دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی ـ درمانی قزوین

هر آنچه درباره شیمی درمانی و عوارض آن باید بدانیم...!

بخش آموزش سلامت
تابستان ۱۴۰۵

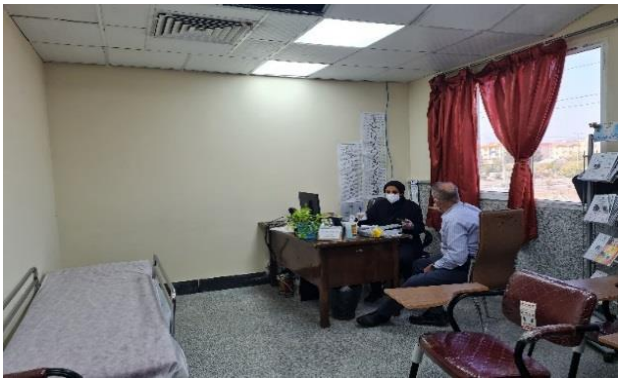
اطلاعات ضروری واحد آموزش سلامت و مراقبت پیگیر بیمار

ساعات فعالیت واحد: همه روزه صبح‌ها بجز ایام تعطیل

شماره تماس: ۲۸ -۳۳۷۹۰۶۲۱ – داخلی ۵۵۳۲

ساعت تماس: ۱۳ -۸

آدرس: بیمارستان ولایت – طبقه همکف جنب واحد پذیرش



لازم به ذکر است تمام محتواهای دفترچه در قالب پفلت، فایل های صداگذاری شده در سایت بیمارستان موجود است. اصول انجام برخی مهارت ها نیز به صورت تصویری قابل دریافت است.

با اسکن این کد وارد سایت آموزش به بیمار بیمارستان ولایت شده و به تمام مطالب آموزشی دسترسی پیدا می‌کنید.

فهرست

شیمی درمانی چیست؟ ۴

داروهای شیمی درمانی چگونه عمل می کنند؟ ۴

آیا دارو درمانی درد دارد؟ ۵

طول مدت درمان با داروهای شیمی درمانی چقدر است؟ ۵

آیا همزمان با شیمی درمانی می توان داروهای دیگر مصرف کرد؟ ۶

هنگام شیمی درمانی چه کار باید انجام داد؟ ۶

آیا در طول دوره شیمی درمانی می توان بچه دار شد؟ ۶

عوارض شیمی درمانی بر بدن ۷

نحوه برخورد با عوارض شیمی درمانی ۸

تهوع و استفراغ ۸

بی اشتهایی ۹

اسهال ۱۰

یبوست ۱۰

ناراحتی دهان و گلو ۱۱

ریزش مو ۱۲

احتمال عفونت ۱۳

نشانه های عفونت چیست؟ ۱۳

ناراحتی پوستی ۱۵

نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن در خانم ها ۱۵

احساس ضعف و خستگی و تنگی نفس ۱۵

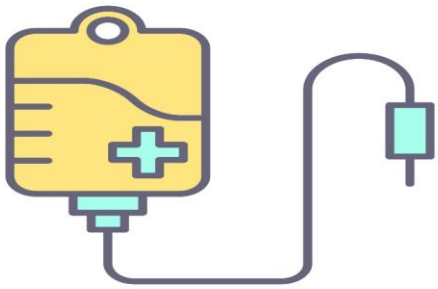
خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل ۱۶

تورم صورت و دستها و پاها و شکم ۱۷

خونریزی ۱۷

شيمي درماني چيست؟

لغت **شیمی درمانی** معادل واژه لاتین کموتراپی در فارسی است و به معنی استفاده از داروهای شیمیایی خاص برای توقف رشد سلول‌های غیرطبیعی و انهدام توده سلولی (تومور) به کار می رود. همه افراد در طول زندگی یک یا چند بار بیمار شده و با استفاده از داروها به روش تزریقی یا خوراکی درمان شده اند. لذا در روش شیمی درمانی (دارودرمانی)، همانند بقیه داروها، جای نگرانی و ترس وجود ندارد.



