

همه چیز درباره شیمی درمانی

امروزه درمان سرطان به وسیله جراحی - شیمی درمانی و رادیوتراپی انجام می‌شود. بسیاری از مردم از شیمی درمانی به دلیل عوارض جانبی که دارد می‌ترسند در حالی که امروزه بسیاری از این عوارض قابل کنترل هستند.

اصطلاح شیمی درمانی اشاره به داروهایی دارد که روی سلول‌های سرطانی تاثیر گذاشته و جلوی رشد یا تقسیم آن‌ها را می‌گیرند. این امر با کشتن سلول‌های در حال تقسیم انجام می‌شود. اثرگذاری این روش تا حدودی به سطح و میزان پیشرفت سرطان بستگی دارد. این درمان به صورت تزریقی، خوراکی و گاهی به صورت‌های دیگر به کار می‌رود.

معمولا شیمی درمانی به صورت دوره‌ای داده می‌شود به این معنی که پس از انجام چند روز درمان پشت سر هم (بر طبق نظر پزشک) مدتی به بیمار استراحت داده می‌شود. این دوره استراحت به بدن شما فرصت بازسازی سلول‌های سالمی را که در طی درمان از بین رفته‌اند، می‌دهد و بدن شما را برای جلسه بعدی درمان آماده خواهد کرد.

چطور می‌توانم در طی درمان از خودم مراقبت کنم؟

به توصیه‌های پزشک‌تان توجه کنید. سوالاتتان را پرسید خیلی خوب است که همیشه یک همراه با خود داشته باشید تا با دقت بیشتری توصیه‌ها را به یاد داشته باشید، حتی می‌توانید یادداشت بردارید اسامی تمام داروها و ویتامین‌ها، مسهل‌ها، ضد آلرژی‌ها، آسپرین ایبوپروفن، سایر مسکن‌ها، هر مکمل معدنی و گیاهی که استفاده می‌کنید را به پزشک‌تان بگویید. در صورت داشتن بیماری جانبی مثل (فشار خون بالا - دیابت - صرع - آسم - قلبی - ریوی - کلیوی - پوستی - حساسیت و آلرژی) آن را مطرح کنید.

اگر به دنبال بیماری و یا درمان، درد دارید آن را با پزشک‌تان در میان بگذارید تا داروی مسکن مناسب برایتان تجویز شود.

اگر به علت اشتها نداشتن و زنتان را از دست داده‌اید، برای اینکه با سرطان بجنگید باید خوب غذا بخورید.

مثبت‌اندیشی، شادی و خنده بهترین داروست. شوخ طبعی کمک می‌کند که سیستم ایمنی شما فعال باشد. کتاب‌های فکاهی بخوانید، فیلم‌های کمدی ببینید با افرادی که شما را شاد می‌کند ارتباط داشته باشید.

عوارض جانبی شایع به دنبال شیمی درمانی:

به دنبال شیمی درمانی عوارض شایعی وجود دارد که نباید شما را نگران کند زیرا همه بیماران دچار این عوارض نمی‌شوند. عوارض گوارش:

تهوع و استفراغ: داروهای شیمی درمانی می‌توانند باعث تهوع (احساس استفراغ) و استفراغ شوند. بهترین کار این است که از داروهای ضد تهوع (خوراکی - تزریقی) که پزشک‌تان تجویز کرده استفاده کنید.

اقدامات زیر در کاهش حالت تهوع و استفراغ کمک‌کننده است

از غذاهای سبک استفاده کنید: غذاهای بدون چاشنی، آب‌نبات ترش، خیارشور، نان سوخاری، نوشابه زنجبیلی
غذای تان را در اندازه‌های کوچک در ۶-۵ وعده بخورید.
از خوردن غذاهای پرچرب، سرخ شده یا خیلی شیرین خودداری کنید.

تا آنجایی که می‌توانید در زمان داشتن حالت تهوع خودتان غذا درست نکنید.

وقتی حالت تهوع دارید غذای مورد علاقه‌تان را نخورید.
غذای خود را در حد دمای اتاق یا سرد میل کنید بوی غذای داغ حالت تهوع شما را بدتر می‌کند.

دهانتان را چند بار در روز با دهانشویه مناسب شستشو دهید و حداقل دو بار در روز مسواک بزنید.

از معجون‌ها مثل: (مخلوط بستنی، موز، کمی عسل با پودر مغزها «بادام، گردو، پسته و شیر») یا مایعات مغذی (آبگوشت، آب مرغ و آبمیوه) استفاده کنید.

تکنیک‌ها و روش‌های آرامش ذهن و ریلکسیشن را یاد بگیرید و بکار ببرید

اگر تهوع صبحگاهی دارید، همان اول صبح غذای خشک مثل: نان سوخاری یا بیسکویت شور بخورید.

اسهال:

راه‌های درمان

از خوردن شیر و فرآورده‌های حاوی شیر خودداری کنید.

از خوردن سبزیجات خام (بخصوص کاهو، کلم قمری و

بروکلی) خودداری کنید.

مصرف غذاهای ساده و غذاهایی که به راحتی هضم می‌شوند، مانند: موز، برنج، نان تست، مایعات شفاف و بدون شکر و کافئین. (به غیر از چای و یا برخی آبمیوه‌ها) و مصرف پروتئین‌ها مثل گوشت و مرغ و تخم‌مرغ پخته در کاهش اسهال کمک‌کننده است

مایعات: شما باید به اندازه کافی مایعات مصرف کنید یعنی به میزان مایعی که در اثر اسهال از دست داده‌اید را جایگزین کنید.

یبوست:

این عارضه معمولا به دنبال داروهای ضد درد، داروهای شیمی درمانی، کم تحرکی، کم بودن مایعات دریافتی اتفاق می‌افتد.

پیشگیری از یبوست:

-روانه ۲-۳ لیوان مایعات بیشتر از حد معمول مصرف کنید.

-مواد غذایی پرفیبر مثل میوه - سبزیجات و لوبیا بخورید، غذاهای پرفیبر روده را برای حرکت تحریک می‌کنند.

-سالاد را با روغن زیتون بخورید یا انجیر و آلو مصرف کنید و می‌توانید صبح ناشتا آب ولرم بنوشید.

-انجام تمرینات ورزشی و فعالیت‌های فیزیکی نیز در کاهش یبوست کمک‌کننده هستند.





بیمارستان فوق تخصصی مدائن



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

شیمی درمانی

واحد آموزش سلامت - ۱۴۰۱

MA-EP-PA-17-01



از مسواک نرم استفاده کنید و مراقب باشید که لثه و دهانتان زخم نشود.

در زمان کار کردن با اشیاء تیز و چاقو مواظب باشید که دستتان را نبرید. برای اصلاح کردن از ماشین ریش تراشی استفاده کنید. وقتی در فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی شرکت می‌کنید بسیار مواظب باشید.

ممکن است نیاز باشد که طبق نظر پزشک به شما پلاکت تزریق شود یا بین دوره دریافت دارو فاصله بیشتری داده شود.

زخم دهان:

ممکن است دهان یا زبان تان خشک یا زخم شود، یا از لثه و زبان خونریزی داشته باشید.

- این عارضه معمولاً ۱۰-۳ روز بعد از شیمی درمانی رخ می‌دهد.

- دهان تان را با آب نمک ۲-۳ بار در روز بشویید.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مدائن

تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به چهارراه ولی عصر، خیابان صبا جنوبی

تلفن: ۶۶۴۶۵۳۵۵ و ۸-۵۰۷۵۰۴۶۶

کس: ۱۲۱+۶۶۴۱ - کد پستی: ۱۳۱۵۸۵۳۶۳۵

وب سایت WWW.Madaen.hospital.COM



مشکلات خونی:

کاهش تعداد گلبول‌های سفید:

- کاهش تعداد گلبول‌های سفید به این معنی است که سیستم ایمنی شما به اندازه کافی قوی نیست و شما در خطر ابتلا به عفونت هستید. این عارضه معمولاً ۱۴-۷ روز بعد از شیمی درمانی رخ می‌دهد. از تماس با افرادی که می‌دانید به عفونتی مبتلا بودند یا هستند (مثلاً سرماخوردگی، سرفه و ...) پرهیز کنید.

- در ۲-۱ هفته اول بعد از شیمی درمانی که سیستم ایمنی شما ضعیف می‌شود استفاده از ماسک به جلوگیری از انتقال عفونت به بدن شما کمک می‌کند.

- از بودن در مکان‌های شلوغ مثل فروشگاه‌ها، رستوران‌ها یا وسایل حمل و نقل عمومی خودداری کنید.

کاهش تعداد گلبول‌های قرمز:

اگر تعداد گلبول‌های قرمز شما پایین باشد ممکن است احساس خستگی شدید کنید. دچار تنگی نفس شوید یا به نظر رنگ پریده بیایید.

اگر هموگلوبین شما از یک حدی پایین‌تر باشد، پزشک برای شما دستور تزریق خون می‌دهد برای این کار یک نمونه خون از شما گرفته می‌شود و پس از تشخیص گروه خونی شما بر طبق آن برای تان به تعدادی که پزشک درخواست کرده، کیسه خون تهیه می‌شود و سپس به شما تزریق می‌شود.

کاهش تعداد پلاکت‌ها:

پلاکت به انعقاد خون شما کمک می‌کند و از خونریزی کردن و کبود شدن بدن جلوگیری می‌کند.

در طی شیمی درمانی شما ممکن است متوجه شوید که پوست شما راحت‌تر کبود می‌شود یا لثه‌ها و بینی شما خونریزی می‌کند. به ندرت مشاهده می‌کنید که نقاط قرمزی روی پوست شما ظاهر می‌شود. تمام اینها نشانه کاهش تعداد پلاکت‌هاست و لازم است که به پزشک تان اطلاع دهید.

در صورتی که از داروی رقیق‌کننده خون مثل آسپرین استفاده می‌کنید، به پزشک تان اطلاع دهید.