

کتابچه آموزشی برای بیماران

شیمی درمانی و خانواده های آنان

به انضمام غربالگری سرطان

با مقدمه جناب آقای دکتر جلیل واعظ فراملکی رئیس بخش شیمی درمانی بیمارستان فوق تخصصی شهید محلاتی

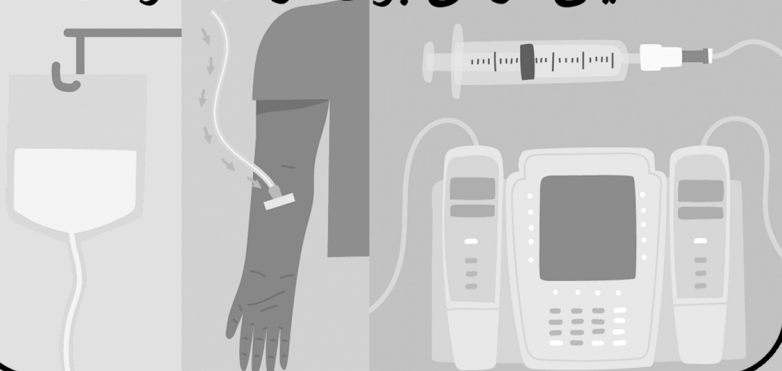
فهرست

فصل اول / مراقبت های عمومی شیمی درمانی

فصل دوم / پاسخ به سؤالات رایج بیماران درمورد شیمی درمانی

فصل سوم / غربالگری انواع سرطان های شایع

شیمی درمانی برای درمان سرطان



مقدمه

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (آیه ۸۰ سوره شعرا)

و چون مریض شوم لو مرا درمان می بخشد.

در جهان امروز بیماری های سرطان در حال پیشرفت است و طیف وسیعی از بیماری ها را در بر می گیرد. ابتلا به سرطان باعث اختلال در عملکرد سایر سیستم های حیاتی فرد شده و باعث ناتوانی در وضعیت جسمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی وی خواهد بود و کلاً زندگی فرد را به مخاطره می اندازد. کتابچه ارزشمند حاضر که به همت و تلاش آقای دکتر رحیم مهدی اوغلی و سایر همکاران بیمارستان شهید محلاتی گردآوری شده است باعث افزایش دانش و آگاهی بیماران مبتلا به سرطان و خانواده های آنان برای سازگاری با عوارض شیمی درمانی و به سؤالاتی که برای بیماران و خانواده آنها مطرح است با بیان ساده و شیوا پاسخ می دهد. در فصل سوم غربالگری با ارائه اطلاعات لازم برای خانواده ها در مورد نحوه پیشگیری از سرطان با شناخت به موقع علائم و درمان آن باعث ارتقای سطح سلامت افراد و جامعه می گردد. ضمن سپاس و تشکر از زحمات همکاران محترم جهت جمع آوری کتابچه فوق امیدوارم مطالعه ی این مجموعه برای بیماران و خانواده های آنان مفید و سودمند باشد.

با استئذان
دکتر جلیل واعظ قرامانکی
فوق تخصص خون و آنکولوژی

فهرست

۱	 مقدمه
	فصل اول / مراقبت های عمومی شیمی درمانی
۱	 بی اشتهایی
۱	 اضافه وزن
۱	 تغییر در حس چشایی و بویایی
۱	 زخم و درد ، در دهان و گلو
۱	 تهوع و استفراغ
۱	 اسهال
۱	 یبوست
۱	 تب
۱	 کم آبی
۱	 خستگی و ضعف
۱	 ریزش مو (طاسی)
۱	 تاثیرات پوستی

- ۱ نحوه برخورد دفع صحیح مواد شیمی درمانی.....
- ۱ تغذیه.....
- ۱ فعالیت بدنی.....
- ۱ عفونت.....
- ۱ تشخیص و مراقبت از خونریزی.....
- ۱ مشکلات عصبی و ماهیچه ای.....

فصل دوم / پاسخ به سؤالات رایج بیماران درمورد شیمی درمانی

- ۱ آیا شیمی درمانی تنها درمان ، برای سرطان خواهد بود؟.....
- ۱ آیا شیمی درمانی درد دارد؟.....
- ۱ دوره درمان با شیمی درمانی چه مدت طول می کشد؟.....
- ۱ آیا هم زمان با شیمی درمانی می توان داروهای دیگر مصرف کرد؟.....
- ۱ آیا در طول درمان با شیمی درمانی می توان بچه دار شد ؟.....
- ۱ آیا درمان با داروهای شیمی درمانی برای اطرافیان خصوصاً بچه ها ضرر دارد؟.....
- ۱ آیا در طی درمان ، می شود موها را رنگ یا فر کرد ؟
- ۱ آیا در طی دوره شیمی درمانی می شود به شغل خود ادامه داد؟

