



عنوان :

کتابچه آموزشی برای بیماران و خانواده ها



ساناز عبدالرضا پور

سوپروایزر آموزش سلامت

مرضیه محبی

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیر خدمات پرستاری

دی ماه ۱۴۰۱

منبع: American Cancer Society 2018 WebMD 2017

www.cnin.ir

EU-B-032/02

۳	سوالات رایج
۵	عوارض داروهای
۵	کنترل تهوع و استفراغ
۶	بی اشتها
۷	اسهال و یبوست
۸	رفع ناراحتی دهان و گلو
۸	ریزش مو
۹	عفونت
۱۰	خستگی
۱۰	تغییرات پوستی
۱۰	نامنظم شدن عادت ماهانه
۱۰	خواب رفتگی اندام ها
۱۱	خون ریزی
۱۱	ادم لنفی
۱۲	نکات مهم

سؤالات رایج بیماران:

آیا شیمی درمانی درد دارد؟

جواب : معمولاً مصرف داروهای شیمی درمانی درد ندارد، اما در صورت احساس دردهنگام تزریق باید به پزشک یا پرستار مسئول تزریق فوراً اطلاع داده شود. بعضی داروهای شیمی درمانی ۲۴ الی ۴۸ ساعت بعد از تزریق، موجب درد های استخوانی و مفصلی میشوند که در این موارد با مشاوره با پزشک معالج می توان از استامینوفن (ساده یا کدئین) با مقادیر سه تا چهار عدد روزانه استفاده کرد.

دوره درمان با شیمی درمانی چه مدت طول میکشد؟

جواب : مدت درمان و فاصله بین درمان ها به نوع دارو و رژیم به کار برده شده بستگی دارد. شیمی درمانی ممکن است به صورت روزانه و هفتگی یا تزریقات ماهانه انجام شود. معمولاً داروها را به ترتیبی می دهند که در فاصله دو تزریق ، فرصت کافی برای رشد و ترمیم سلو لهای طبیعی آسیب دیده باشد و بدن توان طبیعی خود را از نو به دست آورد.

آیا همزمان با شیمی درمانی میتوان داروهای دیگر مصرف کرد؟

جواب : به دلیل ایجاد اختلال در عمل و اثر داروهای شیمی درمانی توسط بعضی از داروها، حتماً لازم است، پزشک در جریان داروهای که مصرف می شود قرار گیرد و از مصرف دارو به صورت خود سرانه اجتناب شود.

آیا در طول درمان با شیمی درمانی می توان بچه دار شد؟

جواب : در طول دوره شیمی درمانی نباید باردار شد، اما روابط زناشویی ممنوع نیست.

آیا درمان با داروهای شیمی درمانی برای اطرافیان خصوصاً بچه ها ضرر دارد ؟

جواب : خیر .داروهای شیمی درمانی بر اطرافیان تأثیری ندارند اما همیشه باید توجه داشت که ممکن است اطرافیان برای فرد شیمی درمانی شده خطرناک باشند، مثلاً بسیاری از افراد سرماخوردگی دارند، ولی هنوز علایمی پیدا نکرده اند. دیده بوسی توسط این افراد باعث انتقال ویروس به فرد شیمی درمانی شده میگردد که بسیار خطرناک است.

آیا در طی درمان، می شود موها را رنگ یا فر کرد؟

جواب : خیر .تا حد امکان باید از این کار پرهیز کرد ، زیرا ریزش مو را افزایش می دهد.

آیا در طی دوره شیمی درمانی می شود به شغل خود ادامه داد؟

جواب : در صورتی که شغل، سخت و زیان آور نباشد و باعث خستگی نشود، ادامه دادن به کار در بهبود وضعیت نیز کمک کننده است.

آیا در طی دوره شیمی درمانی می توان ورزش کرد؟

جواب : انجام ورزش های سبک، مانند شنا(در صورت مناسب بودن تعداد پلاکت ها) و پیاده روی که سبب خستگی بیش از حد فرد نشود مجاز است.



