



شیمی درمانی



تهیه کننده: واحد آموزش-بخش کموتراپی

تأیید کننده: مدیر گروه انکولوژی-متخصص علوم تغذیه ورژیم درمانی

تاریخ تدوین: 1393/2/15

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 03

کد: ATH-ED/ED- 45

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:

| نوع بیماری

| هدف از درمان

| داروهای مورد استفاده

| 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:

| داخل وریدی

| خوراکی

| داخل سرمی

| زیر جلدی

| داخل کانال نخاعی

چگونه می توان فهمید، شیمی درمانی مؤثر بوده؟

پزشک از روش های مختلفی مانند معاینات بدنی، نتایج آزمایشگاهی و سی تی اسکن برای بررسی تاثیر شیمی درمانی استفاده می کند. برخی از افراد فکر می کنند اگر عوارض جانبی داروها بروز نکند 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. اطلاعات داروهایی را که مصرف می‌کنید به پزشک و پرستار بدهید. که شامل:

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 سرماخوردگی، 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:

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

چگونه می‌توانید با مشکلات پوستی سازش پیدا کنید؟

«جوش صورت»

- ا سعی کنید تا صورتتان را تمیز و خشک نگه دارید.
- ا در مورد کرم‌ها و صابون‌هایی که خودتان بدون تجویز پزشک مصرف می‌کنید با پزشک یا پرستار مشورت کنید.
- تنها داروی Erbitux می‌باشد که بعد از تزریق بیمار دچار جوش صورت می‌شود که نشانه اثربخشی دارو است و می‌توان از محلول‌های مخصوص خود دارو برای بهبودی آن استفاده کرد.

«خارش و خشکی»

- ا دوش سریع بگیرید و از دوش طولانی مدت با آب گرم دوری کنید.
- ا از عطر و محلول‌های حاوی الکل استفاده نکنید.

«مشکلات ناخن‌ها»

- ا برای محافظت از ناخن‌ها هنگام شستن ظرف، باغبانی، یا هر کار دیگر از دستکش استفاده کنید.
- ا در صورت قرمزی، درد، یا هر گونه تغییری به پزشک خبر دهید.



مراقبت از پوست حین شیمی‌درمانی و پیشگیری از

آسیب پوستی مهم است

لذا به موارد زیر توجه کنید:

- ا از ورزش‌های خطرناک بپرهیزید.
- ا پوست را با صابون‌های ملایم بشوید از کرم‌ها و لوسیون‌های مرطوب کننده استفاده کنید.
- ا اگر قسمتی از پوستتان زخم شده در صورت نیاز روزانه پانسمان را عوض کنید.
- ا برای چرب کردن پوست از پماد ویتامین AD استفاده کنید.

ابرای 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. در آقایان رویش بیشتری خواهد داشت.

چگونه می توانید از موهایتان حین شیمی درمانی

مراقبت کنید؟

- از برس های نرم استفاده کنید.
- اگر هنگام شیمی درمانی مو سایش و اصطحکاک کمتری داشته باشد آسیب کمتری خواهد دید و دیرتر ریزش خواهد داشت.
- از گرمای کم برای خشک کردن موهایتان استفاده کنید.
- باید بدانید که ریزش مو موقتی بوده و پس از پایان درمان، مجدداً رشد می کنند.
- از شامپوهای ملایم استفاده کنید.
- خانم ها بهتر است قبل از شروع درمان موهایشان را کوتاه کنند.
- از رنگ کردن و فر کردن موها بپرهیزید.
- از کلاه گیس برای پوشاندن سر استفاده کنید.
- می توان برای مژه و ابروی ریخته شده از لوازم آرایش استفاده کرد.
- 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:

- از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید به خصوص بین ساعت های 10 صبح تا 4 بعد از ظهر اجتناب کنید.
- از کرم های ضد آفتاب با SPF (فاکتور محافظتی) بالای 15 استفاده کنید.
- بلوز کتانی آستین بلند، کلاه یا روسری استفاده کنید.
- 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 بدنی 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 در کل دوره شیمی درمانی بهتر است از میوه و سبزی خام مصرف نشود.