- ۱ آیا در طی دوره شیمی درمانی می توان ورزش کرد ؟
- ۱ در طی دوره شیمی درمانی آیا رژیم غذایی خاصی باید رعایت شود؟
- ۱ عوارض داروهای شیمی درمانی چیست ؟
- ۱ چگونه تهوع و استفراغ بعد از شیمی درمانی را کنترل کنیم ؟
- ۱ چگونه بعد از شیمی درمانی بی اشتهایی رافع کنیم ؟
- ۱ چگونه بعد از شیمی درمانی اسهال و یبوست رافع کنیم ؟
- ۱ در صورت بروز یبوست ضمن اطلاع به پزشک ، توصیه می شود:
- ۱ چگونه ناراحتی دهان و گلو را برطرف کنیم ؟
- ۱ چگونه از ریزش مو پیشگیری کنیم ؟
- ۱ چگونه از خطر ابتلا به عفونت های مختلف پیشگیری کنیم ؟
- ۱ چگونه خستگی بعد شیمی درمانی را کاهش دهیم ؟
- ۱ درمقابل تغییرات پوستی چه باید کرد ؟
- ۱ نامنظم شدن عادت ماهانه یا قطع قاعدگی:
- ۱ خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل
- ۱ تورم در صورت ، دست ها ، پاها و شکم
- ۱ خونریزی.....

۱ادم لنفی.....

۱نکته مهم.....

چگونه می توان از ایجاد ورم لنفاوی ، در روزها و هفته های پس از جراحی جلوگیری

۱کرد یا آن را کاهش داد؟.....

چگونه می توان طی ماهها و سال های بعد، از بروز ادم لنف پیشگیری کرد یا از شدت

۱آن کاست ؟.....

فصل سوم / غربالگری انواع سرطان های شایع

۱غربالگری سرطان سینه.....

۱غربالگری سرطان کولون (روده بزرگ).....

۱اصول چهار گانه پیشگیری از سرطان.....

۱غربالگری سرطان پروستات.....

۱غربالگری سرطان ریه.....

۱غربالگری سرطان معده.....

۱غربالگری سرطان تخمدان.....

۱غربالگری سرطان سرویکس (سرطان دهانه رحم).....

۱غربالگری سرطان مثانه.....

۱اصطلاحات پزشکی در متن کتابچه.....

۱منابع :.....



عوارض جانبی شیمی درمانی



استفراغ



از دست دادن اشتها



ریزش مو



آنمی یا کم‌خونی



اختلال در حافظه



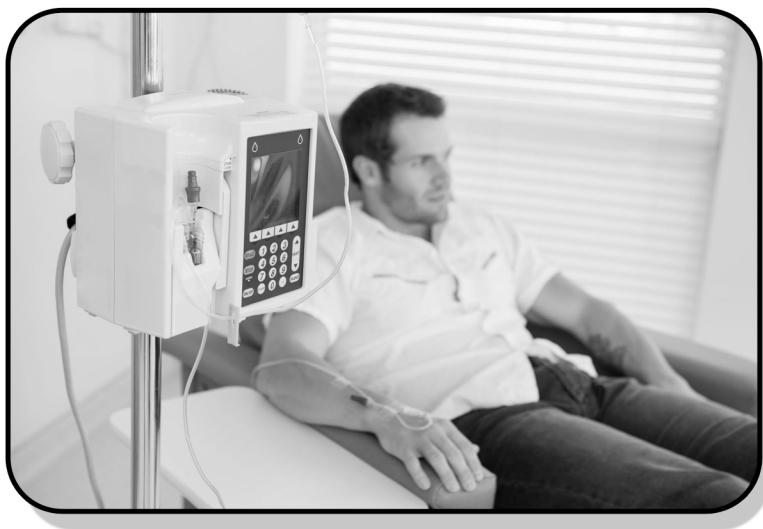
مشکلات پوست و ناخن



شیمی درمانی چیست و چگونه کار می‌کند؟

شیمی درمانی عبارت است از استفاده از دارو برای درمان بیماری‌هایی از جمله سرطان، بیشتر اوقات این درمان فقط شیمی درمانی نامیده می‌شود. جراحی و پرتو درمانی، سلول‌های سرطانی را در یک منطقه خاص حذف و یا می‌کشند اما شیمی درمانی، می‌تواند در طول کل بدن فعالیت کند. شیمی درمانی می‌تواند سلول‌های

سرطانی که متاستاز داده اند یا به بخش هایی از بدن ، دور از تومور اولیه (اصلی) گسترش پیدا کرده اند را از بین ببرند و بکشند. بیش از ۱۰۰ داروی شیمی درمانی در بسیاری از ترکیبات استفاده می شوند. یک داروی شیمی درمانی تنها می تواند برای درمان سرطان استفاده شود اما اغلب داروهای چندگانه در یک نظم خاص و یا در ترکیب خاصی (به نام شیمی درمانی ترکیبی) استفاده می شوند. داروهای چندگانه با اقدامات و اعمال مختلف می توانند برای کشتن سلول های سرطانی ، فعالیت کنند. عملکرد داروهای چند گانه شانس مقاومت در برابر یک داروی سرطانی را کاهش میدهد. پزشک شما تصمیم می گیرد که چه دارویی یا ترکیبی از داروها را به شما تجویز کند. پزشک شما، دوزها را انتخاب می کند و چگونگی مصرف داروهای داده شده و مدت زمان درمان شما را نیز تعیین می کند .همه این تصمیمات، به نوع سرطان، جایی که در آن است، اندازه و بزرگی آن، و چگونگی تاثیر آن بر عملکرد طبیعی بدن و سلامت کلی، بستگی دارد.



فصل اول \مراقبت های عمومی شیمی درمانی

بی اشتهایی

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 به نظر مفید است ارائه می شود :

- مصرف غذا به مقدار کم و به دفعات زیاد
- میان وعده های پرانرژی و پرپروتئین مانند نوشیدنی های حاوی شیر ، شیرشکلات مصرف کنید.
- از مصرف غذاهای پر چرب (سس پرچرب) و پرخوری کردن بپرهیزید .
- قبل از مصرف غذا کمی پیاده روی کنید. پیاده روی باعث بهبود اشتها می گردد .
- یک رفتار خاص جهت زمان غذا خوردن برنامه ریزی کنید (سفره غذا را آراسته کرده و در کنار خانواده خود غذا میل کنید).

اضافه 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 اشتهای و وزن خود شدید. می توانید توصیه های زیر را اجرا کنید:

- میان وعده شامل سبزی و میوه تازه و ضد عفونی شده مصرف کنید.
- شیر کم چرب یا فاقد چربی و لبنیات های کم چرب مصرف کنید.
- مصرف کره های گیاهی و حیوانی 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 می گویند که بوی غذا بیشتر شده است. بوی غذا ممکن است اشتهای شما را کاهش دهد.

- مقداری آب میوه به منظور کاهش طعم تلخی در دهان بنوشید .
- بیشتر غذاهایی را میل کنید که 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 می کند.
- 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 مکمل های 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 ، در 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 شوید .

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 نظرتان متفاوت آمده یا احساس دیگری در دهان خود دارید، یا اگر متوجه شده اید که طعم ها ، برای تان 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 باشد:
- 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.
- ازخمیر 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 به طور منظم تمیز نمایید. اگر در زیر دندان های مصنوعی زخمی وجود دارد در فواصل ما بین وعده ها و نیز شب ها آنها را بیرون آورده کنار بگذارید و یا بهتر است آن را در یک محلول مایع ضد عفونی 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 خوابیدن با یکی از شوینده های پیشنهاد شده در زیر بشوید. مایع را خوب به هم زده، مدتی در دهان خود بگردانید و پس از غرغره ملایم بیرون بریزید.
- یک قاشق چای خوری جوش شیرین محلول در دو فنجان آب ، یا از جوش شیرین و نمک هر کدام یک قاشق چای خوری محلول در یک لیتر آب استفاده کنید. از مصرف دهان شویه های آماده خودداری کنید زیرا حاوی الکل یا سایر محرک ها هستند .
- اگر از نخ دندان قبلاً استفاده می کردید ، حداقل 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 کردید قبل از مصرف اطلاع دهید.
- لب های خود را با یک کرم ملایم یا با وازلین چرب ، مرطوب نمایید .
- در صورت موافقت گروه درمانی روزی دو تا سه لیتر آب یا سایر مایعات بیاشامید.
- جهت تسریع در درمان از شیرمنیزی استفاده 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 بشوید.

- 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 :خرده یخ، ماست یخ زده، شربت یا بستنی
- از غذاهای نرم که بلعیدن آن ها آسان است استفاده کنید .
- از غذاهای کوچک گاهی بی ادویه و مزه ، مرطوب و غیر تند استفاده کنید .
- از مصرف سبزیجات خام و میوه های سفت و نارس، همچنین غذاهای خشک مثل چیپس و نان برشته ، غذاهای پرنمک ، پرادویه و بسیار شیرین اجتناب کنید.
- از مصرف آب گوجه فرنگی ، لیمو، پرتقال ، گریپ فروت و ...به علت اسیدی بودن اجتناب کنید .
- از خوردن نوشابه های گازدار، مشروبات الکلی و مصرف دخانیات بپرهیزید .
- یک فضای دلپذیر و آرام برای زمان غذا خوردن در نظر بگیرید .

