



EU-B-090/02

## مراقبت های رژیم دارویی (2+5)

**CYTOZAR (سیتارابین)**

**Idarubicin**

یا

**Daunorubicin**

مجموعه ای از داروهای ضدسرطان است که درون رگ، زیر پوست یا داخل مایع مغزی نخاعی تزریق میگردند و یا از طریق دهان خورده میشوند و به منظور از بین بردن یا کنترل سلولهای سرطانی استفاده میشوند.

به غیر از زمانی که داخل مایع مغزی نخاعی داده میشوند، در سایر موارد مصرف، وارد جریان خون میشوند و به تمام مناطق بدن میرسند و موجب تاثیر دارو بر سرطانهایی مانند سرطان خون که در کل بدن پخش هستند میشود.

شیمی درمانی سرطان خون AML به مراحل زیر تقسیم میشود:

مرحله القایی:

اولین مرحله شیمی درمانی است. به مدت یک هفته شیمی درمانی تزریق میگردد. هدف از این مرحله تزریق، از بین بردن تمام سلولهای سرطانی (بنام بلاست) در خون یا مغز استخوان است.

مرحله تحکیمی:

پس از بهبودی بیمار از مرحله اول (مرحله القایی) داده میشود. به صورت دوره ای داده میشود و پس از هر دوره یک دوره استراحت است.

مرحله نگهدارنده:

پس از مرحله تحکیمی است که معمولاً داروی شیمی درمانی به صورت خوراکی با مقدار پایین برای سالها داده میشود. این مرحله معمولاً برای یک نوع AML بنام AML m3 بکار میرود.

رژیم 2+5 به مدت 5 روز به صورت تزری داخل رگی داده میشود:

روز اول دوم:

ایداروبیسین یا داونوروبیسین به صورت تزریق داخل رگی طی 15-10 دقیقه یا 30 دقیقه و سیتارابین به صورت تزریق داخل رگی طی 24 ساعت.

روز سوم تا پنجم:

سیتارابین به صورت تزریق داخل رگی طی 24 ساعت.

### Cytosar سیتارابین

سیتارابین جزو داروهایی است که موجب از بین رفتن سلولهای سرطانی میشوند. این دارو در درمان سرطان خون بکار میرود. این دارو به صورت تزریق داخل رگی داده میشود.

### عوارض جانبی سیتارابین:

در مقایسه با تزریق داخل رگی، عوارض جانبی سیتارابین به جز تهوع و استفراغ در صورت تزریق داخل رگی افزایش می یابند. عوارض شایع شامل تب، لرز و یا گلو درد ناشی از کمبود سلولهای سفید و عفونت است. همچنین خونریزی و کبودی غیر عادی ناشی از کم شدن پلاکت ها است.

سیتارابین ممکن است باعث کاهش فعالیت سلولهای جنسی بدن گردد که بسته به مدت درمان، گاهی غیر قابل برگشت می باشد.

شروع درمان با سیتارابین باید در بیمارستان و تحت نظر پزشک متخصص انجام گیرد.

مقدار مصرف بیشتر سیتارابین و تزریق سریع وریدی به جای دفعات بیشتر و زمان آهسته تر تزریق، استفراغ و تهوع بیشتری ایجاد می کند اما عوارض خونی آن کمتر است.

مصرف زیاد مایعات از تجمع ماده زائد اسیداوریک در کلیه جلوگیری می کند.

### درمان تب بیمار

به دمای بدن بالاتر یا مساوی 37.5 سانتی گراد (زمانیکه دهانی گرفته می شود) تب می گویند، که در طی روز نوسان میکند. تب معمولاً در اثر عفونت ایجاد میشود. سایر علل تب شامل بیماری التهابی، واکنش دارویی، یا رشد تومور می شود.

گاهی مواقع ممکنست علت معلوم نباشد. در موارد عفونت تب معمولاً در نتیجه گرم شدن بدن در تلاش برای مبارزه با جرم مهاجم است. تب یک دفاع طبیعی بدن در برابر اجرام است.

افرادیکه شیمی درمانی میشوند بدلیل پایین تر بودن تعداد سلولهای سفید خونشان به احتمال بیشتری دچار عفونت میشوند. شما میتوانید یک دماسنج دهانی ساده را از هر داروخانه ای تهیه نمایید و چک کنید ببینید تب دارید یا نه.

#### دنبال چه علایمی باید باشید؟

- افزایش حرارت پوست
- احساس گرما
- احساس خستگی
- سردرد
- احساس سرما
- لرز تکان دهنده
- درد بدن
- راش پوستی
- هر ناحیه قرمز یا متورم جدید
- ترشح چرک یا زرد رنگ از محل آسیب دیدگی یا هر جای بدن
- درد جدید شکم
- سرفه یا تنگی نفس جدید
- سوزش یا درد حین ادرار کردن
- گلو درد
- بیمار گیج باشد یا دچار فراموشی شده باشد یا اینکه نتواند بگوید الان کجاست؟

### بیمار چه کار میتواند انجام دهد؟

- اگر شما احساس سرما یا گرما میکنید، دمای بدن خود را از طریق دهان هر 2 تا 3 ساعت چک کنید. اگر نمیتوانید دماسنج را در دهانتان نگه دارید زیر بغلتان در گودی آنجا بگذارید.
- دماهای خوانده شده را ثبت نمایید.
- به اندازه کافی استراحت کنید.
- اگر احساس داغی میکنید از کمپرس سرد روی پیشانی استفاده نمایید.
- مایعات زیاد بنوشید (آب، آب میوه، تکه های یخ، سوپ)
- تنها اگر تیم سرطان به شما گفته اند از استامینوفن یا سایر تب برها استفاده نمایید.

### مراقبین چه کار می توانند انجام دهند؟

- حواستان به لرزهای تکان دهنده باشد، و دمای بدن بیمار را بعد از توقف لرز چک کنید.
- دمای بدن را از طریق گذاشتن دماسنج در دهان یا زیر بغل بدست آورید (از چک دمای بدن از راه مقعد خود داری کنید مگر اینکه به شما گفته باشند ایرادی ندارد).
- مایعات و غذای اضافه را به بیمار پیشنهاد دهید.
- به بیمار کمک کنید داروهایش را بموقع استفاده نماید.
- برای کمک به جلوگیری از تب و عفونت، ملاقات کنندگان تبار، دچار اسهال یا سرفه یا آنفلوانزا را ترغیب نمایید تا زمانیکه خوب نشده اند از طریق تلفن با بیمار تماس داشته باشند.

### در موارد زیر به مراکز درمانی مراجعه کنید:

- بیمار دچار اختلال هوشیاری است، نمیتواند کجا است، دچار فراموشی میشود یا ارتباط برقرار نمیکند.
- دمای بالاتر یا مساوی 37/5 درجه سانتیگراد دهانی دارد.
- تعداد دو یا بیشتر از علائم را بیمار داشته باشد.
- تب بیش از 24 ساعت طول کشیده باشد (یا برطرف شده و مجدد طی 24 ساعت برگشته است).
- لرز تکان دهنده دارد.
- بیمار نتواند مایعات بنوشد.

## درمان تهوع/استفراغ سرطان در منزل

تهوع یک نوع ناخوشی یا احساس دل به هم خوردگی در معده است و استفراغ، مواد غذایی یا مایعات را از معده به بالا می فرستد. حتی زمانی که یک فرد به غذا فکر نمی کند یا چیزی نخورده است ممکنست تهوع اتفاق بیفتد. همچنین ممکن است فرد بدون داشتن حالت تهوع دچار استفراغ شود.

بسیاری از افراد با این درمان ها حالت تهوع یا استفراغ ندارند اما بعضی افراد حتی با فکر کردن به این درمان ها دچار حالت تهوع و استفراغ می شوند. سرطان به خودی خود نیز می تواند موجب تهوع و استفراغ شود.

استفراغ مکرر می تواند خطرناک باشد، زیرا می تواند منجر به کم آبی شود. استفراغ ممکن است منجر به استنشاق مواد غذایی یا مایعات شود که باعث خفگی و مشکلات دیگر می شود. با تیم درمان سرطان خود درباره اینکه به چه دلیلی دچار حالت تهوع و استفراغ می شوید و چه کاری برای درمان آن می توانید انجام دهید، صحبت کنید.

### به دنبال چه علائمی باید باشید؟

- تغییرات در عادات غذا خوردن.
- بوی دهان ناخوشایند.
- مایعات بدبوی زرد یا سبز بر روی لباس خواب.
- احساس دل به هم خوردگی یا داشتن ناراحتی معده.
- افزایش بزاق، چسبندگی بزاق و عرق کردن که ممکن است قبل از استفراغ رخ دهد.

### بیمار برای تهوع چه کار می تواند انجام دهد؟

- اگر حالت تهوع تنها بین وعده های غذایی اتفاق می افتد، وعده های مکرر کوچک بخورید و در زمان خواب یک وعده سبک بخورید.

- مایعات شفاف و سرد را جرعه جرعه بیاشامید (مایعات شفاف مایعاتی هستند که می‌توانید آنطرف آن‌ها را ببینید مانند آب زنجبیل، چای، سوپ آبکی و غیره) همچنین ژلاتین و آب‌نبات‌ها را هم امتحان کنید.
- آب‌نبات‌های با بوی خوشایندی چون نعنائی و لیمویی بمکید تا به شما کمک کند که از دست بوهای نامطبوع خلاص شوید (اگر دچار زخم دهانی هستید آب نبات‌های ترش نخورید).
- غذاهای بدون بو و ادویه‌ای مانند نان‌های خشک و برشته بخورید.
- غذای سرد با دمایی در حدود دمای اتاق بخورید تا بوی و طعم غذا را کاهش دهید.
- از خوردن غذاهای چرب، ادویه‌دار، سرخ‌شده و خیلی شیرین خودداری کنید.
- چندین بار در روز وعده‌های کوچک پرکالری که سریع الهضم هستند (مانند پودینگ، بستنی، شربت، ماست و بستنی مایع) مصرف کنید. از کره، روغن‌ها، شربت، سس و شیر در غذاها برای افزایش کالری استفاده کنید. اگر چربی‌ها معده شما را اذیت می‌کند یا مشکلات دیگر ایجاد می‌کند از خوردن غذاهای کم‌چربی هم بپرهیزید.
- غذاهایی بخورید که دوست دارید. بسیاری از افراد از خوردن گوشت قرمز و سوپ‌های آبکی با گوشت در طی درمان متنفر می‌شوند. سایر منابع پروتئینی مانند ماهی، مرغ، لوبیا و آجیل را هم امتحان کنید.
- ممکن است غذاهای ترش و اسیدی راحت‌تر خورده شوند اما اگر زخم دهان دارید از خوردن آن‌ها اجتناب کنید.
- سعی کنید تا یک ساعت بعد از هر وعده در آرامش استراحت کنید و اگر می‌توانید یک ساعت صاف بنشینید.
- خودتان را با یک موسیقی ملایم، تماشا کردن تلویزیون و یا صحبت کردن با دیگران سرگرم کنید.
- در مورد حالت تهوع با تیم سرطان خود صحبت کنید، زیرا داروهای بسیاری وجود دارد که می‌تواند به درمان تهوع کمک کنند.
- داروهای ضد تهوع را با دیدن اولین نشانه‌های حالت تهوع، برای جلوگیری از استفراغ، مصرف کنید.
- وقتی که منتظر هستید تا داروهای ضد تهوع اثر کنند، آرام باشید و نفس‌های عمیق آهسته بگیرید.
- اگر فقط قبل از شیمی‌درمانی یا دیگر قرارهای ملاقات حالت تهوع دارید درباره داروها، هیپنوتیزم، آرام‌سازی یا درمان رفتاری برای کاهش این مشکل بپرسید.

بیمار برای استفراغ چه کار می‌تواند انجام دهد؟

- اگر در رختخواب هستید، به یک طرف دراز بکشید تا استفراغ را استنشاق نکنید.
- داروهایی که بصورت قرص یا شیاف تجویز می‌شوند بخورید. به محض مشاهده کردن اولین نشانه های تهوع، از استفراغ پیشگیری کنید.
- مایعات را به صورت قطعات یخ که می‌توان آن‌ها را به آرامی خورد مصرف کنید.
- پس از اینکه استفراغ متوقف شد، هر 10 دقیقه 1 قاشق چای خوری مایع سرد بپاشامید و به تدریج این مقدار را به یک قاشق غذاخوری برسانید. اگر یک تا دو ساعت بعد قادر هستید که این مقدار را نگه دارید مقدار مایعات بیشتری را امتحان کنید.

### مراقبین چه کار می‌توانند انجام دهند؟

- وقتی که بیمار حالت تهوع دارد از او یا دیگران بخواهید تا وعده هایی را برای کاهش بوهای ناراحت کننده آماده کنند. از فن‌های آشپزخانه برای کاهش بو استفاده کنید.
- روی غذاهای با بوی قوی یا ناخوشایند را بپوشانید یا آن‌ها را دور بریزید.
- از قاشق و چنگال‌های پلاستیکی بجای فلزی که ممکن است طعم تلخ ایجاد کند استفاده کنید.
- اگر بیمار طی چند روز استفراغ کند، هر روز آن‌ها را وزن کنید تا ببینید آیا خطر کم آب شدن بدن جدی است.
- داروهایی را برای جلوگیری از استفراغ بخواهید.
- بیمار را برای سرگیجه، ضعف یا سردرگمی چک کنید.
- سعی کنید به بیمار برای جلوگیری از یبوست و کم آبی کمک کنید چرا که هر کدام از این عوامل می‌تواند تهوع را شدیدتر کند.

### در موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

- اگر بیمار بعضی از مواد استفراغ شده را استنشاق کرد.
- بیش از 3 بار در ساعت به مدت 3 ساعت یا بیشتر استفراغ کرد.
- اگر استفراغ محتوی خون یا دانه های شبیه قهوه است.
- بیمار نتواند بیشتر از 4 فنجان مایعات یا قطعات یخ در روز بخورد یا نتواند برای بیشتر از 2 روز غذا بخورد.

- بیمار نتواند دارو مصرف کند.
- اگر بیمار دچار سردرگمی، ضعف و سرگیجه شدید شد.
- اگر بیمار 1 کیلو یا بیشتر در طی یک تا دو روز وزن کم کرد (این به این معنی است که آنها بسرعت آب از دست می‌دهند و ممکن است دچار کم آبی شوند).
- ادرار بیمار زرد تیره شود و به اندازه معمول یا به دفعات معمول ادرار نکند.

## Idarubicin

این دارو به همراه سایر داروهای ضد لوسمی برای درمان AML در بزرگسالان مصرف می‌شود. این دارو به صورت تزریق داخل رگی داده میشود. ممکن است دارو به بافتهای اطراف نشت کند و موجب تحریک شدید و یا از بین رفتن بافتهای اطراف میشود. بنابراین در صورت مشاهده علائمی مانند درد، ورم، خارش، قرمزی، طاول و زخم در محل تزریق به پرستار یا پزشک اطلاع دهید.

### عوارض جانبی ایداروبیسین:

عفونت، تهوع و استفراغ، ریزش مو، اسهال و دردهای شکمی، خونریزی، مشکلات قلبی، صدمه به بافت اطراف تزریق و زخمهای دهانی از عوارض شایع ایداروبیسین هستند.

از دیگر عوارض دارو، ایجاد قرمزی و خارش در مسیر تزریق دارو است که معمولاً 30 دقیقه پس از قطع دارو از بین میروند.

این دارو ممکن است تا دو روز پس از اتمام دارو موجب تغییر رنگ ادرار به رنگ نارنجی یا قرمز شود.

ریزش موی ناشی از تزریق دارو ممکن است 2 تا 3 هفته پس از شروع دارو دیده شود.

از علائم مسمومیت قلبی احساس درد یا تنگی در قفسه سینه، تنفس کوتاه، ورم در ناحیه قوزک پا و ضربان قلب نامنظم میباشد.



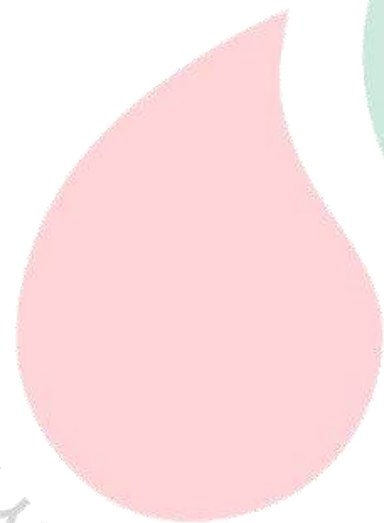
## درمان تب بیمار

به دمای بدن بالاتر یا مساوی 37.5 سانتی گراد (زمانیکه دهانی گرفته می شود) تب می گویند، که در طی روز نوسان میکند. تب معمولاً در اثر عفونت ایجاد میشود. سایر علل تب شامل بیماری التهابی، واکنش دارویی، یا رشد تومور می شود.

گاهی مواقع ممکنست علت معلوم نباشد. در موارد عفونت تب معمولاً در نتیجه گرم شدن بدن در تلاش برای مبارزه با جرم مهاجم است. تب یک دفاع طبیعی بدن در برابر اجرام است.

افرادیکه شیمی درمانی میشوند بدلیل پایین تر بودن تعداد سلولهای سفید خورشان به احتمال بیشتری دچار عفونت میشوند. شما میتوانید یک دماسنج دهانی ساده را از هر داروخانه ای تهیه نمایید و چک کنید ببینید تب دارید یا نه.

### دنبال چه علائمی باید باشید؟



- افزایش حرارت پوست
- احساس گرما
- احساس خستگی
- سردرد
- احساس سرما
- لرز تکان دهنده
- درد بدن
- راش پوستی
- هر ناحیه قرمز یا متورم جدید
- ترشح چرک یا زرد رنگ از محل آسیب دیدگی یا هر جای بدن
- درد جدید شکم
- سرفه یا تنگی نفس جدید
- سوزش یا درد حین ادرار کردن
- گلو درد
- بیمار گیج باشد یا دچار فراموشی شده باشد یا اینکه نتواند بگوید الان کجاست؟

### بیمار چه کار میتواند انجام دهد؟

- اگر شما احساس سرما یا گرما میکنید، دمای بدن خود را از طریق دهان هر 2 تا 3 ساعت چک کنید. اگر نمیتوانید دماسنج را در دهانتان نگه دارید زیر بغلتان در گودی آنجا بگذارید.
- دماهای خوانده شده را ثبت نمایید.
- به اندازه کافی استراحت کنید.
- اگر احساس داغی میکنید از کمپرس سرد روی پیشانی استفاده نمایید.
- مایعات زیاد بنوشید (آب، آب میوه، تکه های یخ، سوپ)
- تنها اگر تیم سرطان به شما گفته اند از استامینوفن یا سایر تب برها استفاده نمایید.

### مراقبین چه کار می توانند انجام دهند؟

- حواستان به لرزهای تکان دهنده باشد، و دمای بدن بیمار را بعد از توقف لرز چک کنید.
- دمای بدن را از طریق گذاشتن دماسنج در دهان یا زیر بغل بدست آورید (از چک دمای بدن از راه مقعد خود داری کنید مگر اینکه به شما گفته باشند ایرادی ندارد).
- مایعات و غذای اضافه را به بیمار پیشنهاد دهید.
- به بیمار کمک کنید داروهایش را بموقع استفاده نماید.
- برای کمک به جلوگیری از تب و عفونت، ملاقات کنندگان تبار، دچار اسهال یا سرفه یا آنفلوانزا را ترغیب نمایید تا زمانیکه خوب نشده اند از طریق تلفن با بیمار تماس داشته باشند.

### در موارد زیر به مراکز درمانی مراجعه کنید:

- بیمار دچار اختلال هوشیاری است، نمیداند کجا است، دچار فراموشی میشود یا ارتباط برقرار نمیکند.
- دمای بالاتر یا مساوی 37/5 درجه سانتیگراد دهانی دارد.
- تعداد دو یا بیشتر از علائم را بیمار داشته باشد.
- تب بیش از 24 ساعت طول کشیده باشد (یا برطرف شده و مجدد طی 24 ساعت برگشته است).
- لرز تکان دهنده دارد.

- بیمار نتواند مایعات بنوشد.

### درمان تهوع/استفراغ سرطان در منزل

تهوع یک نوع ناخوشی یا احساس دل به هم خوردگی در معده است و استفراغ، مواد غذایی یا مایعات را از معده به بالا می فرستد. حتی زمانی که یک فرد به غذا فکر نمی کند یا چیزی نخورده است ممکنست تهوع اتفاق بیفتد. همچنین ممکن است فرد بدون داشتن حالت تهوع دچار استفراغ شود.

بسیاری از افراد با این درمان ها حالت تهوع یا استفراغ ندارند اما بعضی افراد حتی با فکر کردن به این درمان ها دچار حالت تهوع و استفراغ می شوند. سرطان به خودی خود نیز می تواند موجب تهوع و استفراغ شود.

استفراغ مکرر می تواند خطرناک باشد، زیرا می تواند منجر به کم آبی شود. استفراغ ممکن است منجر به استنشاق مواد غذایی یا مایعات شود که باعث خفگی و مشکلات دیگر می شود. با تیم درمان سرطان خود درباره اینکه به چه دلیلی دچار حالت تهوع و استفراغ می شوید و چه کاری برای درمان آن می توانید انجام دهید، صحبت کنید.

#### به دنبال چه علایمی باید باشید؟

- تغییرات در عادات غذا خوردن.
- بوی دهان ناخوشایند.
- مایعات بدبوی زرد یا سبز بر روی لباس خواب.
- احساس دل به هم خوردگی یا داشتن ناراحتی معده.
- افزایش بزاق، چسبندگی بزاق و عرق کردن که ممکن است قبل از استفراغ رخ دهد.

## بیمار برای تهوع چه کار می تواند انجام دهد؟

- اگر حالت تهوع تنها بین وعده‌های غذایی اتفاق می افتد، وعده های مکرر کوچک بخورید و در زمان خواب یک وعده سبک بخورید.
- مایعات شفاف و سرد را جرعه جرعه بیاشامید (مایعات شفاف مایعاتی هستند که می توانید آنطرف آن‌ها را ببینید مانند آب زنجبیل، چای، سوپ آبکی و غیره) همچنین ژلاتین و آب‌نبات‌ها را هم امتحان کنید.
- آب‌نبات‌های با بوی خوشایندی چون نعنائی و لیمویی بمکید تا به شما کمک کند که از دست بوهای نامطبوع خلاص شوید (اگر دچار زخم دهانی هستید آب نبات‌های ترش نخورید).
- غذاهای بدون بو و ادویه‌ای مانند نان‌های خشک و برشته بخورید.
- غذای سرد با دمایی در حدود دمای اتاق بخورید تا بوی و طعم غذا را کاهش دهید.
- از خوردن غذاهای چرب، ادویه‌دار، سرخ‌شده و خیلی شیرین خودداری کنید.
- چندین بار در روز وعده های کوچک پرکالری که سریع الهضم هستند (مانند پودینگ، بستنی، شربت، ماست و بستنی مایع) مصرف کنید. از کره، روغن‌ها، شربت، سس و شیر در غذاها برای افزایش کالری استفاده کنید. اگر چربی‌ها معده شما را اذیت می‌کند یا مشکلات دیگر ایجاد می‌کند از خوردن غذاهای کم‌چربی هم بپرهیزید.
- غذاهایی بخورید که دوست دارید. بسیاری از افراد از خوردن گوشت قرمز و سوپ‌های آبکی با گوشت در طی درمان متنفر می‌شوند. سایر منابع پروتئینی مانند ماهی، مرغ، لوبیا و آجیل را هم امتحان کنید.
- ممکن است غذاهای ترش و اسیدی راحت‌تر خورده شوند اما اگر زخم دهان دارید از خوردن آن‌ها اجتناب کنید.
- سعی کنید تا یک ساعت بعد از هر وعده در آرامش استراحت کنید و اگر می‌توانید یک ساعت صاف بنشینید.
- خودتان را با یک موسیقی ملایم، تماشا کردن تلویزیون و یا صحبت کردن با دیگران سرگرم کنید.
- در مورد حالت تهوع با تیم سرطان خود صحبت کنید، زیرا داروهای بسیاری وجود دارد که می‌تواند به درمان تهوع کمک کنند.
- داروهای ضد تهوع را با دیدن اولین نشانه‌های حالت تهوع، برای جلوگیری از استفراغ، مصرف کنید.
- وقتی که منتظر هستید تا داروهای ضد تهوع اثر کنند، آرام باشید و نفس‌های عمیق آهسته بگیرید.

- اگر فقط قبل از شیمی درمانی یا دیگر قرارهای ملاقات حالت تهوع دارید درباره داروها، هیپنوتیزم، آرام‌سازی یا درمان رفتاری برای کاهش این مشکل پرسید.

### بیمار برای استفراغ چه کار می‌تواند انجام دهد؟

- اگر در رختخواب هستید، به یک طرف دراز بکشید تا استفراغ را استنشاق نکنید.
- داروهایی که بصورت قرص یا شیاف تجویز می‌شوند بخوانید. به محض مشاهده کردن اولین نشانه های تهوع، از استفراغ پیشگیری کنید.
- مایعات را به صورت قطعات یخ که می‌توان آن‌ها را به آرامی خورد مصرف کنید.
- پس از اینکه استفراغ متوقف شد، هر 10 دقیقه 1 قاشق چای خوری مایع سرد بیاشامید و به تدریج این مقدار را به یک قاشق غذاخوری برسانید. اگر یک تا دو ساعت بعد هستید که این مقدار را نگه دارید مقدار مایعات بیشتری را امتحان کنید.

### مراقبین چه کار می‌توانند انجام دهند؟

- وقتی که بیمار حالت تهوع دارد از او یا دیگران بخواهید تا وعده هایی را برای کاهش بوهای ناراحت کننده آماده کنند. از فن‌های آشپزخانه برای کاهش بو استفاده کنید.
- روی غذاهای با بوی قوی یا ناخوشایند را بپوشانید یا آن‌ها را دور بریزید.
- از قاشق و چنگال‌های پلاستیکی بجای فلزی که ممکن است طعم تلخ ایجاد کند استفاده کنید.
- اگر بیمار طی چند روز استفراغ کند، هرروز آن‌ها را وزن کنید تا ببینید آیا خطر کم آب شدن بدن جدی است.
- داروهایی را برای جلوگیری از استفراغ بخواهید.
- بیمار را برای سرگیجه، ضعف یا سردرگمی چک کنید.
- سعی کنید به بیمار برای جلوگیری از یبوست و کم آبی کمک کنید چرا که هر کدام از این عوامل می‌تواند تهوع را شدیدتر کند.

در موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

- اگر بیمار بعضی از مواد استفراغ شده را استنشاق کرد.
- بیش از 3 بار در ساعت به مدت 3 ساعت یا بیشتر استفراغ کرد.
- اگر استفراغ محتوی خون یا دانه های شبیه قهوه است.
- بیمار نتواند بیشتر از 4 فنجان مایعات یا قطعات یخ در روز بخورد یا نتواند برای بیشتر از 2 روز غذا بخورد.
- بیمار نتواند دارو مصرف کند.
- اگر بیمار دچار سردرگمی، ضعف و سرگیجه شدید شد.
- اگر بیمار 1 کیلو یا بیشتر در طی یک تا دو روز وزن کم کرد (این به این معنی است که آنها بسرعت آب از دست می دهند و ممکن است دچار کم آبی شوند).
- ادرار بیمار زرد تیره شود و به اندازه معمول یا به دفعات معمول ادرار نکند.

### درمان اسهال بیمار سرطانی

## Treatment of Diarrhea in Cancer Patient

اسهال، خروج مدفوع شل و آبکی، سه مرتبه یا بیشتر در یک روز، و به آسانی و یا ناراحتی، می باشد. زمانی که آب در روده ها جذب بدن نشود، این مشکل پیش می آید. گاهی اوقات اسهال، در اثر "انسداد نهفته" پیش می آید، یعنی تجمع مایعات روده ای، در اطراف یک قطعه مدفوع (که تا حدودی راه راست روده را مسدود نموده است) باعث آن می گردد. سایر دلایل می تواند به علت شیمی درمانی، یا پرتو درمانی به شکم، داروها، جراحی ها، عفونت ها باشد. مکمل های غذایی مایع که بیش از حد سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، شکر، یا الکترولیت ها، باشند نیز موجب اسهال می گردد، یا رشد تومور سرطانی نیز میتواند یکی از علل اسهال دایم باشد. اسهال بعد از شیمی درمانی یا پرتو درمانی، ممکن است تا سه هفته بعد از درمان ادامه داشته باشد.

بیمار چه کار می تواند انجام دهد؟

- از یک برنامه غذایی مشخص و آب دار (شامل آب، چای کم رنگ، آب سیب، نکتار هلو یا زرد آلو، سوپ رقیق، آلاسکا یا بستنی یخی، ژله نرم و خالص) به محض شروع یا احساس شروع، استفاده نمایید. از مایعات اسیدی مثل آب گوجه فرنگی، آب مرکبات و مایعات گاز دار دوری نماید.
- غذاهای خیلی داغ یا پر ادویه استفاده نکنید، و وعده های غذایی کوچک داشته باشد.
- از غذاهای چرب، سبوس ها، میوه ها و سبزیجات خام و کافئین اجتناب کند.
- از اینبات، نان های شیرینی، دسر های سنگین، لرزانک ها، گوشت قورمه، کنسروها، سبزی خشک، مرباها، و مغزیجات دوری کند.
- مشروبات الکلی نخورید و از دخانیات استفاده نکند.
- اگر به نظر می آید که لبنیات، اسهال را شدت می بخشد، از شیر و مشتقات آن استفاده نکند.
- پتاسیم یکی از مواد معدنی مهم است که در هنگام اسهال زیاد دفع می شود، سعی کنید در وعده های غذایی خود از سیب زمینی، موز، زردآلو، یا نوشابه های ورزشی استفاده کند.
- سابقه ای از دفعات، میزان و مقدار دفع نگه دارید یا ثبت کند.
- بعد از هر بار تخلیه، ناحیه مقعد را با آب و صابون شسته، با آب گرم آبکشی کرده و خوب خشک کند.
- از یک پماد ضد آب، مثل ویتامین A و D، و یا وازلین برای چرب کردن ناحیه مقعد استفاده کند.
- نشستن در یک وان آب گرم، از میزان ناراحتی در ناحیه مقعد می کاهد.
- از داروهای ضد اسهال (با تجویز پزشک) استفاده کند.
- وقتی که اسهال شروع به بهتر شدن نمود، سعی کنید که مقادیر کوچکی از غذاهایی که هضم راحتی دارند را شروع کرده، مثل: ماست، سس سیب، موز، سیب زمینی له شده، پنیر محلی (لور) کم چرب.
- برنج و یا نان تست خشک و برشته، ... اگر بهبودی ادامه یافت، بعد یک و یا دو روز، غذاهای معمولی روزمره را شروع کند.

#### مراقبین، چه کار میتوانند انجام دهند؟

- دقت کنید که بیمار حتماً روزانه (حداقل) سه لیتر آب را بنوشد.
- سابقه ای از میزان و دفعات تخلیه، ثبت نمایید تا این ثبت اطلاعات، به تصمیم گیری تیم معالج سرطان یاری برساند.

- قبل از استفاده از داروهای ضد اسهال (که بدون نسخه به فروش می رسند)، از پزشک معالج سوال کند.
- ناحیه مقعد را معاینه کنید که پوسته پوسته، قرمزی، یا ترک خوردگی پوست نداشته باشد.
- از پوشش های پلاستیک و پارچه، برای پیشگیری از آلودگی صندلی و بستر (توسط بیمار) استفاده کند.

در موارد زیر با پزشک خود مشورت کنید:

- تخلیه شکم شش بار در روز (یا بیشتر) بوده و طی دو روز هیچ بهبودی نیافته است.
- در ناحیه مقعد و یا اطراف آن ترشح خون دیده شود یا در مدفوع خون مشاهده شود.
- بعد از شروع اسهال بیمار دو کیلو یا بیشتر وزن از دست داده باشد.
- به تازگی دچار درد شکم و دل و روده شده و نفخ معده و تورم برای دو روز یا بیشتر دارد.
- به مدت بیش از دوازده ساعت، ادرار را تخلیه نکرده باشد و یا نداشته باشد.
- بیش از بیست و چهار ساعت مایعات ننوشیده باشد.
- در اندازه گیری دهانی، حرارت بدن، به میزان ۳۸ درجه و یا بیشتر، باشد.
- بیمار تب داشته باشد.
- بعد از چند روز یبوست، بیمار، شروع به دفع مقادیر کم مدفوع به شکل اسهالی یا نشت مدفوع مایع نموده، که نشان دهنده " انسداد نهفته " یا یبوست شدید است.

درمان ریزش مو سرطان

## Hair loss Treatment of Cancer (General)

مو بطور مداوم در حال رشد است، موهای پیر می افتند و موهای جدید جایگزین آنها می شوند. برخی از درمانهای سرطان موجب میشود مقداری از یا همه موها بصورت دسته ای حین شامپو زدن یا شانه کردن بریزند. گاهی صبح ها توده های مو روی بالش دیده می شوند.



برای زنها و مردها طبیعی است که با از دست دادن موهایشان احساس ناراحتی کنند. بدانید که موها مجدد رشد میکنند و شما میتوانید گامهایی را بردارید که از دست رفتن آنها برای شما کمتر ایجاد اشکال نماید.

مو زمانیکه داروهای شیمی درمانی به فولیکولهای مو آسیب میزند می ریزد و از دست میرود. ممکنست پیشبینی اینکه کدام بیمار مویش را از دست میدهد و کدام بیمار از دست نمی دهد سخت باشد، حتی زمانیکه هر دو از داروی مشابهی استفاده میکنند. برخی داروها میتوانند موجب ریزش موی سر و ناحیه جنسی، بازو و پا، ابروها و مژه ها شوند. برخی داروها فقط ریزش موی سر میدهند. پرتو درمانی به سر اغلب موجب ریزش موی سر میشود. گاهی بسته به اینکه دوز اشعه تابانیده به سر چقدر باشد، مو مانند قبل از آن بر نمیگردد.

اگر ریزش مو قرار باشد رخ دهد اغلب طی دو هفته از درمان اتفاق می افتد و 1 تا 2 ماه بعد از شروع درمان بدتر میشود. ممکنست پوست سر شما خیلی به شستن و شانه کردن، حساس بشود. اما مو اغلب حتی قبل از پایان درمان نیز شروع به رشد می کند.

### بیمار چه کار میتواند انجام دهد؟

- اگر فکر میکنید ممکنست نیاز به کلاه گیس داشته باشید، قبل از درمان یا در ابتدای شروع درمان آنرا بخرید. پرسید که آیا کلاه گیس قابل تنظیم است؟ ممکنست زمانیکه موهایتان ریخت نیاز به کلاه گیس کوچکتری داشته باشید.
- اگر قبل از شروع ریزش مو کلاه گیس را بخرید، فروشگاه بهتر میتواند کلاه گیس با رنگ و قوام مشابه موی شما را ارایه نماید. یا اینکه شما میتوانید یک تکه از موی بالا و جلوی سرتان را برای تطابق با کلاه گیس بچینید (جایی که مو ظریف تر است).
- اگر دارید کلاه گیس میخرید، مدلهای مختلفش را امتحان کنید تا آن چیزی را که بشتر دوست میدارید پیدا کنید. دو کلاه گیس تهیه کنید، یکی برای استفاده روزانه و یکی برای موارد خاص.
- کلاه گیس های مصنوعی نسبت به انواع انسانی مراقبت کمتری میخواهد. آنها همچنین کم هزینه ترند و ممکنست اگر شما حین درمان انرژیاتان تحلیل رفته است راحتتر قابل استفاده باشند.
- برخی افراد کلاه گیس ها گرم و خارش زا هستند و از روسری یا شال استفاده میکنند. پارچه های نخی بهتر از نایلون و پلی استر روی پوست سر می ایستند. در هوای سرد برای پوشاندن و گرم ماندن از یک کلاه یا مقنعه استفاده نمایید.

- برای محافظت پوست سرتان در برابر نور خورشید از یک کرم ضد آفتاب وسیع الطیف با SPF 30 یا بالاتر و یا یک کلاه استفاده نمایید.
- مویتان را با ملایمت برس بزنید و بشویید. و از شانه با دندانه درشت استفاده کنید.
- ممکنست با اجتناب از شانه زدن مکرر یا کشش موها (بافتن، دم اسبی بستن، فر کردن، سشوار، اتوی مو) ریزش موی سر کاهش یابد.
- شبها توری مو بپوشید یا روی یک بالش با روبالشی ساتن بخوابید تا از ریزش دسته ای مویتان جلوگیری نماید. با ابروها و مژه هایتان هم که ممکنست مبتلا باشند نیز با ملایمت رفتار کنید.
- اگر فکر ریزش مو شما را آزار میدهد، ممکنست خیلی کوتاه کردن موها یا حتی تراشیدن سر قبل از شروع ریزش کمک کننده باشد.
- زمانیکه موهای جدید شروع به رشد میکنند، ممکنست ابتدا براحتی بشکنند. در چند ماه اول از رنگها استفاده نکنید و موها را فر نکنید. مو را کوتاه نگه دارید تا راحت بتوانید حالتشان دهید.

### توصیه های دارویی ایداروبیسین:

- ایداروبیسین باید آهسته و طی 15-10 دقیقه تزریق شود.
- ایداروبیسین هنگام تزریق نباید با سایر داروها مخلوط شود.

### Danorubicin

این دارو به همراه سایر داروهای ضد لوسمی برای درمان AML در بزرگسالان مصرف می شود. این دارو به صورت تزریق داخل رگی داده میشود. ممکن است دارو به بافتهای اطراف نشت کند و موجب تحریک شدید و یا از بین رفتن بافتهای اطراف میشود. بنابراین در صورت مشاهده علائمی مانند درد، ورم، خارش، قرمزی، طاول و زخم در محل تزریق به پرستار یا پزشک اطلاع دهید.

از دیگر عوارض دارو، ایجاد قرمزی و خارش در مسیر تزریق دارو است که معمولا 30 دقیقه پس از قطع دارو از بین میروند.

این دارو ممکن است تا دو روز پس از اتمام دارو موجب تغییر رنگ ادرار به رنگ نارنجی یا قرمز شود.

ریزش موی ناشی از تزریق دارو ممکن است 2 تا 3 هفته پس از شروع دارو دیده شود.

از علائم مسمومیت قلبی احساس درد یا تنگی در قفسه سینه، تنفس کوتاه، ورم در ناحیه قوزک پا و ضربان قلب نامنظم میباشد.

### عوارض جانبی دانوروبیسین:

التهاب مری، زخم دهان، کاهش سلول سفید خون، مسمومیت قلبی و از بین رفتن بافت از عوارض جانبی مهم و نسبتاً شایع دارو هستند. مراقبتهای دارویی شبیه به ایداروبیسین میباشد.

### توصیه های دارویی دانوروبیسین:

- به دلیل خطر از بین رفتن بافت فقط به صورت تزریق داخل رگی به کار می رود (به دلیل بروز تخریب و التهاب رگ و تحریک رگ از تزریق طولانی مدت داخل رگی نیز خودداری شود).
- فاصله دوره های درمانی آن نباید کمتر از 21 روز باشد تا فعالیت مغز استخوان به حالت عادی برگردد.

---

لطفاً در صورت داشتن پرسش با این شماره در واتساپ در ارتباط باشید

09337595296

عبدالرضاپور- سوپروایزر آموزش سلامت

تهیه کنندگان:

- ساناز عبدالرضاپور، سوپروایزر آموزش سلامت

- مرضیه محبی، سوپروایزر آموزشی

تأیید کننده:

جناب آقای دکتر رضا وجدانی-فوق تخصص خون و آنکولوژی بزرگسال

سرکار خانم مریم حصیرباف- رئیس خدمات پرستاری بیمارستان آنکولوژی امیر

منابع:

<http://chemocare.com/chemotherapy/drug-info/cytarabine.aspx>

[https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda\\_docs/label/2016/012209s040lbl.pdf](https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2016/012209s040lbl.pdf)

[https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda\\_docs/label/2006/021759s001,021492s006lbl.pdf](https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2006/021759s001,021492s006lbl.pdf)

<https://www.cnin.ir>

<https://www.medicines.org.uk/emc/files/pil.3803.pdf>

<https://www.cancer.org/cancer/acute-myeloid-leukemia/treating/chemotherapy.html>

<https://www.eviq.org.au/haematology-and-bmt/leukaemias/acute-myeloid-leukaemia/350-induction-7-3-ida-cytarabine-and-idarubicin/patient-information>

<https://medlineplus.gov/druginfo/meds/a691004.html>