



مراقبت‌های کودک مبتلا به سرطان در منزل

شیمی درمانی چیست؟

شیمی درمانی درمان با داروهایی است که می‌تواند در رگ یا از طریق خوراکی تجویز شود. مدت درمان بسته به نوع سرطان می‌تواند از ۲ ماه تا بیش از ۳ سال متغیر باشد. در حالی که شیمی درمانی در درمان سرطان بسیار موثر است، تعدادی عوارض جانبی نیز ایجاد می‌کند، که برخی از آنها در صورت عدم درمان به موقع و موثر می‌توانند تهدید کننده زندگی باشند.

عوارض جانبی رایج شیمی درمانی

عارضه جانبی اصلی شیمی درمانی این است که توانایی بدن برای مبارزه با بیماری‌ها را سرکوب می‌کند و کودک شما را در معرض خطر ابتلا به عفونت قرار می‌دهد. این بدان معناست که کودک شما به راحتی می‌تواند سرفه، سرماخوردگی، اسهال، عفونت‌های پوستی و سایر عفونت‌های جدی‌تر را دریافت کند. همچنین احتمال ابتلای آنها به بیماری‌های دیگری مانند مالاریا، تیفوئید یا هیپاتیت که ممکن است در منطقه شما شایع‌تر باشد، بیشتر است.

شایعترین عوارض جانبی عبارتند از:

- عفونت‌های مکرر
- زخم‌های دردناک دهان و/یا درد شکم
- حالت تهوع و/یا استفراغ که نیاز به داروهای ضد تهوع دارد
- مشکل در غذا خوردن که منجر به کم‌اشتهایی/رژیم غذایی و کاهش وزن می‌شود

عوارض داروهای استروئیدی؟

استروئیدها (مانند دگزامتازون یا پردنیزولون) معمولاً برای درمان لوسمی و لنفوم استفاده می‌شوند.

- ✓ عوارض جانبی شامل افزایش وزن، درد شکم و تغییرات رفتاری است.
- ✓ ممکن است کودک شما به میزان قابل توجهی بیشتر از حد معمول غذا، غذای کمتر یا غذای کاملاً متفاوت بخواند.
- ✓ بیشتر کودکان احساس گرسنگی می‌کنند و به رژیم غذایی مخصوص نیاز دارند.
- ✓ کودک شما ممکن است احساساتی، بدخلق یا تحریک پذیر باشد.
- ✓ فشار خون بالا، افزایش قند خون و ضعف عضلانی از دیگر عوارض جانبی شناخته شده است.
- ✓ در حالی که عوارض جانبی ممکن است نگران کننده باشد، با قطع استروئیدها ناپدید می‌شوند.

اگر فرزندم یک نوبت دارو را فراموش کرد یا داروی خود را استفراغ کرد، چه باید بکنم؟

- ✓ برای اینکه داروها حداکثر اثر را داشته باشند، تجویز داروی صحیح در دوز صحیح و در زمان مناسب ضروری است، اما اگر کودکتان فراموش کرد که داروی خود را مصرف کند، به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ دوز بعدی را دو برابر نکنید.
- ✓ اگر کودک شما استفراغ کرد، دوز دیگری به او ندهید زیرا مقدار جذب شده قبل از استفراغ قابل محاسبه نیست.

چه غذاهایی به فرزندم بدهم؟

- ✓ انواع غذاهای تازه خانگی توصیه می شود.
- ✓ در هنگام تهیه غذا حتما نکات بهداشتی مانند شستن دستها و استفاده از ظروف تمیز را رعایت کنید.
- ✓ غذاهای قدیمی را دوباره گرم نکنید.
- ✓ فقط به کودک خود میوه ای بدهید که داری پوست است و بتوانید آن را پوست بکنید. مانند موز و پرتقال. و وقتی آب میوه را می گیرید آن را تمیز بشویید و کامل پوست بگیرید و سپس داخل آبمیوه گیری بیاندازید.
- ✓ ماهی، مرغ و تخم مرغ اگر کودک شما آنها را دوست داشته باشد خوب است. نکته مهم این است که اینها باید کاملا پخته و تازه سرو شوند.
- ✓ از خرید غذا از دست فروشان خودداری کنید که می تواند شامل بستنی و شیرینی نیز باشد.
- ✓ آب آشامیدنی را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و در همان ظرف خنک کنید. آب آشامیدنی بطری شده خوب است.
- ✓ آب دستگاه تصفیه آب فقط در صورتی باید استفاده شود که به طور مکرر فیلتر آن تعویض شود.
- ✓ به یاد داشته باشید که آب ناپاک می تواند باعث عفونت های جدی شود.

