



## شیمی درمانی

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

### اقدامات لازم جهت تطابق با عارضه ریزش مو

- ❖ وقتی موی سر می ریزد پوست سر بسیار حساس است و باید از آسیب های احتمالی مراقبت شود.
- ❖ بهتر است قبل از شروع شیمی درمانی موهای سر را تراشیده یا کاملاً کوتاه کنید .
- ❖ اگر از کلاه گیس استفاده می کنید در مواردی که تنها هستید یا در محیط دلخواه قرار دارید آن را از سر بردارید تا با توجه به مدت زمان طولانی مصرف، پوست سر آسیب نبیند .
- ❖ خارج از منزل در هوای سرد برای کاهش از دست دادن حرارت بدن کلاه بپوشد
- ❖ برای محافظت از پوست سر خود از نور خورشید، از کرم های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید.
- ❖ موهای خود را به آرامی بشوید و شانه بزنید.
- ❖ از شانه زدن زیاد مو و مواجه آن با گرما مانند سشوار یا اتوی مو، اجتناب کند . زیرا ریزش مو تا حدی کاهش می یابد.
- ❖ زمانی که موهای جدید شروع به رشد می کنند، آن ها ممکن است در ابتدا شکننده باشند . از فر کردن و رنگ گردن آن ها برای چند ماه اول اجتناب کنید.

### اقدامات لازم جهت کاهش تهوع و استفراغ

- ❖ تهوع پس از هر دوره شیمی درمانی بسته به نوع دارو و شرایط بیمار ممکن است به صورت خفیف یا شدید بروز کند .
- ❖ هنگامی که حالت تهوع دارید سعی کنید از راه دهان نفس های عمیق بکشید .
- ❖ در صورتی که از دندان های مصنوعی استفاده می کنید، در روز شیمی درمانی آن ها را خارج کنید .
- ❖ آب نبات هایی با اسانس نعناع یا لیمو در دهان خود نگاه دارید .
- ❖ غذا را به مقدار کم و در وعده های زیاد میل کنید و آهسته غذا بخورید.
- ❖ از غذاهای مقوی و مایعات شیرین استفاده کنید تا انرژی کافی برای بدن تأمین شود .
- ❖ 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 که طعم تندی دارد و ممکن است شما را تشنه تر کند، اجتناب کنید .
- ❖ اگر احساس می کنید حال خوبی ندارید، قبل از مصرف غذا پیاده روی کوتاهی انجام دهید .
- ❖ غذا خوردن در اتاقی که تهویه مناسب دارد نیز موثر است.
- ❖ معمولاً بهترین زمان برای خوردن غذا پس از استفراغ می باشد .



## شیمی درمانی

❖ اگر قادر به هضم هیچ غذایی نیستید، این مسئله را با پزشک خود در میان بگذارید زیرا ممکن است نیاز به برخی داروهای تقویتی داشته باشد .

❖ مایعات ضروری را یک ساعت قبل از غذا بخورید نه همراه غذا .

❖ غذایان را نه خیلی داغ و نه خیلی سرد بخورید .

❖ بیشتر غذاهای آب پز مثل گوشت آب پز، جوجه کباب و ... غذاهای خشک مثل نان برشته بخورید و از خوردن غذاهای چرب و سنگین بپرهیزید

❖ از رفتن یا ماندن در مکان هایی که بوهای مختلف مانند بوی پیاز و سیر داغ، دود سیگار یا عطر ادکلن تند و... وجود دارد، پرهیز کنید.

### اقدامات لازم جهت جلوگیری از کاهش اشتها

❖ اگر در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارید در این زمان غذای بیشتری بخورید . اگر تمایل زیادی به خوردن ندارید غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنید و غذاهای مایع را دیرتر بخورید .

❖ اگر اشتهای کافی ندارید و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را می توانید میل کنید، تا زمانی که بتوانید سایر غذاها را نیز به راحتی میل کنید همان غذاها را مصرف کنید . برای دریافت پروتئین و کالری زیاد از غذاهای پرکالری و پروتئین مایع استفاده کنید .

❖ روزهایی که احساس می کنید میل به خوردن ندارید سعی کنید مایعات زیادی مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه بنوشید .

❖ به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید، زیرا بلع آن ها آسانتر است و احساس پری شکم و سیری ایجاد نمی کنند .

❖ غذاهای آماده مانند کره، پنیر، فرنی و ... را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید، مصرف کنید .

❖ زمانی که از منزل خارج می شوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، کلوچه، نخودچی و کشمش و ... همراه خود بردارید .

❖ در صورت امکان قبل از خواب خوراکی سبکی میل کنید .

❖ زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید .

❖ حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می کنند . سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.

### اقدامات لازم در زمان ایجاد اسهال

❖ اگر اسهال بیش از ۲۴ ساعت و همراه با درد و انقباض در شکم داشتید حتما با پزشکتان مشورت کنید .

❖ مایعات فراوان بخورید مایعاتی مانند آب سیب و چای کم رنگ .

❖ از خوردن مواد غذایی که باعث دردهای انتقباضی می شود مانند قهوه، سوپ، کلم، گل کلم، ادویه جات و شیرینی جات خودداری کنید



## شیمی درمانی

- ❖ وقتی حس کردید بهتر شدید می توانید غذاهای سبک مانند برنج و سیب زمینی و نان برشته بخورید.
- ❖ معمولاً موقع اسهال پتاسیم زیادی از بدن دفع می شود. اگر دستور خاصی از پزشکتان ندارید می توانید از موادغذایی حاوی پتاسیم زیاد مانند موز، پرتقال و سیب زمینی استفاده کنید.
- ❖ اگر مصرف شیر و لبنیات اسهال را تشدید می کند از مصرف آن پرهیز کنید.

### اقدامات لازم جهت پیشگیری از عفونت و عوارض ناشی از کاهش سلولهای خونی

- ❖ هر روز استحمام کنید، دستهای خود را در طی روز مرتب بشوید خصوصاً بعد از اجابت مزاج و قبل از صرف غذا .
- ❖ از تماس با افراد بیمار مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا و آبله مرغان و ... پرهیز کنید.
- ❖ ناخن ها را از ته نگیرید.
- ❖ از کودکان یا افرادی که به تازگی واکسن زده اند، دوری کنید.
- ❖ مواظب باشید که قسمتی از بدن بریده یا زخمی نشود .
- ❖ از مسواک های نرم استفاده کنید تا لثه ها خراشیده نشود .
- ❖ هنگام شستن ظروف یا وسایل دیگر از دستکش استفاده کنید .
- ❖ از رفتن به اماکن عمومی و شلوغ و پر رفت و آمد پرهیز کنید
- ❖ تغذیه سالم و بهداشتی داشته باشید و به اندازه کافی استراحت کنید.
- ❖ اگر پوستتان خشک شده است از روغن و لوسیون های مخصوص استفاده کنید
- ❖ بهتر است در طول شیمی درمانی اعمال دندانپزشکی صورت نگیرد. بنابراین قبل از شروع درمان اعمال دندانپزشکی خود را تکمیل کنید .

### اقدامات لازم در زمان ایجاد مشکلات قاعدگی

- ❖ در سنین قبل از یائسگی، شیمی درمانی موجب توقف عادت ماهیانه بطور موقت یا دائم می گردد، البته قطع دائمی عادت ماهیانه یا یائسگی زودرس بندرت ایجاد می شود. باید توجه داشت که علی رغم قطع عادت ماهیانه امکان بارداری وجود دارد که این موضوع می تواند منجر به تولد جنین ناقص الخلقه شود
- ❖ در حین شیمی درمانی احتیاطات لازم جهت جلوگیری از بارداری انجام شود
- ❖ اگر در زمان تشخیص سرطان باردار هستید، پزشک معالج خود را از این امر آگاه سازد تا نوعی از الگوهای درمانی را انتخاب کند که کمترین احتمال آسیب به جنین را داشته باشد. بسیاری از داروهای شیمی درمانی بسته به مرحله رشد جنین می توانند عارضه ای برای جنین ایجاد کنند .



## شیمی درمانی

### اقدامات لازم در زمان ایجاد یبوست

- ❖ از مایعات فراوان استفاده نمایید .
- ❖ از خوراکی های پر فیبر مانند میوه و سبزی خام و نان سبوس دار استفاده کنید .
- ❖ بیشتر فعالیت و حرکت کنید .
- ❖ اگر یبوست بیشتر از ۴۸ ساعت طول کشید با پزشک خود مشورت نمایید و خودسرانه داروهای ملین مصرف نکنید.

### اقدامات لازم در زمان ایجاد خشکی و یا زخم شدن دهان :

- ❖ از مایعات فراوان استفاده نمایید و تکه های یخ بمکید.
- ❖ مواد غذایی آب دار مانند میوه یا بستنی بخورید.
- ❖ بهتر است غذاهای پخته را بصورت مایع یا پوره در آورید تا مصرف آن ها آسان تر باشد .
- ❖ هرچند دقیقه یک بار، کمی آب بنوشید تا به بلع شما کمک کند و صحبت کردنتان راحت تر شود .
- ❖ در خارج از منزل همواره یک بطری آب به همراه خود داشته باشید .
- ❖ نوشابه ها و غذاهای خیلی ترش یا شیرین میل کنید زیرا ترشح بزاق شما را تحریک می کند . اگر درد گلو و حساسیت و درد دهان دارید از این مواد استفاده نکنید زیرا مشکل شما را تشدید می کند .
- ❖ غذا را با سس، عصاره گوشت و آب خورش نرم کنید تا بلع آن راحت تر شود .
- ❖ از مصرف خوراکیهای اسیدی مثل گوجه فرنگی و پرتقال و غذاهای ترش پرهیز کنید و به غذایتان ادویه و نمک زیاد نزنید.
- ❖ سعی کنید دهان و لثه هایتان تمیز باشد .

### اقدامات لازم در زمان ایجاد خستگی و افسردگی

- ❖ در طول شبانه روز به اندازه کافی استراحت کنید.
- ❖ به جای یک بار استراحت طولانی مدت، زمان های کوتاهی را برای استراحت در طول روز در نظر بگیرید.
- ❖ برای استراحت خود در طول روز برنامه ریزی کنید.
- ❖ فعالیت های معمول خود را تا حد امکان سبک تر و کوتاهتر کنید و بیش از توان خود کار طولانی مدت انجام ندهید.
- ❖ غذاهای مورد علاقه خود را در زمان هایی که جلسات درمان دارید مصرف کنید تا همزمانی مصرف آن ها با جلسات درمان خاطره بدی از آن غذاها در ذهنتان به جا نگذارد.
- ❖ در صورت امکان، پیاده روی های کوتاه مدت و تمرینات ورزشی منظم داشته باشید.