

خودمراقبتی در عوارض شیمی درمانی

۱. کمبود اشتها:

- شیمی درمانی ممکن است اشتها و عادات غذایی شما را تغییر دهد.
- در زمان بی اشتهایی تعداد وعده غذایی خود را زیاد و حجم آن را کم کنید.
- ما بین غذا خوردن آب ننوشید. فعالیت جسمانی مانند پیاده روی داشته باشید.
- ظرف و محیط غذا خوردن خود را لذت بخش کنید و غذاهایی که بیشتر دوست دارید بخورید.
- میان وعده های پرکالری و پر پروتئین مانند تخم مرغ آبپز (کاملاً پخته شده)، کره بادام زمینی، پنیر، بستنی، آجیل‌ها (خام و سرپسته)، گوشت مرغ یا ماهی و میوه های خشک شده را همیشه در دسترس تان داشته باشید.

۲. تهوع و استفراغ:

- ممکن است در طول شیمی درمانی حالت تهوع به همراه استفراغ یا بدون استفراغ داشته باشید. حالت تهوع ممکن است همان روز یا چند روز بعد از شیمی درمانی اتفاق بیفتد و این بستگی به دارویی دارد که استفاده می کنید. توصیه های زیر به بهبود حالت تهوع و استفراغ شما کمک میکند:
۱. به جای ۳ وعده غذایی صبحانه، نهار و شام، بهتر است ۶ تا ۸ وعده غذایی کوچکتر به همراه تنقلات بخورید.
 ۲. غذاهایی که بوی تند و شدید دارند نخورید و از خوردن غذا در یک اتاق گرم، یا جایی که بوی آشپزی یا بوی دیگر به مشام میرسد اجتناب کنید.
 ۳. غذا را هم دمای اتاق میل کنید (غذای داغ و گرم تهوع را بیشتر می کند).
 ۴. از خوردن غذاهایی که بیش از حد شیرین، چرب، سرخ شده و یا تند است پرهیز کنید.
 ۵. اگر پس از صرف غذا به استراحت نیاز دارید هنگام استراحت بالش بیشتری زیر سر خود بگذارید تا مانع برگشت غذا به گلو شود (نیمه نشسته باشید).
 ۶. برای جلوگیری از کم آبی بدن به صورت مداوم مایعات شفاف مانند آب، آب میوه، ژله و یخملکی که خودتان درست کرده اید استفاده کنید.
 ۷. در روزهایی که شیمی درمانی دارید غذاهایی با شیرینی کم، نرم و با هضم راحت میل کنید مانند فرنی و سوپ رشته فرنگی با مرغ و نان برشته
 ۸. هنگام بیدار شدن و در طول روز غذاهای خشک مانند بیسکویت، نان تست یا نان خشک بخورید.
 ۹. در صورت داشتن طعم بد در دهان، آب نبات های بدون شکر با طعم نعنا و لیمو را برای کاهش تهوع امتحان کنید.
 ۱۰. پس از استفراغ، دهان خود را بشویید، حدود ۳۰ دقیقه صبر کنید و چیزی نخورید، سپس سعی کنید از مایعات شفاف و خنک استفاده کنید.

۳. تغییر مزه دهان:

- شیمی درمانی می تواند احساسات شما را از طعم و بوی مواد غذایی تغییر دهد. اگر این مشکلات را دارید، سعی کنید با رعایت توصیه های تغذیه ای زیر و همچنین مسواک زدن طعم دهان خود را تغییر میدهد.
۱. غذاها را بصورت سرد یا هم دمای اتاق میل کنید، این کار باعث میشود طعم و بوی غذا را کمتر حس کنید و تحمل آنها راحت تر باشد.
 ۲. آدامس نعنائی، غذاهای با طعم های ترش مانند لیمو، لیموناد، مرکبات، سرکه و ترشی را در صورت نداشتن درد دهان و گلو امتحان کنید.
 ۳. غذاها را با طعم های جدید مانند پیاز، سیر، پودر چیلی، ریحان، پونه، رزماری، ترخون، خردل، نعناع و... طعم دار کنید.
 ۴. با استفاده کردن از شیرین کننده ها مثل شکلات با طعم شوری و تلخی دهانتان، و با اضافه کردن نمک و آب لیمو با طعم شیرینی دهان مقابله کنید.
 ۵. قبل از خوردن غذا دهان خود را (با محلول نمک، جوش شیرین و آب) بشویید تا طعم غذا را بهتر حس کنید.
 ۶. برای کاهش بو، نوشیدنی ها را با نی بنوشید. همچنین از غذا خوردن در اتاقی که هوای گرفته دارد یا بسیار گرم است پرهیز کنید.
 ۷. مصرف سبزیجات تازه (به صورت پخته شده) میتواند بهتر از مواد کنسرو شده یا یخ زده باشند.
 ۸. گوشت را همراه با آبگوشت مصرف کنید و اگر گوشت قرمز برایتان مزه نامناسبی دارد غذاهای پرپروتئین مانند مرغ، ماهی، تخم مرغ و یا پنیر بخورید.
 ۹. میوه های یخ زده مانند: طالبی، انگور، پرتقال و هندوانه به طعم بهتر دردهان کمک میکند.

