

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



آموزش به بیماران شیمی درمانی

(1)



کارگروه آموزش به بیمار بخش هماتولوژی

مورد تایید: مدیر گروه محترم داخلی

کد سند: EM-EP-18

تاریخ تدوین: زمستان 1400

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

✓ از لوسیون ضدآفتاب با SPF 15 یا بالاتر یا زینک اکساید در برابر اشعه های خورشیدی محافظت کنید.

✓ پیراهن پنبه ای آستین بلند و یا کلاه های لبه دار در مقابل نور خورشید استفاده کنید.

مشکلات جنسی:

■ اگر عقیمی مشکل ساز است قبل از شروع درمان با پزشکتان درباره امکان نگهداری و ذخیره اسپرم صحبت کنید.

■ در طول درمان از روشهای جلوگیری از بارداری استفاده کنید.

■ تا 48 ساعت بعد از آخرین دوره شیمی درمانی در طول مقاربت از کاندوم استفاده کنید.

■ از پزشکتان در مورد احتمال تأثیر شیمی درمانی بر روی توانایی باروری سوال کنید.

■ از آب یا لوبریکانت در زمان مقاربت استفاده کنید.

■ از فرآورده هایی که می توانند خشکی واژن را متوقف کنند استفاده کنید.

■ از بکار بردن وازلین که به سختی از بدن پاک شده و خطر عفونت را بالا می برد جلوگیری کنید.

■ از پوشیدن لباسهای زیر تنگ و چسبان خوداری کنید.

■ با اینکه بارداری در طول شیمی درمانی امکان پذیر است ولی توصیه نمی شود.

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر-سودارت



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

◆ از بکار بردن دهانشویه حاوی الکل خوداری کنید و یک دهانشویه ملایم جوش شیرین استفاده کنید.

◆ یک بطری آب همراه خود حمل کنید و به طور مرتب از آن بنوشید.

عوارض عصبی-عضلانی:

■ اگر انگشتان شما بی حس هستند هنگام کار با اشیاء تیز، داغ یا خطرناک دقت کنید.

■ اگر مشکلاتی نظیر عدم توانایی در حفظ تعادل و ضعف

عضلانی دارید با دقت حرکت کنید و هنگام حرکت روی پله ها از نرده استفاده کنید.

■ در صورت امکان کفشهای باز یا پلاستیکی نپوشید.

■ از پزشکتان در مورد مصرف داروهای مسکن سوال نمایید.

حسایت، خارش و خشکی پوست:

✓ سریع دوش بگیرید. حمام داغ و طولانی مدت نگیرید و از صابون مرطوب کننده استفاده کنید.

✓ بعد از اتمام از کرم یا لوسیون بدون اسانس استفاده کنید.

✓ از بکار بردن عطر ها یا لوسیونهای حاوی الکل خوداری کنید.

✓ برای درمان کهیر عمومی بدن از دیفن هیدرامین با نظر پزشکتان استفاده کنید.

✓ در صورت بروز سرخی، درد یا هرگونه تغییرات در گوشه ناخن ها حتما به پزشکتان اطلاع دهید.

✓ از قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم آفتاب به ویژه ساعات 10 صبح تا 4 عصر خوداری کنید.

شیمی درمانی، درمان دارویی سرطان است که می تواند سلول های سرطانی را تخریب نماید. سلول های طبیعی به صورتی کنترل شده رشد می کنند و می میرند، هنگامی که سرطان رخ می دهد سلول هایی در بدن که طبیعی نیستند به تقسیم ادامه داده و سلول های بیشتری را بدون کنترل ایجاد می کنند. داروهای ضد سرطان، سلول های سرطانی را به واسطه توقف رشد و تقسیمات آنها تخریب می کنند. در حین شیمی درمانی، سلولهای سالم نیز تخریب میشوند، بخصوص آنها که به سرعت تقسیم می شوند. تخریب سلول های سالم همان است که عوارض جانبی نامیده می شود. این سلول ها معمولا بعد از شیمی درمانی خود را بازسازی میکنند.

دفعات و مدت زمان شیمی درمانی به نوع سرطان، اهداف درمان، داروهای مورد مصرف و پاسخ فرد به درمان بستگی دارد. مدت زمانیکه طول می کشد تا عوارض جانبی از بین برود به عوامل زیادی از جمله وضعیت کلی سلامتی و نوع شیمی درمانی هایی که شما دریافت می کنید بستگی دارد.

راه های مقابله با عوارض شایع شیمی درمانی چیست؟

خستگی:

- برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنید که زمانی برای استراحت داشته باشید.
- چرت یا استراحت کوتاه مدت را به استراحت طولانی مدت ترجیح دهید.
- به پیاده روی کوتاه مدت بپردازید یا تمرینات بدنی سبک تری که امکان پذیر است انجام دهید.

- به هر اندازه که می توانید غذا بخورید و مایعات زیادی بنوشید.
- در میان گذاشتن احساساتتان با دیگران می تواند تحمل خستگی را ساده تر نماید.

- مقدار کافئینی را که می نوشید(چای یا قهوه) محدود کنید.
- اجازه بدهید بخشی از کارهایی را که معمولا انجام می دهید دیگران انجام دهند.

- هنگام تغییر وضعیت مثلا از خوابیده به نشسته به آرامی عمل کنید.

عفونت:

- به طور مکرر دستهایتان را بشویید.
- مقعد را بخصوص بعد از هر اجابت مزاج تمیز کنید.

- از افرادی که بیماری مسری مانند سرماخوردگی، آنفونزا، سرخک و ... دارند دوری کنید.

- سعی کنید به محل های شلوغ نروید.

- از تماس با کسانی که اخیرا واکسن های ویروسی زنده مانند آبله مرغان، فلج اطفال دریافت کرده اند دوری کنید.

- گوشه ناخن هایتان را نبرید.

- مراقب باشید تا وقتی از قیچی، سوزن یا چاقو استفاده میکنید به خودتان صدمه نزنید.

- از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید.

- بهداشت دهانتان را رعایت کنید و مسواک نرم استفاده کنید.

- جوشها را فشار ندهید و نخاراندید.

- از تماس با قفس پرندگان، تنگ ماهی و .. خودداری کنید.

- هر روز دوش آب گرم بگیرید و اگر پوستتان خشک شده یا ترک خورده از لوسیون بدن برای نرم کردن و تسکین آن استفاده کنید.

- هنگام انجام کارها برای باغبانی و یا تمیز کردن کودکان از دستکش استفاده کنید.

- قبل از تزریق هرگونه واکسن و غیره با پزشک خود مشورت کنید.

- تخم مرغ یا انواع گوشتها را به شکل خام نخورید.

- هرگونه علائم عفونت را به محض مشاهده به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

- از داروهای پایین آورنده تب فقط در صورت مشورت با پزشکتان استفاده کنید.

- از نگهداری گلدان و گلهای طبیعی و برگ سبز در اتاقتان اجتناب کنید.

مشکلات لته و گلو:

- ◆ شیمی درمانی موجب افزایش پوسیدگی دندان میشود. بنابراین پس از مشورت با دندانپزشک خود از دهانشویه یا ژل های فلوراید استفاده کنید.

- ◆ دندانها و لته ها را بعد از هر وعده غذایی مسواک کنید.

- ◆ از مسواک نرم استفاده کنید و به آرامی مسواک بزنید

- ◆ بعد از هر وعده غذایی و قبل از خواب دهان خود را با آب نمک گرم، آب کشی کنید.

- ◆ مسواک خود را بعد از هر بار استفاده به خوبی آبکشی کنید و در یک جای خشک قرار دهید.