

شیمی‌درمانی از اصلی‌ترین روش‌های درمانی بیماران سرطانی محسوب می‌شود، عوارض شیمی‌درمانی در تمام بیماران مبتلا به سرطان که با دارو درمان می‌شوند، یکسان نیست چون انواع سرطان‌ها با داروهای مختلف و متفاوت درمان می‌شوند که شاید توام با جراحی و رادیوتراپی نیز باشد، معمولاً عوارض در افراد جوان‌تر که وضعیت جسمی خوبی دارند، کمتر است. بعضی عوارض شیمی‌درمانی مثل تهوع، استفراغ، ریزش مو و کم‌خونی نتیجه تاثیر داروهای ضدسرطان بر تعدادی از بافت‌های طبیعی است که می‌تواند با مصرف تعداد قابل ملاحظه‌ای از داروهای شیمی‌درمانی در افراد تحت درمان بروز کند.

تهوع: استفاده از داروهای ضدتهوع و استفراغ، بیمار باید حداقل ۲۴ ساعت قبل از شیمی‌درمانی از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، شیرین و ادویه دار خودداری کند. بعد از شیمی‌درمانی نیز باید از غذاهای ساده و به میزان کم و وعده‌های بیشتر استفاده کند تا احساس پری معده نداشته باشد. همچنین فرد مصرف مایعات را حتی با داشتن حالت تهوع قطع نکند ولی به آرامی بنوشد آب نبات‌های زنجبیلی و لیمو و قطعه‌های یخ، نعنای می‌تواند به تسکین این حالت و رفع تهوع کمک‌کننده‌ی توان قبل از شروع غذا از این ترکیبات استفاده کرد مایعات را حداقل یکساعت قبل یا بعد از غذا

بخورید از نوشیدنی‌های سرد و شفاف مانند، آب سیب، چای و یا نوشابه زنجبیلی که گازش را از دست داده باشد استفاده کنید، غذاها را بصورت سرد یا در دمای اتاق میل کنید تا بوی آن شما را آزار ندهد غذای خود را خوب بجوید. زمانیکه احساس تهوع دارید نفس عمیق و آرام بکشید بهتر است از پوشیدن لباس تنگ خودداری کند زیرا باعث فشار در شکم و افزایش میزان تهوع می‌شود استفاده از روش‌های آرام بخش مثل گوش دادن به موسیقی در حین شیمی‌درمانی و بعد از آن در کاهش میزان حالت تهوع نقش بسزایی دارد. حفظ روحیه فرد تحت درمان و خانواده او نیز مساله بسیار مهم است.

کاهش اشتها: وعده‌های غذایی کوچک و اسنک را به میل خود بخورید رژیم غذای خود را تغییر دهید و دستورهای غذایی جدید را امتحان نمایید، قبل از غذا خوردن، جهت احساس گرسنگی پیاده روی کنید. روش روتین خود را تغییر دهید. برای مثال، در حضور نور شمع و یا در مکانهای متفاوت با اعضاء خانواده و دوستان غذا بخورید در تنهایی رادیو یا تلویزیون روشن کنید.

یبوست: مقدار زیادی مایعات بخصوص مایعات گرم بنوشید تا مدفوع شما نرم باشد. مقدار زیادی غذاهای با فیبر بالا شامل سبوس، نان گندم، سبزیجات خام یا پخته، میوه‌های پخته و خام، آجیل و ذرت بوداده میل کنید. فعالیتهای بدنی انجام دهید. تنها پیاده روی مفید می‌باشد.

اسهال: غذا را با مقدار کم اما دفعات بیشتر بخورید از خوردن قهوه، چای، الکل و شیرینی اجتناب کنید. از غذاهای با فیبر بالا که باعث اسهال و درد شکم می‌شود اجتناب کنید. از غذاهای کم فیبر مانند نان سفید، برنج سفید و نودلها، موز رسیده، میوه‌های کنسرو شده یا پخته شده بدون پوست، پنیر دلمه شده، ماست، تخم مرغ، سیب زمینی پخته و له شده بدون پوست، پوره سبزیجات، مرغ و بوقلمون بدون پوست و ماهی استفاده کنید. از غذاهای روغنی و تند از شیر و محصولات لبنی سرخ شده که موجب تشدید اسهال میشوند. اجتناب کنید. غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز، پرتقال، سیب زمینی بیشتر استفاده کنید مگر اینکه پزشک شما چیز دیگری به شما گفته باشد برای جبران آب از دست رفته مقدار زیادی مایعات ملایم و شفاف مانند آب سیب، آب یا نوشیدنی زنجبیلی هم دمای اتاق را به آرامی بنوشید. در صورت تمایل به نوشیدنی‌های گاز دار، گاز آنها خارج شود اگر اسهال شما شدید بود (7 یا 8 بار دفع مدفوع در 24 ساعت) سریعاً به پزشک خود اطلاع دهید

خستگی: یک از شایعترین عوارض شیمی‌درمانی که پس از مدت زمانی پس از اتمام درمان از بین می‌رود، پس از استراحت و خواب بهتر نمیشود، بمقدار کافی استراحت نمایید فعالیتهایتان را محدود نمایید. پس از دراز کشیدن و نشستن، به آرامی بلند شوید تا دچار سرگیجه نشوید.



واکلتار علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهرداری
مركز آموزش پرستاری و خدماتی امام حسین (ع)



شیمی درمانی و عوارض آن

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: م خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر

آموزش سلامت، بازنگری: پاییز 1403

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث

پرستاری داخلی جراحی فیسی

احتمالا رنگ ادرار تغییر کند (نارنجی، قرمز، سبز یا زرد) یا بوی تند و یا بوی داروهای مصرفی را می دهد. برای ادرار کافی مقدار زیادی مایعات بنوشید . آب، آبمیوه، قهوه، چای، سوپ، نوشیدنیهای غیرالکلی، فرنی، بستنی، بستنی یخی و ... را میتوان بعنوان مایعات در نظر گرفت. در صورت احساس درد و سوزش در هنگام ادرار، کم شدن حجم ادرار احساس ناگهانی ادرار، ادرار خونی، تب یا لرز به پزشک خود مراجعه کنید.

بعضی از افراد در مدت شیمی درمانی افزایش وزن پیدا می کنند. بدون توجه به این، تغذیه خوب در مدت درمان بسیار اهمیت دارد. افرادی که بهتر غذا می خورند بهتر می توانند با عوارض جانبی مقابله کنند و در مقابله با عفونت ها توانا تر هستند. و بدن آنها می تواند سریعتر بافتهای سالم بسازد

خوب خوردن، یعنی توازنی در رژیم غذایی محتوی تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن و استفاده از تمام گروه های غذایی.

عوارض روانی و عاطفی: زندگی با سرطان و شیمی درمانی می تواند عوارض عاطفی (احساس ترس، استرس و یا نگرانی از ظاهر و سلامتی خود) و افسردگی به همراه داشته باشد .

"با امید به خداوند، هدف درمان خود را

همواره بیاد داشته باشید این باعث میشود که در

روزهای دشوار تسلیم بیماری نشوید"

زخم و خشکی دهان: زخم ها ممکن است بر روی زبان، لب ها، لثه ها و یا در گلو تشکیل شود زخم دهان فرد را بیشتر مستعد ابتلا به خونریزی و عفونت میکند و چویدن و بلع را دشوار میکند. طعم فلزی در دهان و یا یک پوشش زرد یا سفید بر روی زبان، طعم های غیر معمول و یا ناخوشایند مواد غذایی وجود دارد. غذاها را در دمای اتاق یا سرد بخورید. از غذاهای نرم و تسکین دهنده مانند بستنی، میلک شیک ها، غذای کودکان، میوه های نرم (مانند موز و پوره سیب)، سیب زمینی له شده، غلات و حبوبات پخته شده، تخم مرغ عسلی و املت، فرنی، پودینگ و ژلاتین استفاده کنید. همچنین می توانید میوه های پخته شده را بوسیله مخلوط کن پوره و نرمتر کرده که خوردن آنها راحت تر شود، از غذاهای اسیدی و تحریک کننده مانند گوجه فرنگی، مرکبات و آبمیوه مرکبات و غذاهای تند و نمکی، سفت و خشن و خشک و سبزیجات خام. پیرهیزید نرم کننده لب استفاده کنید

ریزش مو: این عارضه خاص پس از اتمام کامل دوره شیمی درمانی ترمیم می یابد و مو دوباره رشد می کند.

موهایتانرا کوتاه نگه دارید تا ضخیم تر بنظر برسند از برس با داندانه های نرم استفاده و از شامپوهای ملایم استفاده کنید. از رنگ مو استفاده نکنید برخی افراد از دستار، روسری، کلاه، کلاه گیس یا دستمال سر استفاده می کنند. **کلیه ها و مثانه:** اغلب داروهای شیمی درمانی کلیه و مثانه را تحریک، و به کلیه ها یا آسیب های طولانی مدت میزنند..