تهوع و استفراغ

برخی داروهای شیمی درمانی موجب تهوع و درد معده می شوند. شما ممکن است احساس ناراحتی در معده یا انتهای گلوی خود کنید که منجر به ایجا د استفراغ گردد

برخی افراد توصیه های زیر را بکار برده اند و مفید بوده است:

- بهتر است غذا را در دفعات متعدد و حجم کم میل کنید .
- 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 میل کنید .
- 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 و استفراغ در شما می گردد از سایرین بخواهید برایتان غذا بپزند و یا از غذاهای آماده استفاده کنید.
- در صورت وجود حالت تهوع از طریق دهان به آرامی نفس بکشید.
- از غذاهای تند و ادویه دار و ترش و شیرینی که به مزاج شما نمی سازند بپرهیزید.
- از مصرف نوشیدنیهای الکلی بپرهیزید .
- از هر چیز بدبو دوری کنید.

اسهال

ممکن است برخی از داروهای شیمی درمانی موجب اسهال شوند. (مثل ارینو تکان) اسهال همچنین می تواند در رابطه با سایر عوامل مرتبط با درمان رخ دهد مانند استرس، مکمل های غذایی و پرتو درمانی 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، بستنی یخی، ژله نرم و خالص) به محض شروع یا احساس شروع اسهال استفاده نماید. 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 باشید.
- از غذاهای پر چرب، سبوس ها، میوه ها و سبزیجات خام و کافئین اجتناب کنید .
- از آبنیات، نان های شیرینی، دسرهای سنگین، گوشت قورمه، کنسروها، سبزی خشک مرباها، و مغزی جات دوری کنید.
- مشروبات الکلی نخورید و از دخانیات استفاده نکنید .
- اگر به نظر می آید که لبنیات، اسهال را شدت می بخشد از شیر و مشتقات آن استفاده نکنید .
- 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 رژیمی استفاده کنید.
- سابقه ای از دفعات، میزان و مقدار دفع را ثبت کنید .
- بعد از هر بار تخلیه ، ناحیه مقعد را با آب و صابون شسته با آب گرم آبکشی کرده و خوب خشک کنید. و یا وازلین برای چرب کردن ناحیه مقعد و یا از یک پماد ضد آب، مثل ویتامین A و D استفاده کنید . نشستن در یک وان آب گرم از میزان ناراحتی در ناحیه مقعد می کاهد .
- از داروهای ضد اسهال (با تجویز پزشک) استفاده کنید .

- 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 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 کنید.

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 پرفیبر بخورید (مثل نان گندم، حبوبات و سبوس ها) میوه تازه با پوست و دانه ، سبزیجات تازه ، آب میوه ، خرما ، زردآلو ، کشمش ، برگه آلو ، آب آلو ، یا مغزی جات بخورید.
- از غذاهایی که تولید نفخ می کنند مثل کلم بروکلی ، نوشیدنی های گازدار ، تا رفع کامل یبوست اجتناب کنید.
- غذاهایی که موجب یبوست می شوند مثل تخم مرغ یا پنیر نخورید .
- هر چقدر می توانید ورزش های سبک انجام دهید .

- از تنقیه یا شیاف استفاده نکنید و در مورد استفاده از مسهل و یا نرم کننده ها با تیم معالج سرطان مشورت نمایید.
- به محض احساس نیاز به دفع به سرویس بهداشتی بروید .
- نحوه و زمان دفع خود را کنترل کنید تا به محض بروز مشکل مورد رسیدگی قرار گیرد.

تب :

اگر شما احساس سرما یا گرما می کنید دمای بدن خود را از طریق دهان هر 2 تا 3 ساعت چک کنید . اگر نمی توانید دماسنج را در دهان تان نگه دارید درگودی زیر بغل تان بگذارید.

- در صورت تب بالای ۳۸ درجه دهانی حتما به پزشک معالج اطلاع دهید.
- دماهای خوانده شده را ثبت نمایید.
- به اندازه کافی استراحت کنید .
- اگر احساس داغی می کنید از کمپرس سرد روی پیشانی استفاده نمایید .
- مایعات زیاد بنوشید . (آب ، آب میوه ، تکه های یخ ، سوپ)
- در صورت دستور پزشک معالج می توانید از استامینوفن یا سایر تب برها استفاده نمایید.



کم آبی

- نوشیدن مایعات، گاهی مایعات خنک راحت تر است .
- سعی کنید میوه جات ، سبزیجات ، سوپ ، و سایر غذاهای آبکی 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 می شوید یک بطری کوچک را با آب میوه ، آب یا سایر نوشیدنی ها پر کنید و کنارتان نگه دارید.
- اگر نمی توانید به اندازه کافی مایعات بنوشید برای کاهش خشکی دهان ، قطعات یخ را بمکید .

