



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

راهنامه‌ی جامع خودمراقبتی در شیمی درمانی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان خراسان جنوبی

بخش آنکولوژی بیمارستان ایران مهر

کد: D/۱۸

تابستان ۱۳۹۷

مطالب این کتابچه برگرفته از توصیه‌های علمی و تجربی دست‌اندرکاران بخش شیمی‌درمانی بوده و فقط به منظور آموزش و اطلاع‌رسانی عمومی برای بیماران شیمی‌درمانی تهیه شده است. امید است در سایه الطاف الهی گامی مؤثر در جهت بهبود و سلامت بیماران برداریم.

**مشاورین علمی:**

دکتر احمدرضا سبزاری (متخصص آنکولوژی و رادیوتراپی)

دکتر پیام ایزدپناهی (متخصص آنکولوژی و رادیوتراپی)

## به نام خدا

### ۱- شیمی درمانی چیست؟

لغت «شیمی» به معنی دارو و «درمانی» به معنی درمان است. همه افراد در طول زندگی یک یا چند بار بیمار شده و با استفاده از داروها به روش تزریق یا مصرف قرص‌های خوراکی دارودرمانی شده‌اند. لذا، در به کار بردن واژه شیمی‌درمانی (دارودرمانی) همانند بقیه داروها، جای نگرانی و ترس وجود ندارد؛ اما امروزه، اصطلاح شیمی‌درمانی به معنی استفاده از داروهای شیمیایی خاص برای توقف رشد سلول‌های غیرطبیعی و از بین بردن توده سلولی (تومور) به کار می‌رود. شیمی‌درمانی می‌تواند پیش یا پس از جراحی، پرتودرمانی و یا همزمان با پرتودرمانی انجام گیرد.

### ۲- داروهای شیمی‌درمانی چگونه عمل می‌کنند؟

بعضی از سلول‌های بدن به علل نامعلومی به صورت خودبه‌خودی رشد می‌کنند و از جایی به جای دیگر در بدن حرکت و به فعالیت ادامه می‌دهند. کار داروهای شیمی‌درمانی این است که توسط گردش خون به تمام نقاط بدن حمل می‌گردد و توانایی رشد و تکثیر (اضافه شدن) این سلول‌ها را از بین می‌برند. توجه داشته باشید که این داروها می‌توانند روی سلول‌های طبیعی هم، اثر ناخوشایند داشته؛ ولی پس از پایان دوره دارودرمانی، اکثر سلول‌های طبیعی به سرعت بهبود یافته و به حالت اولیه برمی‌گردند.

### ۳- آیا شیمی‌درمانی درد دارد؟ (دردهای عضلانی و استخوانی)

به طور معمول، مصرف داروهای شیمی‌درمانی درد ندارد. اما اگر هنگام تزریق دارو داخل رگ، اشتباهی زیر پوست تزریق گردد، متورم شده، سوزش و درد شدیدی می‌گیرد که باید فوراً به پزشک یا پرستار مسئول تزریق اطلاع دهید. اگر عمل جراحی پستان و برداشتن غدد لنفاوی انجام داده‌اید، به پرستاران یادآوری کنید که از دست طرف دیگر رگ‌گیری نماید. به دنبال تزریق بعضی از داروهای شیمی‌درمانی، ممکن است به طور موقت دچار دردهای عضلانی یا استخوانی شوید.

با مشورت پزشک معالج، می‌توان از داروهای مسکن جهت کنترل درد استفاده نمود. اگر در روزهای بعد از شیمی‌درمانی، دچار عوارض دردناکی نظیر درد عضلانی، درد استخوان، زخم دهان، سردرد، درد معده و ... شدید، محل، زمان شروع، مدت، شدت، کیفیت و نوع احساس، مقدار و هم‌چنین، نوع مصرف داروهای مسکن را به دقت برای پزشک معالج و یا پرستاران شرح دهید. بدون انتقال این اطلاعات، درد شما کنترل نخواهد شد.

#### ۴- دوره درمانی یا شیمی‌درمانی چه مدت طول می‌کشد؟

مدت و فاصله به نوع بیماری و نوع درمان بستگی دارد. ممکن است دارودرمانی به صورت هفتگی یا با تزریقات دوره‌ای انجام گیرد. قبل از هر دوره شیمی‌درمانی، پزشک معالج با آزمایش شمارش کامل گلبولی خون (cbc-plt) همراه با تست‌های کلیوی وضعیت بالینی، بیمار را کنترل خواهد کرد. به طور معمول داروها را به ترتیبی انجام می‌دهند که در فاصله دو تزریق، فرصت کافی و استراحت برای رشد و ترمیم سلول‌های طبیعی آسیب‌دیده باشد و بدن، توان طبیعی خود را از نو به دست آورد. شیمی‌درمانی را می‌توان با نظر پزشک معالج در محیط‌های مختلف از جمله در خانه، مطب پزشک یا بیمارستان انجام داد اگر شما یک جلسه شیمی‌درمانی را از دست دادید و با یک نوبت، دارو را دریافت نکردید به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید.