آیا فرزند من می تواند به مدرسه برود؟

پس از مراحل فشرده درمان، اگر پزشک فکر می کند کودک شما به اندازه کافی خوب است، باید به مدرسه برود.

فرزند من با چه کسی می تواند بازی کند؟

- ✓ فرزند شما می تواند با برادران و خواهران بازی کند.
- ✓ اگر دوستانتان عفونت یا سرماخوردگی نداشته باشند، فرزندتان می تواند با دوستانش بازی کند.
- ✓ سرطان عفونی نیست. برادران و خواهران یا دوستان از خوردن/بازی با کودک مبتلا به سرطان مبتلا نمی شوند.
- ✓ سرطان مسری نیست و نمی تواند از طریق تماس پخش شود.

چگونه از عوارض جانبی اصلی و عفونت های جدی جلوگیری کنیم

✓ آزمایش خون منظم

فرزند شما به طور منظم آزمایش خون خواهد داشت که به شما و پزشکان نشان می دهد که آیا کودک شما در معرض خطر ابتلا به عفونت است یا اینکه آیا دوز شیمی درمانی نیاز به تنظیم دارد.

□ مغز استخوان «کارخانه ای» است که انواع مختلف سلول های خونی را تولید می کند، که هر کدام وظایف متفاوتی در بدن دارند. شیمی درمانی سلول های سرطانی را از بین می برد، اما به عنوان یک عارضه جانبی، مغز استخوان را که بر شمارش خون تأثیر میگذارد، سرکوب می کند.

□ ۳ نوع اصلی سلول خونی وجود دارد که مغز استخوان می سازد:

□ **گلبول های قرمز خون** (حاوی هموگلوبین) اکسیژن را در سراسر بدن حمل می کنند و به کودک شما انرژی می دهند. اگر سطح پایین باشد، به آن کم خونی می گویند. کودک شما ممکن است رنگ پریده و خسته باشد و گاهی ممکن است نیاز به تزریق خون داشته باشد.

□ **گلبول های سفید** "سربازان" هستند که با عفونت ها مبارزه می کنند. انواع مختلفی از گلبول های سفید وجود دارد، اما مهم ترین آنها نوتروفیل نام دارد. هنگامی که سطح نوتروفیل ها به کمتر از ۱۰۰۰ می رسد، به این حالت نوتروپنی می گویند و کودک شما در معرض خطر بالاتر عفونت جدی است.

□ **پلاکت ها** به لخته شدن صحیح خون کمک می کنند. اگر سطح آن خیلی پایین باشد ممکن است کودک شما دچار کبودی، لکه های قرمز یا خونریزی مانند خونریزی بینی یا خونریزی لثه شود. ممکن است کودک شما هر از گاهی نیاز به تزریق پلاکت داشته باشد.

مهم است که شمارش خون به طور منظم بررسی شود زیرا دوز دارویی که به کودک شما داده می شود با توجه به این نتایج شمارش خون تنظیم می شود. گاهی لازم است دارو برای مدتی قطع شود.

شمارش خون به پزشکان اطلاع می دهد که آیا فرزند شما برای دریافت درمان بعدی آماده است یا خیر.

مدیریت عفونت ها

اگر کودک شما تعداد نوتروفیل کمتر از ۱۰۰۰ و تب داشته باشد، **نوتروپنی تب دار** نامیده می شود. این می تواند اغلب بدون عواقب جدی رخ دهد، اما همچنین می تواند نشانه عفونت جدی باشد که می تواند در عرض چند ساعت کشنده باشد. به همین دلیل است که اگر فرزندتان تب داشت، باید با پزشک خود تماس بگیرید یا فوراً به پزشک مراجعه کنید. این احتمال وجود دارد که کودک شما باید آنتی بیوتیک های داخل وریدی (داروهایی که با عفونت ها مبارزه می کنند) شروع شود.

اگر کودک شما تب دارد، در اسرع وقت با پزشک خود تماس بگیرید تا از نظر عفونت بررسی شود. این بدان معنی است که کودک شما ممکن است بدون اینکه کسی متوجه شود به شدت بیمار شود.