خستگی و ضعف

در طول درمان به علل مختلف مانند : شیمی درمانی ، کاهش اشتها، عدم فعالیت و یا خود سرطان شما دچار ضعف ، بی حالی و خستگی می شوید. که این نوع خستگی مرتبط با درمان بوده و ممکن است ناگهانی شروع گردد و 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 را 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.
- در صورت اجازه پزشک مایعات بنوشید . روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب برای دفع مواد زائد (که موجب خستگی در بدن می شوند) مفید است.
- در مورد اینکه آیا مجاز به مصرف مکملهای آهن و ویتامین هستید از پزشک خود سوال کنید.
- خانواده و دوستان به میزان کافی فرد را تشویق به انجام فعالیتهای معمولی کنند و اگر احساس خستگی می کند به او یادآور شوند 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 بگیرند.

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 مجدداً 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) بشویید .
- مو و پوست خود را به روش گذاشتن حوله و برداشتن آن خشک کنید و نه به روش مالش دادن .
- از رنگ کردن مو پرهیزید .
- 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 و یا کلاه گیس برای پوشاندن ریزش مو استفاده کنید .

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 می خواهید بیش از 10 دقیقه خارج از منزل با شید (چه در زمستان و چه در تابستان) از لوسیونهای ضد آفتاب APABA-free و

فاقد مواد محرک SPSF-۱۵ ضد آفتابه‌ای با حداقل محافظت از نور 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 می شوند پس در صورتی که داروی شیمی درمانی تزریقی دریافت می کنید لطفا در صورت احساس هر نوع ناراحتی در محل تزریق به پرستار اطلاع دهید.

نحوه برخورد دفع صحیح مواد شیمی درمانی

به مدت ۳ تا ۷ 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 می کند لازم است دستکش بپوشد.
- توالت: بلافاصله بعد از استفاده از توالت فوراً سیفون را بکشید و در صورتی که در منزل کودک خردسال زندگی می کند 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 یک بار 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 می بایست 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 می شود.

■ خیلی مهم است که مایعات فراوان بنوشید بویژه بعد از برخی داروهای شیمی درمانی خاص، اگر پزشک معالج به دلایل و شرایط خاص 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 بپرسید. 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 به دفعات متعدد بنوشید. در صورتی که قادر به مصرف غذاهای جامد نیستید می بایست مایعات بیشتری مصرف کنید. در این مورد سعی کنید که شیر، مکمل های غذایی، آب میوه و نوشیدنی های صبحانه ای که سریع آماده می شوند 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 می گردد. 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 ، آنفلوانزا ، گلودرد چرکی یا سایر عفونتها بپرهیزید. در مواردی که میخواهید به مکان های عمومی مانند خرید ، سینما یا ورزشگاه بروید حتما از ماسک استفاده نمایید.
- شما می بایست از کودکان یا بزرگسالانی که به تازگی واکسن زنده دریافت داشته اند دوری کنید. (۶ تا ۸ 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 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 صورتی که مناسب نباشد باعث ایجاد تحریکات دهانی و زخم می گردد.
- خانم ها 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 معالج تان 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 تمیز 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 ، ماهی ، میگو ، تخم مرغ) غلات ، حبوبات شامل (لوبیا ، عدس، ماش و جو)و مرکبات شامل (پرتقال، انواع لیمو ، نارنگی ، گریپ فروت و ویتامین ث) و ...بیشتر مصرف کنید.
- اگر در حال کاهش وزن هستید غذاهای پرکالری بیشتر مصرف کنید.
(مانند روغنهای گیاهی ، روغن زیتون ، روغن ماهی و روغن سویا ، آجیل و 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...)
- غذای کاملاً پخته شده مصرف کنید 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.
- حتماً موقع برداشتن ظروف گرم از دستگیره استفاده کنید .
- در هنگام شستشوی ظروف یا باغبانی کردن دستکش بپوشید .
- همیشه کفش یا روفرشی 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 بشویید و سپس با یک پارچه تمیز ببندید و روزانه پانسمان آن را تعویض کنید.

حتی اگر شما مراقبت های ویژه انجام دهید، زمانیکه تعداد گلبولهای سفد خونتان کم باشد، ممکن است که شما قادر به مقابله با عفونت ها نباشید. بطور مرتب و روزانه برای علایم و نشانه های عفونت بدن خود را چک کرده و مورد بررسی قرار دهید

علایم عفونت میتواند شامل موارد زیر باشد:

تب بالای 38 درجه زمانیکه دمای بدن شما از طریق دهان گرفته شود .

لرز- تعریق - مدفوع شل (می تواند یک عارضه جانبی در شیمی درمانی باشد) -
احساس سوزش در زمان ادرار - سرفه شدید یا گلودرد - خارش یا ترشحات غیر
معمول در واژن - درد ناحیه شکمی -

قرمزی، تورم یا حساسیت بویژه در اطراف یک بخیه، زخم، جوش، اطراف تزریق
وریدی و یا کاتتر ورید مرکزی

فورا هرگونه علایم عفونت را به پزشک خود اطلاع دهید ،اگر تب دارید قبل از اینکه
با پزشک خود مشورت نکرده اید از آسپیرین، استامینوفن و هرگونه داروی کاهش
دهنده دمای بدن استفاده نکنید.

