

عوارض شیمی درمانی بر اعصاب

- درد: ممکن است در همه جای بدن وجود داشته باشد یا درد تیر کشنده و دردناک باشد.
- احساس سوزش و مور مور شدن (سوزن سوزن شدن) یا درد برق و شوک مانند
- از دست دادن حس: میتواند بصورت بی حسی یا توانایی کمتر در احساس فشار، لمس، گرما یا سرما باشد
- مشکل در استفاده از انگشتان دست برای برداشتن و نگهداشتن اشیاء مثل افتادن اشیاء از دست.
- عدم تعادل و افتادن یا لغزش در هنگام راه رفتن
- حساسیت بیشتر به سرما و گرما و لمس یا فشار
- کاهش تون عضلانی و ضعف عضلات
- یبوست
- درد هنگام دفع ادرار
- تغییرات فشار خون

عوارض شیمی درمانی بر مو:

نازک شدن مو: برخی از داروها باعث ریزش مو بیماران نمیشود اما میتواند آنها را نازک تر و شکننده تر کنند. بیماران شاید متوجه شوند که موهای آنها خشک و شکننده شده و به راحتی میشکنند. مراقبت از موها در دوران شیمی درمانی میتواند احتمال ریزش را کاهش دهد

ریزش مو: برخی از داروهای شیمی درمانی باعث ریزش مو، حتی در زیر بغل و صورت می شود که میتواند بسیار ناراحت کنند باشد. ریزش مو معمولا در طی چند هفته بعد از شروع شیمی درمانی شروع شود. موهای بیمار معمولا پس از گذشت چند ماه بعد از شیمی درمانی دوباره رشد میکند.

عوارض شیمی درمانی بر روی خون:

خون، شماره در معرض عفونت قرار میدهد.

کاهش گلبول های قرمز خون، شماره در معرض کم خونی و ضعف و خستگی قرار میدهد. برای جبران آنها باید مواد غذایی حاوی ویتامین D/E/A/C مانند مصرف چایی سبز، عسل، میوه و حبوبات، زرده تخم مرغ، هویج، سیر و مصرف فراوان آب و مایعات توصیه میگردد.

کم شدن تعداد پلاکت های خون، باعث رقیق شدن خون و افزایش احتمال خونریزی میشود. برای جبران آن میبایست از غذاهای حاوی فولات مانند لوبیا چشم بلبلی و جگر گاو و اسفناج و کلم البته بصورت کاملا پخته شده و انواع ماهی ها استفاده شود.

عوارض شیمی درمانی بر شنوایی:

برخی از داروهای شیمی درمانی میتواند بر شنوایی بیماران تاثیر بگذارد و باعث ایجاد وزوز گوش شود و بیمار نتواند صدای بلند را بشنود. به ندرت ممکن است تعادل بیمار، تحت تاثیر قرار گیرد. هرگونه کاهش شنوایی و تغییر در تعادل در طول دوران شیمی درمانی ممکن است دائمی باشد. اما وزوز گوش معمولا با پایان یافتن دوره درمان بهبود می یابد. پزشک میتواند تست های شنوایی قبل، حین و بعد درمان را توصیه کند.

عوارض شیمی درمانی بر دستگاه گوارش:

تهوع و استفراغ: برای کمتر شدن تهوع میتوان تعداد وعده های غذایی را بیشتر و مقدار و حجم آن را کمتر کرد. بهتر است مایعات نیم ساعت قبل و یا بعد غذا مصرف شود. از غذاها و مایعات خیلی سرد و یا خیلی داغ استفاده نشود. در صورتیکه مشکل فشار خون ندارید میتوانید از زنجبیل همراه غذا استفاده کنید.

خشکی دهان و تغییر مزه غذاها:

بهتر است هر چند دقیقه یکبار مایعات بنوشید. خوردن آب نبات و آدامس می تواند کمک کننده باشد. لب های خود را همیشه مرطوب نگهدارید. غذاهای نرم و پوره شده میل کنید و همچنین برای طعم دادن به غذا بهتر است از چاشنی های خانگی مثل سس های شور و شیرین و آبلیمو و بعضی ادویه ها مثل ریحان و آویشن استفاده کرد.

