

یکی از روشهای درمانی در بیماران مبتلا به سرطان شیمی درمانی می باشد. اکثر بیماران و مراقبین آنها در مورد عوارض جانبی شایع شیمی درمانی و نحوه مراقبت از بیمار آگاهی محدودی داشته و قبل از شروع درمان نگران عوارض جانبی ناشی از آن هستند. این عوارض شایع عبارتند از تهوع، استفراغ، اسهال، ریزش مو، زخم دهان، خستگی، ابتلا به عفونت و.....

انجام و رعایت نکات ذیل کمک شایانی در جهت کاهش عوارض و درمان بهتر خواهد نمود.

مراقبت صحیح از دهان:

برخی از داروهای شیمی درمانی باعث ایجاد خشکی دهان یا زخم دهان می شوند. جهت رفع خشکی دهان می توانید از آب نبات، قطعات یخ و آدامس استفاده کرده، لبها را دائماً چرب نمایید و مایعات فراوان بنوشید. در صورت ایجاد زخم دهان به این نکات توجه کنید:

- رعایت بهداشت دهان. مسواک زدن دندانها بامسواک نرم بعد از غذا و قبل از خواب.
- استفاده از غذاهای نرم و مایعات صاف شده مانند میوه های نرم، پوره سیب زمینی، تخم مرغ آب پز، سوپ و ...
- پرهیز از مواد غذایی محرک (ترش، شور، تند، داغ) و غذاهای خشک.
- شستشو دادن دهان هر ۲-۴ ساعت با محلول آب نمک رقیق یا آب جوش شیرین.

پیشگیری از عفونت

کاهش گلبولهای سفید خون متعاقب شیمی درمانی توانایی بدن را در مقابله با عفونتها کاهش می دهد، بنابراین لازم است در طی این دوره تا حد امکان بدن را در معرض میکروبها و عوامل بیماریزا قرار ندهید.

- از تماس با افراد بیمار و افرادی که به تازگی واکسن زده اند پرهیزید.
- از حضور در اماکن شلوغ به خصوص ۷ تا ۱۴ روز بعد از دریافت داروهای شیمی درمانی اجتناب کنید.

کنترل اسهال ناشی از شیمی درمانی

- درمدت ابتلا به اسهال از غذاهای کم فیبر شامل نان سفید، برنج سفید یا رشته فرنگی، موز، لبنیات، میوه های کمپوتی، سیب زمینی بخارپز شده، پوره غلات، مرغ و ماهی استفاده کنید.
- از غذاهای پر فیبر اجتناب کنید شامل نان گندم و غلات، سبزیجات خام، میوه های تازه و خشک شده.
- بروز اسهال باعث می شود که برخی املاح مورد نیاز جبران املاح از دست رفته از غذاهای حاوی پتاسیم مانند: موز و آووکادو، کیوی استفاده کنید.
- برای جبران مایعاتی که از دست می دهید لازم است مایعات بیشتری مانند آب میوه، چای و دوغ و ... بیشتر مصرف کنید.

کنترل تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی

از وعده های غذایی کم حجم به دفعات زیاد استفاده کنید. (۵ تا ۶ وعده در روز و استفاده از میان وعده)

- به آرامی غذا بخورید و به آهستگی مایعات را بنوشید.
- در صورت داشتن حالت تهوع صبحگاهی قبل از برخاستن از رختخواب بیسکویت، نان سوخاری یا نان تست میل کنید.
- مایعات را ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا بنوشید برای نوشیدن مایعات از نی استفاده کنید.
- لباس های آزاد و گشاد بپوشید.
- هنگامی که احساس تهوع دارید به آهستگی چند نفس عمیق بکشید.
- از مصرف غذاهای چرب و پر ادویه اجتناب کنید.
- برای پیشگیری از حالت تهوع لازم است دو ساعت قبل از شیمی درمانی و بعد از آن غذایی مصرف نشود و اولین مواد غذایی بعد از آن مایعات (آب میوه، شیر، چای آب کمپوت) می باشد.



بخش شیمی درمانی

مراقبت های ضروری جهت بیماران

شیمی درمانی

بیمار گرامی:

از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به انتخاب این مجتمع کمال تشکر را داریم.

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تهیه و تنظیم:

محسن خسروآبادی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

بیمارستان امام علی (ع) - بجنورد
بازنگری: تیر ۱۴۰۴

- استفاده از کلاه گیس مناسب و کلاه تا رشد مجدد موها توصیه می شود.

سایر عوارض احتمالی

- پس از اتمام شیمی درمانی مایعات فراوان (آب و میوه و...) میل نموده و مثانه را زود تخلیه کنید.
- چند ساعت بعد از شیمی درمانی به صورت خوابیده و نیمه نشسته استراحت نمایید.
- در طول درمان از روشهای پیشگیری از حاملگی استفاده نمایید.

منابع

کتاب پرستاری داخلی - جراحی برونر- سودارث کتاب شیمی درمانی و شما، ترجمه مهرداد حمیدی کتاب پیشگیری از عوارض شیمی درمانی، ترجمه و تنظیم مژگان سرافرازی

"قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم."

با ارزیابی بهبودی و سلامتی روز افزون

- بعد از غذا خوردن استراحت کنید، اما تا ۲ ساعت بعد از غذا خوردن از دراز کشیدن به پشت خوداری کنید.

کاهش بی اشتها بی ناشی از شیمی درمانی

- از غذاهای ترش استفاده کنید مثل آبلیمو (در صورتی که زخم دهانی ندارید).
- قبل و بعد از صرف غذا دهانتان را با آب نمک رقیق شستشو دهید تا غذا برای شما لذت بخش گردد.



ریزش مو

- موهای خود را کوتاه نگه دارید.
- از شامپوهای ملایم استفاده کنید.
- از سشوار استفاده نکنید
- موهای خود را رنگ و فر نکرده و از برس گرد جهت مرتب نمودن موهایتان استفاده نکنید.