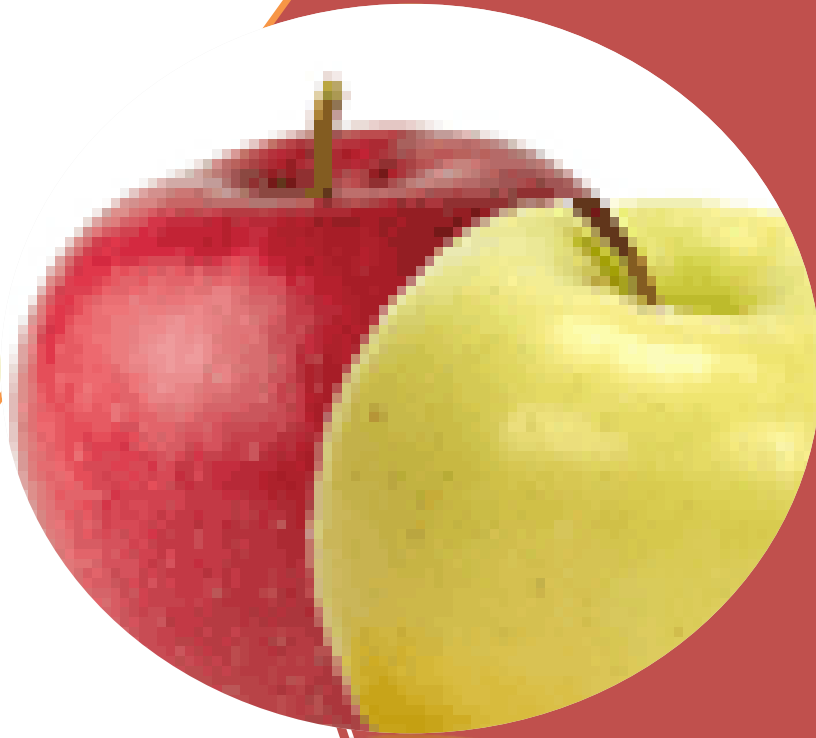




مجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار



شیمی درمانی چیست؟

شیمی درمانی چیست؟

- شیمی درمانی، درمان دارویی سرطان است که می تواند سلولهای سرطانی را تخریب نماید. سلولهای طبیعی به صورتی کنترل شده رشد می کنند و می میرند. هنگامی که سرطان رخ می دهد سلولهایی در بدن که طبیعی نیستند به تقسیم ادامه داده و سلولهای بیشتری را بدون کنترل ایجاد می کنند.



- داروهای ضد سرطان ، سلولهای سرطانی را بواسطه توقف رشد و تقسیمات آنها تخریب می کنند.
- در حین شیمی درمانی سلولهای سالم نیز تخریب می شوند؛ بویژه آنها که به سرعت تقسیم می شود. تخریب سلولهای سالم همان است که عوارض جانبی نامیده می شود این سلولها معمولاً بعد از شیمی درمانی خود را باز سازی می کنند.
- دفعات و مدت زمان شیمی درمانی به نوع سرطان ، اهداف درمان ، داروهای مورد مصرف و پاسخ فرد به درمان بستگی دارد.
- مدت زمانیکه طول می کشد تا عوارض جانبی از بین بروند به عوامل زیادی از جمله وضعیت کلی سلامتی و نوع شیمی درمانی هایی که شما دریافت می کنید بستگی دارد.

عوارض شایع و راههای مقابله با آنها:

❖ خستگی :



۱- برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنید که زمانی برای استراحت داشته باشید .

۲- چرت یا استراحت کوتاه مدت را به استراحت طولانی مدت ترجیح دهید.



۳- به پیاده روی کوتاه مدت پردازید یا تمرینات بدنی سبک تری که امکان پذیر است انجام دهید.

۴- به هر اندازه ای که می توانید غذا بخورید و مایعات زیادی بنوشید.



۵- در میان گذاشتن احساساتتان با دیگران می تواند تحمل خستگی را ساده تر نماید .

۶- مقدار کافئین را که می نوشید محدود کنید.



