



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

راهنمای بیماران تحت شیمی درمانی



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۵

■ هرگز مایعات خیلی سرد و خیلی گرم نخورید. حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی‌ها ایجاد سیری کاذب می‌کنند. سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید. اگر نوشابه گازدار می‌خورید صبر کنید تا گاز آن کاملاً خارج شود.

اگر بعد از شیمی درمانی تعداد گلبول‌های سفید افت کند از مصرف چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟
در این شرایط به هیچ وجه نباید سبزیجات خام بخورید. مصرف میوه‌های خام و با پوست هم باید کم شود. مصرف غذاهای آماده، کنسروها، غذاهای تند و ادویه‌دار و مواد غذایی خام یا نیم پخته نیز در این شرایط ممنوع است. شما می‌توانید با مصرف مواد پروتئینی مانند: انواع گوشت سفید، تخم‌مرغ مخصوصاً سفیده تخم مرغ و غذاهای حاوی ویتامین A مثل هویج، کدو حلوایی و اسفناج سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید:

- ♦ گلو درد، تب و لرز، ناراحتی تنفسی نظیر تنگی نفس و خس خس سینه یا سرفه
- ♦ خونریزی از لثه، وجود مدفوع سیاه رنگ، خون در ادرار، خلط خونی
- ♦ ایجاد درد، ترشح چرکی و تورم در محل تزریق دارو
- ♦ علائم و نشانه عفونت در ارگان‌های مختلف بدن مثلاً: اسهال مقاوم به درمان، سرفه خلط دار، سوزش و تکرر ادرار (عفونت ادراری)، التهاب و عفونت مخاط (موکوزیت دهانی) {برای پیشگیری از زخم دهان بهتر است دهان شویه با آب نمک رقیق و سرم شستشو انجام شود. در صورت ایجاد زخم دهان حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.}
- ♦ اگر در محل پورت قرمزی، تورم، خروج ترشح، کبودی و یا هر گونه عارضه دیگر مشاهده کردید، فقط به بخش شیمی درمانی مراجعه نمایید.
- ♦ بعد از اتمام دوره شیمی درمانی و یا در حین دوره درمان (به هر دلیلی که بین جلسات شیمی درمانی ۴۵ روز فاصله افتاد) تا زمانی که پورت خارج نشده است هر ۴۵ روز برای شستشو پورت و حفظ کارکرد آن، می‌توانید صبح‌ها به بخش شیمی درمانی مراجعه نمایید.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن ۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷

داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

مددجو محترم با آرزوی سلامتی روز افزون برای شما توصیه می‌شود، پس از ترخیص از بیمارستان، موارد زیر را به دقت مطالعه و رعایت نمایید :

- در دوران شیمی درمانی تمام غذاها باید به طور کامل پخته شوند. بهداشت دست‌ها و محیط آشپزخانه نیز اهمیت بسیار زیادی روی سلامت غذا دارد.
- برای پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ بهتر است دو ساعت قبل از شیمی درمانی و بعد از آن، از مایعات سبک مثل: آب، آب‌میوه طبیعی، سوپ رقیق و آب‌مرغ استفاده شود.
- بهتر است اولین مواد غذایی بعد از شیمی درمانی مایعاتی از قبیل: چای کم‌رنگ و سرد، عسل (عسل که از بهداشت و اصل بودن آن اطمینان دارید). سوپ پروتئینی سبک و رقیق، آب‌مرغ، آب‌کمپوت طبیعی (کمپوت خانگی) باشد.
- مثلاً برای تهیه کمپوت سیب این‌گونه عمل کنید: یک کیلو سیب که تمیز شسته و پوست آن را گرفته، حلقه حلقه کنید. یک قاشق غذاخوری شکر (بهتر است حذف شود) و مقداری آب (به طوری که روی سیب‌ها را بگیرد)، به آن اضافه کرده و روی اجاق بگذارید. بعد از اینکه چند قل زد خاموش کرده، نصف استکان گلاب اضافه کرده و بعد از سرد شدن میل نمایید.
- از مصرف گوشت قرمز در سه روز اول شروع شیمی درمانی خودداری کنید و حتی محدودیت گوشت قرمز در تمام دوره شیمی درمانی توصیه می‌گردد و به جای آن گوشت‌های سفید و تخم‌مرغ ترجیحاً (سفیده) استفاده کنید. برای کاهش حالت تهوع لازم است دریافت غذای کافی و مقوی، استراحت و خواب مناسب و کافی، تمرین و فعالیت بدنی، تغییر ذهنیت بوسیله مطالعه، دیدن تلویزیون، صحبت‌های خودمانی و ... را داشته باشید.
- بعد از اتمام هر جلسه شیمی‌درمانی مایعات فراوان میل کنید تا با دفع ادرار زیاد، عوارض داروها کاهش یابد. حداقل میزان دریافت مایعات ۱۰ لیوان در شبانه روز باشد.
- انواع آب‌میوه طبیعی و دوغ مناسب می‌باشد. دقت داشته باشید به هیچ عنوان از آب‌میوه‌های آماده و پاستی استفاده نکنید. حتماً برای گرفتن آب‌میوه، میوه مورد نظر را تمیز شسته، پوست گرفته، سپس آب آن را گرفته و میل نمائید.
- مصرف شکر، شیرینی، شکلات و قند محدود شود و حتی بهتر است در دوره شیمی-درمانی به صفر برسانید. از قندهای طبیعی مانند توت، انجیر، عسل، خرما و شیر نیز به صورت محدود استفاده شود.

- تقریباً به مدت ۲ ساعت بعد از شیمی‌درمانی به صورت خوابیده و نیمه‌نشسته استراحت کنید و سپس از جای خود بلند شوید. ابتدا بنشینید و پاهای خود را از تخت آویزان کنید اگر سرگیجه نداشتید از تخت خارج شوید.
- در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی‌درمانی آنها را به همراه ۱-۲ لیوان آب‌ولرم مصرف کنید. بهتر است داروهای خوراکی شیمی‌درمانی، دو ساعت بعد از مصرف وعده غذایی استفاده شود.
- داروهای شیمی‌درمانی خود را در منزل و دور از نور آفتاب نگهداری کنید.
- داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف کنید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- محل تزریق آمپول‌های شیمی‌درمانی را از هرگونه آسیب محفوظ دارید.
- بهتر است قبل از شروع شیمی‌درمانی موهای سر تراشیده یا کاملاً کوتاه شود.
- خارج از منزل در هوای سرد برای حفظ حرارت بدن کلاه بپوشید و برای محافظت از پوست سر خود از نور خورشید، از کرم‌های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید.
- موهای خود را به آرامی بشوید و شانه بزنید. از شانه زدن زیاد مو و گرما مانند ششوار یا اتوی مو، اجتناب کنید.
- از مصرف غذاهای چرب و سنگین و سرخ کرده در طی دوره شیمی‌درمانی پرهیز کنید.
- غذا را به مقدار کم و در وعده‌های زیاد میل کنید. (به جای ۳ وعده سنگین، ۶ وعده سبک میل کنید تا دچار تهوع و استفراغ نشوید).
- سعی کنید که مایعات سرد مانند آب خنک را بصورت جرعه جرعه و یا با استفاده از نی به طور تدریجی بنوشید.
- از نوشیدن قهوه، چای پر رنگ و هر نوشیدنی کافئین دار پرهیزید.
- اگر احساس می‌کنید حال خوبی ندارید، قبل از مصرف غذا پیاده‌روی کوتاهی انجام دهید.
- از رفتن یا ماندن در مکان‌هایی با بوهای مختلف مانند بوی پیاز و سیرداغ، دود سیگار یا عطر، ادکلن تند و ... پرهیز کنید.
- برای افزایش اشتها تمرینات ورزشی داشته باشید.
- اگر در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارید در این زمان، غذای بیشتری بخورید.