۴. زخم دهان:

برخی از داروهای شیمی درمانی ممکن است درد در داخل دهان، زخم دهان یا گلودرد ایجاد کنند. مصرف مایعات و رعایت بهداشت دهان بروز این عارضه را کاهش میدهد.

اگر این مشکلات را داشته باشید، خوردن غذاهای نرم، ملایم، ولرم و خنک می تواند آرامش بخش و تسکین دهنده باشد. همچنین غذاهایی که سفت و خشک باشند ممکن است باعث درد در دهان شما بشوند. ممکن است میوه ها و آبمیوه های ترش، نمکی، اسیدی، الکلی و غذاهای تند برای شما آزار دهنده باشند. از کافئین و تنباکو دوری کنید و دهان خود را با دهانشویه خانگی (محلول آب نمک و جوش شیرین) بشویید و غذاهای پر پروتئین و پر کالری برای بهبود سرعت زخم، مصرف کنید.

۵. خشکی دهان:

شما ممکن است در طول شیمی درمانی احساس خشکی دهان داشته باشید. دهان خشک می تواند باعث افزایش خطر عفونت دهان شود. اگر سیگار می کشید، تنباکو میجوید و یا الکل مصرف می کنید خشکی دهان شما می تواند بیشتر شود. در صورت داشتن این عارضه، مقدار زیادی مایعات را در طول روز بنوشید و تا جایی که مقدور است غذاهای آبدار بخورید. همچنین دندان هایتان را مسواک بزنید و دهان خود را (با محلول جوش شیرین، نمک و آب) بشویید و تمیز نگه دارید تا از عفونت جلوگیری شود. غذاها را با ماست، سوپ، سس، آبگوشت و خامه خیس کنید تا راحتتر خورده شود.

۶. ضعف سیستم ایمنی و تب:

شیمی درمانی میتواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کند و موجب تب در شما شود. راههای زیر برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه میشود:

۱. دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید. قبل از باز کردن درب غذاهای کنسروی، آن را با صابون و آب بشویید و به مدت ۲۰ دقیقه در آب داغ بجوشانید.

۲. میوه ها و سبزیجات را خوب با آب بشویید و از محلول ضد عفونی کننده سبزیجات استفاده کنید. سبزیجات خام نخورید (پخته یا بخارپز مصرف شوند).

۳. مواد غذایی بسته بندی شده تهیه کنید (به صورت فله ای خریداری و میل نکنید)

۴. غذاهایی که دارای خامه، تخم مرغ یا سس مایونز هستند را بیش از یک ساعت خارج از یخچال قرار ندهید.

و ظرف یک تا دو ساعت پس از خرید آنها را بپزید. مواد غذایی که بوی غیرعادی یا ظاهر غیر عادی دارند دور بریزید و هرگز آنها را نخورید.

۵. محصولی را که در فروشگاه مواد غذایی (مانند خربزه یا کلم) بریده شده و تخم مرغ هایی که پوستشان ترک خورده استفاده نکنید.

۶. هر روز دمای بدن خود را اندازه بگیرید تا بیشتر از ۳۸ درجه نباشد. در صورت تب بالای ۳۸ درجه به تیم درمان خود اطلاع دهید.

۷. شیر محلی غیر پاستوریزه نخورید.

۸. تخم مرغ را به صورت کاملاً پخته بخورید. (خام یا عسلی نباشد).

۷. اسهال:

شیمی درمانی ممکن است حرکات روده را افزایش دهد و باعث شل شدن مدفوع شود. اسهال شدید ممکن است باعث کم آبی بدن، کاهش وزن، کاهش اشتها و ضعف شود و باید سریعاً پیگیری شود. در زمان اسهال موارد تغذیه ای زیر توصیه میشود:

۱. غذاهای پرفیبر مانند آجیل، نخود، لوبیا، میوه های خشک شده، میوه و سبزیجات خام نخورید.

۲. خوراکی های نفاخ و نوشیدنی های گازدار نخورید یا بگذارید گاز نوشیدنی خارج شود، آدامس نخورید.

۳. در طول روز جرعه جرعه آب بنوشید تا از کم آبی جلوگیری شود. مایعات را خیلی گرم یا خیلی سرد نخورید و دمای آنها معمولی باشد و بعد از هر بار اجابت مزاج، آب بنوشید. میتوانید پودر ORS از داروخانه تهیه کنید و به همراه آب استفاده کنید.

۴. غذاهای چرب، سرخ کردنی، پرادویه یا خیلی شیرین نخورید.

۵. شیر نخورید. میتوانید به جای آن ماست و دوغ کم چرب بخورید.

۶. خوردن وعده های غذایی کوچک و میان وعده ها را فراموش نکنید.

۷. غذاهای پر پتاسیم مانند آب میوه طبیعی ، سیب زمینی و موز بخورید.

۸. غذاهای حاوی فیبر محلول مانند موز ، کمپوت هلو بخورید.

۸. یبوست:

شیمی درمانی ، تغییرات عادات غذایی و فعالیت کم ممکن است باعث شود روده ها کمتر از همیشه حرکت داشته باشند در نتیجه مدفوع سفت شود (یبوست) اگر یبوست دارید، غذاهای پرفیبر و حجیم مانند نان و غلات کامل ، میوه ها و سبزیجات ، حبوبات و آجیل بخورید. همچنین مقدار زیادی مایعات در طول روز بنوشید ، در زمان های مشخص غذا بخورید و در صورت امکان ، فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید و مصرف نوشیدنی های گازدار را محدود کنید

۹. خستگی:

خستگی یک مشکل شایع در زمان شیمی درمانی است. در زیر توصیه هایی برای رفع احساس خستگی ذکر شده است:

۱. سعی کنید مهم ترین فعالیت های خود را زمانی انجام دهید که بیشترین انرژی را دارید و فعالیت های کوتاه تر و آسانتر را انتخاب کنید.

۲. اگر میتوانید ، پیاده روی کنید یا بطور مرتب ورزش کنید.

۳. به اندازه کافی استراحت کنید. بجای یک استراحت طولانی ، در طول روز ۳ تا ۴ نوبت استراحت کوتاه داشته باشید .

۴. حداقل ۸ لیوان مایعات را حتما در طول روز مصرف کنید .

۵. سعی کنید با هر وعده غذایی مقداری پروتئین ، چربی و فیبر دریافت کنید تا به پایدار ماندن قند خونتان کمک شود. این کار به شما انرژی ماندگارتری میدهد.

به عنوان مثال: بجای خوردن ۲ میوه ، یک میوه و یک مشت آجیل (گردو ، بادام ، بادام زمینی و ...) و یا یک میوه و مقداری پنیر محلی مصرف کنید.

استرس میتواند خستگی را بیشتر کند.

۱۰. مشکل لثه و گلو:

• شیمی درمانی موجب افزایش پوسیدگی دندان می شود بنابراین پس از مشورت با دندانپزشک خود از دهانشویه یا ژل های فلوراید استفاده کنید.

• دندان ها و لثه ها را بعد از هر وعده ی غذا مسواک کنید.

• از مسواک نرم استفاده کنید و به آرامی مسواک بزنید.

• مسواک خود را بعد از هر بار استفاده به خوبی آبکشی کنید و در یک جای خشک قرار دهید.

• از به کار بردن دهانشویه ملایم مثل دهانشویه های حاوی سدیم بی کربنات (جوش شیرین) استفاده کنید.

• یک بطری آب همراه خود حمل کنید و بطور مرتب از آن بنوشید.

۱۱. عوارض عصبی - عضلانی:

• اگر انگشتان شما بی حس هستند ، هنگام کار با اشیای تیز ، داغ یا خطرناک دقت کنید.