تشخیص و مراقبت از خونریزی

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

پتشی 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 ، هرنوع خونریزی غیر طبیعی در هر جایی از بدن، اگر هر نقطه از بدن شما دچار بریدگی شد یک تکه گاز تمیز 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 خون ریزی متوقف شود. اگر خونریزی بیش از 30 دقیقه به طول انجامید به پزشک خود اطلاع دهید.

مشکلات عصبی و ماهیچه ای

بعضی داروهای شیمی درمانی می توانند موجب بروز نوروپاتی خارجی شوند، یک مشکل عصبی که باعث مورمور شدن، گزگز کردن و سوزن سوزن شدن، احساس سوزش، ضعف و یا بی حسی در دستها و پاها می شود.

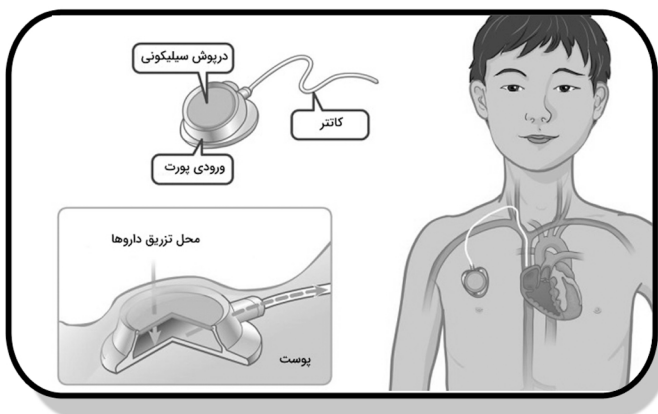
ممکن است که شما هر یک از این نشانه های مربوط به اعصاب را داشته باشید:

از دست دادن تعادل - کندی - مشکل در برداشتن اشیاء و بستن دکمه لباسها -
مشکل راه رفتن درد فک - ریزش مو - تغییرات بصری - درد شکم - یبوست

در امتداد تاثیر بر روی اعصاب، برخی داروهای مشخص شیمی درمانی می توانند بر روی ماهیچه ها تاثیر گذاشته و آنها را ضعیف، خسته و زخمی نمایند. معمولا آنها کوتاه مدت هستند و پس از اتمام درمان بهتر می شوند. ولی مطلع کردن پزشک از علایم عصبی و ماهیچه ای در اسرع وقت اهمیت دارد. ممکن است که پزشک شما بخواهد برای مدت کوتاهی شیمی درمانی را متوقف نماید و یا به شما درمانی را پیشنهاد دهد تا درد را کاهش دهد. احتیاط و قضاوت صحیح میتواند به شما در کنار آمدن با مشکلات عصبی و ماهیچه ای کمک کند.

این نکات را رعایت نمایید:

- اگر انگشتان شما بیحس می شود، در موقع حمل اشیاء تیز، داغ و هر چیز خطرناک دقت نمایید.
- اگر حس تعادل شما تحت تاثیر قرار گرفت، بدقت راه روید و از عصا و کمک کننده های حرکتی استفاده نمایید و از زیرپایی یا یک حصیر در وان و حمام استفاده نمایید.



فصل دوم \ پاسخ به سؤالات رایج بیماران

آیا شیمی درمانی تنها درمان ، برای سرطان خواهد بود؟

گاهی اوقات شیمی درمانی تنها درمانی است که شما به آن نیاز خواهید داشت. در اغلب موارد، شیمی درمانی همراه با جراحی یا اشعه درمانی و یا هر دو مورد استفاده می شود. در اینجا این موارد مطرح است که:

- شیمی درمانی ممکن است برای کوچک کردن تومور قبل از عمل جراحی یا پرتو درمانی، استفاده شود.



- شیمی درمانی ممکن است بعد از عمل جراحی یا پرتو درمانی برای کمک به کشتن سلول های سرطانی باقی مانده، استفاده شود.
- شیمی درمانی ممکن است با درمان های دیگر استفاده شود اگر سرطان شما بازگشته باشد.

هنگامی که شیمی درمانی بعد از عمل جراحی برای کشتن سلول های سرطانی که ممکن است هنوز وجود داشته باشند، استفاده شود، آن را درمان کمکی می نامند . هنگامی که شیمی درمانی برای کوچک کردن تومور قبل از عمل جراحی یا پرتو درمانی استفاده شود، به نام درمان یاری کننده جدید نامیده می شود.

آیا شیمی درمانی درد دارد؟

جواب : معمولاً مصرف داروهای شیمی درمانی درد ندارد اما در صورت احساس درد هنگام تزریق باید به پزشک یا پرستار مسئول تزریق فوراً اطلاع داده شود. بعضی داروهای شیمی درمانی 24 الی 48 ساعت بعد از تزریق، موجب درد های استخوانی و مفصلی می شوند که در این موارد با مشاوره با پزشک معالج می توان از استامینوفن (ساده یا کدئین) با مقادیر سه تا چهار عدد روزانه استفاده کرد.

دوره درمان با شیمی درمانی چه مدت طول می کشد؟

جواب : مدت درمان و فاصله بین درمان ها بستگی به نوع سرطان شما، اهداف درمانی، داروهای مورد استفاده، رژیم به کار برده شده و چگونگی پاسخ بدن شما نسبت به آن ها دارد. شیمی درمانی ممکن است به صورت روزانه و هفتگی یا تزریقات ماهانه انجام شود. معمولاً داروها را به ترتیبی می دهند که در فاصله دو تزریق ، فرصت کافی برای رشد و

ترمیم سلو لهای طبیعی آسیب دیده باشد و بدن توان طبیعی خود را از نو به دست آورد.

آیا هم زمان با شیمی درمانی می توان داروهای دیگر مصرف کرد؟

جواب : به دلیل ایجاد اختلال در عمل و اثر داروهای شیمی درمانی توسط بعضی از داروها ، حتماً لازم است پزشک را در جریان داروهایی که مصرف می کنید قرار دهید و از مصرف دارو به صورت خود سرانه اجتناب شود.

آیا در طول درمان با شیمی درمانی می توان بچه دار شد ؟

جواب : در طول دوره شیمی درمانی نباید باردار شد، اما روابط زناشویی ممنوع نیست.

آیا درمان با داروهای شیمی درمانی برای اطرافیان خصوصاً بچه ها ضرر دارد ؟

جواب : خیر ، داروهای شیمی درمانی بر اطرافیان تأثیری ندارند اما همیشه باید توجه داشت که ممکن است اطرافیان برای فرد شیمی درمانی شده خطرناک باشند. مثلاً بسیاری از افراد سرماخوردگی دارند ولی هنوز علائمی پیدا نکرده اند. روبوسی توسط این افراد باعث انتقال ویروس به فرد شیمی درمانی شده می گردد که بسیار خطرناک است.

آیا در طی درمان ، می شود موها را رنگ یا فر کرد ؟

جواب : خیر

آیا در طی دوره شیمی درمانی می شود به شغل خود ادامه داد؟

جواب : در صورتی که شغل، سخت و زیان آور نباشد و باعث خستگی نشود ادامه دادن به کار در بهبود وضعیت نیز کمک کننده است.

آیا در طی دوره شیمی درمانی می توان ورزش کرد ؟

جواب : انجام ورزش های سبک، مانند شنا (در صورت مناسب بودن تعداد پلاکت ها) و پیاده روی که سبب خستگی بیش از حد فرد نشود مجاز است.

در طی دوره شیمی درمانی آیا رژیم غذایی خاصی باید رعایت شود؟

جواب : در طی شیمی درمانی بهتر است تا حد امکان از مواد غذایی سالم و تازه استفاده شود. مصرف گوشت، مرغ، ماهی ، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود. پرهیز غذایی خاصی وجود ندارد ، مگر در افرادی که قبل از شیمی درمانی به علت مشکلات دیگری مثل بیماری قند، افزایش چربی خون یا فشار خون مجبور به رعایت رژیم غذایی خاصی بوده اند. میوه و سبزی ها باید به دقت شسته، ضد عفونی و تا حد امکان پوست گرفته شوند.



عوارض داروهای شیمی درمانی چیست ؟

جواب : شایع ترین عوارض، عبارتند از تهوع و استفراغ ، بی اشتها، اسهال ، یبوست ، ناراحتی دهان و گلو ، ریزش مو، احتمال عفونت (که با علایمی مثل تب ، لرز، عرق کردن هنگام خواب ، اشکال در دفع ادرار و سرفه شدید بروز می کند). ناراحتی پوستی ، نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن در خانم ها ، احساس ضعف و خستگی ، تنگی نفس یا مشکلات تنفسی ، خواب رفتگی و گزگز در انگشتان ، اختلال در تعادل، تورم صورت ، دستها ، پاها و یا شکم ، مدفوع خونی یا خون در ادرار، خونریزی و یا کبودی بدون دلیل ، درد و زخم در محل تزریق و یا محل کاتتر، سردرد شدید که به محض مشاهده هر کدام از علائم فوق حتما به پزشک معالج تان اطلاع دهید.