اسهال: در صورت ابتلا به اسهال، مایعات زیاد میل کنید. از غذاها و مایعات که حاوی سدیم و پتاسیم مثل عصاره گوشت کم چرب و موز و هلو و گلابی و سیب زمینی آبپز و نرم شده استفاده کنید. **یبوست:** مقدار زیادی مایعات بنوشید این کار به نرم شدن مدفوع کمک می کند. حدود نیم ساعت قبل از اجابت مزاج یک نوشیدنی ولرم میل کنید. همچنین از روغن زیتون در رژیم غذایی خود استفاده کنید. میزان فعالیت خود را به تدریج افزایش داده و از بی حرکتی و خوابیدن بیش از حد خودداری کنید.

نکات ایمنی پس از شیمی درمانی در منزل:

* پس از استفاده از سرویس بهداشتی سیفون را بطور کامل بکشید.

* هنگامیکه لباس ها یا رختخواب آغشته به استفراغ یا مایعات فرد مبتلا به شیمی درمانی را جابجا می کنید از دستکش های مناسب یکبار مصرف استفاده نموده و سپس آنها را دور بیاندازید.

* داروهای شیمی درمانی نظیر قرص هارا برای مصرف نشکنید و دو تکه نکنید.

* در صورتیکه داروهای شیمی درمانی روی پوست شما ریخت محل را با آب و صابون بشویید.

در صورتیکه با هرگونه التهاب یا قرمزی در ناحیه مواجه شدید آن را با پزشک خود سریعاً درمیان بگذارید.

* داروهای خوراکی یا تزریقی شیمی درمانی را طبق دستور پزشک خود نگهداری و آن را از دسترس بچه ها دور نگهدارید.



خودمراقبتی در عوارض شیمی درمانی



تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

بازنگری: آبان ماه ۱۴۰۴

- پرهیز از مصرف گوشت های کباب شده و نیم پز



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره

تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

*از حاملگی جلوگیری کنید .

*شیردهی در طی شیمی درمانی ممنوعیت دارد.

*بعد از شیمی درمانی با دیدن علائم زیر به پزشک مراجعه شود:

علائم عفونت: شامل تب بالای ۳۸ درجه ، تعریق و کم شدن حرکات روده و سرفه شدید و گلو درد و قرمزی و تورم یا نازک شدن پوست در اطراف زخم و جوش ، درد سینوس ها یا فشار در آن ها ، گوش درد و سردرد و گرفتگی گردن و تاول روی لب ها و پوست و زخم های دهانی و ضعف و بی حالی

*قرمزی ، تورم و یا چرک کردن محل های تحت درمان .

*اسهال طولانی و یا همراه با خونریزی تهوع و استفراغ شدید

*ایجاد بثورات پوستی جدید و یا شدت یافتن آن و زردی

*داشتن سردرد های شدید و طولانی مدت درد در ناحیه شکم

*داشتن سرفه هایی که بهبود نمی یابد و یا بدتر می شود

*سخت شدن تنفس هنگام استراحت و یا هنگام انجام کارهای ساده

*سوزش در زمان ادرار کردن و خونریزی بدون دلیل

*داشتن نشانه های واکنش آلرژیک مانند تورم ، خارش شدید و یا

خس خس سینه

روش های پیشگیری از عفونت:

- بهتر است در طول شیمی درمانی اعمال دندان پزشکی صورت نگیرد و قبل از شروع درمان اینکار انجام شود.
- از حضور در اماکن پرازدحام و تماس نزدیک و روبوسی و دست دادن بخصوص پرهیز شود.
- هرروز استحمام کنید و مرتب دست های خورد را با آب و صابون بشوئید و بهداشت دهان و دندان خودرا رعایت کنید .
- پرهیز از قرار دادن گل و گیاه تازه در اتاق
- اگر بطور اتفاقی ناحیه ای از بدن خود را بریدید، زخم را تمیز و پوشیده نگهدارید و با پزشک و پرستار خود درباره ی داروها و آنتی بیوتیک های لازم مشورت کنید
- پرهیز از نوشیدن آبی که بیش از ۱۵ دقیقه در دمای اتاق مانده