• در صورت عدم تحمل لاکتوز قبل از شروع درمان، در حین درمان نیز لبنیات مصرف نشود.

۱ مصرف 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 میوه‌جات 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.

در هنگام ابتلا به بیوست مواد غذایی زیر پیشنهاد می گردد:

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

میوه گریپ فورت با هیچ کدام از داروهای شیمی

درمانی مصرف نشود زیرا تداخل دارد

«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 مصرف موز و سیب بدون پوست را افزایش دهید.
- ۱ مصرف مواد نشاسته ای 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 فراورده های لبنی دچار اسهال می شوند اما ماست و دوغ استثنا بوده و اسهال را کاهش می دهند. 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. 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، ژله، گوشت ها (مانند مرغ، ماهی و گوشت کبابی که بدون پوست پخته شده باشد) شوربای آرد جو دو سر، کره بادام زمینی، ماست، نان تست	آب - سودا (آب گاز دار) - آب پر تغال - چای بدون کافئین	سوپ صاف شده مانند: مرغ سبزیجات یا گوشت
		

نکته: مایعات سرد در داروی اگزالی پلاتین به دلیل حساسیت به سرما و خطر اسپاسم مجرای تنفسی و نوروپاتی محیطی دست ها و پاها اجتناب گردد.

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 پروستات و سرطان سینه بیشتر توصیه می شود.

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



بی‌اشتهایی و تغییر ذائقه

- ا مرتب مسواک بزنید.
- ا از مواد شیرین و ترش در بین وعده‌های غذایی استفاده کنید.
- ا از آنجایی که برخی از داروها باعث می‌شوند تا طعم فلز احساس کنید بهتر است برای بهبود این مشکل غذا را در ظروف چینی، پیرکس و ملامین سرو کنید.
- ا از غذاهای با طعم تند بپرهیزید.
- ا در محیطی شاد و آرام غذا بخورید.
- ا استنشاق هوای تازه برای تحریک اشتها مفید است.
- ا معده خود را با سالاد پر نکنید.
- ا همراه غذا سبزی، میوه، سوپ میل کنید.
- ا از چاشنی‌های مختلف در تهیه غذا استفاده کنید.
- ا غذاهای متنوع میل کنید.
- ا به جای قطعات بزرگ غذا از تکه‌های کوچک استفاده کنید. زیرا بلع غذا آسان‌تر است و احساس پری در شکم ایجاد نمی‌کند.
- ا همیشه غذای آماده در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید بلافاصله مصرف کنید.

ادرخارج از منزل توصیه می‌شود نان، پنیر، نخود و کشمش به همراه داشته باشید.

- ۱ ورزش منظم اشتهایتان 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.

تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ شایع‌ترین عارضه داروهای شیمی‌درمانی بوده و در 70-80 درصد بیماران دریافت‌کننده شیمی‌درمانی ایجاد می‌شود. بیشتر بیماران از تهوع و استفراغ حین شیمی‌درمانی 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 بپرهیزید.
- 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 (کیابی، آب‌پز)، انواع نوشابه‌های بدون گاز مصرف کنید.

ا غذا را در وعده‌های زیاد و حجم کم مصرف کنید.

ا بهتر است غذاها را سرد مصرف کنید چون غذاهای سرد کمتر تهوع ایجاد می‌کنند.

ا از نوشیدن مایعات همراه غذا پرهیزید.

ا 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)

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

ا لباس‌های راحت بپوشید.

ا زمانی که احساس تهوع دارید نفس عمیق و آرام بکشید.

ا در محیطی آرام غذا میل کنید.

ا به آرامی بخورید و بنوشید، استفاده از نی کمک بیشتری می‌کند.

