



آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۳۹۴/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳

شماره بازنگری: ۰۳

کد: ۱ Book

شیمی درمانی چیست؟



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش پرستاری

در مورد شیمی درمانی و عوارض آن بیشتر بدانیم....

❖ شیمی درمانی ، درمان دارویی سرطان است که می تواند سلول های سرطانی را تخریب نماید ، سلول های طبیعی به صورتی کنترل شده رشد می کنند و می میرند. هنگامی که سرطان رخ می دهد، سلول هایی در بدن که طبیعی نیستند به تقسیم ادامه داده و سلول های بیشتری را بدون کنترل ایجاد می کنند.

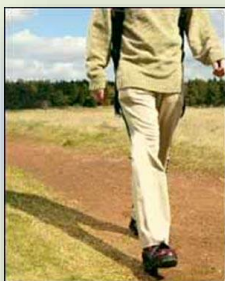


❖ در حین شیمی درمانی ، سلول های سالم نیز تخریب می شوند بخصوص آن ها که با سرعت تقسیم می شوند. تخریب سلول های سالم همان است که عوارض جانبی نامیده می شود و این سلول ها معمولا بعد از شیمی درمانی خود را بازسازی می کنند. دفعات و مدت زمان شیمی درمانی به نوع سرطان ، اهداف درمان ، داروهای مورد مصرف و پاسخ خود فرد به درمان بستگی دارد. مدت زمان که طول می کشد تا عوارض جانبی از بین بروند به عوامل زیادی از جمله وضعیت کلی سلامتی و نوع داروهای شیمی درمانی که شما دریافت می کنید بستگی دارد.

راه های مقابله با عوارض شایع شیمی درمانی چیست ؟

خستگی : برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنید که زمانی برای استراحت داشته باشید، چرت یا استراحت کوتاه مدت را به استراحت طولانی مدت ترجیح دهید.

✓ به پیاده روی کوتاه مدت بپردازید یا تمرینات بدنی سبک تری که امکان پذیر است انجام دهید.

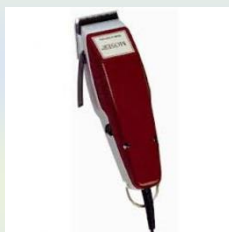


- ✓ به هر اندازه ای که می توانید غذا بخورید و مایعات زیادی بنوشید.
 - ✓ در میان گذاشتن احساساتتان با دیگران می تواند تحمل خستگی را ساده تر نماید.
 - ✓ مقدار کافئینی که می نوشید را محدود کنید.
 - ✓ اجازه بدهید بخشی از کارهایی را که معمولاً انجام می دهید دیگران انجام دهند.
- عفونت :** بطور مکرر دست هایتان را بشوئید. دست های خود را بخصوص بعد از هربار اجابت مزاج بشوئید.



از افرادی که بیماری های مسری مانند سرما خوردگی ، آنفولانزا ،
سرخک و... دارند دوری کنید.

- ✓ سعی کنید به اماکن شلوغ نروید.
- ✓ از تماس با کسانی که اخیرا واکسن های ویروسی زنده مانند آبله مرغان یا فلج اطفال دریافت کرده اند دوری کنید.
- ✓ گوشه های ناخن هایتان را نبرید.
- ✓ مراقب باشید وقتی از قیچی ، سوزن یا چاقو استفاده می کنید به خودتان صدمه نزنید.
- ✓ از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید.



- ✓ بهداشت دهان تان را رعایت کنید و از مسواک نرم استفاده کنید.



- ✓ جوش ها را فشار ندهید و نخارانید.
- ✓ از تماس با قفس پرندگان ، تنگ ماهی و ... خود داری کنید.