۷- اجازه بدهید بخشی از کارهایی را که معمولاً انجام می‌دهید دیگران انجام دهند.

۸- هنگام تغییر وضعیت مثلاً از خوابیده به نشسته به آرامی عمل کنید.



تهوع استفراغ :

۱- به جای آنکه مایعات را همراه با وعده های غذایی مصرف کنید، آنها را حداقل یکساعت قبل یا بعد از غذا میل کنید و به طور منظم و در مقادیر کم مایعات بنوشید.

۲- به آهستگی بخورید و بنوشید.

۳- در طول روز وعده های کوچک را جایگزین یک یا دو یا سه وعده غذای پر حجم کنید .



۴- غذاها را وقتی سرد هستند یا در دمایی که در حد دمای اتاق است بخورید.

۵- غذایتان را بخوبی بجوید.

۶- اگر تهوع صبحگاهی دارید و زخم دهان یا گلو ندارید قبل از برخاستن از رختخواب غذاهای خشک نظیر غلات - نان تست یا بیسکویت شور بخورید.

۷- آب میوه های زلال ، خنک ، شیرین نشده نظیر آب انگور یا سیب بنوشید.



۸- آب نبات نعنائی یا ترش بمکید.

۹- لباسهای آزاد بپوشید و به آهستگی و عمیقاً تنفس نمائید .



۱۰- هنگام تهوع حواستان را با صحبت کردن یا گوش کردن به موسیقی و .. پرت کنید.

۱۱- سعی کنید از بوهایی که شما را اذیت می کند دوری کنید.

۱۲- از مصرف غذاهای چرب ، سرخ شده یا شیرین خودداری کنید.

۱۳- حداقل ۲ ساعت پس از غذا دراز نکشید.

۱۴- قبل از شروع درمان یک وعده غذایی سبک بخورید.

❖ ریزش مو :



۱- از یک شانه ملایم استفاده کنید.

۲- از برس موی نرم استفاده کنید.

۳- از حرارت پایین برای خشک کردن موی خود استفاده کنید.

۴- موهای خود را کوتاه کنید.

۵- از خشک کردن، فر کردن یا صاف کردن موها، خودداری کنید.



۶- در موارد ریزش کلی مو از کلاه گیس استفاده کنید.

❖ عفونت :



۱- بطور مکرر دستهایتان را بشویید.

۲- مقعد را بویژه بعد از هر بار اجابت مزاج تمیز کنید.

۳- از افرادی که بیماری مسری مانند سرماخوردگی، آنفلونزا، سرخک و ... دارند دوری کنید.

۴- سعی کنید به محلهای شلوغ نروید.

۵- از تماس با کسانی که اخیراً واکسنهای ویروسی زنده مانند آبله مرغان - فلج اطفال دریافت کرده اند دوری کنید.

۶- گوشه ناخنهایتان را نبرید.

۷- مراقب باشید تا وقتی از قیچی، سوزن یا چاقو استفاده می کنید به خودتان صدمه نزنید.



۸- از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید.

۹- بهداشت دهانتان را رعایت کنید و از مسواک نرم استفاده کنید.

۱۰- جوشها را فشار ندهید و نخارانید.

۱۱- از تماس با قفس پرندگان و تنگ ماهی و ... خودداری کنید.



۱۲- هر روز دوش آب گرم بگیرید و اگر پوستتان خشک شده یا ترک خورده از لوسیون روغن برای نرم کردن و تسکین آن استفاده کنید.

۱۳- از تماس با آب های راکد خودداری کنید.



۱۴- هنگام انجام کارها برای باغبانی و یا تمیز کردن کودکان از دستکش استفاده کنید.

۱۵- قبل از تزریق هر گونه واکسن و غیره با پزشک خود مشورت کنید.

۱۶- ماهی ، غذاهای دریایی ، گوشت یا تخم مرغ خام نخورید.

۱۷- هر گونه علائم عفونت را به محض مشاهده به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

۱۸- از داروهای پایین آورنده تب فقط در صورت مشورت با پزشکتان استفاده کنید.



۱۹- از نگهداری گلدان و گلهای طبیعی و برگ سبز در اتاقتان اجتناب کنید.

❖ مشکلات لته و گلو :

۱- شیمی درمانی موجب افزایش احتمال پوسیدگی دندان می شود . بنابراین پس از مشورت با دندانپزشک خود از دهانشویه یا ژل های فلوراید استفاده کنید.



۲- دندانها و لته ها را بعد از هر وعده غذا مسواک کنید. از مسواک نرم استفاده کنید و به آرامی مسواک بزنید.

۳- بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب دهان خود را با آب نمک گرم ، آب کشی کنید.

۴- مسواک خود را بعد از هر بار استفاده به خوبی آبکشی کنید در یک جای خشک قرار دهید.

۵- از بکار بردن دهانشویه حاوی الکل خودداری کنید و یک دهانشویه ملایم مثل دهانشویه های حاوی سدیم بی کربنات (جوش شیرین) استفاده کنید.



❖ زخم های دهانی :

۱- از پزشک خود در مورد فرآورده هایی که می تواند مستقیماً بر روی این زخم ها تاثیر گزارد سؤال کنید.

۲- از غذاهای خنک یا در حد دمای اتاق استفاده کنید.



۳- غذاهای نرم و روان مثل بستنی و میوه های نرم، سیب زمینی له شده ، غلات پخته ، تخم مرغ عسلی ، ماست ، پنیر نرم و ژلاتین و ... بخورید.

۴- از مصرف غذاها و نوشیدنیهای اسیدی و محرک و غذاهای شور و ادویه دار و غذاهای سفت اجتناب کنید.

❖ خشکی دهان :

۱- مقادیر زیادی مایعات بنوشید.

۲- تکه های یخ بستنی یخی یا آب نبات بدون قند ، آدامس بدون قند با مشورت پزشکتان استفاده کنید.

۳- غذاهای خشک را با کره یا مارگارین ، سس و آب گوشت مصرف کنید.

۴- غذاهای خشک و ترد را در مایعات ملایم خیس نمائید.

۵- غذاهای نرم و پوره ای بخورید.

۶- اگر لبهایتان خشک هستند از نرم کننده های لب یا کرمهای وازلین استفاده کنید.



۷- یک بطری آب همراه خود حمل کنید بطور مرتب از آن بنوشید.

❖ اسهال :



۱- مقادیر زیادی از مایعات بنوشید آرام بنوشید و مطمئن شوید که نوشیدنیها دمای در حد اتاق داشته باشد.

۲- مقادیر غذای کم در طول روز به جای سه وعده غذای اصلی بخورید.



۳- در صورتیکه پزشکتان منع نکرده باشد غذاهای غنی از پتاسیم بخورید مثل موز - پرتقال - سیب زمینی - نکتار هلو و زرد آلو .

۴- غذاهای کم فیبر بخورید: مثل نان سفید، برنج سفید ، غلات سبوس گیری شده، موز رسیده، میوه جات بدون پوست کنسرو شده ، پنیر نرم ، ماست ، تخم مرغ ، سیب زمینی له شده ، سبزیجات پوره شده ، گوشت مرغ بوقلمون و ماهی .



۵- از مصرف غذاهای پر فیبر مثل نان گندم کامل ، غلات ، سبزیجات خام ، حبوبات ، آجیل ، دانه های گیاهی میوه های تازه و خشک شده بپرهیزید.

۶- از مصرف غذاهای بسیار سرد یا داغ اجتناب کنید.

۷- از مصرف قهوه ، چای کافئین دار و شیرینی جات خودداری کنید. از مصرف غذاهای چرب ، سرخ کرده و خیلی ادویه دار پرهیز کنید.

۸- از مصرف شیر و فرآورده های لبنی مثل بستنی خودداری کنید.



❖ بیوست :

۱- مقادیر زیادی مایعات بنوشید.

۲- با پزشکتان در مورد افزایش میزان فیبر رژیم غذایی مشورت کنید.

۳- روزانه کمی ورزش کنید.

۴- خود سرانه داروی ملین مصرف نکنید.



❖ عوارض عصبی - عضلانی :

۱- اگر انگشتان شما بی حس هستند هنگام کار با اشیاء تیز ، داغ یا خطرناک دقت کنید.

۲- اگر مشکلی از لحاظ حس تعادل یا قدرت عضلانی دارید با دقت حرکت کنید و هنگام حرکت روی پله ها از نرده استفاده کنید.

۳- در صورت امکان ، کفش های باز یا پلاستیکی بپوشید.

۴- از پزشکتان در مورد مصرف داروهای مسکن سوال نمائید.

❖ حساسیت ، خارش و خشکی پوست :



۱- دوش سریع بگیرید. حمام داغ و طولانی مدت نگیرید و از صابون مرطوب کننده استفاده کنید.

۲- بعد از اتمام از کرم یا لوسیون استفاده کنید.

۳- از بکار بردن عطرها یا لوسیونهای حاوی الکل خودداری کنید.



۴- برای درمان کهیر عمومی بدن از دیفن هیدارمین با نظر پزشکتان استفاده کنید.

۵- در صورت بروز سرخی ، درد یا هر گونه تغییرات در گوشه ناخن ها حتماً به پزشکتان اطلاع دهید.



۶- از قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم آفتاب بویژه ساعات ۱۰ صبح تا ۴ عصر خودداری کنید.

۷- از لوسیون ضد آفتاب با SPF ۱۵ یا بالاتر یا زینک اکسید در برابر اشعه های خورشیدی محافظت کنید.

۸- پیراهن پنبه ای آستین بلند و یا کلاههای لبه دار در مقابل نور خورشید استفاده کنید .

۹- از لوسیونهای بدون اسانس استفاده کنید.

❖ مشکلات جنسی :



۱- اگر عقیمی مشکل ساز است قبل از شروع درمان با پزشکتان در باره امکان نگهداری و ذخیره اسپرم صحبت کنید.

۲- در طول درمان از روشهای جلوگیری از بارداری استفاده کنید.

۳- تا ۴۸ ساعت بعد از آخرین دوره شیمی درمانی در طول مقاربت از کاندوم استفاده کنید.

۴- از پزشکتان در مورد احتمال تأثیر شیمی درمانی بر روی توانایی بچه دار شدنتان سوال کنید.



۵- از آب یا لوبریکات در زمان مقاربت استفاده کنید.

۶- از فرآورده هایی که می توانند خشکی واژن را متوقف کنند استفاده کنید.

۷- از بکار بردن وازلین که به سختی از بدن پاک شده و خطر عفونت را بالا می برد جلوگیری کنید.

۸- از پوشیدن لباسهای زیر چسبنده و محکم خودداری کنید.

۹- با اینکه بارداری در طول شیمی درمانی امکان پذیر است ولی توصیه نمی شود.

❖ کم اشتهایی :

۱- وعده های غذایی کم حجم مکرر یا تنقلات (روزی ۴ تا ۶ بار) استفاده کنید.



۲- اگر دوست ندارید غذای جامد بخورید آب میوه ، سوپ و ... استفاده کنید.

۳- رژیم غذایی خود را متنوع سازید.

۴- در صورت امکان قبل از وعده های غذایی پیاده روی کنید.

۵- با دوستان یا اعضای خانواده غذا بخورید.

۶- با نظر پزشکتان از مکمل های غذایی استفاده کنید.

۷- از متخصص تغذیه جهت بی اشتهایی کمک بگیرید.

❖ خونریزی :

۱- بدون اجازه پزشک هیچ دارویی را مصرف نکنید.

۲- از مسواک نرم استفاده کنید.

۳- برای نظافت بینی انگشت به آن نکنید.

۴- هنگام استفاده از وسایل برنده و داغ احتیاط کنید.

۵- از کارهای سخت بدنی اجتناب کنید.



۶- اگر زیر پوست، دانه های قرمز رنگ یا کبودی و خونمردگی پیدا شد فوراً اطلاع دهید.

۷- در صورت خون دماغ شدن و مشاهده مدفوع سیاه و خون در ادرار اطلاع دهید.

