

این راهنما جهت آشنایی شما با عوارض پرتو درمانی تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

## چقدر طول میکشد تا عوارض بروز کند؟

دو دسته عوارض برای پرتو درمانی وجود دارد : عوارض زودرس و عوارض دیررس

عوارض زودرس مانند تهوع و خستگی معمولاً طولانی مدت باقی نمی ماند. این عوارض ممکن است حین یا بلافاصله پس از انجام پرتودرمانی شروع شده و تا چند هفته پس از پایان درمان ادامه یابند ، اما بالاخره بهبود خواهند یافت.

عوارض دیررس مانند مشکلات قلبی و یا ریوی ممکن است سال ها بعد بروز پیدا کنند اما در صورت بروز همیشگی خواهند بود.

شایع ترین عارضه زود رس پرتودرمانی : خستگی و مشکلات پوستی است. با توجه به محل انجام درمان سایر عوارض مانند ریزش مو و تهوع نیز ممکن است بروز پیدا کند.



چگونه میتوانم خستگی را مدیریت کنم؟

خستگی ناشی از توده و پرتو درمانی با احساس خستگی که تا به حال تجربه کرده اید متفاوت است. این خستگی به گونه ای است که با استراحت رفع نمی شود و مانع انجام کارهای عادی مانند سرکار رفتن و یا مهمانی رفتن خواهد شد. هم چنین خستگی هر روز یکسان نیست و این برنامه ریزی را کمی مشکل می کند. خستگی حتی میتواند بر دنبال کردن برنامه درمانی شما نیز تاثیر بگذارد.

در صورتی که احساس خستگی دارید پزشک خود را در جریان بگذارید. در این قسمت کار هایی که شما میتوانید جهت بهبود وضعیت خود انجام دهید آمده است:

مراقب سلامتی خود باشید ، داروهای خود را به صورت تجویز شده مصرف کنید ، فعالیت تان را تا حد توان حفظ کنید ، در حد نیاز استراحت کنید و غذاهای مناسب بخورید. از تیم درمان خود راه های حفظ انرژی و کاهش استرس را یاد بگیرید.

انرژی خود را برای انجام کارهای مهم خود نگه دارید. هنگامی که حالتان بهتر است ابتدا کارهای مهم تر را انجام دهید. در استراحت و فعالیت خود تعادل را برقرار کنید. استراحت بیش از اندازه می تواند احساس خستگی تان را بیشتر کند ، اما از طرفی هم روز خود را آنقدر شلوغ نکنید که زمان استراحت نداشته باشید.

از دوستان و خانواده خود کمک بخواهید. در صورتی که خستگی مانع از کار کردن شما می شود چند روزی مرخصی بگیرید و یا برنامه کاری تان را تغییر دهید



## عوارض پوستی پرتودرمانی

عارضه پوستی ناشی از پرتو درمانی دقیقاً مشابه آفتاب سوختگی است. ممکن است شما در محل پرتو درمانی قرمز یا آفتاب سوخته به نظر برسید. همچنین ممکن است ملتهب باشد یا تاول بزند و یا خشک و پوسته پوسته و یا خارش دار شود.

از پوشیدن لباس های تنگ و چسبیده به محل پرتودرمانی پرهیزید .

پوست خود را نمالید و نخراشید . برای تمیز کردن پوست خود از صابون های ملایم استفاده کنید و با آب ولرم بشوید. از گذاشتن هر چیز سرد یا گرم بر روی محل پرتو درمانی پرهیزید ( مگر با دستور پزشک )

قبل از مصرف هرگونه پماد ، روغن موضعی ، لوسیون و یا پودر بر روی پوست محل ، با پزشک خود مشورت کنید .

تا حد امکان از قرار گرفتن در معرض آفتاب پرهیزید. محل پرتودرمانی را با لباس و کلاه بپوشانید. در صورتی که مجبور به حضور در آفتاب هستید درباره استفاده از کرم ضدآفتاب با پزشک خود مشورت کنید.

در صورتیکه برای توده پستان پرتودرمانی می شوید سعی کنید سوتین نپوشید. در صورتیکه مجبور به پوشیدن آن هستید از لباس های زیر نرم ، نخی و بدون فنر استفاده کنید.

هیچ گونه چسب ، بانداز و یا گاز را در محل پرتودرمانی استفاده نکنید ( مگر با دستور پزشک )

پوست شما چند هفته پس از پایان پرتودرمانی بهبود خواهد یافت. پس از بهبود ، ممکن است قسمت تحت درمان کمی تیره رنگ باشد . حتی پس از پایان پرتودرمانی شما باید از پوست خود را در برابر آفتاب محافظت کنید.



## آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری : OH-PE-B56-02

## عوارض پرتودرمانی



**مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید**  
**واحد آموزش سلامت**

مشکلات دهان : قبل از شروع پرتو درمانی سر و گردن لازم است شما به دندانپزشک مراجعه کنید.

پرتودرمانی می تواند باعث مشکلات دهانی شود از جمله :

- زخم های دهانی
- کاهش بزاق
- بزاق غلیظ
- بلع سخت
- سفتی فک

جهت مدیریت این عوارض می توانید :

- از خوردن غذاهای پر ادویه و تند خودداری کنید.
- از سیگار کشیدن ، قلیان کشیدن ، مصرف الکل و ... بپرهیزید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

**ساعت فعالیت :** همه روزه صبح ها ۸-۱۳

**شماره تماس :** ۰۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

**روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :**

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس  
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

**منبع :** وب سایت Med line plus

## آیا پرتو درمانی باعث ریزش مو میشود؟

تنها کسانی که پرتودرمانی مغز یا جمجمه دارند ممکن است ریزش مو داشته باشند . سایر افراد به خاطر پرتو درمانی ریزش مو نخواهند داشت. در صورتی که ریزش مو اتفاق بیفتد ، معمولاً به صورت ناگهانی و دسته ای خواهد بود . در بیشتر موارد ، پس از پایان پرتودرمانی موها مجدد رشد خواهند کرد اما ممکن است نازک تر باشند و یا بافت متفاوتی داشته باشند. برخی افراد ترجیح می دهند موهای خود را قبل از شروع درمان کوتاه کنند تا فشار کمتری به ریشه موها وارد شود در صورتی که موهای سر خود را از دست داده اید حتما از کلاه و یا روسری استفاده کنید تا پوست سرتان در معرض آفتاب نباشد.



## سایر عوارض زودرس پرتودرمانی چیست؟

سایر عوارض زودرس معمولاً بستگی به محل پرتو درمانی دارند.

مشکلات اشتها : پرتو درمانی سر ، گردن و بعضی قسمت های دستگاه گوارش می تواند باعث کاهش اشتها شود اما شما باید رژیم غذایی سالم خود را ادامه دهید تا بدن خود را طی درمان قوی نگه دارید. سعی کنید به جای سه وعده غذایی بزرگ در طول روز ۵ تا ۶ وعده غذایی کوچک بخورید.

غذاهای متنوع و جدید را امتحان کنید.

همیشه میان وعده های سالم همراه داشته باشید تا هر زمان احساس گرسنگی کردید ، بخورید.