

آفرینش به پیما

یکی از روشهای درمانی در بیماران مبتلا به سرطان شیمی‌درمانی می‌باشد. اکثر بیماران و مراقبین آنها در مورد عوارض جانبی شایع شیمی‌درمانی و نحوه مراقبت از بیمار آگاهی محدودی داشته و قبل از شروع درمان نگران عوارض جانبی ناشی از آن هستند. این عوارض شایع عبارتند از تهوع، استفراغ، اسهال، ریزش مو، زخم دهان، خستگی، ابتلا به عفونت و ..... انجام و رعایت نکات ذیل کمک شایانی در جهت کاهش عوارض و درمان بهتر خواهد نمود.

### مراقبت صحیح از دهان:

برخی از داروهای شیمی‌درمانی باعث ایجاد خشکی دهان یا زخم دهان می‌شوند. جهت رفع خشکی دهان می‌توانید از آب نبات، قطعات یخ و آدامس استفاده کرده، لبها را دائماً چرب نمایید و مایعات فراوان بنوشید.

در صورت ایجاد زخم دهان به این نکات توجه کنید:

- رعایت بهداشت دهان. مسواک زدن دندانها با مسواک نرم بعد از غذا و قبل از خواب .
- استفاده از غذاهای نرم و مایعات صاف شده مانند میوه‌های نرم، پوره سیب‌زمینی، تخم‌مرغ آب پز، سوپ و ...
- پرهیز از مواد غذایی محرک (ترش، شور، تند، داغ) و غذاهای خشک.
- شستشو دادن دهان هر ۲-۴ ساعت با محلول آب نمک رقیق یا آب جوش شیرین.

### پیشگیری از عفونت

کاهش گلبولهای سفید خون متعاقب شیمی‌درمانی توانایی بدن را در مقابله با عفونتها کاهش می دهد، بنابراین لازم است در طی این دوره تا حد امکان بدن را در معرض میکروبها و عوامل بیماریزا قرار ندهید.

- از تماس با افراد بیمار و افرادی که به تازگی واکسن زده‌اند بپرهیزید .
- از حضور در اماکن شلوغ به خصوص ۷ تا ۱۴ روز بعد از دریافت داروهای شیمی‌درمانی اجتناب کنید.

### کنترل اسهال ناشی از شیمی‌درمانی

• در مدت ابتلا به اسهال از غذاهای کم فیبر شامل نان سفید ، برنج سفید یا رشته فرنگی، موز، لبنیات، میوه‌های کمپوتی، سیب‌زمینی بخارپز شده، پوره غلات، مرغ و ماهی استفاده کنید.

• از غذاهای پر فیبر اجتناب کنید شامل نان گندم و غلات، سبزیجات خام، میوه‌های تازه و خشک شده.

• بروز اسهال باعث می‌شود که برخی املاح مورد نیاز بدن مانند پتاسیم به میزان زیادی دفع شود برای جبران املاح از دست رفته از غذاهای حاوی پتاسیم مانند: موز و آووکادو، کیوی استفاده کنید.

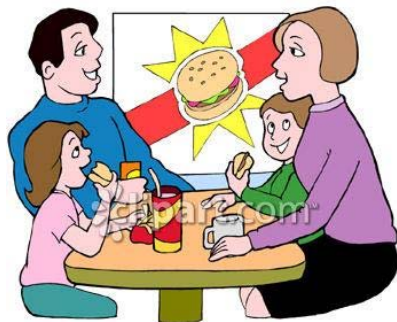
برای جبران مایعاتی که از دست می‌دهید لازم است مایعات بیشتری مانند آب میوه، چای و دوغ و ... بیشتر مصرف کنید.

### کنترل تهوع و استفراغ ناشی از شیمی‌درمانی

از وعده‌های غذایی کم‌حجم به دفعات زیاد استفاده کنید. (۵ تا ۶ وعده در روز و استفاده از میان وعده)

- به آرامی غذا بخورید و به آهستگی مایعات را بنوشید.
- در صورت داشتن حالت تهوع صبحگاهی قبل از برخاستن از رختخواب بیسکویت، نان سوخاری یا نان تست میل کنید.
- مایعات را ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا بنوشید برای نوشیدن مایعات از نی استفاده کنید.
- لباسهای آزاد و گشاد بپوشید.
- هنگامی که احساس تهوع دارید به آهستگی چند نفس عمیق بکشید .

- از مصرف غذاهای چرب و پر ادویه اجتناب کنید.
- برای پیشگیری از حالت تهوع لازم است دو ساعت قبل از شیمی‌درمانی و بعد از آن غذایی مصرف نشود و اولین مواد غذایی بعد از آن مایعات (آب میوه، شیر، چای، آب کمپوت ) می باشد .





## بخش شیمی‌درمانی

# مراقبت‌های ضروری جهت بیماران شیمی‌درمانی

### بیمار گرامی:

از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت  
به انتخاب این مجتمع کمال تشکر را  
داریم.

پمفلتی که در دست دارید حاوی  
اطلاعات ضروری در خصوص بیماری  
فعلی شما و چگونگی روند درمان و  
مراقبت آن می‌باشد.

تهیه و تنظیم: الهه حسین‌زاده

«کمیته آموزش به بیمار»

زمستان ۹۱

## سایر عوارض احتمالی

- پس از اتمام شیمی‌درمانی مایعات فراوان ( آب میوه و ...) میل نموده و مثانه را زود تخلیه کنید.
- چند ساعت بعد از شیمی‌درمانی به صورت خوابیده و نیمه نشسته استراحت نمایید.
- در طول درمان از روشهای پیشگیری از حاملگی استفاده نمایید.

### منابع:

کتاب پرستاری داخلی - جراحی برونر - سودارت  
کتاب شیمی‌درمانی و شما، ترجمه مهرداد حمیدی  
کتاب پیشگیری از عوارض شیمی‌درمانی، ترجمه و تنظیم  
مژگان سرافرازی

" قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم. "

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

آدرس: کاشان - بلوار قطب راوندی - جنب

دانشگاه علوم پزشکی

Email: [beheshtihospital@kaums.ac.ir](mailto:beheshtihospital@kaums.ac.ir)

تلفن تماس: ۰۲۶۱-۵۵۵۰۰۲۶-۲۹

داخلی ۳۳۶

دورنما: ۰۵۵۵۸۹۰۰

- بعد از غذا خوردن استراحت کنید، اما تا ۲ ساعت بعد از غذا خوردن از دراز کشیدن به پشت خودداری کنید.

## کاهش بی‌اشتهایی ناشی از شیمی‌درمانی

- از غذاهای ترش استفاده کنید مثل آب‌لیمو (در صورتی که زخم دهانی ندارید).
- قبل و بعد از صرف غذا دهانتان را با آب نمک رقیق شستشو دهید تا غذا برای شما لذت بخش گردد.



## ریزش مو

- موهای خود را کوتاه نگه‌دارید.
- از شامپوهای ملایم استفاده کنید.
- از سشوار استفاده نکنید.
- موهای خود را رنگ و فر نکرده و از برس گرد جهت مرتب نمودن موهایتان استفاده نکنید.
- استفاده از کلاه گیس مناسب و کلاه تا رشد مجدد موها توصیه می‌شود.

آمنی و حفاظت کے لیے