در طول مدت ملاقات با پزشک معالج، یک نفر همراه باید دستورات پزشک را کتباً یادداشت کند و سپس با دقت مرور کنید.

بهتر است پرونده‌ای را برای نگهداری مدارک پزشکی، نسخه‌های مربوطه و تلفن‌های ضروری آماده کنید.

## ۵- آیا همزمان با شیمی‌درمانی می‌توان داروهای دیگر مصرف کرد؟

اگر شما هر دارو، قرص، شربت، آمپول، کپسول تقویتی و غیرتقویتی مانند مسکن‌ها، داروهای خواب‌آور، ویتامین‌ها، داروهای مکمل، دارها و عرقیجات گیاهی و ... مصرف می‌کنید، حتماً لیست آنها را به پزشک معالج یا پرستار مربوطه اطلاع دهید. بدون اطلاع و اجازه پزشک معالج، خودسرانه هیچ دارویی را مصرف نکنید. زیرا، برخی از داروها ممکن است در عمل و اثر داروهای شیمی‌درمانی، عوارض خاصی ایجاد کرده و در درمان شما اختلال ایجاد می‌کند.

از تزریق واکسن‌ها مثل واکسن‌هایی آنفلونزا، کزاز و ... در مدت شیمی‌درمانی خودداری شود. در مورد تزریق هرگونه واکسن، قبل از شروع دوره شیمی‌درمانی یا پس از پایان آن، با پزشک معالج مشورت کنید.

## ۶- هنگام شیمی‌درمانی چه کار باید انجام داد؟

سعی کنید حالت آرام داشته، و با خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی آرام، تماشای فیلم مورد علاقه خود را سرگرم کنید. در حین شیمی‌درمانی، زمانی که دارو در جریان است از قرص‌های مکیدنی، آب‌نبات بدون قند یا آدامس طعم‌دار 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 نور، از پوشش استفاده می‌شود. جای نگرانی وجود نخواهد داشت. بیمار باید در فواصل معین، از نظر عوارض تزریق دارو مورد بررسی دقیق قرار گیرد.

در هنگام تزریق، هرگونه تاول، سوزش، خارش، گرمی و قرمزی پوست یا هرگونه مشکل تنفسی و درد را سریعاً به پرستار اطلاع دهید.

در ۲۴ و ۷۲ ساعت اول بعد از تزریق، مایعات بیشتری بخورید تا دارو از طریق ادرار سریع‌تر دفع گردد. با توجه به دفع داروهای شیمی‌درمانی از طریق ادرار، به هنگام استفاده از دستشویی سعی کنید با آب کافی کاسه توالت را بشویید.

در صورت مشاهده هرگونه علائم غیرطبیعی دفع ادرار (تغییر رنگ ادرار، تکرر ادرار درد یا سوزش هنگام دفع ادرار و ...) سریعاً به پزشک و پرستار اطلاع دهید. ممکن است داروهای مصرفی عملکرد کلیه و مثانه را موقتاً تحت تأثیر قرار دهد.

در طول دوره شیمی‌درمانی، با کودکان، به ویژه شیرخواران، زنان باردار و زنان شیرده کمتر معاشرت نمایید.

#### ۷- آیا در طول دوره درمان می‌توان بچه‌دار شد؟

اثرات شیمی‌درمانی بر تمایل جنسی گوناگون است. در طول دوره تا اطلاع بعدی نباید بچه‌دار شد، این داروها، ممکن است (البته نه همیشه) در بین برخی افراد روی ناتوانی جنسی تأثیر موقت، مانند تغییر موقتی در عادات ماهانه و یائسگی زودرس در خانم‌ها، و کاهش موقتی مقدار اسپرم و عقیمی موقت در آقایان داشته باشد. در مورد رفتارهای جنسی، روابط زناشویی، مصرف قرص‌های ضدبارداری، روش‌های ضدبارداری و زمان مناسب بارداری حتماً با پزشک متخصص انکولوژی مشورت نمایید. در دوره شیمی‌درمانی وقوع حاملگی توصیه نمی‌شود، زیرا داروهای شیمی‌درمانی به جنین آسیب می‌رساند.

#### ۸- آیا داروهای شیمی‌درمانی عوارضی در بدن به وجود می‌آورد؟

عوارضی که ممکن است این داروها در بدن به وجود بیاورند؛ بستگی به شدت واکنشی دارد که بدن بیمار نسبت به دارو نشان می‌دهد. ناگفته نماند که بیمار دچار همه عوارض احتمالی که در اینجا می‌خوانید، نخواهد شد، بلکه بسته به نوع بیماری یک یا چندتای آن موقتاً گریبان‌گیر او خواهد شد. دانستن آنها به شما کمک می‌کند تا در صورت بروز با آمادگی قبلی و با آگاهی آنها را تحمل کنید و با آنها کنار بیایید. به جای ترس از شیمی‌درمانی به نتایج مثبت آن فکر کنید. نکته مهم اینکه، در صورت بروز هرگونه عوارض جانبی و علائم غیرطبیعی، به پزشک معالج و پرستار مربوطه فوراً گزارش دهید.

طولانی شدن بیش از حد این عوارض می‌تواند موجب گسترش بیماری و مشکل شدن درمان گردد. شایع‌ترین عوارض شیمی‌درمانی عبارتند از: تهوع و استفراغ، بی‌اشتهایی، اسهال، یبوست، ناراحتی دهان و گلو، ریزش مو، احتمال عفونت، ناراحتی پوستی، نامنظم شدن عادت ماهانه یا قطع آن در خانم‌ها، مشکلات خونی، خواب‌رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل، تورم صورت، دست‌ها، پاها، شکم و خونریزی داخلی، یادآوری می‌شود اکثر این عوارض موقتی بوده و با طی شدن دوره شیمی‌درمانی به طور طبیعی برطرف می‌گردند.

## ۹- با عوارض دارودرمانی (شیمی‌درمانی) چه می‌توان کرد؟

### الف: تهوع و استفراغ

برخی از داروهای شیمی‌درمانی، مخاط معده را تحریک می‌کنند، معمولا همراه با آن، داروهایی برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ از طرف پزشک به شما داده می‌شود. با این همه، اگر نکات زیر را رعایت کنید، از حالت تهوع و استفراغ شما کم خواهد شد.



- ۱- در طول روز، خوردن شش وعده غذایی کوچک، به جای سه وعده غذای اصلی توصیه می‌شود. (دفعات غذاخوردن را بیشتر، ولی مقدارش را کم کنید) غذا را خوب بجوید تا آسان‌تر هضم گردد.
- ۲- به آهستگی بخورید و بنوشید.
- ۳- سعی کنید ظاهر غذاها اشتهاآور باشد و از غذاهایی که هضم راحت‌تری دارند، مصرف کنید.

۴- سه روز اول پس از انجام دارودرمانی سعی شود بیشتر از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی استفاده گردد و پس از این مدت خاص، می‌توان از گوشت قرمز به خصوص ماهیچه استفاده کرد. غذاهایی که کمی ترش یا شور هستند، بهتر تحمل می‌شوند.

۵- شستشوی دهان و دندان قبل و بعد از هر وعده غذایی (ترجیحاً از مسواک نرم استفاده کنید).

۶- با باز کردن پنجره اطاق، هوای تازه و تمیز را به طور عمیق تنفس کنید. لباس‌های نخی آزاد و گشاد بپوشید.

۷- از خوردن غذاهای خیلی شیرین، خیلی چرب، سرخ‌شده و خیلی محرک (ادویه‌ای) خودداری کنید.

۸- روز تزریق داروی شیمی‌درمانی، غذاهای سنگین که هضمش دشوار است، مصرف نکنید. یک ساعت قبل از شیمی‌درمانی، غذای سبک به مقدار کم بخورید.

۹- آب میوه‌های خنک و شیرین مثل آب سیب یا انگور، مدتی قبل یا مدتی بعد از غذا بخورید نه همراه آن، در هنگام غذا خوردن مایعات ننوشید.



۱۰- از رفت و آمد در محلهایی که بوهای گوناگون مانند بوی پخت و پز، دود سیگار یا عطرهای تند به مشام می‌رسد پرهیز نمائید.

۱۱- بعد از خوردن غذا ۲ ساعت به حالت نشسته روی صندلی استراحت کنید و از دراز کشیدن خودداری نمایید.

۱۲- خوردن مقدار کمی کشک پاستوریزه، یا مصرف چای زنجبیل و آب‌نات ترش پس از مصرف غذا در کاهش تهوع و استفراغ موثر است.



## Anti-Cancer Foods



### ب : بی‌اشتهایی

معمولا بی‌اشتهایی در فرد ایجاد می‌شود. در چند روز اول پس از هر دوره شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی برای رفع این مشکل نکات زیر رعایت شود.





- ۱- دفعات غذا خوردن را زیاد کنید، ولی هر بار مقدار کمی غذای سبک و مغذی بخورید.
- ۲- هنگامی که اشتهای بهتری دارید (معمولاً در اوایل صبح) غذای بیشتری بخورید. از غذاهای حاضری سالم که مورد دلخواه شماست، استفاده کنید.
- ۳- در تهیه و طبخ غذای خوشمزه از دیگران کمک بگیرید.
- ۴- امکان دارد اثر شیمی‌درمانی اختلالی در پرزهای چشایی ایجاد کند و اشتهای شما به گوشت از بین رود. با زدن چاشنی‌ها و سس‌ها، می‌توانید طعم غذا را خوشمزه کنید. همچنین، می‌توانید مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید یا پوره گوشت بخورید.
- ۵- در طول درمان، درباره مکمل‌های غذایی و رژیم غذایی خاص حتماً با پزشک معالج، پرستار و متخصص تغذیه خود مشورت کنید.
- ۶- توجه داشته باشید اگر غذا نخورید، باعث کاهش وزن و کاهش مقاومت بدنتان شده و بهبودی به تأخیر می‌افتد. پس اراده کنید خوب غذا بخورید تا انرژی لازم برای مقابله با بیماری را داشته باشید. رژیم غذای سالم و مناسب در به دست آوردن توانایی و بازسازی بافت و بهبود حال عمومی بیمار و در نهایت، درمان کامل بیماری وی کمک می‌کند.

### پ: اسهال

اگر به اسهال و همراه با آن درد شکم و دل‌پیچه مبتلا شدید، اگر اسهال توام با خون و تب نباشد، می‌توان با رعایت نکات زیر آن را کنترل کرد. در غیر این صورت به پزشک معالج اطلاع دهید. از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال جداً خودداری کنید.

- ۱- مایعات فراوان مانند آب، آب سیب، چای کم‌رنگ، تا آب از دست رفته را جبران کند.
- ۲- مایعات خیلی سرد و یا خیلی گرم نخورید؛ و اگر نوشابه مصرف می‌کنید، صبر کنید تا گاز آن کاملاً خارج گردد.
- ۳- غذا را با مقدار کم و به دفعات متعدد بخورید. (بیشتر از سه وعده در روز)

۴- از خوردن میوه‌جات با پوست، دانه و سبزیجات خام، کلم، نخود و لوبیا، غذاهای سرخ‌شده یا چرب، ادویه‌جات و شیرینی خودداری کنید.

۵- ممکن است مصرف شیر، به دلیل ایجاد نفخ با نظر پزشک معالج محدود گردد.

۶- چنانچه اسهال شما بدتر شده است؛ بلافاصله به پزشک معالج اطلاع دهید. امکان دارد نیاز به جایگزینی مایعات بدن به روش تزریقی باشد.

۷- وقتی حس کردید بهتر شدید، غذاهایی مثل برنج (کته) ماست، نان، سیب‌زمینی پخته، پنیر، تخم‌مرغ پخته و ماکارونی بخورید.

۸- معمولاً موقع اسهال، پتاسیم زیادی از بدن دفع می‌گردد، از غذاهای حاوی پتاسیم مثل موز، مرکبات، نکتار هلو و زردآلو، (به شرط پاستوریزه بودن) سیب‌زمینی و سبزی‌ها با نظر پزشک معالج استفاده نمایید.

### ت: یبوست

یکی از عوارض شیمی‌درمانی، عدم تحرک، یبوست و کاهش اشتهاست. اقدامات زیر برای جلوگیری و درمان یبوست موثر است:

۱- مایعات زیاد بنوشید، آب میوه‌هایی مانند آلو، انجیر، گلابی بخورید ( آلو یا انجیر را خیس کرده و صبح ناشتا میل نمایید.

۲- با پزشک در مورد افزایش میزان فیبر رژیم غذایی مشورت کنید (به بعضی از بیماران رژیم غذایی پرفیبر توصیه نمی‌گردد) غذاهای پرفیبر شامل میوه‌جات و سبزیجات با پوست و دانه، غلات، نان سبوس‌دار، میوه‌های تازه، آجیل، ذرت و ... هستند.



۳- بیشتر پیاده‌روی و حرکت کنید، کمتر روی تخت دراز بکشید.

۴- اگر بیش از ۲ روز دفع مدفوع نداشتید، به پزشک معالج اطلاع دهید.

۵- بدون اجازه پزشک داروهای گوارشی و ملین استفاده نکنید و اگر می‌خواهید از شیاف یا ملین‌های گیاهی مانند سی‌لاکس، برگ سنا و غیره استفاده کنید، حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

### ث: ناراحتی دهان و گلو

برخی داروهای شیمی‌درمانی ممکن است باعث خشکی، یا زخم دهان و اطراف گلو و کاهش ترشح بزاق شود و یا در فرودادن غذا یا جویدن، مشکلاتی بوجود آورد. رعایت نکات زیر، می‌تواند به حل این مشکل کمک کند:

۱- روزانه داخل دهان را به دقت کنترل کرده و موارد التهاب و هرگونه پلاکت‌های سفید روی زبان، ته گلو، آبسه‌های لثه و سایر نقاط دهان و دندان‌ها، خلط و گرفتگی صدا را سریعاً به پرستار و پزشک معالج اطلاع دهید. با پزشک خود در مورد مراجعه به دندانپزشک صحبت کنید.

۲- از مصرف دخانیات جدا خودداری کنید، از خلال دندان و نخ دندان استفاده نکنید.

۳- از مواد غذایی سفت و خشک مثل بیسکویت و چیپس به علت آن‌که به بافت دهان آسیب می‌زند، استفاده نکنید. مایعات مغذی و غذاهای نرم و پوره که به راحتی جویده و بلعیده می‌شود، بخورید و برای نوشیدن از نی کمک بگیرید.

۴- غذاهای پخته را در مخلوط‌کن ریخته و به صورت مایع درآورید تا مصرفش آسان‌تر شود، می‌توان از مخلوط‌کن برای تهیه پوره‌ها استفاده کنید.

۵- آب نبات بدون قند، یا تکه‌های یخ، بستنی، آدامس کم‌شیرین استفاده کنید. آبمیوه ترش و اسیدی ننوشید.

۶- خوراکی‌های آبدار مثل شیر، ماست، بستنی، املت، فرنی، حلیم، سوپ، آبگوشت، پوره، میوه بخورید.

۷- از مصرف غذاهای ترش و شور، خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری کنید. به غذاهاتان ادویه تند و نمک زیاد نزنید.

۸- از مصرف نوشابه‌های حاوی الکل و کشیدن سیگار، خودداری کنید.



۹- دهان و لثه‌هاتان را تمیز نگه‌دارید. برای جلوگیری از بوی بد دهان، از آدامس استفاده کنید.

۱۰- دندان‌ها و لثه‌ها را بعد از هر وعده غذایی مسواک کنید. از مسواک نرم و خمیردندان مناسب استفاده کنید و دندان‌هایتان را به آرامی مسواک بزنید. در صورت داشتن دندان‌های مصنوعی، بعد از هر وعده غذا بهتر است آن را از دهان درآورید و با مسواک بشویید.

۱۱- روزی چندبار با محلول آب نمک ساده (سرم نمکی) یا محلول نمکی رقیق جوش شیرین قرقره کنید و دهان‌تان را بشویید. اگر داخل دهان و لثه‌ها، زخم یا عفونت مشاهده کردید، از پزشک معالج در مورد دهان‌شویه مناسب و داروهای تسکین‌دهنده درد، سؤال کنید.

از دهان‌شویه الکل‌دار استفاده نکنید و اگر می‌خواهید از دهان‌شویه‌های گیاهی یا حاوی فلوراید استفاده کنید، با پزشک معالج و دندانپزشک مشورت کنید.

### ج: ریزش مو

از آنجایی که سرعت رشد و تکثیر (زیاد شدن) سلول‌های پیاز موی سر و تن بسیار زیاد است؛ از این رو، ممکن است به طور موقت با داروهای شیمی‌درمانی موقتا به آنها آسیب برساند ولی پس از قطع دارو متوقف شده و موهای‌تان به حالت طبیعی خود درخواهد آمد.

هرچند، برخی از داروهایی شیمی‌درمانی باعث ریزش مو نمی‌شود، نگران ریزش موقت موهای خود نباشید، در صورت تمایل می‌توانید:

- ۱- قبل از شیمی‌درمانی موهای تان را کوتاه کنید
- ۲- از کلاه و شال گردن یا روسری نخی استفاده کنید.
- ۳- بدون کلاه لبه‌دار زیر نور مستقیم خورشید قرار نگیرید، از کرم مرطوب‌کننده و ضدآفتاب برای پوست سر استفاده کنید.
- ۴- در فصل پائیز و زمستان اگر در ناحیه سر خود احساس سرما داشتید، حتماً از کلاه، روسری یا عرق‌چین هنگام خواب استفاده کنید.
- ۵- با شانه دانه درشت موهای خود را شانه کنید.
- ۶- از شامپوهای ملایم (شامپو بچه)، برای شستن مو استفاده کنید، و بهتر است بعد از حمام از سشوار استفاده نکنید.
- ۷- جهت استحمام از آب ولرم استفاده کنید. آب داغ به موهای شما آسیب بیشتری وارد می‌کند.
- ۸- از صدمات شیمیایی به موها خودداری کنید (مثل رنگ کردن، فر کردن، ژل و تافت زدن)

### چ: احتمال عفونت:

اکثر داروهای شیمی‌درمانی اثر مستقیمی روی مغز استخوان که (محل تولید سلول‌های خونی) است دارد و باعث تضعیف مغز استخوان می‌شود و چون گلبول‌های سفید خون یا پلاکت‌ها که در پیش‌گیری از عفونت و مبارزه با میکروب‌ها کمک بزرگ می‌کند و در مغز استخوان ساخته می‌شوند؛ در هنگام شیمی‌درمانی کاهش پیدا می‌کنند. در نتیجه احتمال دچار شدن به بیماری‌های عفونی افزایش می‌یابد. از پزشک معالج خود در مورد داروهای تقویت‌کننده گلبول‌های سفید و روش صحیح تزریق آن سؤال کنید.

## نشانه‌های عفونت چیست؟

تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد، لرز، عرق کردن زیاد در شب یا هنگام خواب، اسهال شدید، یبوست شدید یا شکم درد، تکرر ادرار یا سوزش ادرار، احساس کسالت ناگهانی، سرفه شدید یا گلودرد. در صورت دچار شدن به علائم فوق، فوراً با پزشک معالج یا پرستارتان تماس بگیرید، اگر موفق نشدید به نزدیک‌ترین درمانگاه مراجعه کنید. در شرایط بحرانی به اورژانس (تلفن ۱۱۵) زنگ بزنید. خودسرانه داروی تب‌بر (آسپرین و استامینوفن و ...) استفاده نکنید و در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک، طبق دستور پزشک و تا پایان دوره‌درمان به طور کامل و منظم (سر ساعت) مصرف کنید. تب بعد از شیمی‌درمانی را جدی بگیرید و حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

بنابراین، به منظور کاهش دچار شدن به عفونت، نکات زیر را رعایت کنید.

۱- دست‌هایتان را حتماً با صابون بشویید، به خصوص، قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج و تماس با حیوانات

۲- هنگام گرفتن ناخن‌هایتان مواظب باشید که گوشت‌تان را نگیرید و زخمی نکنید.

۳- هنگام باغبانی و یا تمیز کردن فضولات حیوانات، یا امثال آنها و به خصوص تمیز کردن بچه‌های کوچک از دستکش‌های محافظ و ماسک استفاده کنید.

۴- در طول دوره شیمی‌درمانی، بهتر است معاشرت‌های اجتماعی غیرضروری کاهش یابد، از رفت و آمد افراد متفرقه به خصوص کسانی که بیماری عفونی، تنفسی، مسری مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سرخک یا آبله مرغان دارند؛ در اطرافتان جلوگیری کنید و از ماسک استفاده نمایید، حتی یک سرماخوردگی جزیی را جدی بگیرید و به پزشک معالج اطلاع دهید.

۵- از رفتن به مکان‌های شلوغ مانند سینما، اتوبوس، مترو، استخر، ترمینال مسافرتی، میهمانی‌های پرجمعیت و مراکز خرید، خودداری کنید.

۶- از مسواک نرم استفاده کنید تا احتمال زخم شدن دهان و لثه کم شود.

۷- برای تراشیدن ریش از تیغ استفاده نکنید.

۸- بعد از هربار اجابت مزاج با دقت نشیمن‌گاهتان را بشوید و اگر سوزش دارید، یا زیر دستتان دکمه‌های بواسیر حس کردید با پزشک مشورت کنید.

۹- از خوردن میوه‌ها و سبزی‌های خام و نپخته مانند سبزی خوردن، کاهو، کلم، توت فرنگی، و همچنین تخم‌مرغ خام و غذاهای مانده خوددرای نمایید.

۱۰- کنترل مقادیر گلبول‌های سفید و پلاکت‌ها در طول دوره شیمی‌درمانی تحت نظر پزشک معالج ضروری است.

۱۱- در اتاق خود گل‌ها و گیاهان طبیعی، آکواریوم، قفس پرندگان، حیوانات خانگی (حتی جوجه) نگهداری نکنید.

۱۲- قبل از هرگونه تزریق جهت ایمن‌سازی بدن و تزریق واکسن‌ها با پزشک معالج مشورت کنید.

۱۳- لباس‌ها و ملافه‌های آلوده با داروها، خون و ترشحات بیمار را جداگانه شستشو نمایید. حتما از دستکش و ماسک استفاده کنید. لوازم شخصی از قبیل حوله، مسواک، بشقاب، لیوان و ... را در اختیار دیگران قرار ندهید.

### ح: ناراحتی پوستی

ناحیه‌ای از پوست که رادیوتراپی می‌شود؛ ممکن است دچار التهاب و سوختگی شود. همچنین، داروهای شیمی‌درمانی ممکن است باعث تغییرات جزئی مثل لکه‌های قرمز یا کهیر در محل تزریق داروها، تغییر رنگ و کدر شدن پوست و ناخن، خشک شدن، پوسته شدن و خارش در پوست گردد. ممکن است ناخن‌های شما تیره، زرد، شکننده یا ترک خورده شوند و یا جوش‌های کوچکی زیر پوست پیدا گردد که اکثر آنها به مرور رفع می‌شود و به درمانی خاصی نیاز ندارد؛ ولی رعایت نکات زیر می‌تواند به حل مشکل کمک کند.

۱- جوش‌های صورت و بدن را نکنید و اگر جوش صورت دارید، صورت را تمیز و خشک نگه دارید و از صابون و کرم‌های بهداشتی ملایم استفاده کنید.

۲- چنانچه پوست شما دچار خشکی یا ترک شده باشد، بهتر است جهت نرم کردن پوست از کرم‌های مرطوب‌کننده (لوسیون، وازلین یا روغن) استفاده کنید.

۳- ممکن است ناخن‌های شما تیره، شکننده و دچار ترک گردد، برای انجام کارها از دستکش استفاده کنید. در صورتی که، دچار قرمزی، درد و تغییرات در ناخن شدید به پزشک معالج اطلاع دهید.

۴- حمام داغ و طولانی‌مدت نگیرید، در صورتی که دوش آب گرم (ولرم) گرفتند، خودتان را به آرامی با حوله نخی و نرم خشک کنید، حوله را روی پوست نکشید. علائم خط‌کشی پرتودرمانی را نشوید و پاک نکنید.

۵- در طول درمان زیر نور مستقیم آفتاب نمانید، زیرا پوست شما به علت حساسیت در برابر نور خورشید امکان دارد قرمز گردد.



## د: مشکلات کم‌خونی

همان‌طور که داروهای شیمی‌درمانی باعث کاهش گلبول سفید می‌شود؛ ممکن است گلبول‌های قرمز خون (RBC) هم کاهش یابند و از آنجایی که کار اصلی گلبول‌های قرمز، بردن اکسیژن از ریه به بافت‌های مختلف است، کاهش این گلبول‌ها باعث کم‌خونی شده و به دنبال آن، بیمار دچار خستگی (احساس ضعف و خستگی شدید، سرگیجه)، احساس عدم تعادل، خواب‌آلودگی، رنگ پریدگی، تپش قلب و حتی تنگی نفس می‌شود. هرگاه علائم بالا را مشاهده کردید با پزشکان در میان بگذارید و نکات زیر را رعایت کنید.

۱- در طول روز به میزان کافی استراحت کنید، ولی کمتر بخوابید تا خواب شب مختل نشود، اگر در خوابیدن دچار مشکل هستید، بدون اجازه پزشک معالج، داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش استفاده نکنید.

۲- در کارتان شتاب نکنید تا کمتر به سرگیجه بیفتید، به خصوص، هنگام تغییر وضعیت مانند از حالت خوابیده به نشسته، آهسته عمل کنید.

۳- در مورد کاهش قدرت حافظه و فراموشی‌های موقت، اطلاعات شخصی مهم‌تان (نام، آدرس، کد ملی، تلفن‌ها و ...) را همراه داشته باشید.

۴- تغذیه مناسب داشته باشید، برای بالا نگه داشتن هموگلوبین، مصرف جگر، گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ، سبزیجات برگ‌سبز مانند اسفناج و ... با نظر پزشک و کارشناس تغذیه انجام گردد.



- ۵- نیروی خود را ذخیره کنید، از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید.
- ۶- در محیط کار، با اطلاع و همکاری کارفرما در فواصل منظم استراحت کنید و خود را خسته نکنید. در صورت امکان، می‌توانید پاره‌وقت کار کنید یا روز درمان و فردای آن روز را مرخصی بگیرید.
- ۷- در مدت شیمی‌درمانی جهت انجام کارهای سنگین (خرید ملزومات، نگهداری بچه، کارهای خانه، جارو زدن، شستن ظرف‌ها، رانندگی و ...) از دوستان، فامیل و همسایگان کمک بگیرید.
- ۸- روزانه، ۱۰-۱۵ دقیقه در سطح صاف پیاده‌روی کنید، کم‌تحركی و استراحت زیاد ممکن است باعث خستگی شود. در مورد انجام بقیه ورزش‌ها، بسته به نوع بیماری با پزشک معالج مشورت کنید.
- ۹- غالباً در جریان شیمی‌درمانی، آزمایش ساده خون و اندازه‌گیری گلبول‌های خون و پلاکت برای کنترل وضع خونی شما انجام خواهد شد. پزشک معالج، در صورت بروز کم‌خونی، شاید تزریق خون و تجویز داروی تقویت‌کننده را ضروری بداند.

### ذ: خواب‌رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در سیستم عصبی

- داروهای شیمی‌درمانی ممکن است تغییراتی در اعصاب حسی ایجاد کنند و باعث عوارضی مانند تغییر درجه حرارت (گرمی یا سردی)، احساس سوزش، ضعف یا کرخی و خواب‌رفتگی انگشتان دست و پا و یا اختلال در حرکت و از دست دادن تعادل گردند که معمولاً گذرا بوده و با قطع دارو به تدریج برطرف می‌شود. هرگونه سوزش، خارش، گزش، ضعف و بی‌حسی در دست، پاها و بازوها را به پزشک معالج اطلاع دهید، ممکن است مقدار مصرف داروها را کاهش دهد.
- ۱- ممکن است با نظر پزشک معالج، نیاز به فیزیوتراپی، ماساژدرمانی و تمرینات حرکتی خاص داشته باشید.
  - ۲- با احتیاط و آهسته راه بروید، هنگام استفاده پله‌ها، از نرده کنار پله کمک بگیرید. کفش با زیر پلاستیکی بپوشید.
  - ۳- هنگام حمام کردن از کفیوش‌های مخصوص و دمپایی عاج‌دار استفاده کنید تا لیز نخورید.
  - ۴- کمتر رانندگی کنید چون حس ترمز در کف پا کم می‌شود.

## ر: تورم صورت و دست‌ها و پاها و شکم:

بعضی از داروهای شیمی‌درمانی ممکن است باعث تغییرات هورمونی و در نتیجه، افزایش مایعات داخل بافت‌ها و باقی ماندن مایع زیاد در بدن بشوند. اگر متوجه تورم یا پف کردن در صورت، دست‌ها، پاها یا شکم شدید به پزشک معالج یا پرستارتان اطلاع دهید، به طور روزانه خود را اندازه‌گیری کنید (با یک ترازو)، در صورت افزایش وزن در چند روز متوالی به پزشک اطلاع دهید. پزشک ممکن است برای شما داروی ادرارآور تجویز کند. از مصرف نمک و غذاهای شور پرهیز کنید.

## ز: خونریزی

داروهای شیمی‌درمانی ممکن است باعث کاهش پلاکت‌ها شوند (پلاکت‌ها سلول‌های کوچکی هستند که در مغز استخوان ساخته می‌شوند و نقش مهمی در لخته شدن خون دارند و از خونریزی جلوگیری می‌کنند). اگر مقدار پلاکت‌های خون کم شود؛ احتمال خونریزی داخلی به صورت‌های مختلف بالا می‌رود. پزشک معالج در طول درمان وضعیت انعقادی خون (پلاکت) 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.

۱- قبل از استفاده‌ی کلیه داروهای بدون نسخه، از پزشک معالج یا پرستاران سؤال کنید. آسپرین، بروفن، دیکلوفناک، داروهای مسکن و خواب‌آور، موجب کاهش پلاکت و خونریزی داخلی می‌شود. در صورتی که از داروهای رقیق‌کننده خون مثل آسپرین استفاده می‌کنید، حتماً به پزشک معالج و پرستاران اطلاع دهید.

۲- قبل از انجام هر اقدام دندان‌پزشکی با پزشک معالج مشورت کنید، از مسواک نرم برای تمیز کردن دندان استفاده کنید و لثه‌ها را با وسیله نرمی مثل پنبه تمیز کنید.

۳- برای نظافت بینی انگشت داخل آن نکنید، با استفاده از دستمال کاغذی نرم و به آرامی پاک کنید و اگر خون دماغ شدید، خونریزی خودبه‌خودی از بینی یا لثه‌ها یا خلط خونی را فوراً به پزشک معالج و پرستار مربوطه اطلاع دهید.

۴- هنگام استفاده از وسایل برنده و تیز مثل کارت، قیچی، سوزن، چاقو و ... احتیاط کنید جایی از بدنتان زخمی نشود؛ احتمال خونریزی وجود دارد.

۵- به منظور جلوگیری از سوختن بدنتان از دست زدن به وسایل داغ (اتو، اجاق گاز و ..) خودداری کنید. از دستکش محافظ استفاده کنید.

۶- در صورت خونریزی، محل مربوطه را به مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید، اگر خون بند نیامد، فوراً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.

۷- از کارهای سخت بدنی و ورزش سنگین خودداری کنید؛ تا جایی که بدنتان زخمی نشود و ایجاد خونریزی نکند.

۸- اگر زیر پوست، به خصوص در ناحیه ساق پا و یا شکم دانه‌های قرمزرنگی پیدا شد فوراً به پزشک اطلاع دهید.

۹- اگر کبودی و خون‌مردگی زیر پوست بدنتان مشاهده کردید، به پزشک اطلاع دهید.

۱۰- از گذاشتن درجه (حرارت‌سنج) در مقعد، استعمال شیاف و تنقیه خودداری کنید.

۱۱- خون‌ریزی واژینال (رحمی) به غیر از خون‌ریزی عادی عادت ماهیانه و خونریزی از ناحیه مقعد را به پزشک مربوطه اطلاع دهید.

۱۲- ادرار پررنگ یا قرمز رنگ، مدفوع خونی یا سیاه رنگ را فوراً به پزشک معالج یا پرستارتان اطلاع دهید.

در طی دوران شیمی‌درمانی و پس از پایان دوره، باید از بدن خود با دقت بیشتری مواظبت کنید. در تمام مراحل درمان، اگر بین دو نوبت مراجعه به پزشک معالج، مشکلی برایتان پیش آمد و یا هرگونه درد، ناراحتی و عوارض غیرطبیعی دیگری در وضعیت جسمی خود مشاهده کردید؛ منتظر تاریخ بعدی نمانید. هرچه سریع‌تر با پزشک یا پرستارتان تماس بگیرید و از ایشان بخواهید تاریخ مراجعه بعدی شما را تغییر دهد. با مراجعه زودهنگام، کنترل و پیگیری برنامه درمانی، از صحت و سلامت خود اطمینان حاصل کنید. در پایان، دوباره تأکید می‌گردد که امکان دارد مشکلات و عوارض

شیمی‌درمانی در برخی از بیماران ایجاد گردد و با انجام توصیه‌های ذکرشده، اکثر این عوارض قابل کنترل می‌باشد.