین و الکل را محدود کنید.

تغییرات حافظه

ممکن است به دلیل استرس یا استفاده از داروها، تغییراتی در حافظه ایجاد شود.

از اقدامات زیر جهت کمک می توان استفاده کنید:

- ۱ برنامه روزانه داشته باشید
- ۱ وقتی سر حال هستید کارهایی را انجام دهید که نیاز به فکر کردن بیشتر دارند.
- ۱ بیشتر استراحت کنید.

برای به یاد آوردن موارد زیر رابه کار ببرید:

- ۱ کارهایی که می خواهید انجام دهید روی نوار ضبط کنید یا یادداشت کنید.
- ۱ موارد مهم و اطلاعات را روی تقویم یادداشت کنید.

مشکلات سیستم عصبی مرکزی:

شیمی درمانی ممکن است با تأثیر 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 تأثیر بر روی اعصاب محیطی موجب می شوند تا فرد احساس خارش و گزگز، سوزش، ضعف، کرختی در دست ها و پاها بکند. برخی از داروها با تأثیر 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.

حتماً در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک خبر دهید:

- ۱ خارش و گزگز
- ۱ سوزش
- ۱ ضعف و کرختی در دستها و پاها
- ۱ درد در موقع قدم زدن
- ۱ احساس ضعف، خستگی، درد در عضلات
- ۱ از دست دادن تعادل
- ۱ اشکال در برداشتن اشیا و بستن دکمه ها

ا لرز

ا درد فک

ا کاهش شنوایی

ا درد معده

ا 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.

درد

داروهای شیمی درمانی می توانند عوارضی را ایجاد کنند که دردناک است. داروها باعث آسیب اعصاب می شوند و فرد احساس سوزش، کرختی، 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 و پرستار از تمام جزئیات مطلع شوند.

شما باید موارد زیر را به پزشک بگویید:

ا کجا احساس درد می کنید.

ا درد شما چگونه است.

ا شدت درد شما چقدر است.

ا چه مدت درد شما طول می کشد.

ا چه داروهایی برای تسکین درد مصرف می کردید و چه

مدت زمانی درد شما با این داروها تسکین می یافت.

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 صورتی که درد مزمن دارید داروهایتان را به موقع و به طور منظم مصرف کنید و با تلویزیون و مطالعه فکرتان را مشغول کنید.

مصادر:

- 1- Hankins .J , Hedrick .C , Perdue.MB , etal, INFUSION THERAPY, 2nd ed ,London , W.B.SAUNDERS company , 2001 ,P: 251-0258
- 2- Frogge . M.H m Goodman .M,Yarbo .C.H , Clinical guide to cancer nursing ,50th ed , Boston , Jones and Bartlett Publishers, 2002 , P: 75-90
- 3- Baquiran d , Cancer chemootherapy, handbook, 2nded, Philadelphia, lippincotts,2001,P:141-145
- 4- Grundy.M,nursing in heamatologicaloncology, Edin-burg , baillereTindall ,2000 , P: 114-120
- 5- Corner .J , Bailey . C , Cancer nursing care in con-text , London, Blackwell science,2001,P:201-212
- 5-upodate CD 2004(Harrison)

www.atiehhospital.ir

سلامت شرط سعادت



آدرس: شهرک قدس، فاز 4، تقاطع بزرگراه فرحزادی و شهید دادمان

کد پستی: 1467773661

تلفن: 82721

Email: info@atiehhospital.ir

Website: www.atiehhospital.ir