

# کتابچه آموزش شیمی درمانی

جهت آموزش بیماران و خانواده بیماران تحت  
درمان با داروهای شیمی درمانی

نویسندگان:

ساناز عبدالرضا پور

سو پروایزر آموزش سلامت

مرضیه محبی

سو پروایزر آموزش

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیر خدمات پرستاری

دی ماه ۱۴۰۱

منبع: American Cancer Society 2018 WebMD 2017

[www.cnin.ir](http://www.cnin.ir)

EU-B-007/02

## بسمه تعالی

شما در مراقبتهایی که برایتان صورت می گیرد شریک هستید.

این طبیعی است که شما سوالات و نگرانیهایی در مورد شیمی درمانی داشته باشید. داشتن آگاهی در مورد درمان شما میتواند از اضطراب شما بکاهد و به شما در رفع نگرانیهایتان کمک کند.

این کتابچه تکمیل کننده، و نه جایگزین، اطلاعات دریافتی از پرسنل درمانی اعم از پزشک و پرستار می باشد.

## فهرست مطالب:

- ۵.....تعریف شیمی درمانی.....
- ۶.....عملکرد داروهای شیمی درمانی.....
- ۷.....انواع روشهای تجویز دارو.....
- ۷.....افراد مسئول تزریق دارو.....
- ۸.....مکان دریافت دارو.....
- ۸.....مدت زمان دریافت دارو.....
- ۸.....طول دوره شیمی درمانی.....
- ۹.....عوارض شیمی درمانی.....
- ۱۱.....تغذیه و شیمی درمانی.....
- ۱۲.....فعالیت بدنی.....
- ۱۴.....فعالیت جنسی.....
- ۱۵.....خواب و استراحت.....
- ۱۸.....سرکوب مغز استخوان.....
- ۲۲.....عفونت.....
- ۲۴.....تشخیص و درمان عفونت.....

## فهرست مطالب:

- علائم عفونت..... ۲۵
- خونریزی..... ۲۶
- تشخیص و مراقبت از خونریزی..... ۲۹
- کم خونی..... ۳۰
- بی اشتهایی..... ۳۱
- اضافه وزن..... ۳۳
- تغییرات حس چشایی..... ۳۴
- زخم دهان و گلودرد..... ۳۶
- تهوع و استفراغ..... ۳۷
- اسهال..... ۳۹
- یبوست..... ۴۱
- خستگی و ضعف..... ۴۲
- ریزش مو..... ۴۴
- تأثیرات پوستی..... ۴۶
- تأثیر بر عملکرد جنسی..... ۴۷
- دفع صحیح مواد آلوده به شیمی درمانی..... ۵۱



تیم درمانی شما در بیمارستان شامل پزشک، پرستار و احتمالاً مددکار اجتماعی، متخصص تغذیه، روانشناس، داروساز و پرسنل آزمایشگاه می باشد؛ و البته شما به عنوان یک عضو فعال در گروه می باشید.

این کتابچه را مطالعه کرده و با خانواده و دوستان خود در میان بگذارید. سوالات و نگرانیهای شما مهم هستند، پس لطفا آنها را با پزشک و پرستار خود در میان بگذارید. همچنین به پزشک خود در مورد انواع داروها و مکملهای غذایی که بدون دستور پزشک مصرف می کنید اطلاع دهید.

سوالات خود را بر روی یک برگه نوشته و در هنگام مراجعه به پزشک خود آنها را بپرسید.

## شیمی درمانی چیست؟

شیمی درمانی به معنی استفاده از داروها یا مواد شیمیایی جهت درمان بیماری و یا ناخوشی در فرد میباشد. که البته بیشتر افرادی که شیمی درمانی دریافت می کنند مبتلا به سرطان می باشند.

داروهای زیادی در درمان سرطان استفاده می شوند. باید دانست که همه سرطانها با یک نوع دارو و یا به یک روش مشابه درمان نمی گردند. شما ممکن است یک دارو و یا ترکیبی از چند دارو دریافت کنید؛ و یا اینکه علاوه بر شیمی درمانی روشهای درمانی دیگری شامل جراحی و پرتودرمانی نیز دریافت کنید.

## داروهای شیمی درمانی چگونه عمل می کنند؟

بدن ما از میلیاردها سلول تشکیل شده است که هر کدام عملکرد خاصی دارند. برخی از این سلولها در کنار یکدیگر تشکیل یک ارگان یا اندام می دهند مانند قلب، کلیه و ریه. برخی دیگر از سلولها عملکردهای خاصی در بدن دارند مانند دفاع در برابر عفونتها و یا حمل اکسیژن و رساندن آن به بافتهای بدن. در یک بدن سالم این سلولها هماهنگ با یکدیگر کار می کنند، اما این سلولهای طبیعی ممکن است به سلولهای غیر

طبیعی و یا به عبارتی سلولهای سرطانی تبدیل شوند. سلولهای سرطانی به درستی و هماهنگ با یکدیگر در جهت کمک به بدن کار نمی کنند. در ضمن سلولهای سرطانی قادرند جدا شده و به یک ناحیه دیگر از بدن مهاجرت کنند. در این هنگام که سلول سرطانی به ناحیه دیگری از بدن مهاجرت می کند به آن سلول سرطانی متاستاز داده گفته می شود. شیمی درمانی به منظور کمک به درمان سلول سرطانی متاستاز داده و یا به منظور پیشگیری از ایجاد متاستاز تجویز گردد. شیمی درمانی باعث از بین رفتن سلولها می گردد. بیشترین تاثیر داروهای شیمی درمانی بر روی سلولهایی است که رشد سریع دارند. و از آنجایی که سلولهای سرطانی رشد سریعتری نسبت به سلولهای طبیعی دارند، شیمی درمانی بیشتر آنها را مورد هدف قرار میدهد. وقتی شیمی درمانی وارد جریان خون می گردد، خون داروی شیمی درمانی را به سلولهای سرطانی در هر جایی از بدن که باشند می رساند.



## شیمی درمانی به چه روشهایی داده می شود؟

شیمی درمانی به روشهای مختلفی می تواند داده شود:

- از طریق دهان (خوراکی)
- تزریق مستقیم در داخل عضله یا بافت نرم
- تزریق در درون رگ (سرخرگ یا سیاهرگ)
- تزریق درون محفظه های درون بدن مانند محفظه درون شکم یا محفظه اطراف ریه
- تزریق مستقیم درون پوست

پزشک یا پرستار شما در مورد نحوه دریافت داروی شیمی درمانی به شما خواهند گفت.

## چه کسی به شما داروی شیمی درمانی میدهد؟

معمولا پزشک شما، که متخصص سرطان نامیده می شود (انکولوژیست و یا هماتولوژیست)، برنامه درمانی را برای شما مشخص میکند.

پرستار ویژه سرطان و یا در برخی موارد خود پزشک داروی شیمی درمانی را به شما میدهند.

## کجا داروی شیمی درمانی دریافت می‌کنم؟

شما ممکن است که داروی شیمی درمانی را در بیمارستان، درمانگاه، مطب پزشک و یا در منزل دریافت کنید. مکان دریافت داروی شیمی درمانی به برنامه درمانی شما بستگی دارد. (دکتر و یا پرستار در این مورد به شما توضیح خواهند داد).

## تا چه مدت داروی شیمی درمانی دریافت خواهیم کرد؟

مدت دریافت داروی شیمی درمانی بستگی دارد به نوع سرطان و اینکه چگونه به شیمی درمانی پاسخ دهد. در بسیاری از موارد پزشک به شما برنامه کلی در مورد طول مدت درمان خواهد داد که البته در طی درمان ممکن است تغییر یابد.

## هر دوره شیمی درمانی چه مدت طول میکشد؟

بسته به نوع دارو نوع درمان فرق می‌کند.

## آیا شیمی درمانی عوارضی هم دارد؟

شیمی درمانی هم بر سلولهای طبیعی و هم بر سلولهای سرطانی موثر است. اگرچه هدف داروهای شیمی درمانی سلولهای سرطانی اند اما، آنها همچنین میتوانند به سلولهای طبیعی نیز صدمه زده آنها را تخریب کنند. این تاثیر آنها بر سلولهای طبیعی باعث ایجاد عوارض جانبی و ناخواسته می شود. اگرچه که اکثر سلولهای طبیعی به مرور زمان قادر به ترمیم و یا جایگزینی خودشان خواهند بود.

همه داروهای شیمی درمانی ایجاد عارضه نمی-کنند و نوع عوارض بستگی به نوع درمان و فردی که دارو را دریافت میکند دارد. چه اینکه افرادی که حتی درمان مشابهی دریافت میکنند عوارض متفاوتی نشان می دهند.

بیمارستان آمل  
این مهم است که شما در مورد عوارض  
احتمالی دارویی که دریافت می کنید اطلاع  
کافی داشته باشید. عوارض قابل پیشگیری  
اند و یا از شدت آن می توان کاست. این  
کتابچه اطلاعاتی در مورد عوارض شایع در  
اکثر داروهای شیمی درمانی به شما میدهد.  
اطلاعات کاملتر و بیشتر را می توانید از  
پزشک یا پرستار خود دریافت کنید. بیشتر  
عوارض شایع این داروها را در لیست  
رضایتنامه شیمی درمانی خواهید دید.

## تغذیه

مهم است که شما در طی شیمی درمانی تغذیه کافی و مناسبی داشته باشید. بدن شما زمانی که تغذیه مناسب داشته باشید به بهترین شکل ممکن فعالیت خواهد کرد. تغذیه مناسب همچنین سبب کاهش عوارض نیز خواهد شد.

رژیم غذایی سالم و متعادل، شما را در وضعیت تغذیه ای مناسب قرار می دهند. پزشک، پرستار و متخصص تغذیه در طراحی برنامه غذایی مناسب برای شما می توانند کمک کنند.

در ضمن از کتابهای آشپزی نیز میتوان کمک گرفت. در مورد پرهیزهای غذایی می توانید از پزشک یا پرستار مشاوره دریافت کنید.

خیلی مهم است که مایعات فراوان بنوشید بویژه بعد از برخی داروهای شیمی درمانی خاص. اگر پزشک شما به دلایل خاص و شرایط خاص شما برای شما محدودیت دریافت مایعات در نظر گرفته است، از پزشک یا پرستار خود در مورد مقدار و نوع مایعاتی که مجاز به مصرف می باشید

بیرسید. آب، آبمیوه، سوپ، بستنی، چایی، شیر و ژله نمونه هایی از انواع مایعات می باشند.

اگر محدودیت در مصرف مایعات ندارید، روزانه ۶ لیوان مایعات بنوشید. که بهتر است این ۶ لیوان را در طول روز تقسیم کرد تا اینکه تمامی آنرا به یکباره نوشید. در صورتیکه قادر به مصرف غذاهای جامد نیستید میبایست مایعات بیشتری مصرف کنید. در این مورد سعی کنید که شیر، مکملهای غذایی، آبمیوه و نوشیدنیهای صبحانه ای که سریع آماده میشوند در رژیم غذایی خود بگنجانید.

## فعالیت بدنی

درمان شما و عوارض ناشی از آن می تواند کار یا فعالیتهای تفریحی شما را تحت تاثیر قرار دهد. برخی از افراد تغییرات کمتری را نشان می دهند و برخی دیگر تغییرات موقت یا دائمی عمده ای را نشان مدهند. اکثر افراد قادر به ادامه کار در شغل خود با کمی تغییر و یا بدون هیچ تغییری خواهند بود. اما اگر لازم است تلاش کنید که برنامه کاری خود را تعدیل کرده و کار خود را با درمان خود

سازگار کنید. تجربه هر فردی از شیمی درمانی متفاوت می باشد.

ممکن است نقشها در منزل تغییر نماید؛ ممکن است نیاز باشد که شما و خانواده تان انعطاف پذیر بوده و هر فرد مسئولیتهای متعددی را به عهده گیرد. ممکن است این تغییرات مشکل و استرس-زا باشند. افراد خانواده اغلب بایستی به دنبال حمایتهای حرفه ای و کمکهای حرفه ای باشند. به پرستار یا پزشک خود در مورد روشهای ایجاد سازگاری در خود و خانواده خود صحبت کنید. ورزش و فعالیتهای تفریحی ممکن است به درمان شما کمک کنند. ادامه فعالیتهای بدنی موجب سازگاری بدن شما با درمان میگردد. ورزش باعث کاهش استرس و بهبود شرایط روحی و ذهنی شما می گردد. اگر احساس خستگی می کنید ماهیچه های ( دست و پای ) خود را به آرامی به حالت کشیده قرار دهید و آنها را حرکت دهید. زمانیکه در خود احساس قدرت بدنی بیشتری کردید به تدریج فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و هر فعالیت

تفریحی دیگر مورد علاقه خود را به تدریج و در حد توان بدنی خود انجام دهید.

## فعالیت جنسی

ایجاد یکسری تغییرات در وضعیت بدنی و احساسی شما میتواند در نتیجه درمان سرطان در شما باشد که میتواند فعالیت جنسی شما را تحت تأثیر قرار دهد. شما ممکن است به شکل متفاوتی به خود نگاه کنید و یا به شکل متفاوتی از نظر جنسی عمل کنید. ممکن است نگران این باشید که چگونه همسران نسبت به شما واکنش خواهد داد. این احساسات در بین تمامی افرادی که شیمی درمانی دریافت می کنند مشترک می باشد. سعی کنید به راحتی مسائل، مشکلات و نگرانیهای خود را با متخصصین درمانی خود در میان بگذارید. اگرچه ممکن است این متخصصین قادر به کمک کردن به شما نباشند اما خواهند توانست شما را به افرادی که توانایی کمک به شما دارند ارجاع دهند. فعالیت جنسی بخش حیاتی از زندگی شما است و این نگرانیهای شما مهم هستند.



## خواب و استراحت

شما ممکن است خستگی و مشکلات در خواب و استراحت را تجربه کنید که می تواند به دلیل درمان، استرس ابتلا به سرطان و یا ترکیبی از چند عامل باشد. بدن شما نیازمند استراحت به منظور ترمیم بدن و توانایی در ادامه دادن به درمان می باشد. این توصیه ها ممکن است مفید باشند:

➤ تقریباً در یک ساعت خاص به رختخواب بروید و در یک ساعت خاص از رختخواب بلند شوید. اگر خواب کوتاه بین روز (چرت زدن در روز) باعث اختلال در خواب شبانه شما می شود، از خوابیدن در طی روز بپرهیزید.

➤ یکسری فعالیتهای مشابه را به طور ثابت قبل از خواب انجام دهید (انجام مطالعه، گوش دادن به موسیقی ملایم و حمام رفتن) که باعث آرامش شما می گردند (برنامه و الگوی خواب داشته باشید).

➤ در صورت بی خوابی به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

روشهای آرام سازی بهترین راه جهت استراحت ذهنی و بدنی می باشند. یادگیری این روشها میتواند به خواب راحت تر شما کمک کند. این روشها ممکن است که به بهبود دیدگاه ذهنی شما کمک کند و در ایجاد سازگاری با سرطان و درمان آن موثر باشد. انجام روشهای زیر در انجام آرام سازی مفید خواهند بود:

- حمام یا دوش آب گرم بگیرید و ماساژ بدنی داشته باشید.
- به موسیقی های آرام بخش مانند صدای اقیانوس و یا جنگل یا سایر صداهای برگرفته از طبیعت گوش دهید.
- خود را در یک مکان آرام بخش مانند تفرجگاه یا در یک خاطره مود دلخواه کودکی تصور کنید.
- سعی کنید روشهای شل کردن عضلات را از سر به انگشتان انجام دهید. به ترتیب آنها را منقبض و سپس شل کنید.

- سایر روشها را امتحان کنید تا اینکه بهترین روش در آرامسازی را برای خود بیابید.

برای تمایز فعالیت‌های خود\_ کار، خانه و یا بازی\_ اولویت‌گذاری انجام دهید. وقتی که بیشترین توان و انرژی را در خود احساس می‌کنید کاری را که در نظر شما از همه مهمتر است انجام دهید. بیشتر بر آنچه که هنوز قادر به انجام آن هستید تمرکز کنید تا بر آنچه که دیگر قادر به انجام آن نیستید. این دیدگاه به شما کمک خواهد کرد که با شیوه زندگی آنچنان که مورد نیاز بدن شما است سازگار گردید.

### **توصیه به دوستان و نزدیکان بیمار**

به خاطر بسپارید که شیمی‌درمانی موجب یکسری تغییرات در دوست و فرد دلبسته شما می‌گردد. که این تغییرات ممکن است مستقیماً شما را تحت تأثیر قرار دهند.

- از بهانه جویی در مورد غذا بپرهیزید، در عوض قطعات کوچکی از غذای مورد علاقه اش را ارائه دهید و یا در تهیه کردن غذا از وی کمک بگیرید.
- به وی اجازه استراحت و آرامش بدهید.

- وقتی که فرد دلبسته شما احساس خوبی دارد به همراه یکدیگر فعالیتهای ورزشی یا تفریحی انجام دهید.
- از لمس کردن فرد دلبسته خود نترسید، این عمل بسیار موثر است.
- فعالیتهای لذت بخش را با یکدیگر انجام دهید. فعالیتهایی را که باعث انحراف فکر فرد نسبت به سرطان و درمان می شود را بیشتر انجام دهید.

### سرکوب مغز استخوان

مغز استخوان مرکز نرمی از بافت در استخوانهای بزرگ می باشد. مغز استخوان به طور طبیعی در بدن شما سه دسته سلول می سازد: سلولهای قرمز خون (RBC)، که اکسیژن را در خون حمل میکنند؛ سلولهای سفید خون (WBC یا لکوسیتها)، که با عفونتها مبارزه کرده و بخشی از سیستم ایمنی شما میباشد؛ و پلاکت که در انعقاد خون و متوقف کردن خونریزی موثر است.

بسیاری از داروهای شیمی درمانی باعث کاهش توان مغز استخوان در ساخت این سلولها میگردد. زمانیکه بدن شما نتواند به قدر کافی سلولهای جدید تولید کند شمارش سلولهای خونی شما (تعداد سلولها در خون شما) کمتر از حد طبیعی خواهد شد. کاهش شمارش سلولهای خونی " سرکوب مغز استخوان " نامیده میشود.

ممکن است به منظور شمارش تعداد گلبولهای قرمز، سفید و پلاکت، خون محیطی شما بر روی لام (یک نوع شیشه) کشیده شود.

بسته به اینکه چه نوع دارویی در شیمی درمانی شما استفاده می شود ممکن است دچار سرکوب مغز استخوان شوید. زمانیکه شمارش سلولهای خونی شما پایین است ممکن است احساس خستگی بیشتری از حد معمول کنید و یا مستعد عفونت یا خونریزی شوید.

همچنین اینکه سرکوب مغز استخوان چه مدت به طول خواهد کشید بستگی به نوع داروی مورد استفاده در شیمی درمانی دارد. به عنوان مثال برخی داروها باعث کاهش شمارش سلولهای خونی بعد از ۱-۲ هفته از زمان دریافت آنها می شوند که ممکن است این وضعیت به مدت ۷-۱۴ روز باقی بماند. زمانیکه

انتظار می‌رود شمارش سلولهای شما کاهش یابد  
پرستار و یا پزشک به شما خواهند گفت. معمولا  
شمارش سلولهای خونی شما تا زمان بعدی درمان شما  
به حد طبیعی برمی‌گردد. برخی داروها جهت حفظ  
شمارش سلولها در حد طبیعی یا برگرداندن آنها به  
محدوده طبیعی وجود دارند. اما این داروها برای  
تمامی بیماران مناسب نیستند. می‌توانید در این مورد  
با پزشک خود صحبت کنید. سرکوب مغز استخوان  
قابل پیشگیری است. اما شما می‌توانید اقداماتی جهت  
کاهش و یا پیشگیری از مشکلات ناشی از کاهش  
شمارش سلولهای خونی انجام دهید. این مشکلات  
شامل عفونت، خونریزی و خستگی می‌باشد.

## عفونت

وقتی شمارش گلبولهای سفید کم می‌شود شانس ابتلا  
به عفونت افزایش می‌یابد. جهت پیشگیری از عفونت  
اقدامات زیر را انجام دهید:

- دستان خود را قبل از غذا خوردن و مسواک  
زدن و بعد از دستشویی رفتن بشویید.
- از تماس نزدیک با افراد مبتلا به  
سرماخوردگی، آنفولانزا گلودرد چرکی یا سایر

عفونتها می باشند بپرهیزید. در بسیاری از موارد می توانید به مکانهی عمومی مانند خرید، سینما یا ورزشگاه بروید.

- شما می بایست از کودکان یا بزرگسالانی که به تازگی واکسن زنده دریافت داشته اند دوری کنید (به مدت ۶-۸ هفته بعد از واکسیناسیون). واکسنهای زنده شامل آبله مرغان، اوریون، سرخک، سرخجه و آبله می باشد. شما در خطر بسیار زیاد ابتلا به ویروس حتی در صورت مواجهه با مقدار کم آن می باشید.
- دندانها را بعد از غذا خوردن و قبل از خواب بشویید. دندانها را با مسواک نرم بشویید. در صورت مشاهده پلاکهای سفید یا زخم در دهان و یا بر روی لب به پرستار یا پزشک خود اطلاع دهید.
- دندان مصنوعی کاملاً مناسب دهانتان باشد. در صورتیکه مناسب نباشند باعث ایجاد تحریکات دهانی و زخم می گردند.

- خانمها می بایست از انجام دوش و اژینال که باعث تحریک و حساسیت پوست و ناحیه تناسلی می شود بپرهیزند.
- از انجام تنقیه بپرهیزید مگر آنکه پزشک اجازه دهد.
- بعد از هر بار اجابت مزاج، نواحی اطراف مقعد را کاملاً و به آرامی بشوئید. (خانمها می بایست از جلو به عقب خود را بشویند). اگر تحریکات پوستی یا هموروئید (بواسیر) ایجاد شد به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.
- قفس پرندگان و لانه حیوانات خانگی و یا طویله حیوانات را تمییز نکنید.
- از پزشک خود در مورد اجتناب از باغبانی کردن در صورت پایین بودن شمارش سلولهای خونی خود سوال کنید.
- غذاهای سرشار از پروتئین (گوشت مرغ و ماهی و میگو، تخم مرغ، غلات و حبوبات شامل لوبیا، عدس، ماش و جو) و ویتامین C) مرکبات شامل پرتقال، انواع لیمو، نارنگی،



گریپ فروت و...) بیشتر مصرف کنید. اگر در حال کاهش وزن می باشید غذاهای پر کالری و انرژی بیشتر مصرف کنید) مانند روغنهای گیاهی، روغن زیتون، روغن ماهی و روغن سویا، آجیل اما به صورت کاملا حرارت دیده، کره های گیاهی مانند کره فندق و بادام، آووکادو، غلات مانند گندم برنج و جو همراه با سبوس آنها، تخم مرغ و شیر و لبنیات و...)

- غذا کاملا پخته شده باشد بویژه گوشت، تخم مرغ و ماهی
- از هر عاملی که باعث ایجاد زخم و جراحت و یا سوختگی در بدن شما می گردد اجتناب کنید.
- حتما موقع برداشتن ظروف گرم از دستگیره استفاده کنید.
- در هنگام شستشوی ظروف یا باغبانی کردن دستکش بپوشید.
- همیشه کفش یا رو فرشی به پا داشته باشید.
- با کرمهای مرطوب کننده مرتبا پوست خود را مرطوب نگه دارید.

- جوشها و دانه های پوستی را دست نزنید و له نکنید.
- از ماشین تراشهای برقی به جای تیغ استفاده کنید.
- اگر دست خود را بریدید آن را با آب و صابون کاملا بشویید و سپس با یک پارچه تمیز ببندید و روزانه پانسمان آن را تعویض کنید.

### تشخیص و درمان عفونت

علت بسیاری از عفونتها در بیماران باشمارش گلبول سفید پایین، باکتریهایی هستند که به طور طبیعی در بدن خود فرد وجود دارند. که اگر درمان نشوند می توانند به بیماری جدی و خطرناک تبدیل شوند و اگر زودتر درمان شوند از شدت بیماری ثانویه کاسته خواهد شد.

تب اولین و گاهی تنها نشانه عفونت می تواند باشد. که میتواند با یا بدون لرز رخ دهد. طبق دستور پزشک و یا در صورت احساس ناخوشی و بدحالی درجه حرارت خود را چک کنید. در صورت بالا بودن درجه حرارت بیشتر از ۳۸ درجه و لرز فورا به پزشک یا پرستار اطلاع دهید. هیچ داروی تب بر مانند

استامینوفن، آسپرین و بروفن بدون هماهنگی با پزشک خود مصرف نکنید. این داروها ممکن است علائم مهم عفونت را مخفی کنند.

در صورت بروز عفونت و تب بدن خود را گرم نگه دارید و مایعات فراوان بنوشید و فوراً به پزشک یا پرستار اطلاع دهید و یا اینکه فوراً به اتفاقات بیمارستان مراجعه کنید.

### علائم عفونت:

- تب ( درجه حرارت بالاتر از حد طبیعی بویژه اگر بالای ۳۸ درجه سانتی گراد باشد)
- لرز
- نفس زدن و یا تنفس سخت و مشکل
- احساس گرفتگی در قفسه سینه و یا درد قفسه سینه
- گرفتگی گردن و یا درد در گردن هنگام حرکت کردن
- گلودرد یا سایر علائم سرماخوردگی و قتیکه بیش از ۴۸ ساعت به طول انجامد

- سرفه بسیار یا تغییر در ویژگی و شکل سرفه های قبلی
- خستگی و ضعف و عدم تعادل به صورت غیر طبیعی
- درد و زخم و لکه های سفید در دهان
- تهوع و استفراغ بیش از ۱۲ ساعت طول بکشد
- درد در ناحیه مقعد یا ترشحات در آن ناحیه
- اسهال
- درد و یا ترشحات در ناحیه تناسلی
- دل درد
- مشکلات ادراری
- هر نوع درد جدید یا غیر طبیعی
- قرمزی، تورم و درد پوستی (اگر گلوبول سفید پایین باشد چرک و ترشحات چرکی ممکن است تشکیل نشوند).

**خونریزی:** وقتی شمارش پلاکتهای شما کاهش می یابد متوجه می شوید که به راحتی دچار کبودی در

بدن می شوید. همچنین ممکن است دانه های قرمز ریز به نام "پتیشیا" بر روی پوستتان بوجود آید که شبیه به جوش هستند. پتیشیا از عوارض احتمالی شیمی درمانی است و به محض مشاهده به پزشک خود اطلاع دهید.

این خیلی مهم است که زمانیکه پلاکتهای شما پایین است از ایجاد هر نوع جراحت و بریدگی هرچند کوچک اجتناب کنید. در ضمن بهتر است که توصیه های زیر را اجرا کنید:

- از کفشها و روفرشی های فاقد پاشنه استفاده کنید.

- از ورزشهای تماسی یا فعالیتهایی که موجب صدمه به شما می شود بپرهیزید.

- از دستکشهای محکم در هنگام باغبانی، بیل زدن و کار با گیاهان خاردار استفاده کنید.

- وقتی از کارد و یا ابزار استفاده میکنید دقت زیادی کنید.

- مراقب باشید در هنگام اتو کردن یا آشپزی خود را نسوزانید و از دستگیره استفاده کنید.

- از مسواک نرم جهت مسواک زدن استفاده کنید و در مورد استفاده از نخ دندان از پزشک یا پرستار سوال کنید.
- اگر میبایست در بینی خود بدمید تنها از یکی از دو مجرای بینی بدمید و به آرامی این کار را انجام دهید و همزمان دهان را باز نگه دارید.
- از ماشین صورت تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید.
- از آسپرین و سایر محصولات که حاوی آسپرین هستند (پزشک داروساز به شما خواهد گفت)، استفاده نکنید مگر آنکه پزشکتان اجازه دهد.
- بعد از هر نوع خروج سوزن از پوست (بعد از خونگیری یا تعویض مسیر سرم) محل آن را محکم با گاز یا پنبه فشار دهید.

## تشخیص و مراقبت از خونریزی

در صورت مشاهده هر یک از علائم و نشانه های زیر فوراً به پزشک اطلاع دهید:

- پتیشیا یا دانه های قرمز بر روی پوست
- خونریزی لثه
- کبودی بدون علت
- سردرد
- اختلال در بینایی
- خونریزی غیر قابل کنترل از بینی
- خون روشن در ادرار یا مدفوع
- مدفوع تیره و قیری رنگ
- درد یا تورم در ناحیه شکم
- هر نوع خونریزی غیر طبیعی دیگر از هر جایی از بدن

اگر هر نقطه از بدن شما دچار بریدگی شد یک تکه گاز تمییز یا پنبه به صورت محکم و فشاری بر روی آن منطقه قرار دهید.

اگر دچار خنریزی از بینی شدید، بینی خود را محکم فشار داده و بر پشت گردن خود کیسه یخ قرار دهید تا زمانی که خونریزی متوقف شود. اگر خونریزی بیش از ۳۰ دقیقه به طول انجامید به پزشک خود اطلاع دهید.

## کم خونی

وقتی شمارش گلبولهای قرمز شما پایین باشد، ممکن است اکسیژن به میزان کافی به بافتهای بدن جهت انجام مناسب فعالیتها نرسد. به این حالت کم خونی گفته میشود و مهمترین علامت آن خستگی مفرط میباشد. سایر علائم کم خونی:

- سرگیجه
- تنگی نفس
- سردرد
- وزوز گوش
- درد قفسه سینه
- تپش قلب



این علائم را به پزشک و پرستار اطلاع دهید. در درمان کم خونی، هدف حفظ و ذخیره انرژی است که در مبحث خستگی برایتان شرح داده خواهد شد.

## اثر بر سیستم گوارشی

همانگونه که شیمی درمانی بر سلولهای سرطانی تاثیر دارد بر روی سایر سلولها و بافتهای بدن نیز تاثیر دارد. بافتهای مجاری گوارشی شامل دهان، مری، معده و روده کوچک و بزرگ ممکن است تحت تاثیر قرار گیرند. در طی شیمی درمانی ممکن است متوجه زخمهای دهانی، زخم در گلو و کاهش اشتها، اختلال در حسهای چشایی و بویایی و یا احساس تهوع شوید. همچنین ممکن است دچار اسهال، استفراغ و یبوست شوید. این عوارض بستگی به نوع و مقدار داروی شیمی درمانی که دریافت می کنید دارد. تمام این عوارض بعد از اتمام شیمی درمانی پایان می یابد.

مهم است که این عوارض را کنترل کرده و همچنان بتوانید غذا بخورید. حفظ تغذیه در زمان شیمی درمانی سبب توان بدنی شما می شود و اینکه میتوانید بهتر شیمی درمانی را تحمل کنید.

## بی‌اشتهایی

بسیاری از بیماران سرطانی اشتهای خود را از دست می‌دهند. احساس پری بعد از خوردن حتی مقدار کم غذا و کاهش علاقه نسبت به غذا در بیماران سرطانی شایع است. تصور می‌شود که کاهش وزن در بیماران سرطانی طبیعی است، اما نیازی نیست که این امر الزاماً اتفاق افتد. در اینجا چند ایده که بقیه اجرا کرده‌اند و به نظر مفید بوده است ارائه شده است:

- مقدار کم غذا و به دفعات مصرف کنید.
- میان وعده‌های پرانرژی و پرپروتئین مانند نوشیدنی‌های حاوی شیر، شیر شکلات مصرف کنید.
- از مصرف غذاهای چرب و پرخوری کردن و سس پرچرب بپرهیزید.
- قبل از مصرف غذا کمی پیاده روی کنید. پیاده روی باعث بهبود اشتهای شما می‌گردد. کره، سس مایونز و خامه بیشتری را به غذای خود اضافه کنید.

- یک رفتار خاص جهت زمان غذا خوردن برنامه ریزی کنید ( سفره غذا را آراسته کرده و ودر کنار خانواده خود غذا میل کنید).

- سعی کنید نوشیدنی حاوی شیر ( milk shake ) بیشتر مصرف کنید: یک فنجان شیر پرچرب، یا فنجان ونیم بستنی و یک پاکت کافی میکس. شیر و کافی میکس را با هم مخلوط کرده و کاملاً با قاشق هم زده تا کاملاً مخلوط شوند، سپس بستنی را به آن اضافه کنید، مخلوط کرده و مصرف کنید.

## اضافه وزن

برخی بیماران در عین اینکه شیمی درمانی دریافت می کنند اشتهای بیشتری داشته و وزن اضافه می کنند. برخی داروها مانند استروئیدها و سایر هورمونها موجب این وضعیت می شوند. سعی نکنید که در ضمن شیمی درمانی وزن کم کنید بلکه تلاش کنید وزن خود را ثابت نگه دارید.

اگر شما متوجه افزایش آهسته اشتهای و وزن خود شدید میتوانید توصیه های زیر را اجرا کنید:

- میان وعده شامل سبزی و میوه تازه مصرف کنید.
  - شیر کم چرب یا فاقد چربی و لبنیاتهای کم چرب مصرف کنید.
  - مصرف کره های گیاهی و جانوری را قطع کنید.
  - از مصرف غذاهای سرخ شده و یا پرچرب بپرهیزید.
  - در برنامه روزانه خود پیاده روی و برخی فعالیت‌های بدنی را بگنجانید.
  - یک لیوان آب قبل از غذا بنوشید.
  - قبل از شروع به غذا خوردن مقداری از غذا را جهت وعده بعدی کنار بگذارید.
- اگرچه انتظار افزایش وزن تدریجی را داریم اما در صورت افزایش وزن ناگهانی یا تورم در بدن به دکتر خود اطلاع دهید.

**تغییر در حس چشایی و بویایی:** بیماران تحت شیمی درمانی ممکن است برخی اوقات متوجه طعم

تلخ یا فلز مانند در دهان خود شوند. غذایی که قبلاً طعم مطلوبی داشته ممکن است طعم آن عوض شود یا هیچ طعمی نداشته باشد. برخی میگویند که بوی غذا بیشتر یا بیش از حد شده است. بوی غذا ممکن است اشتهای شما را کاهش دهد.

- مقداری آبمیوه به منظور کاهش طعم تلخی در دهان بنوشید.
- بیشتر غذاهایی را میل کنید که در دمای هم دما با دمای اتاق هستند و یا خنک هستند مانند ساندویچ، سالاد و پنیر. خنک بودن محیط و غذا به کاهش بوی نامطبوع کمک میکند.
- سعی کنید از ادویه جات متفاوتی برای بهبود طعم غذا استفاده کنید. از طعم نعنا و رزماری و سایر ادویه جات استفاده کنید.
- آبناات بمکید، مایعات زیاد بنوشید، و یا میوه در بین وعده غذایی خود مصرف کنید به منظور از بین رفتن طعم بد دهان.
- از دهان شویه استفاده کنید و مراقبت ویژه از دهان انجام دهید.

- اگر از مکملهای غذایی استفاده می کنید جهت بهبود طعم، آنها را با میوه یا آبمیوه مصرف کنید.

- اجازه بدهید سایرین غذا آماده کنند و در زمان پخت غذا دور از آشپزخانه باشید.

## زخم و درد دهان و گلو

در حین شیمی درمانی ممکن است در دهان و گلو احساس خشکی و یا زخم کنید. شما ممکن است متوجه قرمزی، پلاکهای سفید و زخم در دهان یا گلو بشوید. توصیه های زیر را به منظور کاهش درد و حفظ تغذیه مناسب بکار ببندید:

- غذاهای نرم بخورید. سوپ، هلیم و فرنی راحت بلعیده می شوند. با اضافه کردن سس گوجه یا مایونز، خامه یا شربت به غذا و یا به صورت آبگوشتی تهیه کردن غذا، بلع غذا را راحت کنید. از مصرف غذاهای تند و پر ادویه و ترش بپرهیزید.

غذاهایی که در دمای اتاق هستند یا خنک هستند بخورید. برای افرادی که زخم دهان و گلو دارند بهتر قابل مصرف هستند.

- اگر دهانتان خشک است آدامسهای فاقد شکر بجوید، آبنبات و تکه های کوچک یخ بمکید.
- در مورد وجود پلاکهای سفید در دهان خود به دکتر خود اطلاع دهید.
- در مورد مناطق دردناک در گلو و روشهای تسکین درد به پزشک خود اطلاع دهید.
- از دهان خود مراقبت کنید و دستورالعملهای مراقبت دهان را انجام دهید.

## تهوع و استفراغ

برخی داروهای شیمی درمانی موجب تهوع و معده درد می شوند. شما ممکن است احساس ناخوشی در معده یا انتهای گلوی خود کنید که منجر به ایجاد استفراغ میگردند. شما همچنین ممکن است احساس ضعف کنید. روشهای بسیاری وجود دارد که شما، پزشک و پرستارتان میتوانید این علائم را کاهش دهید. ممکن است پزشک برای شما داروهای ضد تهوع تجویز کند و شما بهتر است در مورد روشها کاهش حالت تهوع خود به پزشکتان بگویید. پاسخ به

این سوالات برای پزشک یا پرستاران مفید خواهد بود:

- تهوع/ استفراغ چه موقع شروع می شود؟
  - چه چیزی آنرا بدتر می کند؟
  - چه مدت به طول می کشد؟
- برخی افراد توصیه های زیر را بکار برده اند و مفید بوده است:
- به جای سه وعده کامل غذا خوردن، غذا را در دفعات بیشتر و هر دفعه حجم کمی غذا بخورید.
  - غذاهای بی مزه مانند نان خشک و چوب شور و غیره مصرف کنید.
  - حجم مایعات مصرفی را نیز به چندین دفعه و با حجم کم تقسیم کنید به جای مصرف مایعات زیاد در یک دفعه.
  - قبل از شروع درمان غذاهای سبک که هضم آنها راحت است بخورید. در صورتی که



مشکل داشته باشید، قبل از شروع درمان غذا نخورید.

- اگر پخت غذاهای بودار سبب ایجاد حالت تهوع استفراغ در شما می‌گردد از سایرین بخواهید برایتان غذا بپزند و یا از غذاهای آماده طبخ استفاده کنید.
- در صورت وجود حالت تهوع از طریق دهان نفس بکشید و به آرامی نفس بکشید.
- از غذاهای تند و ادویه دار و ترش و شیرینی که به مزاج شما نمی سازند پرهیزید.
- از مصرف نوشیدنیهای الکلی پرهیزید.
- از هر چیز بد بو دوری کنید.

## اسهال

ممکن است برخی از داروهای شیمی درمانی موجب اسهال شوند. اسهال همچنین میتواند در رابطه با سایر عوامل مرتبط با درمان رخ دهد مانند استرس، مکملهای غذایی و پرتودرمانی بر روی شکم. به منظور کاهش اسهال از توصیه های زیر پیروی کنید:

- غذاهای کم فیبر و پرپروتئین و پرانرژی مصرف کنید. به عنوان مثال سیب پوست گرفته شده، آووکادو، موز، نان سفید، چوب شور، پنیر رنده شده، تخم مرغ، انواع ماکارونی، انواع سیب زمینی (آب پز، پخته شده و سرخ شده)، سرلاک پخته شده، گوشت پخته، آبگوشتی، جوشیده شده، ماهی و مرغ)، برنج و سبزیجات پخته شده.
- ۶-۸ لیوان از مایعات بنوشید مگر آنکه پزشک شما را محدود کرده باشد.
- مصرف مقداری جوز باعث کاهش حرکات روده می شود.
- اگر دچار اسهال شدید بودید صرفاً مایعات بنوشید: نوشیدنی غیر الکلی بدون گاز، شربت آبلیمو. از مصرف نوشیدنی های لبنی و شیر پرهیزید.
- غذاهای پر پتاسیم میل کنید زیرا اسهال موجب از دست رفتن پتاسیم می شود. این غذاها شامل: آووکادو، هلو، موز، گوجه و پرتقال می باشد. از مصرف غذاهای محرک دستگاه

گوارش اجتناب کنید (نوشیدنی های الکلی، غذا و نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه، شکلات، چایی)، نان کامل (سبوس دار) و سرلاک، میوه های تازه و یا خشک شده، غذاهای سرخ شده، غذاهای نفاخ (کلم بروکلی و سایر کلم ها، پیاز)، مغز و آجیل و تخمه، ذرت، سبزیجات خام، ادویه جاتی مانند سیر، کاری، فلفل به صورت کامل یا پودر شده).

- غذاهای خیلی سرد یا خیلی گرم نخورید.
- اسهال شدید را به پزشک اطلاع دهید.

## یبوست

داروهای شیمی درمانی و یا داروهایی مانند مخدرها، داروهای ضد افسردگی و شل کننده های عضلانی می توانند موجب یبوست در فرد شوند. جهت پیشگیری از یبوست:

- غذاهای پرفیبر (سبوس، میوه خشک یا تازه، آلبمیوه و سبزیجات) باعث تسریع حرکت غذا در مجرای گوارشی شده و عادات دفعی شما را تنظیم می کنند.

- زمانیکه غذاهای پرفیبر میخورید مایعات بیشتری بنوشید.
- مایعات گرم بنوشید.
- سر وقت غذا بخورید.
- فعالیتهایی چون پیاده روی باعث بهبود حرکات روده می شوند.
- هر زمان احساس دفع داشتید به توالت بروید.
- در مورد داروهای مسهل از پزشک خود بپرسید.

## خستگی و ضعف

در طول درمان به علل مختلف شما دچار ضعف و بیحالی میشوید. علی چون: شیمی درمانی، کاهش اشتها، عدم فعالیت و یا خود سرطان. این نوع خستگی مرتبط با درمان بوده و ممکن است ناگهانی شروع گردد و تا بعد از درمان نیز ادامه یابد که با استراحت بهتر نمیشود و تمام جنبه های زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. میتواند احساسات و اخلاق و رفتار فرد را تحت تاثیر قرار دهد. ممکن است انجام

فعالیت‌های معمولی و تمرکز کردن را مشکل کند.  
توصیه‌های زیر جهت رفع حالت خستگی مفید  
خواهند بود:

- رژیم غذایی متعادلی از پروتئین، آهن و ویتامین مصرف کنید. اگر در حال کاهش وزن هستید غذاهای پر انرژی مصرف کنید.
- وقتی احساس خستگی کردید استراحت کرده و آرام باشید.
- وقتی احساس توان و انرژی می‌کنید کارهای مهمتر را انجام دهید و انرژی خود صرف انجام کارهای کم اهمیت‌تر نکنید.
- اجازه دهید سایرین در انجام امور بویژه امور خانه داری به شما کمک کنند.
- سعی کنید برنامه و الگویی برای خوابیدن داشته باشید (مراسم خواب مانند مسواک زدن، دوش گرفتن و مطالعه کردن).
- برای دفع مواد زائد (که موجب خستگی در بدن می‌شوند) در صورت اجازه پزشک ۶-۸ لیوان مایعات بنوشید.

➤ در مورد اینکه آیا مجاز به مصرف مکملهای آهن و ویتامین هستیید از پزشک خود سوال کنید.

**به خانواده و دوستان:** به میزان کافی فرد را تشویق کنید بدون اعمال فشار و یا لوس کردن فرد. اگر فرد دلبسته شما احساس خوبی دارد، او را تشویق به انجام فعالیتهای معمولی کنید. اگر احساس خستگی میکند به او یادآور شوید که این احساس خستگی در نتیجه درمان می باشد و گذرا است. زمانی را صرف استراحت و آرامش کند. از وی به خصوص در انجام امور خانه کمک بگیرید. اگر حمایتی از گروههای اجتماعی و مذهبی وجود دارد از آنها نیز کمک بگیرید و فرد دلبسته خود را تشویق به حضور در این گروهها کنید.

### ریزش مو (طاسی)

نه همه داروهای شیمی درمانی می توانند منجر به ریزش موی سر شوند. که میزان ریزش موی سر در افراد مختلف متفاوت می باشد. ممکن است ناگهانی و یا به تدریج رخ دهد. ریزش مو در مناطق سر، صورت، زیر بغل، قفسه سینه، پا و ناحیه تناسلی ممکن است ایجاد شود.

این طبیعی است که از ریزش موی سر خود ناراحت شوید؛ اگرچه آنها مجدداً بعد از تکمیل دوره شیمی درمانی رشد خواهند کرد. که البته ممکن است کمی با رنگ و ساختار قبلی مو متفاوت باشند.

در صورت ریزش مو:

- هر چند روز یکبار موهای خود را با شامپوهای ملایم ( با اسیدیته خنثی و بدون بو) بشویید.
- مو و پوست خود را به روش گذاشتن حوله و برداشتن آن خشک کنید و نه به روش مالش دادن.
- از رنگ کردن مو بپرهیزید.
- کمتر از اتوی مو، سشوار و فرکننده های مو استفاده کنید.
- زمانی هم که مجدداً شروع به رشد کردند این مراقبتها را ادامه دهید.
- در زمان ریزش مو، آنها را کوتاه کنید.
- از کلاه یا روسری برای پوشاندن ریزش مو استفاده کنید.

➤ اگر قصد خرید کلاه گیس دارید سریعتر اقدام کنید. زیبایی شما قیمت آنرا خواهد پوشاند.

## تأثیرات پوستی

برخی داروها موجب افزایش حساسیت پوست نسبت به آفتاب می شوند. برای محافظت بیشتر پوست توصیه های زیر را بکار گیرید:

➤ از تماس مستقیم آفتاب در ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر اجتناب کنید.

➤ هرگاه میخواهید بیش از ۱۰ دقیقه خارج از منزل باشید (چه در زمستان و چه در تابستان) از لوسونهای ضد آفتاب استفاده کنید.

➤ ضد آفتابهای با حداقل محافظت از نور SPF ۱۵ و فاقد مواد محرک APABA-free استفاده کنید.

➤ از مواد برنزه کننده پوست استفاده نکنید.

➤ از کلاه و لباسهای پوشیده جهت پیشگیری از تماس با نور خورشید استفاده کنید.



برخی داروهای شیمی درمانی در صورت نشت از محل تزریق باعث صدمه به بافت میشوند پس در صورتیکه داروی شیمی درمانی تزریقی دریافت میکنید لطفا در صورت احساس هر نوع ناراحتی در محل تزریق به پرستار اطلاع دهید.

### تاثیر بر زایایی و عملکرد جنسی

پرتودرمانی، جراحی و شیمی درمانی ممکن است بر عملکرد سیستم تناسلی تاثیر گذارند. اگرچه ممکن است بسیاری از داروها بر عملکرد جنسی بی تاثیر باشند اما استرس در رابطه با بیماری و درمان ممکن است شما را بیشتر از حد معمول خسته کند.

وقتی شمارش سلولهای خونی شما پایین است شما در خطر بیشتری از عفونت و خونریزی قرار دارید که ممکن است پزشک شما را در محدودیت نزدیکی جنسی قرار دهد.

**زنان:** خانمهایی که شیمی درمانی دریافت میکنند ممکن است متوجه تغییراتی در چرخه قاعدگی خود شوند. قاعدگی شما ممکن است قطع شود و یا دوره های آن نامنظم و یا کمتر شود. ممکن است خونریزی

بیشتر یا کمتر داشته باشید. با تمام این تغییرات شما همچنان قادر خواهید بود که باردار شوید.

از آنجا که شیمی درمانی برای جنین خطرناک می‌باشد، قویا پیشنهاد میشود از روشهای جلوگیری استفاده کنید. و از آنجا که برخی روشهای جلوگیری در برخی روشهای شیمی درمانی قابل استفاده نیستند در این مورد از پزشک خود سوال کنید. به منظور محافظت از همسران در برابر مواجهه با مواد شیمیایی توصیه می‌شود ۳-۷ روز بعد از شیمی درمانی از کاندوم استفاده کنید. مدت زمانی که باید به این توصیه عمل کنید بستگی به نوع دارویی دارد که شما دریافت داشته‌اید. اگر باردار هستید یا مشکوک به بارداری هستید فوراً به پزشک اطلاع دهید.

برخی خانمها ممکن است متوجه شوند که ترشحات واژینال ( ناحیه تناسلی) کمتر شده است که می‌توانند از مواد و ژلهای لغزنده کننده lubricant استفاده کنند. خانمهایی که در آستانه یائسگی هستند ممکن است دچار یائسگی زودرس و علائم گرما و برافروختگی شوند.

نازایی به صورت موقت یا دائمی می‌تواند در اثر شیمی درمانی ایجاد شود. که این بستگی به عوامل

متعددی چون نوع دارو، میزان آن و طول دوره درمان دارد.

**مردان:** بعید است که شیمی درمانی موجب کاهش قدرت جنسی شود. نازایی (عدم توانایی در بارور کردن زن) موقت یا دائمی ممکن است رخ دهد به دلیل کاهش تعداد اسپرم یا کاهش سرعت حرکت اسپرم. که بستگی به سن شما، مقدار و نوع دارو و طول مدت درمان. میتوانید قبل از شیمی درمانی به فکر بانک اسپرم به منظور نگهداری از اسپرم جهت لقاح مصنوعی در آینده باشید.

در مورد روشهای جلوگیری از پزشک خود سوال کنید. به منظور محافظت از همسران در برابر مواجهه با مواد شیمیایی توصیه می شود ۳-۷ روز بعد از شیمی درمانی از کاندوم استفاده کنید.

### **نحوه برخورد دفع صحیح مواد شیمی درمانی**

به مدت ۳-۷ روز بعد از اتمام شیمی درمانی داروی شیمی درمانی در مایعات و ترشحات بدن شما (خون، ادرار، مدفوع، استفراغ، ترشحات مجاری تناسلی) وجود دارد. پس لازم است که نکات ایمنی زیر را رعایت کنید:

**پوست-** اگر ادرار، مدفوع یا استفراغ بر روی هر قسمت از بدن شما ریخت فوراً با آب و صابون بشویید و اگر کسی از شما مراقبت میکند لازم است دستکش بپوشد.

**توالت-** بلافاصله بعد از استفاده از توالت فوراً سیفون را بکشید و در صورتی که در منزل کودک خردسال زندگی میکند دوبار سیفون را بکشید.

**ظروف مورد استفاده جهت استفراغ یا توالت کردن فرد-** فرد مراقبت دهنده در موقع جابجا کردن ظرف دستکش لاتکس بپوشد و ظروف را بلافاصله بعد از استفاده کردن کاملاً آب بکشد. حد اقل یکبار در روز این ظروف را با آب و صابون بشویید. بعد از هر بار استفاده دستکش را دور بیندازید و دست را با آب و صابون بشویید.

**لباس و لباس زیر-** اگر لباس شما آلوده به ترشحات شدند فوراً آنها را بشویید. لباس زیر را جدا از سایر لباسها بشویید. لباسهای زیر کثیف ممکن است دوبار شسته شوند که برای بار دوم نیازی نیست جدا از سایر لباسها شسته شوند.

زنان باردار- زنان بارداری که از بیماران سرطانی مراقبت می کنند میبایست از تماس با ترشحات بیمار جلوگیری کنند و در تماس با ترشحات دستکش پوشیده و سپس دستها را با آب و صابون بشویند.

در پایان باید گفت که تجربه شیمی درمانی برای هر فرد متفاوت از دیگری است. ممکن اس در طول درمان دچار کاهش یا افزایش خلق و خو ( ناراحتی و غصه یا شادمانی ) شوید. ممکن است یک لحظه بخندید و لحظه ای دیگر گریه کنید. تمام این خلقیات طبیعی هستند.

منبع: -کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر

-<http://www.upmc.com/patients-visitors/education/documents/chemotherapy.pdf>  
**Chemotherapy Information for Patients and Families**