

## عوارض شیمی درمانی

سرطان بیماری است که به دنبال رشد بیش از اندازه سلولهای هر نقطه از بدن ایجاد می شود و روشهای درمانی مختلفی جهت مبارزه با این بیماری جود دارد که یکی از این روشها، شیمی درمانی است، در روش شیمی درمانی از دارو جهت مبارزه با این بیماری استفاده می شود که خود این روش نیز مانند سایر روشهای درمانی عوارضی دارد که باید با آن مبارزه کرد تا بتوانیم بر بیماری خود غلبه کنیم. از عوارض این روش می توان به بیوست ، بی اشتها و کاهش وزن ، تهوع و استفراغ ، آفت و یا زخهای دهانی ، ابتلا به عفونت و خونریزی از قسمتهای مختلف بدن نام برد . در این زمینه درمورد تغذیه و تحرک و فعالیت و استراحت و جذب ، آموزش داده می شود.

### تغذیه:

۱- مصرف مایعات و مواد غذایی در مقادیر کم ولی در دفعات زیاد

۲- اگر در موقع غذا خوردن تهوع دارید از مصرف غذاهای ادویه دار و تند و داغ و یا خیلی سرد خودداری کنید و غذا تا حد امکان هم درجه اتاق باشد.

۳- مایعات به حد کافی مصرف کنید.

۴- در صورت زخم بودن دهان از مصرف غذاهای داغ و

سفت و سخت خودداری کنید و سوپ ، بستنی و پودینگ

مصرف کنید.

۵- به همراهان توصیه می شود در صورت امتناع از غذا

خوردن، میز غذا را جهت بیمار تزئین کنند و غذای مورد علاقه شما را تهیه کنند.

۶- تا حد امکان به صورت روزانه غذا تهیه شود و از مصرف غذاهای سرد و منجمد شده و یا مانده خودداری کنید.

۷- قبل مصرف غذا دهان خود را با آب شستشو دهید و قبل از غذا با آب نبات و یا آدامس ترشح بزاق خود را افزایش دهید.

۸- غذاهای پر پروتئین و پر کالری مصرف کنید.

۹- از روغن زیتون برای جلوگیری از بیوست استفاده شود.

۱۰- در صورت بیوست مصرف مایعات و سبزیجات و میوه و سالاد را افزایش دهید.

۱۱- مصرف آلو بخارا و برگه زردآلو و انجیر خشک و فعالیت در رفع بیوست کمک کننده است.

۱۲- برای کنترل تهوع از راه دهان نفسهای آرام و عمیق بکشید.

۱۳- اگر تهوع صبحگاهی دارید ، همان اول صبح غذای خشک مانند نان سوخاری و یا بیسکویت شور بخورید.

۱۴- در صورت اسهال از مصرف سبزیجات و میوه خودداری کنید و مایعات بیشتری مصرف کنید.



### فعالیت:



۱- در صورت امکان روزانه به پارک محل زندگی خود بروید و روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی کنید و یا حداقل در منزل ورزش سبک داشته باشید.

۲- توصیه می شود که حین ورزش از یک آهنگ مفرح استفاده کنید. و در صورت امکان کل اعضا خانواده در این ورزش همگانی شرکت نمایند.

۴- توصیه می شود که کارهای روزمره زندگی را خودتان انجام دهید و در صورت نیاز اعضا خانواده به شما کمک کنند.

۵- تشویق از جانب خانواده مداوم انجام شود.

۶- اگر در خواب مشکل دارد و توصیه می شود که قبل خواب از مصرف چای و قهوه و نسکافه اجتناب کند، در صورت امکان قبل خواب دوش آب گرم گرفته شود ، در طول روز به مدت طولانی نخوابد.

۷- بهتر است قبل خواب روزنامه یا کتاب مطالعه کنید.

۸- تا حد امکان قبل خواب ، اتاق خواب بسیار آرام و نور

## دانشکده علوم پزشکی ساوه



## عوارض شیمی درمانی

### گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس- بلوار  
پرستار مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور  
وشهید مدرس

تلفن: ۹۰-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۴۰

## بهداشت:

۱- دستهای خود را بعد از تماس با اشیاء مختلف و دستشویی و قبل از خوردن هر چیزی کامل بشویید .

۲- دندانهای خود را بامسواک نرم مسواک بزنید.

۳- به طور روزانه حمام کنید و ناخنهای خود را کوتاه کنید.

## ظاهر:

امکان ریزش مو حین درمان وجود دارد و این ریزش از ۲ تا ۳ هفته بعد از آغاز درمان شروع می شود و بطور موقتی است و موی شما مجدد رشد خواهد کرد.

از سشوار با هوای سرد استفاده کنید. حین شستن سر از آب داغ استفاده نکنید. از شانه های دانه درشت استفاده کنید. از چرب کننده های لب جهت خشکی لب استفاده کنید.

## درد:

آرامش خود را حفظ کنید. ماساژ اندامها در کنترل درد موثر است در حین ماساژ از فشار به اندام و نیشگون گرفتن خودداری کنید. در صورت صلاحدید پزشک از مسکن می توانید استفاده کنید.



اضافی خاموش شود، از دیدن فیلمهای مهیج قبل خواب اجتناب کنید.

## خونریزی:

با توجه به اینکه داروها بر مغز استخوان شما اثر می گذارند و باعث از بین رفتن گلبولهای سفید خون و پلاکت در بدن می شوند این مساله احتمال خونریزی در بدن را بیشتر می کند:

۱- هرروز بدن خود را از نظر خونمردگی و کبودی و وجود نقاط ریز قرمز در بدن، چک کنید.

۲- در صورت خونریزی از بینی و یا خونریزی از واژن یا هر نقطه از بدن پزشک معالج خود را در جریان قرار دهید.

۳- از بر خورد با اشیاء سخت و تیز خود داری کنید.

## ایمنی:

۱- در مکانهای شلوغ تردد نکنید.

۲- از تماس با افرادی که دچار بیماری واگیر دار (آنفلوآنزا و یا اسهال) هستند یا به تازگی واکسن زده اند خودداری کنید.

۳- از دست دادن با افراد مختلف پرهیز کنید.

۴- در صورت ممکن از ماسک در مکانهای شلوغ استفاده کنید

۵- در مدت مصرف دارو از نزدیک شدن به حیوانات خانگی دوری کنید.

۶- در صورت داشتن سرگیجه بطور ناگهانی از جای خود بلند نشوید و ابتدا چند لحظه بنشینید و سپس در صورت نداشتن سرگیجه بلند شوید.