• بعد از هر بار وعده غذایی و قبل از خواب دهان خود را با آب نمک گرم ، آب کشی نمایید.

• اگر مشکلاتی نظیر عدم توانایی در حفظ تعادل و ضعف عضلانی دارید با دقت حرکت کنید و هنگام حرکت به روی پله ها ، از نرده ها استفاده کنید.

• در صورت امکان کفش های باز یا پلاستیکی بپوشید.

• از پزشکتان در مورد مصرف داروهای مسکن سؤال نمایید.

• حساسیت ، خارش و خشکی پوست : از حمام خیلی داغ و طولانی و یا خیلی سرد بپرهیزید و از صابون مرطوب کننده استفاده کنید.

• بعد از اتمام حمام از کرم یا لوسیون (مثل روغن بچه) استفاده کنید.

• از به کار بردن عطرها یا لوسیون های حاوی الکل خودداری کنید.

• برای درمان کپیر عمومی بدن از داروی ضد خارش و کپیر با نظر پزشکتان استفاده نمایید.

• از قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم آفتاب به ویژه ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر خودداری کنید.

• از لوسیون ضد آفتاب با SPF ۱۵ یا بالاتر یا زینک اکساید در برابر اشعه های خورشیدی محافظت کنید.

• پیراهن نخی ، پنبه ای ، آستین بلند و کال های لبه دار و عینک آفتابی در مقابل نور خورشید استفاده کنید.

- از لوسیون های بدون اسانس استفاده کنید.
- در صورت بروز سرخی ، درد یا هرگونه تغییرات در گوشه ی ناخن ها حتما به پزشکتان اطلاع دهید.
- تغییرات پوستی به صورت قرمزی ، خشکی ، پوسته پوسته شدن ، خارش و جوش های پوستی و... را جدی بگیرید.

۱۲. مشکلات جنسی :

- در زمان شیمی درمانی شما ممکن است دچار نامنظمی و یا قطع دوره عادت ماهانه شوید و در صورت خونریزی شدید یا کم شدن فاصله دو پریود و سایر مشکلات جنسی با پزشک خود مشورت کنید.
- در طول درمان از روش های جلوگیری از بارداری استفاده کنید.
- با اینکه بارداری در طول شیمی درمانی امکان پذیر است ولی توصیه نمی شود.
- از پزشکتان در مورد احتمال تاثیر شیمی درمانی بر روی توانایی باروری سوال کنید.
- از پوشیدن لباس های زیر تنگ و چسبان خودداری کنید.

۱۳. عفونت :

- بطور مکرر دست هایتان را بشوئید. دست های خود را بخصوص بعد از هر بار اجابت مزاج بشوئید.
- سعی کنید به اماکن شلوغ نروید.
- از تماس با کسانی که اخیرا واکسن های ویروسی زنده مانند آبله مرغان یا فلج اطفال دریافت کرده اند دوری کنید.
- گوشه های ناخن هایتان را نبرید.
- مراقب باشید وقتی از قیچی ، سوزن یا چاقو استفاده می کنید به خودتان صدمه نزنید.
- از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید.
- بهداشت دهان تان را رعایت کنید و از مسواک نرم استفاده کنید.
- جوش ها را فشار ندهید و نخارانید.
- از تماس با قفس پرندگان ، تنگ ماهی و ... خودداری کنید.
- از افرادی که بیماری های مسری مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، سرخک و... دارند دوری کنید.
- استحمام به طور مرتب داشته باشید و اگر پوست تان خشک شد و یا ترک خورده از لوسیون و روغن بدن جهت نرم کردن و تسکین استفاده کنید.
- از تماس با آب های راکد خودداری کنید.
- هنگام انجام کارها برای باغبانی و یا تمیز کردن کودکان از دستکش استفاده کنید.
- قبل از تزریق هرگونه واکسن و غیره با پزشک خود مشورت کنید.
- تخم مرغ و انواع گوشت ها را به شکل خام نخورید.
- هرگونه علائم عفونت را به محض مشاهده به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.
- از داروهای پایین آورنده ی تب فقط در صورت مشورت با پزشکتان استفاده کنید.
- از نگهداری گلدان و گلهای طبیعی و برگ سبز در اتاقتان اجتناب کنید.

شماره تماس با واحد آموزش و پیگیری بیماران

همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۳ تلفن تماس ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۶۰۶