داروهاي شيمي درماني چگونه عمل مي كنند؟

بعضی از سلولهای بدن به علل نامعلومی به صورت کنترل نشده رشد می کنند وحتی ممکن است از جایی به جای دیگر بدن حرکت کرده و به فعالیت غیرطبیعی خود ادامه دهند .داروهای شیمی درمانی تو سط گردش خون به تمام نقاط بدن حمل می شوند و قدرت رشد و تکثیر(اضافه شدن) این سلول های بیمار را در همه جای بدن از بین می برند .

- توجه داشته باشید که این داروها می توانند روی سلولهای طبیعی هم اثر ناخوشایند داشته باشند ولی پس از پایان دوره شیمی درمانی، اکثر سلولهای طبیعی به سرعت بهبود یافته و به حالت اولشان برمی گردند.

آیا دارو درماني درد دارد؟

معمولاً مصرف داروهای شیمی درمانی درد ندارد. **اما اگر هنگام تزریق دارو داخل رگ، اشتباها زیر پوست نشت پیدا کند، متورم شده و درد شدیدی ایجاد می کند.که باید فوراً به پزشک یا پرستار مسئول تزریق اطلاع دهید**. اگر در روزهای بعد از شیمی درمانی دچار عوارض دردناک نظیر درد عضلانی، درد استخوان، زخم دهان، سر درد، درد معده و... شُدید، محل درد، زمان شروع درد، مدت درد، شدت درد، کیفیت و نوع احساس درد، مقدار و نوع مصرف داروهای مسکن را به دقت برای پزشک معالج و پرستارتان شرح دهید .بدون انتقال این اطلاعات، کنترل درد شما سخت خواهد شد.

طول مدت درمان با داروهای شیمی درمانی چقدر است؟

مدت درمان و فاصله بین درمانها به نوع بیماری و نوع درمان بستگی دارد. شیمی درمانی ممکن است به صورت هفتگی یا تزریقات دوره ای (هر دو یا سه هفته) انجام گیرد. در هر دوره شیمی درمانی، پزشک معالج با آزمایش شمارش کامل سلول‌های خونی (CBC – PLT) وضعیت بالینی بیمار را کنترل خواهد کرد. معمولاً داروها را به ترتیبی می دهند که در فاصله دو تزریق فرصت کافی و استراحت برای رشد و ترمیم سلولهای طبیعی آسیب دیده وجود داشته باشد و بدن توان طبیعی خود را از نو بدست آورد.

آيا همزمان با شيمي درماني مي توان داروهاي ديگر مصرف كرد؟

اگر شما هر دارو، قرص، آمپول ،کپسول تقویتی و غیر تقویتی مانند مسکن ها، داروهای خواب آور، ویتامین ها، داروهای مکمل، داروهای گیاهی و ... مصرف میکنید، حتماً لیست آنها را به پزشک معالج یا پرستار مربوطه اطلاع دهید. بدون اجازه پزشک معالج، **خودسرانه هیچ دارویی مصرف نکنید**. چون بعضی از داروها ممکن است در عمل و اثر داروهای شیمی درمانی تداخل ایجاد کرده و درمان شما را با مشکل مواجه کنند.

- از تزریق واکسن ها مثل واکسن آنفلونزا ، کزاز و ... در مدت شیمی درمانی خودداری شود. زیرا سیستم ایمنی بدن شما در طول شیمی درمانی ضعیف می‌شود.

هنگام شيمي درماني چه كار بايد انجام داد؟

- سعی کنید آرام و به دور از استرس باشید و با خواندن کتاب ، گوش دادن به موسیقی آرام، تماشای فیلم مورد علاقه ، خود را سرگرم کنید .
- حین شیمی درمانی ، زمانی که دارو در جریان است از قرصهای مکیدنی، نبات بدون قند یا آدامس طعم دار استفاده کنید.
- نیم ساعت قبل از تزریق، ادرار کنید تا نیاز به دستشویی پیدا نکنید .
- در بعضی مواقع برای محافظت از سرم تزریقی در برابر اشعه نور، از پوشش استفاده می شود، جای نگرانی وجود ندارد.
- **در هنگام تزریق هر گونه تاول، سوزش، خارش و قرمزی پوست یا هر گونه مشکل تنفسی را سریعاً به پرستار اطلاع دهید** .
- در ۴۸ ساعت اول بعد از تزریق، مایعات بیشتر مصرف کنید . تا دارو از طریق ادرار سریع تر دفع شود .در این مدت کاسه توالت را با محلول رقیق شده وایتکس ضدعفونی کنید.