رعایت بهداشت روزانه برای جلوگیری از عفونت

موارد زیر باید همیشه رعایت شود:

- ✓ قبل از دادن هر گونه دارو یا بررسی هر گونه بانداژ یا زخم، دست ها را کاملاً بشویید. پزشک/پرستار شما بهترین راه برای شستن صحیح دست ها را توضیح خواهد داد.
- ✓ قبل از پختن یا تهیه هر گونه غذا، دست های خود را کاملاً بشویید.
- ✓ در صورت امکان حمام روزانه، لباس تمیز و بهداشت دهان بسیار مهم است.
- ✓ از بازی در محیط های کثیف خودداری کنید.
- ✓ قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت دست های خود را بشویید.
- ✓ غذای تازه پخته شده، تمیز به کودک بدهید
- ✓ تامین آب پاکیزه نیز بسیار مهم است.

جلوگیری از عفونت های دهان:

با توجه به نحوه عملکرد شیمی درمانی، دهان کودک شما ممکن است دردناک شود و/یا دچار زخم های دهانی شود که می تواند عفونی شود.

- ✓ شما می توانید با اطمینان از تمیز کردن صحیح و کامل دندان ها **حداقل دو بار در روز**، با یک مسواک نرم، احتمال این اتفاق را کاهش دهید.
- ✓ اگر دهانشویه دارید، لطفاً از آنها استفاده کنید و همچنین از مسواک زدن دندان ها دو بار در روز اطمینان حاصل کنید.

از تماس با بیماری های مسری خودداری کنید

- ✓ اگر فرزند شما به مدرسه یا مهدکودک می رود، باید به او بگویید که اگر کودک شما با کسی که آبله مرغان یا سایر بیماری های عفونی دارد تماس پیدا کرد، باید به شما اطلاع دهند.
- ✓ از تماس با دوستان و اقوام مبتلا به سرماخوردگی، اسهال یا سایر بیماری های عفونی خودداری کنید.
- ✓ کودکانی که تحت شیمی درمانی سرطان قرار می گیرند، در صورت ابتلا به آبله مرغان یا سرخک ممکن است دچار عوارض تهدید کننده زندگی شوند.
- ✓ پزشک شما معمولاً در همان ابتدای درمان از شما می پرسد که آیا کودک شما آبله مرغان داشته یا واکسن آبله مرغان و سرخک را دریافت کرده است یا خیر.
- ✓ اگر کودک شما با هر یک از این شرایط تماس پیدا کرد، باید فوراً با بیمارستان تماس بگیرید تا اقدامات پیشگیرانه انجام شود.
- ✓ در طول فصل مالاریا از پشه بند و مواد دافع حشرات برای جلوگیری از ابتلا به مالاریا استفاده کنید.
- ✓ هر دو تب مالاریا و تب دنگی با تمیز نگه داشتن محیط اطراف و تخلیه آب راکد قابل پیشگیری هستند.
- ✓ اگر منبع آب در منطقه شما ایمن نیست، برای جلوگیری از عفونت های ناشی از آب مانند اسهال، به کودک خود فقط آب جوشیده یا تصفیه شده بدهید (به یاد داشته باشید که فیلتر دستگاه تصفیه را مرتباً تعویض کنید).

تماس با حیوانات

حیوانات می توانند منبع عفونت باشند

اگر خانواده شما حیوان خانگی دارند، دست‌ها پس از تماس با حیوانات خانگی برای جلوگیری از عفونت باید شسته شوند.
در صورت امکان، باید از تماس با مارمولک‌ها، حیوانات مزرعه، حیوانات وحشی یا ولگرد و پرندگان اجتناب شود.

چرا تکمیل درمان حتی زمانی که فرزندم در حال بهبودی و خوب است مهم است؟

درمان سرطان برای اطمینان از کشته شدن تمام سلول‌های سرطانی انجام می‌شود. اگر درمان خیلی زود متوقف شود، سرطان ممکن است عود کند و درمان آن دشوارتر خواهد شد. حتی اگر عوارض جانبی ایجاد کند، درمان باید ادامه یابد تا حداکثر شانس درمان را به کودک شما بدهد. با این حال، لطفاً این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید زیرا گاهی اوقات در صورت شدید بودن عوارض جانبی، درمان نیاز به اصلاح دارد.

آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی