



مراقبت های عمومی شیمی درمانی

EU-B-070/02

بی اشتها

احساس پری بعد از خوردن حتی مقدار کم غذا و کاهش علاقه نسبت به غذا در بیماران سرطانی شایع است. تصور می شود که کاهش وزن در بیماران سرطانی طبیعی است، اما نیازی نیست که این امر الزاما اتفاق افتد. در اینجا چند ایده که بقیه اجرا کرده اند و به نظر مفید بوده است ارائه شده است:

- ✓ مصرف غذا به مقدار کم و به دفعات زیاد
- ✓ میان وعده های 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 می گردد. 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 و در کنار خانواده خود غذا میل کنید).

افزافه 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 اشتها 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 قبلا 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.
- ✓ آبنبات 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:

✓ با استفاده از یک چراغ کوچک پر نور، و یک چوب بستنی، روزی دو بار دهان خود را معاینه نمایید (اگر دندان مصنوعی دارید، آن را بیرون بیاورید). اگر دهان شما به نظر تان متفاوت آمده یا احساس دیگری در دهان خود دارید، یا اگر متوجه شده اید که طعم ها برایتان تغییر یافته است، تیم درمان را مطلع سازید.

✓ برنامه ای را که در زیر، برای مراقبت از دهان ارائه می گردد، ۳۰ دقیقه بعد از هر غذا و هر چهار ساعت یک بار (در هنگام بیداری)، یا حداقل دو بار در روز، انجام دهید مگر دستورات دیگری به شما داده شده شود:

○ از یک مسواک نرم با نخ های نایلونی، استفاده نمایید و قبل از استفاده، آن را در آب داغ قرار دهید تا نرم تر بشود، و در حین مسواک زدن آن را با آب گرم، خیس نمایید. اگر مسواک آزار دهنده است، از یک چوب بستنی که دور آن را گاز استریل پیچیده اید استفاده نمایید و یا فوم های نرم زخم پاک کن را از داروخانه ها تهیه نمایید.

○ پس از مسواک، آن را با آب داغ خوب شسته و در یک جای خشک و خنک قرار دهید.
○ از خمیر دندان های غیر ساینده که دارای فلوراید باشند، استفاده نمایید (سفید کننده ها، ماده پر اکسید هیدروژن دارند که زخم ها را تحریک می نمایند).

○ ما بین وعده ها، دندان مصنوعی خود را بیرون بیاورید و بطور منظم تمیز نمایید. اگر در زیر دندان های مصنوعی زخمی وجود دارد، در فواصل مابین وعده ها و نیز شب ها، آنها را بیرون آورده، کنار بگذارید، و یا بهتر است آن را در یک ماده یا مایع ضد باکتری نگهداری کنید. چنانچه، اندکی لق و شل هستند، در دوره درمان آن ها را کنار بگذارید و استفاده ننمایید.

✓ دهان خود را به ملایمت قبل و بعد از هر غذا و نیز در هنگام به بستر رفتن، با یکی از شوینده های پیشنهاد شده در زیر بشوید. مایع را خوب به هم زده، مدتی در دهان خود به گردانید و پس از غرغره ملایم، به بیرون بریزید.

○ یک قاشق چای خوری جوش شیرین، محلول در دو فنجان آب.

- ✓ از جوش شیرین و نمک، هرکدام یک قاشق چای خوری محلول در یک لیتر آب.
- ✓ از خرید دهان شویه از فروشگاه ها خودداری کنید زیرا حاوی الکل یا سایر محرک ها هستند.
- ✓ اگر از نخ دندان قبلاً استفاده می نموده اید، حد اقل یک بار در روز این کار را ادامه دهید (مگر به شما گفته شود که این کار را انجام ندهید)، اگر موجب خونریزی و سایر مشکلات شد، تیم درمانی را مطلع سازید، و چنانچه قبلاً از نخ دندان استفاده نمی کرده اید، پیش از مصرف اطلاع دهید.
- ✓ لب های خود را با کره کاکائو، یا یک مرهم ملایم، یا با وازلین چرب و مرطوب نمایید.
- ✓ در صورت موافقت گروه درمانی، روزی دو تا سه لیتر آب یا سایر مایعات بیاشامید.
- ✓ برای تسریع در درمان، موارد استفاده از **Maalox**، یا شیرمنیزی (بتا شیر فرنگی) را سوال کنید. شیر منیزی را بگذارید ته نشین شده و مایع آن را جدا ساخته، با یک چوب پنبه پیچ شده، مقداری از ماده جامد ته ظرف را به روی زخم ها بمالید و پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب بشویید.
- ✓ اگر درد دهان زیاد است و غذا خوردن را با مشکل روبرو می سازد، دارویی بخواهید که بتوان ۲۰ دقیقه قبل از غذا در دهان چرخانید و یا با یک چوب پنبه پیچ شده، روی زخم ها مالید. اگر اثری نداشت، شما به دارویی قوی تر ویا مسکن نیاز دارید.
- ✓ از غذا ها و مایعات خنک استفاده کنید، مثل: الاسکا، خرده یخ، ماست یخ زده، شربت آلات یا بستنی
- ✓ از غذاهای نرم که بلعیدن آن ها اسان است استفاده کنید.
- ✓ از غذاهای کوچک، گاهی بی ادویه و مزه، مرطوب و غیر تند استفاده کنید. از سبزیجات خام و میوه های سفت و نارس، همچنین غذاهای خشک همچون چیپس و یا نان برشته اجتناب کنید.
- ✓ غذاهای پر نمک، پر ادویه و بسیار شیرین را کنار بگذارید.
- ✓ از آب گوجه فرنگی، لیمو، پرتقال، گریپ فروت و... به علت اسیدی بودن، اجتناب کنید.
- ✓ از خوردن نوشابه های گاز دار، مشروبات الکلی و مصرف دخانیات به پرهیزید.
- ✓ یک فضای دلپذیر و آرام برای زمان غذا خوردن در نظر بگیرید.

🌈 تهوع و استفراغ

برخی داروهای شیمی درمانی موجب تهوع و معده درد می شوند. شما ممکن است احساس ناخوشی در معده یا انتهای گلوئ خود کنید که منجر به ایجاد استفراغ میگردد.

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:

بیمار باید ↓

- ✓ 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 لبنیات، 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 روز مره را شروع کند.

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:

بیمار باید ↓

- ✓ مایعات زیاد بنوشد، آب میوه های پاستوریزه شده، و یا نوشیدن مایعات داغ در هنگام صبح، غالباً موثر می باشد.
- ✓ هر روز غذاهای پر فیبر بخورد (مثل نان گندم، حبوبات، و یا، سبوس ها) میوه تازه با پوست و دانه، سبزیجات تازه، آب میوه، خرما، زردآلو، کشمش، برگه آلو، آب آلو، و یا مغزیجات بخورد.
- ✓ از غذاهایی که تولید نفخ می کنند، مثل کلم بروکلی، نوشیدنی های گاز دار، تا رفع کامل یبوست اجتناب کند.
- ✓ غذاهایی که موجب یبوست می شوند، مثل تخم مرغ یا پنیر نخورد.
- ✓ هر چقدر می تواند ورزش های سبک انجام دهد.

- ✓ از تنقیه یا شیاف استفاده نکند و در مورد استفاده از مسهل و یا نرم کننده ها با تیم معالج سرطان مشورت بنماید.
- ✓ به محض احساس نیاز به دفع، به توالت برود.
- ✓ نحوه و موقع دفع خود را کنترل کند تا، مشکل به محض بروز، مورد رسیدگی قرار بگیرد.

تب: 🚩

- ✓ 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.
- ✓ کم آبی
- ✓ نوشیدن مایعات، گاهی مایعات خنک راحتتر است.
- ✓ به یاد داشته باشید که غذا نیز آب دارد. سعی کنید میوه جات، سبزیجات، سوپ، ژلاتین و سایر غذاهای مرطوب بخورید.
- ✓ از لوسیون برای مرطوب نمودن پوست استفاده کنید.
- ✓ سعی کنید از دست عامل کم آب کننده رها شوید مانند استفراغ، اسهال یا تب.
- ✓ برای جلوگیری از ترک لب از نرم کننده استفاده کنید.
- ✓ اگر با بلند شدن خسته میشوید یک خنک کننده کوچک را با آب میوه، آب یا سایر نوشیدنی ها پر کنید و کنار تان نگه دارید.
- ✓ اگر نمیتوانید به اندازه کافی مایعات بنوشید برای کاهش خشکی دهان قطعات یخ را بمکید.

خستگی و ضعف 🚩

در طول درمان به علل مختلف شما دچار ضعف و بیحالی میشوید. عللی 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

توصیه های 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 می کنید کارهای مهمتر را انجام دهید و انرژی خود صرف انجام کارهای کم اهمیت تر 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 می شوند) در صورت اجازه پزشک 6-8 لیوان مایعات بنوشید.
- ✓ در مورد اینکه آیا مجاز به مصرف مکملهای آهن و ویتامین هستید 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)

همه داروهای شیمی درمانی منجر به ریزش موی سر نمی شوند. 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 مجددا 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) بشوید.
- ✓ 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 مجددا 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.

🚩 تاثیرات 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 10 صبح تا 4 بعد از ظهر اجتناب کنید.
- ✓ هرگاه میخواهید بیش از 10 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 SPSF 15 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.

🚩 نحوه برخورد دفع صحیح مواد شیمی درمانی

- ✓ به مدت 3-7 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. حداقل 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 است 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 خلیات طبیعی هستند.

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.

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

✓ اگر محدودیت در مصرف مایعات ندارید، روزانه 6 لیوان مایعات بنوشید. که بهتر است این 6 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

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. زمانی که 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.

✚ عفونت

وقتی شمارش گلبولهای سفید کم می شود شانس ابتلا به عفونت افزایش می یابد. 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 مکانهای 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 6-8 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 واژینال 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 بشویید. (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 مرتباً 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 کاملاً بشوئید و سپس با یک پارچه تمییز ببندید و روزانه پانسمان آن را تعویض کنید.

تشخیص و مراقبت از خونریزی

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

پتشیا 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 خونریزی از بینی شدید، بینی خود را محکم فشار داده و بر پشت گردن خود کیسه یخ قرار دهید تا زمانیکه خونریزی متوقف شود. اگر خونریزی بیش از 30 دقیقه به طول انجامید به پزشک خود اطلاع دهید.

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

09337595296

عبدالرضا پور- سوپروایزر آموزش سلامت

تهیه کنندگان:

- ساناز عبدالرضا پور، 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:

<https://www.oncolink.org/cancer-treatment/oncolink-rx/fluorouracil-adrucil-r-5-fu>

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.cnin.ir>

RITUXAN. Genentech USA, Inc. 2020.

Cyclophosphamide. Side-effects; dosage of cyclophosphamide | Patient.
CANCER TREATMENT AND DRUGS.

<https://www.oncolink.org/cancer-treatment/oncolink-rx/vincristine-oncovin-r-vincasar-pfs-r-vcr>

<https://www.medicines.org.uk/emc/files/pil.6184.pdf>