آيا در طول دوره شيمي درماني مي توان بچه دار شد؟

در طول دوره شیمی درمانی تا اطلاع بعدی نباید اقدام به باردار شدن نمود، این داروها ممکن است در بعضی افراد روی سلولهای جنسی تأثیر موقت (نه همیشگی) داشته باشند، و منجر به

تغییراتی مانند قطع شدن عادات ماهانه، یائسگی زودرس در خانمها و یا کاهش موقتی یا دائمی مقدار اسپرم در آقایان شوند. لذا در در مورد رفتارهای جنسی و روابط زناشویی و یا مصرف قرص های ضد باروری و زمان مناسب بارداری حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

عوارض شیمی درمانی بر بدن

عوارضی که ممکن است این داروها در بدن بوجود بیاورند بستگی به شدت واکنشی دارد که بدن نسبت به دارو نشان می دهد، پس در هر شخص متفاوت است. شما دچار همه عوارضی که در اینجا می خوانید **نخواهید شد**، بلکه گاهی بسته به نوع بیماری ممکن است یک یا چند مورد آنها دچار شوید. **نکته مهم اینست که هر گونه عارضه جانبی و علامت بالینی را به پزشک معالج و پرستار مربوطه گزارش دهید.**

شایع ترین عوارض عبارتند از : تهوع و استفراغ، بی اشتهایی، اسهال، یبوست، ناراحتی دهان و گلو، ریزش مو، احتمال عفونت، ناراحتی پوستی، نامنظم شدن عادت ماهانه یا قطع آن در خانمها، احساس ضعف و خستگی، خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل، تورم صورت، دستها، پاها و شکم، خونریزی داخلی.

نحوه برخورد با عوارض شیمی درمانی

تهوع و استفراغ

چون بعضی داروهای شیمی درمانی مخاط معده را تحریک می کنند، معمولاً برای جلوگیری از ایجاد حالت تهوع و استفراغ از طرف پزشک درمان های دارویی برای شما در نظر گرفته می شود . با وجود این موارد اگر نکات زیر را رعایت کنید از حالت تهوع و استفراغ شما کم خواهد شد:

- در طول روز، خوردن شش وعده غذایی کوچک به جای سه وعده غذای اصلی توصیه می شود (دفعات غذاخوردن را بیشتر ولی مقدارش را کم کنید) غذا را خوب بجوید تا آسانتر هضم شود.
- به آهستگی بخورید و بنوشید.
- سعی کنید ظاهر غذاها اشتهاآور باشد و از غذاهایی که هضم راحت تری دارند مصرف کنید.
- سه روز اول پس از انجام دارو درمانی سعی شود از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی استفاده شود و پس از این مدت می توان از گوشت قرمز بخصوص ماهیچه استفاده کرد. غذاهایی که کمی ترش یا شور هستند گاهی بهتر تحمل می شوند.
- شستشوی دهان و دندان قبل و بعد از هر وعده غذایی.
- با باز کردن پنجره اتاق، هوای تازه و تمیز را عمیقاً تنفس کنید. لباسهای آزاد و گشاد بپوشید.
- از خوردن غذاهای خیلی شیرین، خیلی چرب ، سرخ شده و خیلی محرک(ادویه ای) خودداری کنید.
- روز تزریق داروی شیمی درمانی، غذاهای سنگین که هضم آن دشوار است، نخورید.(مثل غذاهای چرب وسرخ شده) یک ساعت قبل از شیمی درمانی غذای سبک به مقدار کم بخورید.
- آب میوه‌های خنک و کم شیرین مثل آب سیب یا انگور، مدتی قبل یا بعد از غذا بخورید نه همراه آن.
- از رفت و آمد در محل هایی که بوهای گوناگون مثل بوی پخت و پز، دود سیگار یا عطرهای تند به مشام می رسد پرهیز نمایید.
- بعد از خوردن غذا تا ۲ ساعت به حالت نشسته روی صندلی استراحت کنید و از درازکشیدن خودداری کنید.

بي اشتهايي

معمولاً بی اشتهایی در چند روز اول پس از شروع هر دوره شیمی درمانی یا پرتو درمانی ایجاد می شود.

برای رفع بی اشتهایی نکات زیر رعایت شود:

- ✓ دفعات غذا خوردن را زیاد کنید ولی هر بار مقدار کمی غذای سبک و مغذی بخورید.
- ✓ هنگامیکه اشتهای بهتری دارید(معمولاً در اوایل صبح) غذای بیشتری بخورید. از غذاهای حاضری سالم (سرخ نشده،کم چرب و ...) که مورد دلخواه شماست استفاده کنید.
- ✓ در تهیه و طبخ غذای خوشمزه از دیگران کمک بگیرید.
- ✓ در اثر شیمی درمانی ممکن است اختلالی در پرزهای چشایی ایجاد شود و اشتهای شما به گوشت از بین برود. با زدن چاشنی ها(مثل آبلیمو) و سس ها به گوشت می توانید طعم غذا را خوشمزه کنید.ترجیحاً مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید. یا پوره گوشت بخورید.
- ✓ درباره مکمل های غذایی و رژیم غذایی خاص در طول درمان حتماً با پزشک معالج، پرستار و متخصص تغذیه مشورت کنید.
- ✓ توجه داشته باشید اگر غذا نخورید باعث کاهش وزن و کاهش مقاومت بدنتان شده و بهبودی به تأخیر می افتد. پس اراده کنید خوب غذا بخورید تا انرژی لازم برای مقابله با بیماری را داشته باشید. رژیم غذای سالم و مناسب در بدست آوردن توانایی و بازسازی بافت و بهبود حال عمومی شما کمک می کند .هرهفته خود را وزن کنید و در صورت کاهش وزن به پزشک اطلاع دهید.

اسهال

اگر به اسهال مبتلا شدید و همراه با آن دردشکم و دل پیچه داشتید.(در صورتی که اسهال توام با خون و تب نباشد) میتوان با رعایت نکات زیرآن را کنترل کرد در غیر اینصورت به پزشک معالج اطلاع دهید.

- ✓ مایعات فراوان بخورید مانند آب ، آب سیب، چای کمرنگ، تا آب از دست رفته را جبران کند.
- ✓ مایعات خیلی سرد و یا خیلی گرم نخورید و اگر نوشابه مصرف می کنید صبر کنید تا گاز آن کاملا خارج گردد. توصیه این است نوشابه مصرف نکنید.
- ✓ غذا را به مقدار کم و دفعات متعدد بخورید (بیشتر از سه وعده در روز)
- ✓ میوه های رنگی و سبزیجات بیشتر مصرف کنید و حتما آن ها را خوب بشویید و پوست بکنید.
- ✓ از خوردن میوه جات با پوست و دانه و سبزیجات خام، کلم، نخود و لوبیا، غذاهای سرخ شده یا چرب ، ادویه جات و شیرینی خودداری کنید. شیر بدون لاکتوز بخورید.
- ✓ وقتی حس کردید بهتر شدید، غذاهایی مانند برنج(کته)، نان، سیب زمینی پخته، ماست، پنیر، تخم مرغ پخته و ماکارانی بخورید.
- ✓ معمولاً چون موقع اسهال، پتاسیم زیادی از بدن دفع می شود از غذاهای حاوی پتاسیم مثل موز، مرکبات، نکتار هلو و زردآلو، سیب زمینی، و سبزی ها استفاده کنید.

یبوست

یکی از عوارض شیمی‌درمانی و عدم تحرک، یبوست و کاهش اشتها است ، اقدامات زیر برای جلوگیری و درمان یبوست مؤثر هستند:

- ✓ مایعات زیاد بنوشید، آب میوه هایی مانند آلو، انجیر، گلابی بنوشید. آلو را خیس کرده و صبح ناشتا میل نمایید.

- ✓ با پزشک معالج در مورد افزایش میزان فیبر رژیم غذایی مشورت کنید (به بعضی از بیماران رژیم غذایی پرفیبر تو صیه نمی شود) غذاهای پر فیبر شامل میوه جات و سبزیجات با پوست و دانه، غلات، نان سبوسدار، میوه های تازه و ... هستند.
- ✓ بیشتر پیاده روی و حرکت کنید، کمتر روی تخت دراز بکشید.
- ✓ بدون اجازه پزشک داروهای گوارشی و ملین استفاده نکنید و اگر می خواهید از شیاف یا ملین های گیاهی نظیر سی لاکس، برگ سنا و غیره استفاده کنید حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

ناراحتي دهان و گلو

بعضی داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث خشکی و یا زخم دهان و اطراف گلو شوند و یا در فرو دادن غذا یا جویدن اشکالاتی بوجود آورند .رعایت نکات زیر می تواند به حل این مشکل کمک کند:

- ✓ روزانه داخل دهان را به دقت کنترل کرده و موارد التهاب و هر گونه پلاکهای سفید روی زبان، ته گلو، لثه ها و سایر نقاط دهان را به پرستار و پزشک معالج اطلاع دهید. با پزشک خود درباره مراجعه به دندانپز شک صحبت کنید.
- ✓ از مواد غذایی سفت و خشک مثل بیسکویت و چیپس به علت اینکه به بافت دهان آسیب می زنند استفاده نکنید.
- ✓ مایعات مغذی و غذاهای نرم و پوره که به راحتی جویده و بلعیده می شوند بخورید و برای نوشیدن از نی کمک بگیرید.
- ✓ غذاهای پخته را در مخلوط کن به صورت مایع در آورید تا مصرفش آسانتر شود، از مخلوط کن برای تهیه پوره ها استفاده کنید.
- ✓ آب نبات بدون قند یا تکه های یخ، بستنی، آدامس کم شیرین استفاده کنید.
- ✓ خوراکی‌های آبدار مثل شیر، ماست، بستنی، املت، فرنی، حلیم، سوپ، آب‌گوشت، پوره میوه بخورید، ازمصرف غذاهای ترش و شور، خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری کنید. به غذاهایتان ادویه و نمک زیاد نزنید.
- ✓ دهان و لثه هایتان را تمیز نگهدارید .برای جلوگیری از بوی بد دهان از آدامس استفاده کنید.

- ✓ دندان ها و لثه ها را بعد از هر وعده غذایی مسواک کنید .از مسواک نرم و خمیر دندان مناسب استفاده کنید و دندانهایتان را به آرامی مسواک بزنید. در صورت داشتن دندانهای مصنوعی آن را از دهان در آورید و با مسواک بشویید.
- ✓ روزی چند بار با محلول آب نمک ساده(سرم نمکی) یا محلول رقیق جوش شیرین غرغره کنید و دهانتان را بشویید. اگر داخل دهان زخم مشاهده کردید، چند قطره محلول بتادین داخل یک لیوان سرم نمکی بریزید و غرغره کنید.
- ✓ از دهان شویه الکل دار(کلروهگزین) استفاده نکنید و اگر می خواهید از دهان شویه های حاوی فلوراید و داروهای شیمیایی استفاده کنید با پزشک معالج و دندانپزشک مشورت کنید.

ریزش مو

چون سرعت رشد و تکثیر(زیاد شدن)سلولهای پیاز موی سر و تن بسیار است از این رو ممکن است در اثر شیمی درمانی موقتاً به آن ها آسیب برسد ولی پس از قطع دارو متوقف می شود و موهایتان به حالت طبیعی در خواهد آمد.

هر چند بعضی داروهایی شیمی درمانی باعث ریزش مو نمی شوند اما نگران ریزش موقت موهای خود نباشید، در صورت تمایل می توانید:

- ✓ قبل ازشیمی درمانی موهایتان را کوتاه کنید.
- ✓ از کلاه، شال گردن یا روسری نخی استفاده کنید.
- ✓ بدون کلاه لبه دار زیر نور مستقیم خور شید قرار نگیرید، از کرم مرطوب کننده و ضدآفتاب برای پوست سر استفاده کنید.(مگر، برای بعضی ازداروهای شیمی درمانی که نباید از محصولات کرم دار روی پوست استفاده شود .)
- ✓ در فصل پائیز و زمستان اگر در ناحیه سر خود احساس سرما داشتید حتما از کلاه، روسری یا عرق چین هنگام خواب استفاده کنید.

- ✓ با شانه دانه درشت موهای خود را شانه کنید.
- ✓ از شامپوهای ملایم برای شستن مو استفاده کنید و بعد از حمام از سشوار استفاده نکنید.

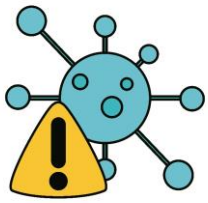
احتمال عفونت

اکثر داروهای شیمی درمانی اثر مستقیمی روی مغز استخوان که محل تولید سلولهای خونی است دارند و باعث کم کاری مغز استخوان می شوند و این کم کاری باعث افت سلول های خونی شامل گلبول های سفید ، قرمز و پلاکت ها می شود که کمبود هر یک از آنها بدن را با عوارضی مواجه می کند. مثلا گلبولهای سفید خون (WBC) که در پیشگیری از عفونت و مبارزه با میکروبها کمک بزرگی می‌کنند در هنگام شیمی‌درمانی تواند کاهش پیدا می کنند، در نتیجه احتمال دچار شدن به بیماریهای عفونی افزایش می یابد. و اگر گلبول قرمز افت کند منجر به کم خونی واگر پلاکت افت کند منجر به افزایش خطر خونریزی می‌شود .

نشانه هاي عفونت چيست؟

تب بالاتر از ۳۸ درجه، لرز، عرق کردن زیاد در شب یا هنگام خواب ، اسهال شدید، تکرر ادرار یا سوزش ادرار، سرفه شدید یا گلو درد .

در صورت دچار شدن به علائم فوق فوراً به پزشک معالج مراجعه کنید و خودسرانه داروی تب بر(آسپرین و استامینوفن و)... ا ستفاده نکنید و در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک بطور منظم(سر ساعت) مصرف کنید.



بنابراین به منظور جلوگیری از دچار شدن به عفونت، نکات زیر را رعایت کنید:

- ✓ دستهای خود را حتماً با صابون بشویید، مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج و تماس با حیوانات.
- ✓ موقع گرفتن ناخن هایتان مواظب باشید که گوشتتان را نگیرید و زخمی نکنید.

- ✓ از رفت و آمد افراد متفرقه بخصوص کسانی که بیماری عفونی، تنفسی، مسری مانند سرماخورد گی، آنفلوانزا، سرخک یا آبله مرغان دارند در اطرافتان جلوگیری کنید و از ماسک استفاده کنید.
- ✓ از رفتن به مکانهای شلوغ مانند سینما، اتوبوس، مترو، ترمینال مسافرتی، میهمانی های پر جمعیت و مراکز خرید خودداری کنید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید تا احتمال زخم شدن دهان و لثه کم شود.
- ✓ برای تراشیدن ریش از تیغ استفاده نکنید.
- ✓ بعد از هر بار اجابت مزاج با دقت نشیمن‌گاهتان را بشویید و اگر سوزش دارید یا زیر دستتان نشانه هایی از بواسیر حس کردید با پزشک مشورت کنید.
- ✓ از خوردن میوه ها و سبزی های خام و نپخته مثل سبزی خوردن، کاهو، کلم، توت فرنگی و همچنین تخم مرغ خام خودداری کنید.
- ✓ پزشک تعداد گلبول سفید خونتان (WBC) را در طول درمان کنترل خواهد کرد.
- ✓ در اتاق خودتان گلها و گیاهان طبیعی، اکواریوم، قفس پرندگان، حیوانات خانگی نگهداری نکنید.
- ✓ از هر گونه اقدامات ایمن سازی نظیر تزریق واکسن آنفلوانزا یا ذات الریه بدون اطلاع پزشک معالج خودداری کنید.
- ✓ وسایل و لوازم شخصی خود از قبیل حوله، لباس، بشقاب ، لیوان، قاشق و ... را در اختیار دیگران قرار ندهید.
- ✓ استفاده از ماسک بهداشتی و استاندارد

ناراحتي پوستي

داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییراتی جزئی مثل قرمز شدن، تغییر رنگ و کدر شدن پوست و ناخن، خشک شدن، پوسته شدن و خارش در پوست شوند و یا جوش‌های کوچکی زیر پوست پیدا شود که اکثر این‌ها به مرور رفع می شود و به درمان خاصی نیاز ندارد ولی رعایت نکات زیر می تواند به حل مشکل کمک کند:

- ✓ جوشهای صورت و بدن را نَکَنید و اگر جوش صورت دارید، صورت را تمیز و خشک نگهدارید و از صابون‌ها و کرم‌های بهداشتی ملایم استفاده کنید.
- ✓ اگر پوست شما خشک شده است از محلول‌ها و کرم‌های مرطوب کننده بدون اسانس(مثل کرم و صابون بچه) استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که دوش آب‌گرم(ولرم)گرفتید، خودتان را به آرامی با حوله نخی و نرم خشک کنید، حوله راروی پوست نکشید .
- ✓ در طول درمان زیر نور مستقیم آفتاب نمانید و اگر پوست شما به علت حساسیت در برابر نور خورشید قرمز شد از کرم ضد آفتاب یا از لباس آستین دار بلند و کلاه لبه دار برای محافظت در برابر نور خورشید استفاده کنید.
- ✓ اگر خارش در پوست شما دیده می شود و یا پوسته پوسته شده است با پزشک مشورت کنید.

نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن در خانم ها

شیمی درمانی می تواند باعث نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن در بعضی از افراد شود و این مشکل ممکن است تا پایان دوره درمان ادامه داشته با شد، در صورت زیاد شدن خونریزی عادت ماهانه، کم شدن فاصله بین دو عادت ماهانه، گر گرفتگی، یائسگی زودرس، عفونت و ترشح در ناحیه تناسلی، به پرستار و پزشک معالج اطلاع دهید .

احساس ضعف و خستگي و تنگي نفس

همان طور که داروهای شیمی درمانی باعث کاهش گلبول سفید می شود ممکن است گلبولهای قرمزخون هم کاهش یابند و چون کار اصلی گلبولهای قرمز، بردن اکسیژن از ریه به بافت های مختلف است کاهش این گلبولها باعث کم خونی شده و به دنبال آن دچار احساس ضعف و خستگی شدید، سرگیجه(احساس غش)، طپش‌قلب و حتی تنگی نفس می‌شوید .هر گاه علائم بالا را مشاهده کردید با پزشک در میان بگذارید و نکات زیر را رعایت کنید:

- ✓ در طول روز به میزان کافی استراحت کنید. اما بیش از حد نخوابید تا خواب شب مختل نشود ، از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید که انرژی خود را از دست ندهید.
- ✓ در کارتان شتاب نکنید تا کمتر دچار سرگیجه شوید، بخصوص هنگام تغییر وضعیت مثلا از حالت خوابیده به نشسته، آهسته عمل کنید.
- ✓ مصرف غذاها و مایعات پر کالری مانند عسل، مربا، لبنیات، پوره تخم مرغ، آب گوشت، سوپ و ... با نظرپزشک و کارشناس تغذیه انجام گیرد.
- ✓ در محیط کار، با اطلاع و همکاری کارفرما در فواصل منظم استراحت کنید و خود را خسته نکنید. می توانید پاره وقت کار کنید یا روز درمان و فردای آن روز را مرخصی بگیرید.
- ✓ در مدت شیمی درمانی، انجام کارهای سنگین خانه(جارو زدن، شستن ظرفها و)... بین همه افراد خانواده تقسیم شود.
- ✓ روزانه ۱۵ تا ۱۰دقیقه در سطح صاف پیاده روی کنید .در مورد انجام بقیه ورزش ها بسته به نوع بیماری با پزشک معالج مشورت کنید.
- ✓ غالباً درجریان شیمی درمانی، آزمایش ساده خون و اندازه گیری گلبولهای خون و پلاکت برای کنترل وضع خونی شما انجام خواهد شد. پزشک معالج، در صورت بروز کم خونی، شاید تزریق خون و تجویز داروی تقویت کننده را ضروری بداند.

خواب رفتگي و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل

داروهای شیمی درمانی ممکن است تغییراتی در اعصاب حسی ایجاد کنند و باعث عوارضی مثل خواب رفتگی انگشتان دست و پا و یا اختلال در حرکت و از دست دادن تعادل شوند که معمولاً گذرا بوده و باقطع دارو بتدریج برطرف می شود .پزشک را در جریان این امر بگذارید، ممکن است مقدار مصرف داروها را کاهش دهد.

- ✓ هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها از نرده استفاده کنید. کفش یا زیره پلاستیکی بپوشید.
- ✓ موقع حمام کردن از بالشتک حمام و دمپایی عاج دار استفاده کنید تا لیز نخورید.
- ✓ کمتر رانندگی کنید چون حس ترمز در کف پا کم می شود.

تورم صورت و دستها و پاها و شکم

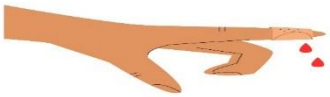
بعضی از داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییرات هورمونی و در نتیجه افزایش مایعات داخل بافتها و باقی ماندن مایع زیاد در بدن شود .اگر متوجه تورم یا پف کردن در صورت، دستها، پاها یا شکم شُدید به پزشک معالج یا پرستاران اطلاع دهید همچنین از مصرف زیاد نمک پرهیز کنید .پزشک معالج می تواند داروی مناسب جهت دفع مایعات اضافی بدن تجویز نماید.

خونریزي

داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث کاهش پلاکتها شوند(پلاکتها سلولهای کوچکی هستند که در مغز استخوان ساخته می شوند و نقش مهمی در لخته شدن خون دارند و از خونریزی جلوگیری می کنند اگر مقدار پلاکتهای خون کم شود احتمال خونریزی داخلی به صورت های مختلف بالا می رود.) پز شک معالج در طول درمان وضعیت انعقادی خون(PLT) را کنترل خواهد کرد و در صورت افت زیاد، دستور تزریق پلاکت را خواهد داد .جهت کم کردن خطر خونریزی نکات زیر را رعایت کنید:

- ✓ قبل از استفاده ی کلیه داروهای بدون نسخه (OTC) از پزشک معالج یا پرستاران سؤال کنید. آسپرین، داروهای مسکن و خواب آور موجب کاهش پلاکت و خونریزی داخلی می شود. معمولاً برای بیمارانی که شیمی درمانی یا پرتو درمانی شده اند آسپرین تجویز نمی شود.
- ✓ قبل از انجام هر اقدام دندانپزشکی با پزشک معالج مشورت کنید، از مسواک نرم برای تمیز کردن دندان استفاده کنید و لثه ها را با وسیله نرمی مثل پنبه تمیز کنید.
- ✓ برای نظافت بینی انگشت داخل بینی نکنید، با استفاده از دستمال کاغذی نرم و به آرامی پاک کنید و اگر خون دماغ شدید یا لثه هایتان خونریزی می‌کند یا خلط خونی داشتید فوراً به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ✓ اگر خون دماغ شدید، جهت انجام اقدامات قبل از رسیدن به بیمارستان سرتان را بالا نگیرید، سر را در حالت طبیعی نگه دارید و با دستمال محکم جلوی آن را بگیرید. می توانید از یخ هم استفاده کنید.
- ✓ هنگام استفاده از وسایل برنده و نوک تیز مثل کارد، احتیاط کنید مبادا جایی از بدنتان زخم شود.
- ✓ به منظور جلوگیری از سوختن بدنتان از دست زدن به وسایل داغ خودداری کنید.

- ✓ از کارهای سخت بدنی و ورزش خودداری کنید تا جایی از بدن‌تان زخمی نشود.
- ✓ اگر زیر پوست، به خصوص در ناحیه ساق پا و یا شکم دانه های قرمز رنگی پیدا شد فوراً به پزشک اطلاع دهید.



- ✓ از گذاشتن درجه (حرارت سنج) در مقعد، استعمال شیاف و تنقیه خودداری کنید.
- ✓ خونریزی واژینال(رحمی) و خونریزی از ناحیه مقعد را اطلاع دهید.
- ✓ ادرار صورتی یا قرمز رنگ، مدفوع خونی یا سیاه رنگ را فوراً به پزشک معالج یا پرستاران اطلاع دهید.

همیشه به خاطر داشته باشید: در تمام مراحل درمان، اگر با مصرف داروهایتان مشکل داشتید و یا هر گونه ناراحتی و عوارض غیر طبیعی دیگری در وضعیت خود مشاهده کردید، و هر سؤالی درباره بیماری خود داشته باشید با پزشک معالج خود در مطب یا پرستار مربوطه در بیمارستان تماس بگیرید و راهنمایی لازم را دریافت کنید.

از طریق پرسیدن و خواندن به حقایق مربوط به بیماری خود و روش درمانی آن آگاه شوید.