در طی دوره شیمی درمانی آیا رژیم غذایی خاصی باید رعایت شود؟

جواب : در طی شیمی درمانی بهتر است تا حد امکان از مواد غذایی سالم و تازه استفاده شود. مصرف گوشت، مرغ، ماهی، سبزیها و میوه ها توصیه میشود. پرهیز غذایی خاصی وجود ندارد ، مگر در افرادی که قبل از شیمی درمانی به علت مشکلات دیگری مثل بیماری قند، افزایش چربی خون یا فشار خون مجبور به رعایت رژیم غذایی خاصی بوده اند .میوه و سبزیها باید به دقت شسته، ضد عفونی و تا حد امکان پوست گرفته شوند.

عوارض داروهای شیمی درمانی چیست؟

جواب : شایع ترین عوارض، عبارتند از تهوع و استفراغ، بی اشتها، یبوست، ناراحتی دهان و گلو، ریزش مو، احتمال عفونت (که با علائمی مثل تب، لرز، عرق کردن هنگام خواب، اشکال در دفع ادرار و سرفه، شدید بروز میکند) ناراحتی پوستی، نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن در خانم ها، احساس ضعف و خستگی و تنگی نفس، خواب رفتگی و گزگز در انگشتان، اختلال در تعادل، تورم صورت، دستها، پاها و یا شکم.

کنترل تهوع و استفراغ

چون اکثر داروهای شیمی درمانی مخاط روده را تحریک میکنند، معمولاً همراه با داروهای شیمی درمانی، داروهایی برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ نیز تجویز میشود. با این همه اگر نکات زیر رعایت شود، از حالت تهوع و استفراغ فرد کاسته میشود:

- (۱) کاهش حجم هر وعده غذا و افزایش دفعات غذا خوردن.
- (۲) مصرف مایعات، یک ساعت قبل از غذا نه همراه آن.
- (۳) خوردن غذاهای خشک و سرد.
- (۴) اجتناب از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده.
- (۵) اجتناب از مصرف غذاهای داغ و ادویه دار.
- (۶) اقدام به مصرف غذا قبل از احساس گرسنگی.
- (۷) خوردن غذا به صورت آهسته و استراحت کی ساعت پس از خوردن غذا.
- (۸) استفاده از نوشیدنی های خنک به طور مداوم و با کمک نی در طول دوره شیمی درمانی.
- (۹) نوشیدن روزانه ۳ لیتر (۱۲ لیوان آب)
- (۱۰) اجتناب از خوردن، قبل از شیمی درمانی و استفاده از غذای سبک بعد از آن.
- (۱۱) سرگرم کردن خود با کتاب و تلویزیون و فعالیت های دیگر هنگام تهوع تا فکر فرد از تهوع و استفراغ منحرف شود.
- (۱۲) اجتناب از خوابیدن زمانی که تهوع و استفراغ شدید است.
- (۱۳) استفاده از گوشت سفید، مثل مرغ و ماهی سه روز اول پس از انجام شیمی درمانی، پس از این مدت میتوان از گوشت قرمز به خصوص ماهیچه استفاده کرد.
- (۱۴) جلوگیری از رفت و آمد افرادی که بوهای تندی مثل سیگار و عطر تند از آنها به مشام می رسد در اطراف بیمار.
- (۱۵) استراحت به صورت نشسته تا ۲ ساعت و اجتناب از دراز کشیدن.

۱۶) از آنجا که بسیاری از داروهای شیمی درمانی از راه بزاق ترشح و وارد دهان شده و این موضوع باعث بدتر شدن تهوع می گردد، لذا پیشنهاد می شود از مصرف هر ماده ای که ترشح بزاق را خیلی زیاد میکند، مانند ترشی ها، لیمو، ادویه، فلفل و... خصوصاً در چند روز اول پس از شیمی درمانی اجتناب شود و یا از خوردن غذاهایی که جویدن زیاد لازم دارند، مثل نان سنگک خودداری گردد و مصرف موادی که خوردن آنها به جویدن احتیاج ندارد، مثل پوره سیب زمینی پیشنهاد می گردد.

۱۷) اقدام به تنفس عمیق از راه دهان در زمان تهوع.

۱۸) در صورت عدم موفقیت روش فوق، یک لیتر سرم قندی نمکی هر ۸ ساعت تزریق و داخل هر لیتر آمپول ضد تهوع اضافه می شود.

✚ رفع بی اشتهایی

معمولاً بی اشتهایی در چند روز اول پس از شروع هر دوره درمانی به وجود می آید. برای رفع بی اشتهایی نکات زیر باید رعایت شوند:

- ۱) کاهش حجم هر وعده غذا و افزایش دفعات غذا خوردن.
- ۲) قدم زدن قبل از غذا خوردن.
- ۳) اختلال در پرزهای چشایی در اثر داروهای شیمی درمانی ممکن است، باعث کاهش اشتها به گوشت و فرآورده های گوشتی شود، با زدن چاشنی ها و سس های گوناگون به گوشت میتوان آنها را خوشمزه کرد.
- ۴) استفاده از غذاهایی با ظاهر اشتها آور.
- ۵) در صورت امکان خوردن غذا به همراه خانواده و دوستان.
- ۶) مشورت با پزشک در خصوص مصرف ترکیبات امگا ۳ قبل از مصرف غذا در طی شیمی درمانی جهت بهبود اشتها.



🚩 رفع اسهال و یبوست

اسهال، درد و انقباض شدید شکم باید با پزشک معالج در میان گذاشته شود و نکات زیر رعایت گردد:

- ❖ استفاده از مایعات فراوان، مانند آب، آب سیب، چای کمرنگ.
- ❖ اجتناب از مایعات خیلی سرد و یا خیلی گرم و نوشابه های گازدار.
- ❖ استفاده از غذا به مقدار کم و دفعات متعدد.
- ❖ اجتناب از خوردن غذاهایی که باعث درد شکم می شوند، مانند قهوه، سوپ، کلم، گل کلم، ادویه ها و شیرینی ها.
- ❖ استفاده از موز، مرکبات و سیب زمینی.
- ❖ در صورت بروز تب، بلافاصله با پزشک معالج تماس گرفته شود.
- ❖ در صورت بروز یبوست ضمن اطلاع به پزشک، توصیه میشود:
- ❖ استفاده از مایعات فراوان.
- ❖ استفاده از غذاهای نرم.
- ❖ استفاده از میوه، سبزی های پخته و نان سبوس دار.
- ❖ افزایش فعالیت و حرکت.
- ❖ اجتناب از مصرف شیاف و ملین به صورت خودسرانه.

❖ مصرف شربت MOM و لاکتولوز زیر نظر پزشک معالج.



✚ برطرف کردن ناراحتی دهان و گلو

بعضی داروهای شیمی درمانی ممکن است، باعث خشکی و یا زخم شدن دهان شده و یا در وقت فرو دادن غذا و یا جویدن اشکالاتی به وجود آورند. رعایت نکات زیر میتواند به حل این مشکل کمک کند:

- ❖ استفاده از مایعات فراوان.
- ❖ مکیدن آب نباتهای کم شیرین
- ❖ استفاده از خوراکی های آبدار مانند بستنی، ژله و عصاره گوشت.
- ❖ استفاده از غذاهای نرم.
- ❖ اجتناب از مصرف خوراکیهای اسیدی، مثل گوجه فرنگی، پرتقال و غذاهای ترش.
- ❖ تمیز نگه داشتن دهان و لثه.
- ❖ استفاده از مسواک نرم و آرام مسواک زدن به دندان ها.
- ❖ قرقره محلولهای دهانشویه، روزی چند بار این کار را میتوان با مخلوط کردن یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق چایخوری جوش شیرین در ۶ لیوان آب جوشیده ولرم انجام داد.
- ❖ اجتناب از کشیدن سیگار.
- ❖ اطلاع به پزشک در صورت زخم شدن دهان.

❖ ریزش مو

چون سرعت رشد و تکثیر سلول های پیاز مو بسیار زیاد است، ممکن است در اثر شیمی درمانی به آن ها به طور موقت آسیب برسد که پس از قطع دارو متوقف می شود و موها به حالت طبیعی درخواهند آمد. برای مقابله با این مشکل موارد زیر توصیه می شود:

- ❖ کوتاه کردن موها قبل از شروع درمان.
- ❖ استفاده از کلاه یا روسری نخی.
- ❖ اجتناب از شانه زدن سفت و استفاده از شانه دانه درشت برای شانه کردن موها.
- ❖ اجتناب از رنگ کردن و فر کردن موها.
- ❖ استفاده از کلاه گیس در صورت تمایل.
- ❖ باید بدانید این عارضه زودگذر است و پس از خاتمه درمان و گاهی در طول درمان، موها شروع به رشد می کنند.

❖ خطر ابتلا به عفونت های مختلف

به دلیل تأثیر مستقیم بیشتر داروها بر روی مغز استخوان که محل تولید سلول های خونی است، مغز استخوان کم کار میشود و چون گلبو لهای سفید که در پیشگیری از عفونت و مبارزه با میکروب ها کمک بزرگی می کنند، در مغز استخوان ساخته میشوند. در هنگام شیمی درمانی کاهش گلبول های سفید به چشم می خورد، در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری های عفونی افزایش می یابد. بنابراین جهت کاهش ابتلا به عفونت نکات زیر بایستی رعایت شوند:

- ❖ شستن دستها، مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج.
- ❖ اجتناب از تماس و نزدیک شدن به کسانی که بیماری های عفونی مثل سرما خوردگی دارند.
- ❖ اجتناب از تماس با بچه های تازه واکسینه شده.
- ❖ پرهیز از محیط های شلوغ در طی دوره درمان.
- ❖ پرهیز از مصرف سبزیها و میوه های خام در طی دوره درمان. (در صورت نوتروپنی)
- ❖ دقت در هنگام کوتاه کردن ناخن ها تا به انگشتان صدمه ای نرسد و زخم نشوند.
- ❖ استفاده از مسواک نرم جهت کاهش احتمال زخم شدن دهان و لثه.
- ❖ عدم استفاده از تیغ، جهت تراشیدن موها.
- ❖ دوش گرفتن به صورت روزانه و خشک کردن بدن با حوله به آرامی.
- ❖ عدم دستکاری جوش های صورت یا بدن.

❖ در صورت ابتلا به هر گونه عفونت ، سریعاً به پزشک اطلاع داده شود .علائم عفونت عبارتند از:

- ❖ تب بالای ۳۸ درجه، لرز، عرق شبانه
- ❖ علامت های عفونت ادراری، شامل سوزش ادرار به خصوص هنگام تخلیه ادرار، تکرر ادرار و تغییر رنگ ادرار
- ❖ سرفه شدید و یا زخم شدید دهانی
- ❖ احساس ناخوشی و درد غیرمعمولی
- ❖ خونریزی غیر طبیعی از بینی، لثه و مشاهده خون در ادرار و مدفوع
- ❖ قرمزی، التهاب و ورم در ناحیه تزریق.
- ❖ هر گونه تغییرات رنگ ترشحات واژینال(مهبلی) و یا افزایش میزان آن و یا خارش در قسمت خارجی ناحیه تناسلی حتماً به پزشک معالج اطلاع داده شود
- ❖ درد یا خونریزی در ناحیه مقعد در هنگام دفع بلافاصله به پزشک معالج اطلاع داده شود.



خستگی

یکی از عوارض شیمی درمانی، خستگی شدید است که در طی نخستین هفته شروع می شود و به تدریج ۲ تا ۴ هفته پس از خاتمه درمان از بین میرود .برای رفع این مشکل:

- (۱) انجام برنامه و فعالیت زندگی تا حد تحمل.
- (۲) استراحت در بین فعالیت های روزانه.

تغییرات پوستی

داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییراتی جزئی مثل قرمز شدن، خشک شدن، پوسته پوسته شدن و خارش در پوست شوند و یا جوش های کوچکی زیر پوست پیدا شود که اکثر این علائم به مرور رفع میشود و به درمان خاصی نیاز ندارد.

نامنظم شدن عادت ماهانه یا قطع قاعدگی:

شیمی درمانی میتواند باعث نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن شود و تا پایان دوره درمان ادامه داشته باشد .در صورت زیاده شدن خونریزی عادت ماهانه و یا کم شدن آن و یا کم شدن فاصله بین

دو عادت ماهانه به پزشک خود اطلاع دهید. کاهش خونریزی قاعدگی و حتی قطع آن در شیمی درمانی اتفاقی طبیعی است. این امر با علایم یائسگی مثل گر گرفتن همراه است.

✚ خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل

شیمی درمانی ممکن است تغییراتی در اعصاب حسی ایجاد کند و باعث عوارضی مثل خواب رفتگی انگشتان دست و پا و یا اختلال در حرکت و از دست دادن تعادل شود که معمولاً گذرا بوده و با قطع دارو به تدریج برطرف می شود.

✚ تورم در صورت، دست ها، پاها و شکم

بعضی از داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییرات هورمونی و در نتیجه افزایش مایعات داخل بافت ها و باقی ماندن مایع زیاد در بدن شوند، اگر در ناحیه صورت، دست ها، پاها و یا شکم تورم مشاهده شد، باید حتماً با پزشک در میان گذاشته شود و همچنین توصیه میشود از مصرف زیاد نمک پرهیز شود.

✚ خونریزی

اگر مقدار پلاکت های خون کم شود احتمال خونریزی به صورت های مختلف بالا میرود. جهت کم کردن خطر خونریزی بایستی نکات زیر رعایت شود:

- (۱) عدم مصرف داروها، حتی آسپیرین و مسکن های دیگر بدون اجازه پزشک.
 - (۲) استفاده از مسواک نرم و تمیز کردن لثه ها با وسیله نرمی مثل پنبه.
 - (۳) عدم تحریک بینی برای تمیز کردن آن با انگشت یا وسیله دیگر
 - (۴) دقت در حین استفاده از وسایل برنده ای، مانند چاقو برای جلوگیری از بریدگی و خراش.
 - (۵) اجتناب از دست زدن به وسایل داغ جهت جلوگیری از سوختن پوست.
 - (۶) اجتناب از کارهای سخت بدنی و ورزش.
 - (۷) اطلاع به پزشک معالج در صورت بروز دانه های قرمز رنگ در پوست در ناحیه ساق پا و شکم.
 - (۸) اطلاع به پزشک در صورت بروز کبودی و خونمردگی زیر پوستی.
 - (۹) اطلاع به پزشک در صورت رؤیت خون در ادرار.
 - (۱۰) اطلاع به پزشک در صورت خونریزی از مقعد یا رؤیت مدفوع سیاه.
- در صورت مشاهده علایم دیگری در وضعیت جسمی، باید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

✚ ادم لنفی

اگر علایم زیر را داشتید به پزشک خود اطلاع دهید :

- ✓ تورم در پستان، قفسه سینه ، شانه، بازو یا دست
- ✓ احساس پری یا سنگینی عضو
- ✓ تغییرات پوستی مثل احساس کشیدگی، سفتی یا قرمزی
- ✓ احساس ناراحتی یا درد در عضو که جدیداً ایجاد شده باشد
- ✓ محدودیت حرکت و کاهش انعطاف مفاصل مجاور عضو مثل شانه، دست یا مچ
- ✓ ایجاد مشکل در هنگام پوشیدن آستین لباس
- ✓ تغییر اندازه و کوچک شدن لباس زیر و احساس تنگی بیش از حد در هنگام پوشیدن آن، بدون اینکه جدیداً افزایش وزن پیدا شده باشد.
- ✓ احساس تنگی ساعت یا حلقه در صورتی که اخیراً افزایش وزن ایجاد نشده باشد.

نکته مهم :

گاه به گاه اندام های خود را در مقابل آینه از نظر تغییر اندازه، شکل یا رنگ پوست کنترل نموده و در صورت مشاهده علایم فوق و ماندگاری علایم به مدت ۲-۱ هفته، حتماً با پزشک خود مشورت کنید .توجه داشته باشید که دردناک شدن عضو، احساس گرمی (بدون بالارفتن درجه حرارت کلی بدن)، قرمزی و تورم ناگهانی می تواند نشانه عفونت باشد و لازم است که هرچه سریعتر به پزشک اطلاع داده شود تا در صورت لزوم تحت درمان قرار گیرد.

✓ چگونه می توان از ایجاد ورم لنفاوی، در روزها و هفته های پس از جراحی جلوگیری کرد یا آن را کاهش داد؟

(۱) از بازوی درگیر خود، در فعالیت های طبیعی مثل شانه کردن موها، حمام کردن و لباس پوشیدن استفاده کنید.

(۲) بازوی درگیر را روزی ۲ الی ۳ بار، هر بار بمدت ۴۵ دقیقه بالاتر از سطح قلب قرار دهید .با استفاده از یک بالش می توانید سطح مچ و ساعد را بالاتر از سطح شانه قرار دهید.



(۳) در حالی که بازو در سطح بالاتر از قلب قرار دارد، دست را ۱۵ الی ۲۵ بار، باز و بسته کنید .این حرکت را که باعث تخلیه مایع لنف از دست می شود ۳-۴ بار در روز تکرار نمایید.

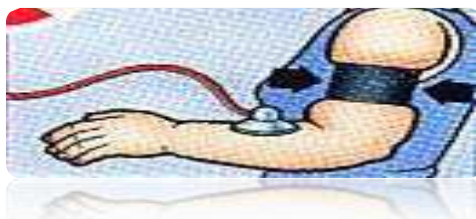
۴) معمولاً حرکات طبیعی و حرکات ساده ورزشی شانه و بازو را می توان از یک هفته بعد از عمل جراحی آغاز کرد. غالباً بعد از ۴ الی ۶ هفته، حرکت این اعضا به حد طبیعی باز میگردد.

چگونه می توان طی ماهها و سال های بعد، از بروز لنف ادم پیشگیری کرد یا از شدت آن کاست؟

- ✓ سعی کنید از پیدایش عفونت در عضو جلوگیری شود. از آنجا که هرگونه عفونتی سبب ترشح مایعات اضافی و به دنبال آن موجب ورم در عضو می گردد؛ و با توجه به این که در اثر درمان های قبلی (جراحی) مسیر جذب مایعات دچار اختلال شده است، لذا مایعی که جمع شده، نمی تواند به خوبی جذب شود و موجب سفتی آن ناحیه و تولید لنف ادم می گردد. در کنار حفظ سلامت پوست، رعایت نکات زیر میتواند از ایجاد عفونت جلوگیری کند:
- ✓ خونگیری، تزریقات وریدی یا احیاناً واکسیناسیون را در دست سالم انجام دهید. حتماً به پزشک و پرستار بگویید که شما در معرض خطر لنف ادم هستید.
- ✓ همیشه با استفاده از کرم ها و لوسیون های مرطوب کننده، رطوبت و نرمی پوست دست و بازوی خود را حفظ کنید.
- ✓ دست خود را تمیز نگه دارید. مراقب بریدگی ها، خراشیدگی ها، گزیدگی با نیش حشرات یا آسیب به ریشه ناخن ها باشید. در صورت ایجاد آسیب های فوق، محل مربوطه را با آب و صابون بشوئید و از محلول های ضد عفونی کننده یا از پماد های آنتی بیوتیک نیز استفاده نمائید. در این موارد بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ برای حفاظت از دستها، در هنگام انجام امور منزل، شست و شوی ظروف یا باغبانی، حتماً از دستکش استفاده کنید.
- ✓ استفاده از انگشتانه در هنگام خیاطی، می تواند از آسیب به انگشتان (توسط سوزن یا قیچی) پیش گیری کند.
- ✓ جهت رفع موهای زاید زیر بغل، خود تراش های برقی بهترین وسیله هستند.
- ✓ از سوختگی عضو جلوگیری بعمل آورید. در هنگام پخت و پز، استفاده از دستکش های مخصوص ضد حرارت، می تواند دست شما را از سوختگی با آب جوش یا حرارت خشک محافظت کند.
- ✓ از فشار آمدن بر دست طرف پستان مبتلا جلوگیری کنید: از زینت آلات، لباس ها و دستکش های تنگ استفاده نکنید. سینه بندهای آزاد تر که بندهای پهن تر دارند، برای استفاده مناسبترند.



✓ برای اندازه گیری فشارخون از دست دیگرتان استفاده کنید.



✓ از کشیده شدن عضلات جلوگیری کنید. به طور منظم و ملایم حرکات ورزشی را انجام دهید، ولی از خسته کردن بیش از حد عضو خودداری نمایید. اگر حین ورزش احساس درد کردید، دراز بکشید و دست و بازو را در سطح بالاتر از قلب قرار دهید. از انجام حرکات شدید و ناگهانی پرهیزید. برای بلند کردن اشیا یا حمل کیف دستی از دست غیر مبتلا و در صورت امکان از هر دو دست استفاده کنید.

