

مقدمه :

بیمار و همراه گرامی

این کتابچه به منظور کمک به شما در طی دوره پرتو درمانی درمانی تهیه شده است امیدواریم با مطالعه و بکارگیری نکات آن هرچه سریع تر سلامتی خود را بازیابید.

پرتودرمانی (اشعه درمانی)

پرتو درمانی یا اشعه درمانی از بین بردن سلول های تومور و جلوگیری از رشد و ازدیاد آن ها با کمک پرتو از جنس ایکس است.

انواع پرتودرمانی :

پرتو درمانی خارجی :

در پرتو درمانی خارجی بیمار بر روی یک تخت قرار می گیرد و پرتو توسط دستگاهی به نام شتاب دهنده خطی روی ناحیه مورد نظر تابیده می شود . بیش از ۹۰ درصد موارد پرتو درمانی با این روش است.

پرتو درمانی داخلی :

در موارد خاص پرتودرمانی داخلی با قرار دادن مواد رادیوایزوتوپ ها در داخل یا نزدیک تومور توسط وسایل خاص انجام می گیرد.

پرتو چگونه به بدن تابانده می شود و واحد آن چیست ؟

پرتو توسط دستگاهی به نام شتاب دهنده که به فاصله کمی از بدن شما قرار گرفته ، در مسیر و به مقدار محاسبه شده به ناحیه مورد نظر تابانده می شود.

در هنگام تابش اشعه ، مسئول اشعه درمانی از طریق تلویزیون مدار بسته مراقب وضعیت شما است و در صورت بروز هرگونه اشکال سریعاً مداخله می نماید.

همانطوری که مصرف آب و برق در منازل با کنتور و واحد خاصی اندازه گیری می شود ، مقدار اشعه مورد استفاده در طی اشعه درمانی نیز بر اساس واحد خاصی به نام (گری) اندازه گیری می شود که به صورت دقیق محاسبه می شود.

پرتو چگونه اثر می کند و پرتو درمانی چگونه انجام می شود ؟

تابش اشعه باعث می شود سلول های بدخیم قدرت رشد و تکثیر خود را از دست بدهند و به تدریج نابود شوند.

بعد از تشخیص بیماری ، پرتو درمانی ممکن است بعد از عمل جراحی به منظور ریشه کن کردن باقی مانده احتمالی بیماری در بستر جراحی یا اطراف آن انجام شود (مثل سرطان پستان) . گاهی پرتو درمانی قبل از جراحی به منظور کوچک کردن حجم بیماری و تسهیل جراحی و همچنین کاهش احتمال عود انجام می شود (مثل سرطان انتهای روده ، سرطان مری) .

گاهی پرتو درمانی به عنوان تنها روش درمانی برای از بین بردن بیماری بدون نیاز به جراحی انجام می شود (مثل برخی از سرطان های سر و گردن) .

مراحل پرتو درمانی :

۱. بعد از تشخیص بیماری بر حسب نوع بدخیمی پزشک با معاینه روش های آزمایشگاهی و تصویربرداری وسعت و موقعیت تومور را مشخص می کند.

۲. پزشک متخصص نواحی که بایستی تحت درمان قرار گیرند را مشخص می کند.

۳. موقعیت دقیق تومور با کمک دستگاه شبیه ساز سی تی اسکن (سی تی سیمولاتور) تعیین می شود و در مرحله بعدی پزشک نواحی که باید تحت درمان قرار گیرند و همچنین بافت های سالم اطراف آن را ، بر روی نرم افزار طراحی درمان مشخص می کند.

۴. در مرحله بعد با آرایش میدانها از جهات مختلف سعی می شود حداکثر پرتو روی نواحی آلوده تابیده شوند و بافت های سالم حفظ شوند. همچنین مقدار تجویزی پرتو به صورت دقیق محاسبه می شود. روی بدن شما بعد از انجام سی تی اسکن شبیه ساز علامت هایی گذاشته می شود که از آن ها برای آدرس دهی محل درن استفاده می گردد.

چند جلسه درمان نیاز دارم ؟

جلسات اشعه درمانی بسته به نوع بیماری ، مرحله آن و بر حسب نیاز بیمار متفاوت است . معمولا ۵ جلسه در هفته (شنبه تا چهارشنبه) و در طی چند هفته انجام می شود. پنج شنبه و جمعه جهت استراحت شما ، کاهش عوارض و تاثیر بیشتر درمان در نظر گرفته شده است . اکثرا دوره درمان ۳ تا ۶ هفته است.

به چه دلیل درمان در طی جلسات متعدد انجام می گیرد؟

همانطور که پرتو درمانی باعث آسیب و از بین رفتن سلول های سرطانی می شود ممکن است باعث آزار موقتی سلول های سالم هم گردد ولی سلول های سالم قدرت ترمیم بیشتری دارند و بعد از اتمام دوره درمان به تدریج بهبود می یابند.

تقسیم کردن جلسات پرتو درمانی این فرصت را به سلول های سالم می دهد تا خود را ترمیم کنند.

آزار ناخواسته سلول ها و بافت های سالم باعث عوارض می شود که در ذیل خواهند آمد ، این عوارض عمدتاً موقتی هستند.

توجه :

نکته خیلی مهم این است که شما باید در تمام مدت درمان ، برنامه خود را دقیقاً مراعات نموده و در هیچ جلسه ای غیبت نکنید و پس از اتمام درمان نیز مراجعات بعدی را به موقع پیگیری کنید. حضور مرتب شما سبب تاثیر بهتر درمان و بهترین راه کمک به شما است.

عوارض پرتو درمانی :

عوارض حاد (حین درمان) پرتو درمانی بسته به محل درمان متفاوت است.

الف) عوارض حاد جلدی :

با دستگاه های جدید در اکثر موارد عوارض حاد جلدی وجود ندارد مگر اینکه ضایعه بدخیم در مجاورت یا نزدیکی پوست قرار داشته باشد.

- این عوارض به صورت قرمزی ، خشکی پوست و خارش می باشد که در صورت لزوم از داروهای خاص استفاده می شود.
- در برخی نواحی به خصوص چین های بدن ممکن است پوست حالت تاول و سوختگی داشته باشد که این وضعیت موقتی است و بعد از اتمام درمان بهبود می یابد.
- ریزش مو : به خصوص درمان ناحیه جمجمه ، بعد از اتمام درمان به تدریج مقداری از موهای ریخته شده مجدداً رشد می کنند.

ب) عوارض حفره دهان و حنجره :

درمان ممکن است باعث آزار مخاط حفره دهان یا حنجره شود که به صورت درد ، سوزش و خشکی دهان تظاهر می کند این عارضه موقتی است و بعد از اتمام درمان به تدریج بهبود می یابد.

ج) مری و دستگاه گوارش (شکم و لگن) :

پرتو درمانی ممکن است باعث سوزش مری ، کاهش اشتها و به ندرت اسهال شود. در این صورت به پزشک مراجعه کنید.

د) ناحیه لگن :

پرتو درمانی در ناحیه لگن ممکن است باعث سوزش و تکرر ادرار شود . همچنین احتمال سوزش مقعد نیز وجود دارد.

عوارض عمومی : شامل ضعف ، خستگی و بی حالی

کنترل عوارض پرتو درمانی :

پوست :

اولین عضو در معرض تابش اشعه ، پوست است . این عارضه معمولاً چند روز تا چند هفته بعد از تابش اشعه ایجاد گردیده و ظرف مدت چند ماه بهبود می یابد و عوارض پوستی در افراد دارای پوست لطیف و شفاف شدید تر است.

✓ مراقبت از پوست :

برای مراقبت از پوست و تسریع در بهبودی ضایعات نکات زیر را بکار گیرید:

- پوست ناحیه اشعه درمانی را دستکاری نکنید.
- در صورت خارش ، از مالش و خاراندن آن خودداری کنید.
- در صورت خارش و پوسته ریزی پوست ، آن را خشک نگه داشته و خوب هوا دهید . یا از روغن های ملایم و پماد های خفیف با تجویز پزشک استفاده کنید.
- در صورت وجود تاول از ترکاندن آن خودداری کنید و دلمه های روی پوست را بر ندارید.
- پوست را با آرامی و با آب ولرم (نه داغ و نه سرد) بشوئید.
- از دوش دستی در محل های تحت درمان استفاده نکنید.
- فقط از صابون ملایم استفاده کنید (پوست خود را با صابون بچه بدون عطر ، به صورت ملایم و آهسته شستشو داده و از لیف یا کیسه جهت شستشو محل تحت درمان تا یک ماه استفاده نکنید).
- پوست را کاملاً آبکشی کنید.
- در صورتی که موهای سر در محل درمان قرار دارد از شامپو ملایم و شامپو بچه جهت شستشو استفاده کرده و از فر زدن ، سشوار ، رنگ های شیمیایی و غیره حداقل تا ۶ ماه خودداری کنید.

- از هیچ نوع پماد ، پودر ، کرم ، عطر یا دئودرانت (ضد بو) بدون اجازه پزشک در محل درمان استفاده نکنید.
- پوست را آهسته و بطور ملایم با حوله لطیف خشک کنید.
- حوله را روی پوست نکشید بلکه حوله را روی پوست گذاشته و بردارید.
- پوستی که تحت درمان است را از تابش آفتاب ، باد ، سرما و گرمای زیاد حفظ کنید (با استفاده از کلاه لبه دار ، دستکش ، لباس و ...)
- تا حد امکان پوست محل درمان را بخصوص در محل هایی که چین دارد بدون پوشش گذاشته و در معرض هوا قرار دهید.
- در هنگام استراحت به نحوی قرار بگیرید که روی ناحیه تحت درمان فشار وارد نشود (جهت کاهش فشار روی نواحی قرمز) ، حتما تغییر وضعیت بدهید.
- از پانسمان یا بانداز ، چسب ، کیف آب گرم و سرد ، ششوار در محل درمان (مگر با اطلاع پزشک) استفاده نکنید.
- از شنا در آب های کلردار یا نمک دار جلوگیری کنید.
- لباس های آزاد و گشاد بپوشید.
- از پوشیدن لباس های سفت مثل کمربند ، بند جوراب ، کمرست و کش سفت ، یا شلوار تنگ که منجر به فشار روی پوست می شود در طول درمان و برای چندین هفته بعد از آن خودداری کنید.
- از پوشیدن لباس هایی که از پارچه های پلاستیکی و یا پشمی تهیه شده جدا خود داری کنید و از پارچه های سبک و نخی استفاده کنید.
- از شستن لباس های خود با مواد شوینده و سفید کننده قوی خودداری کرده و لباس خود را دو بار آبکشی کنید.
- از تراشیدن موی قسمت های مبتلا خودداری کنید.
- اگر مجبور به تراشیدن موهای پوست ناحیه اشعه درمانی هستید از ماشین های ریش تراش یا مو کن استفاده کرده و از تیغ برای اصلاح استفاده نکنید.
- در صورت ریزش موی سر از کلاه گیس استفاده کنید.
- علامت هایی که روی پوست توسط پزشک گذاشته شده را پاک نکنید و در صورت پاک شدن به هیچ وجه خودتان علامت گذاری نکنید و به پزشک اطلاع دهید.
- در صورتیکه پوست صورت یا دست ها در محل درمان قرار داشتند در مورد استفاده از کرم ضد آفتاب با پزشک یا پرستار بخش مشورت کنید.
- در صورت درد در محل ، طبق دستور پزشک از مسکن ها استفاده کنید.
- در صورت ایجاد هر نوع مشکل جدید با پزشک یا پرستار بخش تماس بگیرید.

ضعف و خستگی :

ضعف و خستگی : احساس ناخوشایند ناشی از کاهش انرژی است و این مسئله شیوه زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

این عوارض ناشی از اشعه درمانی بوده و ارتباطی با عود بیماری یا بدتر شدن آن ندارد.

اقدامات زیر برای کمک به بهتر شدن سلامتی شما است:

- از انجام کارهای سخت و سنگین خودداری کنید.
- با ظهور علائم خستگی استراحت کنید (به خصوص آنکه در نظر داشته باشید انهدام سلول های تومور ۴-۱ ساعت پس از اشعه درمانی رخ می دهد و خستگی در این فاصله بیشتر حس می شود).
- جهت انجام اشعه درمانی بهتر است با یک همراه مراجعه کنید.
- حتی الامکان از رانندگی در طول درمان اجتناب کنید.
- شب ها زودتر خوابیده و صبح ها زود تر از خواب بلند شوید.
- از انجام کارهای سخت و سریع خودداری کنید.
- در هنگام بلند شدن به آرامی از وضعیت خوابیده به نشسته و یا نشسته به ایستاده حرکت کنید (از احساس سرگیجه پیشگیری می کند)
- در مراقبت از بچه ها ، کارهای منزل و یا دیگر فعالیت های خستگی زا کمک بگیرید.
- ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پیاده روی با دوستان کمک زیادی به رفع خستگی می کند.

تغذیه :

در طی دوره اشعه درمانی بدن شما به غذای کامل و کافی نیاز دارد تا قوای دفاعی بدن حفظ گردد و قسمت های ضایعه دیده ترمیم گردد . در نظر داشته باشید کاهش وزن و بی اشتتهایی به علت بیماری و عوارض درمان ها است و نشانه ای از عود و یا بدتر شدن بیماری نمی باشد. اما نکته مهم ثابت نگهداشتن وزن در تمام دوره درمان است.

بکارگیری نکات زیر به حفظ وزن شما کمک می کند :

- در صورت کم اشتتهایی ، وعده های غذایی کوچک و مکرر باشد.
- از غذاهای مورد علاقه خود استفاده کنید.
- هروقت گرسنه هستید غذا بخورید هرچند موقع نهار یا شام نباشد.

- موضوع مهم در تغذیه شما دریافت کافی پروتئین و انرژی است که شامل میوه های تازه ، آب میوه ، سبزی تازه ، شیر ، کره ، پنیر ، مربا ، عسل ، بستنی ، گوشت مرغ و ماهی ، تخم مرغ و لوبیا است .
- از غذاهای چرب و سنگین پرهیز نمایید. بوی غذا و سرخ کردنی ممکن است باعث تشدید حالت تهوع شود.
- غذاها حتی الامکان کم حجم و پرپروتئین باشد.
- بوی سیگار ، عطر و ... ممکن است با تشدید حالت تهوع شود.
- از غذاهای آماده یا مکمل های غذایی که زیاد شیرین نباشد (آب میوه طبیعی ، بستنی ، کافه گلاسه ، ژله ، میوه مانند هلو ، زرد آلو ، مو و ...) ، تخم مرغ پخته ، خشکبار مثل : برگه هلو ، زرد آلو ، کشمش ، بیسکوئیت ، کلوچه ، ذرت بو داده ، بادام زمینی ، حبوبات ، پنیر ، کیک ، شکلات ، فرنی ، گردو ، فندق ، بادام) در بین غذاها استفاده کنید.
- مصرف مایعات از قبیل آب ، شیر ، آب میوه طبیعی و... به میزان زیاد (۱۶-۱۲ لیوان) در روز به کاهش حالت ضعف شما کمک می کند . بنابراین تا می توانید در حد تحمل مایعات بنوشید.
- از غذاهایی که حجم آن ها زیاد بوده و یا تولید گاز می کند مثل سالاد ، سبزیجات نفاخ مثل کلم ، پیاز ، میوه ها و ... به میزان زیاد استفاده نکنید.
- از خوردن ۳ وعده غذای کامل در روز اجتناب کرده و ۶ وعده غذا توصیه می شود. بنابراین بهتر است غذاها با فواصل ۳ الی ۴ ساعت و به مقدار کم میل کنید.
- جهت صبحانه معمولا غذایی انتخاب شود که بیشترین اشتها برای آن وجود دارد.
- از غذاهای متنوع با حرارت های مختلف به صورت سرد و گرم و غذاهای تزئین شده جهت برانگیخته شدن اشتهای خود استفاده کنید. از چاشنی ها و ادویه های مطبوع کننده غذا استفاده کنید.
- سعی کنید محیط غذا خوردن را دلپذیر کنید مثلا سفره رنگی ، گل و...
- سعی کنید با دوستان تان یا خانواده غذا بخورید و اگر مجبور به تنها غذا خوردن هستید روشن کردن تلویزیون یا رادیو تا اندازه ای احساس تنهایی شما را از بین می برد.
- غذا را در ظروف شیشه ای بپزید . در ظروف فلزی پخته نشود. (طعم فلز را در دهان کم می کند)
- تند غذا نخورید و در هنگام غذا خوردن آرامش خود را حفظ کنید.
- یک خواب کوتاه قبل از غذا بسیار مفید است.
- ورزش (پیاده روی) نیم ساعت قبل از مصرف غذا به مدت ۵-۶ دقیقه معمولا اشتها آور است.
- در صورت داشتن درد و دستور مصرف مسکن ، حتی الامکان آن را یک ساعت قبل از وعده غذایی مصرف کنید مگر آن که باید همراه غذا مصرف شود.

تهوع و استفراغ :

اشعه درمانی عکس العمل های مختلفی را در افراد ایجاد می کند. این نشانه ها ممکن است بلافاصله یا چند ساعت بعد از درمان شروع شود و گاهی حتی تا یک روز بعد ادامه یابد . در صورت تهوع و استفراغ شدید به پزشک یا پرستار اطلاع داده شود تا در صورت نیاز از داروهای ضد تهوع استفاده شود.

رعایت نکات زیر در جهت پیشگیری و کاهش تهوع و استفراغ کمک کننده است :

- دهان را به طور مکرر شست و شو دهید.
- تعداد وعده های غذا را زیاد کرده و حجم آن را کم کنید.
- به آرامی بخورید و بیاشامید.
- مایعات سرد و یخ بهتر تحمل می شود.
- از آب میوه هایی که شیرین نیستند مثل آب سیب یا انگور استفاده کنید.
- بهتر است قبل از بلند شدن از بستر غذاهای خشک مانند نان و بیسکویت مصرف کنید.
- از مایعات در تمامی طول روز به جز یک ساعت قبل ، حین و بعد از غذا استفاده کنید.
- غذاها را در درجه حرارت اتاق یا کمی خنک تر بخورید (غذاهای داغ تهوع را تشدید می کند)
- بعد از خوردن غذا استراحت کرده و تا یک ساعت در حالت نشسته بمانید.
- در هنگام غذا خوردن لباس های تنگ خود را شل کنید.
- سعی کنید فکرتان را از طریق گفتگو با دوستان ، فامیل ، گوش دادن به رادیو ، موزیک و تماشای تلویزیون از موضوعات ناخوشایند منحرف کنید..
- از مصرف غذاهای چرب و دودی شده ، خیلی شیرین ، خیلی داغ ، سرخ کردنی ، پر ادویه و تند خودداری کنید.
- ۲ الی ۳ ساعت قبل و بعد از درمان از خوردن غذا اجتناب کنید.
- از نوشیدن مایعات همراه غذا خودداری کنید.
- از بو و مناظر ناخوشایند و اماکن آلوده خودداری کنید
- از مصرف سیگار خودداری کنید.
- در هنگام احساس تهوع به صورت عمیق و آهسته نفس بکشید
- غذاهای ترش مثل ترشی ، سرکه ، لیموناد احساس تهوع شما تسکین می دهد.
- هنگام احساس تهوع خود را مجبور به خوردن غذاهای مورد علاقه نکنید (باعث تنفر شما از آن ها می شود)
- بعد از استفراغ دهان خود را با آب و آبلیمو بشوئید.

- هنگام استفراغ غیر قابل کنترل ، از خوردن و آشامیدن پرهیزید.
- پس از کنترل استفراغ غذا خوردن را با مقدار کمی از مایعات شروع کنید (آب ، چای ، شربت میوه ، آلبیمو ، آب سیب ، انگور)
- پس از تحمل مایعات می توانید یک رژیم غذایی معمولی را از سر بگیرید.
- در صورت نیاز داروهای ضد استفراغ طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

افسردگی :

احساساتی مانند افسردگی ، ناخوشی ، انکار ، خشم ، اضطراب ، ترس یا غمناک بودن طبیعی بوده و با بعضی بیماری ها دیده می شود. آنچه مهم است غلبه کردن بر این احساسات است تا با یاری خدا هرچه سریعتر در راه سلامتی قدم بردارید.

برای غلبه کردن بر این احساسات توصیه های زیر را به کار ببندید :

- سعی کنید مشکلات و احساسات خود را با افراد نزدیک و دوست در میان گذاشته و در رابطه با آن ها صحبت کنید تا بدین ترتیب مشکلات جمع نشود.
- در صورت نگرانی در مورد بیماری یا درمان از تیم درمان سوال کنید.
- به یاد داشته باشید افراد عادی که تجربه ای در زمینه بیماری و یا درمان شما نداشته اند ، ممکن است به دلیل نداشتن اطلاعات دقیق و نا مناسب ترس و سوء تفاهم در شما ایجاد کنند.
- تا حد امکان شوخی و خنده کنید زیرا خنده باعث شده تا با عینک خوش بینی به دنیا نگاه کنید.
- از تلقین های مثبت استفاده کنید.
- دعا ، نماز و رفتن به اماکن مذهبی منابع حمایتی قوی بوده که هنگام برخورد با مشکلات بسیار مؤثر هستند.
- همیشه به یاد داشته باشید که : سرنوشت انسان ها تنها دست خداست و بهترین یاور و مدد رسان اوست.
- **" الا بذکرالله تطمئن القلوب ، همانا با یاد خدا دل ها آرام میگیرد "**
- رفت و آمد و میهمانی خود را با دوستان تان حفظ کنید.
- حداقل یک بار در روز از روش تجسم یا فکر کردن درباره خاطرات خوب گذشته برای کاهش اضطراب و احساس آرامش بیشتر استفاده کنید.
- در صورتی که احساس افسردگی شدید ، گریه بی دلیل ، بی اشتهاپی ، کم خوابی ... دارید لطفاً به پزشک یا پرستار خودتان اطلاع بدهید شاید نیاز به مصرف دارو باشد.
- عبارات زیر را به صورت زمزمه یا با صدای بلند به شکل آواز یا دعا بخوانید (روزانه حداقل ۱۰ دقیقه به این کار اختصاص دهید)

"من به یاری خدا به سوی سلامتی پیش می روم"

"من می توانم بر بیماری ام غلبه نموده و سلامتی خود را دوباره بازیابم"

"من از زنده بودنم احساس شادمانی و سرور می کنم"

"من خوشبختم زیرا انسان ها را دوست دارم"

"هر روز صبح با انرژی بیدار می شوم"

به هنگام تکرار عبارات موکدا بکوشید آن ها را با تمام وجود باور و تجربه کنید .

پیشگیری و کاهش بروز عوارض اختصاصی

سر و گردن :

تابش اشعه بر سر و گردن با عوارض ویژه ای است که از مهم ترین آن ها احتمال ایجاد بیماری دهان و دندان می باشد.

جهت پیشگیری و کاهش آن نکات زیر را رعایت کنید :

- در صورت اشعه درمانی بر روی صورت و گردن بهداشت دهان را رعایت کنید.
- دندان ها را بطور مناسب تمییز کنید (با مسواک نرم همراه خمیر دندان فلوراید دار چندین بار در روز به مدت ۳-۴ دقیقه به خصوص پس از غذا)
- از مسواک نرم و کوچک استفاده کنید.
- دهان را بطور مرتب با آب و نمک بشوئید.
- در صورت وجود زخم دهان هر ۴ ساعت دهان خود را با آب و جوش شیرین و یا محلول دهانشویه طبق دستور پزشک بشوئید.
- از دندان مصنوعی تنها در موقع غذا خوردن استفاده کنید.
- غذاهای نرم و پخته را به جای غذاهای سفت مصرف کنید.

احتمال عفونت :

یکی از عوارض اشعه درمانی احتمال ایجاد عفونت در بدن از جمله ایجاد زخم و عفونت ریوی در اشعه درمانی قفسه سینه است. جهت پیشگیری و کاهش عفونت ریوی و سایر عفونت ها در بدن نکات ذیل را بکار گیرید :

- دست ها را به طور مرتب بشوئید.
- از رفتن به محل های شلوغ خودداری کنید.
- از تماس با افراد سرما خورده ، مبتلا به زخم و سایر عفونت ها خودداری کنید.
- از تزریق هرگونه واکسن یا تماس با بچه های واکسن زده خودداری کنید.
- از استفاده از وسایل تیز و برنده و آسیب زننده خودداری کنید.
- از استفاده لنز یا عدسی های چشمی خودداری کنید.
- از مصرف میوه و سبزی نشسته و گوشت کاملاً نپخته پرهیزید.
- از ایجاد یبوست خودداری کنید.
- پس از اجابت مزاج ناحیه پرینه را با آب و صابون شسته و خشک کنید.
- از نگهداری گلدان ، گیاه طبیعی و حیوانات در اتاق خودداری کنید.
- در طی درمان یا بعد از آن داروهای آنتی بیوتیک (چرک خشک کن) را طبق دستور بکار ببرید.

عفونت ریوی :

- ✓ در هنگام سرفه و تنگی تنفس در وضعیت کاملاً نشسته قرار بگیرید.
- ✓ در صورت لزوم از اکسیژن استفاده کنید.
- ✓ داروی ضد سرفه را طبق دستور پزشک بخصوص در شب ها مصرف کنید.

اسهال :

اشعه درمانی بر شکم همراه با خطر ایجاد اسهال است که جهت پیشگیری و کاهش بروز آن نکات زیر را بکار گیرید.

- ✓ در صورت اسهال ، رژیم غذایی کم حجم ، مقوی و پر از انرژی و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ داروهای ضد اسهال را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

اشعه درمانی بر لگن و دستگاه تناسلی احتمال تغییر در فعالیت جنسی را به همراه دارد.

نکات زیر را بخاطر سپرده و رعایت کنید.

- کاهش میل جنسی موقت و ناشی از اشعه درمانی است.
- قبل از مقاربت جنسی استراحت کنید.
- در زمان نزدیکی از مواد نرم کننده جهت جلوگیری از آسیب مخاط واژن استفاده کنید.
- از کاندوم جهت جلوگیری از تماس واژن با مایع منی استفاده کنید.
- از مقاربت جنسی تا زمان برطرف شدن التهاب مخاط واژن خودداری کنید.
- چند هفته تا چند ماه پس از قطع درمان تعداد دفعات نزدیکی را افزایش داده تا از گرفتگی مجرای واژن جلوگیری شود.
- زنان به یاد داشته باشند قطع قاعدگی موقتی بوده (به غیر از مواردی که لگن درمان می شود) و چند ماه تا یک سال پس از درمان قاعدگی از سرگرفته می شود.
- ممکن است علائم یائسگی زودرس از قبیل کاهش میل جنسی، تحریک پذیری و گرگرفتگی بروز کند.
- از مصرف خودسرانه داروهای هورمونی خودداری کرده و طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- زن و شوهر باید حداقل به مدت ۲ سال راه های پیشگیری از بارداری را رعایت کرده و برای بچه دار شدن با پزشک مشورت کنید.

تورم اندام ها :

در تابش اشعه به پستان، دستگاه تناسلی، پروستات و بافت های اطراف آنها ممکن است تورم اندام ها مشاهده می شود جهت پیشگیری و کاهش آن باید به موارد ذیل توجه کنید.

- درد و احساس سنگینی و تورم در اندام مبتلا را به پزشک گزارش دهید.
- روزانه محیط بازو یا پای مبتلا را اندازه گیری کرده و در صورت تورم یا افزایش اندازه به پزشک اطلاع دهید.
- از پوشیدن جواهر آلات سنگین، لباس ها و جوراب های تنگ خودداری کنید (به اندام مبتلا فشار می آورد)
- تا حد امکان اندام مبتلا را بالا قرار دهید.
- ورزش های توصیه شده را انجام دهید.
- پوست اندام را تمیز و با کرم چرب کنید.

- از وارد نمودن ضربه به اندام خودداری کنید (اجتناب از خونگیری و گرفتن فشار خون ، استفاده از وسایل برقی جهت تراشیدن مو و یا پابرهنه راه رفتن)
- از کارهایی که ممکن است باعث جراحت دست شود خودداری کنید ، در صورت جراحت فوراً محل را ضد عفونی کنید.

نکته :

اشعه درمانی بر افراد اثرات و عوارض مختلفی دارد. چنانچه برخی علائم را دارید که افراد دیگر ندارند بجای آن علائم دیگری دارند.

بنابراین آنچه مهم است مطلع نمودن پزشک یا پرستار در صورت بروز علائم و نشانه های زیر است :

- تب
- نقاط سفید رنگ در دهان
- زخم های دلمه بسته در اطراف یا داخل دهان
- ادم و قرمزی دهان
- دردناکی در ناحیه مقعد و واژن
- ترشحات غیر طبیعی از واژن
- سرفه مداوم یا خلط آور
- قرمزی ، گرمی ، ادم یا ترشح غیر معمول در هر نقطه از بدن بخصوص محل تابش اشعه
- خونریزی (تیرگی مدفوع و ادرار ، کبودی و...)
- تغییر در بو ، رنگ یا غلظت ادرار ، درد در زمان دفع ادرار
- خرابی دندان ها
- نشانه های کم آبی (دهان خشک ، کاهش شدید وزن ، ادرار غلیظ و پر رنگ ، تشنگی مداوم)
- تهوع استفراغ ، اسهال
- افسردگی