- ✓ استحمام به طور مرتب داشته باشید و اگر پوست تان خشک شد و یا ترک خورده از لوسیون و روغن بدن جهت نرم کردن و تسکین استفاده کنید.
- ✓ از تماس با آب های راكد خودداری کنید.
- ✓ هنگام انجام کارها برای باغبانی و یا تمیز کردن کودکان از دستکش استفاده کنید.
- ✓ قبل از تزریق هرگونه واکسن و غیره با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ تخم مرغ و انواع گوشت ها را به شکل خام نخورید.
- ✓ هرگونه علایم عفونت را به محض مشاهده به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ از داروهای پایین آورنده ی تب فقط در صورت مشورت با پزشک تان استفاده کنید.
- ✓ از نگهداری گلدان و گل های طبیعی و برگ سبز در اتاق تان اجتناب کنید.



- مشکل لثه و گلو :** شیمی درمانی موجب افزایش پوسیدگی دندان می شود بنابراین پس از مشورت با دندانپزشک خود از دهانشویه یا ژل های فلوراید استفاده کنید.
- ✓ دندان ها و لثه ها را بعد از هر وعده ی غذا مسواک کنید.



- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید و به آرامی مسواک بزنید.
- ✓ مسواک خود را بعد از هر بار استفاده به خوبی آبکشی کنید و در یک جای خشک قرار دهید.

بعد از هر بار وعده غذایی و قبل از خواب دهان خود را با آب نمک گرم ، آب کشی نمائید.

- ✓ از به کار بردن دهانشویه ملایم مثل دهانشویه های حاوی سدیم بی کربنات (جوش شیرین) استفاده کنید.
- ✓ یک بطری آب همراه خود حمل کنید و بطور مرتب از آن بنوشید.



عوارض عصبی – عضلانی : اگر انگشتان شما بی حس هستند ، هنگام کار با اشیا تیز ، داغ یا خطرناک دقت کنید.

- ✓ اگر مشکلاتی نظیر عدم توانایی در حفظ تعادل و ضعف عضلانی دارید با دقت حرکت کنید و هنگام حرکت به روی پله ها ، از نرده ها استفاده کنید.
- ✓ در صورت امکان کفش های باز یا پلاستیکی بپوشید.
- ✓ از پزشکتان در مورد مصرف داروهای مسکن سؤال نمایید.

حساسیت ، خارش و خشکی پوست : از حمام خیلی داغ و طولانی و یا خیلی سرد بپرهیزید و از صابون مرطوب کننده استفاده کنید.

- ✓ بعد از اتمام حمام از کرم یا لوسیون (مثل روغن بچه) استفاده کنید.
- ✓ از به کار بردن عطرها یا لوسیون های حاوی الکل خودداری کنید.
- ✓ برای درمان کهیر عمومی بدن از داروی ضد خارش و کهیر با نظر پزشکتان استفاده نمایید.

**در صورت بروز سرخی ، درد یا هرگونه تغییرات در گوشه ی ناخن ها
حتما به پزشکتان اطلاع دهید.**

- ✓ از قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم آفتاب به ویژه ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر خودداری کنید.
- ✓ از لوسیون ضد آفتاب با SPF ۱۵ یا بالاتر یا زینک اکساید در برابر اشعه های خورشیدی محافظت کنید.
- ✓ پیراهن نخی ، پنبه ای ، آستین بلند و کلاه های لبه دار و عینک آفتابی در مقابل نور خورشید استفاده کنید.
- ✓ از لوسیون های بدون اسانس استفاده کنید.

✓ تغییرات پوستی به صورت قرمزی ، خشکی ، پوسته پوسته شدن ، خارش و جوش های پوستی و... را جدی بگیرید.

مشکلات جنسی : در زمان شیمی درمانی شما ممکن است دچار نامنظمی و یا قطع دوره عادت ماهانه شوید و در صورت خونریزی شدید یا کم شدن فاصله دو پریود و سایر مشکلات جنسی با پزشک خود مشورت کنید.

✓ در طول درمان از روش های جلوگیری از بارداری استفاده کنید. با اینکه بارداری در طول شیمی درمانی امکان پذیر است ولی توصیه نمی شود.

✓ از پزشکستان در مورد احتمال تاثیر شیمی درمانی بر روی توانایی باروری سوال کنید.

✓ از پوشیدن لباس های زیر تنگ و چسبان خودداری کنید.