ا برای هضم بهتر، غذا را به خوبی بجوید.

ا با کتاب و تلویزیون فکر خود را مشغول کنید تا فکرتان از تهوع و استفراغ منحرف شود.

ا استراحت کنید اما تا 2 ساعت بعد از غذا دراز نکشید.

ا در موقع تهوع و استفراغ شدید تا حد امکان بخوابید.

ا موقع تهوع چیزی نخورید.

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

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

زخم‌های دهانی

مراقبت خوب از دهان در طول درمان مهم است. برخی از داروها زخم‌هایی را در دهان و گلو ایجاد می‌کنند. در بیمارانی که حین شیمی‌درمانی 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.

برای جلوگیری از زخم دهان از محلول دهانشویه استفاده شود.

چگونه می‌توانید دهان، لثه و گلوی سالمی داشته باشید؟

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

ا هر گونه نشانه های عفونت را حتی نصف شب گزارش کنید

چگونه می توانید از عفونت پیشگیری کنید؟

- | از مصرف میوه جات و سبزیجات خام بپرهیزید.
- | از آنجایی که تنها نشانه عفونت تب می باشد از مصرف داروهای تب بر مانند استامینوفن بدون تجویز پزشک بپرهیزید. (به ویژه زمانی که میزان سلول های سفید شما کاهش یافته است).
- | بعد از هر بار اجابت مزاج ناحیه مقعد خود را تمیز کنید.
- | در توالت خود را از جلو به عقب بشوید.
- | لباسهای زیر را روزانه عوض کنید.
- | دستهای خود را پس از توالت و قبل از غذا خوردن بشوید.
- | ناخن هایتان را کوتاه کنید.
- | از ماسک استفاده کنید.
- | از گیاهان و گل های طبیعی دوری کنید.
- | از آب جوشیده سرد استفاده کنید.
- | از تماس با اشخاصی که بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی، تب خال، سرخک و آبله مرغان دارند دوری کنید.
- | 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.
- | مراقبت خوب دهانی انجام دهید.
- | روزانه دوش بگیرید.
- | از تماس با حیوانات پرهیز کنید.
- | از مصرف آب های راکد بپرهیز کنید.
- | هنگام کار در منزل از دستکش استفاده کنید.
- | از محیط های شلوغ دوری کرده و ملاقات های خود را محدود کنید.
- | از فراورده های لبنی پاستوریزه استفاده کنید.
- | مرتب تب خود را کنترل کنید و در صورت مشاهده به پزشک مراجعه کنید.
- | روزانه چندین مرتبه نفس عمیق کشیده و با سرفه خلط را بیرون دهید.
- | اگر کاتتر دارید آن را تمیز نگه دارید و درباره مراقبت از آن از پرستار خود سؤال کنید.
- | در صورت مشاهده کبودی و درد اطراف کاتتر به پزشک جراح مراجعه کنید.
- | توجه داشته باشید افرادی که پورت دارند، طبق دستور پزشک جراح برای هپارینه کردن آن 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:

- | کوفتگی غیر منتظره
 - | نقاط قرمز و کوچک در زیر پوست
 - | ادرار قرمز یا صورتی
 - | مدفوع سیاه یا خونی
 - | خونریزی از لثه یا بینی
 - | خونریزی از واژن زمانی که بیش از دوره طبیعی قاعدگی طول بکشد.
 - | سردرد یا تغییر در بینایی
 - | 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؟

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

- در صورت بروز سردرد، تهوع و استفراغ و تاری دید تیم مراقبتی را مطلع سازید.
- از مصرف شیاف و تنقیه به طور خودسرانه بپرهیزید.
- در صورتی که ادرار، مدفوع و استفراغ خونی دارید به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.
- در صورت تجویز داروهای ضد استفراغ، مصرف آنها را فراموش نکنید.
- از زور زدن پرهیز کنید.
- در صورت بروز کیودی در بدنتان به پرستار یا پزشک خبر دهید.
- از وسایل نوک تیز با احتیاط استفاده کنید.
- از مسواک نرم استفاده کرده و از نخ دندان استفاده نکنید.
- از بیوست پیشگیری کنید.
- از فعالیت هایی که ممکن است آسیب برسانند اجتناب کنید.
- 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 این 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:

- خستگی
 - سرگیجه
 - مشکل تنفسی
 - 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:

- در طول شبانه روز استراحت کافی داشته باشید.
- فعالیت هایتان را محدود کرده و کارهای ضروری و مهم را انجام دهید.



- در انجام کارها از خانواده، دوستان کمک بگیرید.
- رژیم غذایی متعادل میل کنید.
- 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:

- برنامه فعالیت خود را در حد تحمل انجام دهید.
- طوری برنامه‌ریزی کنید که زمان استراحت داشته باشید.
- از ورزش‌های سبک و منظم کمک بگیرید.
- در بین فعالیت‌های روزانه استراحت کرده از تکنیک‌های آرام‌سازی کمک بگیرید.
- دوره‌های استراحت کوتاه و متعدد در طول روز از یک دوره استراحت طولانی بهتر است.

- انرژی خود را برای کارهای مهم ذخیره کنید.
- تغذیه مناسب داشته باشید.
- 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:

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

برای به یاد آوردن موارد زیر رابه کار ببرید:

- ۱ کارهایی که می‌خواهید 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 می‌شوند تا فرد احساس خارش و گزگز، سوزش، ضعف، کرختی در دست‌ها و پاها بکند. برخی از داروها با تأثیر روی عضلات باعث ضعف و خستگی می‌شوند. علائم عصبی عضلانی در برخی موارد جدی نبوده اما در بعضی موارد جدی بوده و نیاز به اقدام پزشکی دارد.

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

دهید:

- | خارش و گزگز
- | سوزش
- | ضعف و کرختی در دست‌ها و پاها
- | درد در موقع قدم زدن
- | احساس ضعف، خستگی، درد در عضلات
- | از دست دادن تعادل
- | اشکال در برداشتن اشیاء و بستن دکمه‌ها
- | لرز
- | درد فک
- | کاهش شنوایی
- | درد معده
- | یبوست

چگونه می‌توانید با مشکلات عصبی عضلانی سازش

پیدا کنید:

اگر در انگشتان دستتان احساس کرختی می‌کنید در گرفتن اشیای داغ، نوک تیز، خطرناک دقت کنید. در صورت احساس عدم تعادل مراقب باشید تا سقوط نکنید.

درد

داروهای شیمی درمانی می‌توانند عوارضی را ایجاد کنند که دردناک است. داروها باعث آسیب اعصاب می‌شوند و فرد احساس سوزش، کرختی، خارش و درد می‌کند که در انگشتان دست و پا شایع است. برخی از داروها ممکن است باعث زخم‌های دهانی، سردرد، دردهای عضلانی و درد معده شوند.

لازم به ذکر است که تمام بیماران تحت شیمی‌درمانی درد را تجربه نمی‌کنند 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 می‌کنید.
 - ا | درد شما چگونه است.
 - ا | شدت درد شما چقدر است.
 - ا | چه مدت درد شما طول می‌کشد.
 - ا | چه داروهایی برای تسکین درد مصرف می‌کردید و چه مدت زمانی درد شما با این داروها تسکین می‌یافت.
- هدف از کنترل درد پیشگیری از درد می‌باشد. پزشک پس از دانستن اطلاعات فوق‌فوق روش و داروی مناسبی را برای تسکین درد شما تجویز می‌کند. 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.

منابع:

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



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه
آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید
دادمان، بیمارستان آتیه
تلفن بیمارستان: 82721
فاکس بیمارستان: 88086095
شماره تماس بخش های شیمی درمانی: 82723222 - 82723292
سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir