



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
پژش اکولوژی بهداشتان طیوره مرکا

آموزش خودمراقبتی بیماران سرطانی در شیمی درمانی

تهیه و تنظیم:
نصیری زاده

مرداد 91



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
پژش اکولوژی بهداشتان طیوره مرکا

- ✓ در صورت بروز تکه های سفید رنگ بر روی زبان، کام و گلو فوراً به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن دندان مصنوعی آنها را در طول روز و نیز به هنگام خواب جهت شستشو و تمیز کردن خارج کنید.
- ✓ از دندان مصنوعی فقط هنگام غذا خوردن استفاده کنید.
- ✓ از تکه های کوچک یخ، آب نبات های بدون شکر و جویدن آدامسهای کم شیرینی جهت تحریک ترشح بزاق استفاده کنید.
- ✓ در صورت بروز زخم های دهانی از خوردن غذاهای سفت (سیب)، ادویه دار، تحریک کننده (آب میوه های ترش، مرکبات) و غذاهای داغ اجتناب کنید.
- ✓ لبهایتان را چرب کنید و سعی کنید همیشه دهان و لبهای خود را مرطوب نگه دارید.
- ✓ هر 24 ساعت یکبار از نخ دندان استفاده کنید (در صورت بروز درد و خونریزی از لته دندان استفاده نشود).
- ✓ مایع به مقدار زیاد بنوشید (8 تا 12 لیوان در طول روز).
- ✓ بهداشت دهاتان را مرتب رعایت کنید و قبل و بعد از غذا دهاتان را بشویید.

- ✓ از دیدن مناظر ناخوشایند، از بوها و مزه های نامطبوع اجتناب کنید.
- ✓ مصرف غذای سرد، شور، نان خشک ممکن است بهتر تحمل شوند.
- ✓ در صورت تشدید استفراغ از رژیم مایعات صاف استفاده کرده و به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ از روشهای آرام ساز و موسیقی برای انحراف ذهن استفاده کنید.
- ✓ از خوردن غذای ادویه دار و خیلی گرم و خیلی سرد پرهیز کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از بوی بد دهان، از آدامس یا آبنبات یا شیرینی کم استفاده کنید.
- ✓ چنانچه درد دارید قبل از غذا از مسکن استفاده کنید.
- ✓ بعد از خوردن غذا از خوابیدن پرهیز کنید (در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید).
- ✓ بعد از خوردن غذا فعالیت سنگین انجام ندهید.
- ✓ به طور مرتب بعد از هر وعده غذایی دهان و دندان خود را با مسواک نرم بشویید و در صورت عدم وجود خونریزی و درد به هنگام خواب از نخ دندان استفاده کنید.
- ✓ از مواد محرک دهان (سیگار، مشروبات الکلی، ادویه جات و خمیر دندان های تجارتي و دهان شویه های تجارتي) استفاده نکنید.



فرآیند بیماری که در آن سلول‌ها به طور غیر طبیعی تکثیر شده و سیگنال‌های تنظیم کننده رشد را در محیط اطراف سلول‌ها نادیده می‌گیرد. روشهای درمان بیماری سرطان مختلف است که یکی از آن شیمی درمانی است.

شیمی درمانی چیست؟

استفاده از داروها (عوامل آنتی‌نوبلاستیک) به منظور کشتن سلول‌های تومور را از طریق مداخله کردن در کارکردهای سلولی و تولید مثل آنها. به طور اولیه شیمی درمانی بیشتر برای معالجه بیماری سیستمیک به کار می‌رود و می‌تواند با جراحی یا پرتودرمانی یا هر دو آنها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

بیماران سرطانی زمانیکه از داروهای شیمی درمانی استفاده می‌کنند، بدن‌های آن ممکن است دچار عوارض جانبی شود و این عوارض می‌تواند به صورت فوری، زودرس، دیررس و تأخیری ظاهر کند.

اطلاعاتی در مورد خود مراقبتی عوارض شایع داروهای شیمی درمانی:

✓ اجتناب از مصرف آبی که بیش از 15 دقیقه مانده باشد.

✓ اجتناب از مصرف سالاد، میوه جات و سبزیجات خام.

✓ اجتناب از قرار دادن گل و گیاه تازه در اتاق.

✓ اجتناب از گوشت‌های کباب شده با نیم‌پز.

✓ اجتناب از مصرف داروها حتی آسپرین و یا مسکن‌های دیگر بدون تجویز پزشک.

✓ استفاده از مسواک نرم و ریش تراش برقی، عدم استفاده از نخ دندان با پلاکت کمتر از 5000 در میلی‌متر مکعب.

✓ بیبوست، خشکی دهان و خواب‌آلودگی از جمله داروهای ضد درد است.

✓ مراجعه فوری به پزشک در

صورت مشاهده هر گونه خونریزی خودبخودی از بینی، لثه‌ها، ادرار خونی، خون در مدفوع و یا کبود شدگی ناگهانی در بافت‌های بدن.

✓ ریزش مو 10 تا 21 روز از تجویز دارو رخ می‌دهد.

✓ ریزش مو موقتی است و هنگامی که دارو قطع شود مجدداً رویش می‌یابد

(عموماً 2 تا 6 ماه بعد از درمان) ریزش مو ممکن است به صورت ناگهانی و به مقدار زیادی رخ دهد بنابراین قبل از اینکه ریزش شروع شود کلاه گیس، کلاه روسری، مناسب را انتخاب کنید.

✓ سعی کنید قبل از خوردن، باشستشو و تمیز کردن دهان، برای خوردن آماده شوید.

✓ غذا را در وعده‌های متعدد ولی با حجم کم مصرف کنید.

✓ سعی کنید با سایر افراد خانواده و یا با دوستان خود در فضایی مناسب و جذاب با موسیقی ملایم غذا بخورید.

✓ از مواد غذایی پر پروتئین نظیر تخم مرغ، محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر

از مواد غذایی پر فیبر نظیر محصولات برگ سبز، سبوس، میوه جات تازه، سبزیجات و ذرت برداده شده استفاده شود.

✓ در صورت احساس دفع فوراً به دستشویی رفته و عمل دفع را به تأخیر نیندازید و برای دفع زمان خاصی را در نظر بگیرید (صبحها بعد از صبحانه بهترین زمان برای عمل دفع است)

✓ در طول روز ورزش‌های سبک نظیر پیاده روی را انجام دهید.

✓ از مصرف مواد سرشار از سبوس، چرب و ادویه دار، محصولات لبنی و یا شیر جوشیده، شیرینی جات، کلم، قهوه الکلی و محصولات اجتناب کنید.

✓ رژیم نرم داشته باشید (پوره جات، مایعات)

✓ بعد از هر بار اجابت مزاج ناحیه مقعد را با آب و صابون ملایم شسته و در معرض هوا خشک کنید.

✓ زمانی که احساس ضعف دارید استراحت کنید تا انرژی باقی مانده شما حفظ شود و دوره‌های فعالیت و استراحت را برای خود تنظیم کنید.

✓ غذا و مایعات کافی مصرف کنید، به دفعات ولی با حجم کم تا انرژی کمتری برای هضم غذا صرف شود.

✓ از غذاهای پر پروتئین (تخم مرغ، محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر)، روغن بادام زمینی، ماهی و حبوبات) استفاده شود.

✓ از روش‌های آرام ساز، گفتگو، تفریحات مورد علاقه استفاده کنید.

✓ از مصرف غذاهای چرب، خیلی شیرین، ادویه دار، خیلی سرد و گرم و نفاخ اجتناب کنید.

✓ از خوردن غذا در محیط پر سر و صدا و بوهای تند و محرک اجتناب کنید.

✓ قبل از غذا از داروهای ضد تهوع تجویز شده استفاده کنید (20 تا 30 دقیقه قبل از غذا).