چگونه تهوع و استفراغ بعد از شیمی درمانی را کنترل کنیم ؟

چون اکثر داروهای شیمی درمانی مخاط روده را تحریک می کنند، معمولاً همراه با داروهای شیمی درمانی، داروهایی برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ نیز تجویز می شود. با این همه اگر نکات زیر رعایت شود. از حالت تهوع و استفراغ فرد کاسته می شود:

- کاهش حجم هر وعده غذا و افزایش دفعات غذا خوردن
- مصرف مایعات، یک ساعت قبل از غذا ، نه همراه آن
- خوردن غذاهای خشک و سرد
- اجتناب از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده
- اجتناب از مصرف غذاهای داغ و ادویه دار

- اقدام به مصرف غذا قبل از احساس گرسنگی
- خوردن غذا به صورت آهسته و استراحت یک ساعت پس از خوردن غذا
- استفاده از نوشیدنی های خنک به طور مداوم و با کمک نی در طول دوره شیمی درمانی
- نوشیدن روزانه سه تا دوازده لیوان آب
- اجتناب از خوردن قبل از شیمی درمانی و استفاده از غذای سبک بعد از آن
- سرگرم کردن خود با کتاب و تلویزیون و فعالیت های دیگر هنگام تهوع تا فکر فرد از تهوع و استفراغ منحرف شود.
- اجتناب از خوابیدن زمانی که تهوع و استفراغ شدید است.
- استفاده از گوشت سفید، مثل مرغ و ماهی سه روز اول پس از انجام شیمی درمانی ، پس از این مدت می توان از گوشت قرمز به خصوص ماهیچه استفاده کرد.
- از رفت و آمد افرادی که بوهای تندی مثل سیگار و عطر تند از آنها به مشام می رسد در اطراف بیمار جلوگیری شود.
- استراحت به صورت نشسته تا 2 ساعت و اجتناب از دراز کشیدن
- اقدام به تنفس عمیق از راه دهان در زمان تهوع

از آنجا که بسیاری از داروهای شیمی درمانی از راه بزاق ترشح و وارد دهان شده و این موضوع باعث بدتر شدن تهوع می گردد. لذا پیشنهاد می شود از مصرف هر ماده ای که ترشح بزاق را خیلی زیاد می کند مانند ترشی ها ، لیمو، ادویه، فلفل و ... خصوصاً در چند روز اول پس از شیمی درمانی اجتناب شود و یا از خوردن غذاهایی که جویدن زیاد

لازم دارند مثل نان سنگک خودداری گردد و مصرف موادی که خوردن آنها به جویدن احتیاج ندارد، مثل پوره سیب زمینی پیشنهاد می گردد.

در صورت عدم موفقیت روش فوق، طبق دستور پزشک معالج تان یک لیتر سرم قندی نمکی هر 8 ساعت تزریق و داخل هر لیتر آمپول ضد تهوع اضافه می شود.

چگونه بعد از شیمی درمانی بی اشتهايي رافع كنيم ؟

معمولاً بی اشتهايي در چند روز اول پس از شروع هر دوره درمانی به وجود می آید. برای رفع بی اشتهايي نکات زیر باید رعایت شوند:

- کاهش حجم هر وعده غذایی و افزایش دفعات غذا خوردن
- قدم زدن قبل از غذا خوردن
- اختلال در پرزهای چشایی در اثر داروهای شیمی درمانی ممکن است، باعث کاهش اشتها به گوشت و فرآورده های گوشتی شود. با زدن چاشنی ها و سس های گوناگون به گوشت می توان آنها را خوشمزه کرد.
- استفاده از غذاهایی با ظاهر اشتها آور
- در صورت امکان خوردن غذا به همراه خانواده و دوستان
- مشورت با پزشک در خصوص مصرف ترکیبات امگا 3 قبل از مصرف غذا در طی شیمی درمانی جهت بهبود اشتها



چگونه بعد از شیمی درمانی اسهال و یبوست رافع کنیم ؟

اسهال ، درد و انقباض شدید شکم باید با پزشک معالج در میان گذاشته شود و نکات زیر رعایت گردد:

- استفاده از مایعات فراوان، مانند آب ، آب سیب ، چای کمرنگ
- اجتناب از مایعات خیلی سرد و یا خیلی گرم و نوشابه های گازدار
- استفاده از غذا به مقدار کم و دفعات متعدد
- اجتناب از خوردن غذاهایی که باعث درد شکم می شوند: مانند قهوه ، سوپ ، کلم ، گل کلم ، ادویه ها و شیرینی ها.
- استفاده از موز، مرکبات و سیب زمینی
- در صورت بروز تب، بلافاصله با پزشک معالج تماس گرفته شود.

در صورت بروز یبوست ضمن اطلاع به پزشک ، توصیه می شود:

- استفاده از مایعات فراوان
- استفاده از غذاهای نرم
- استفاده از میوه، سبزی های پخته و نان سبوس دار
- افزایش فعالیت و حرکت
- اجتناب از مصرف شیاف و ملین به صورت خودسرانه و لاکتولوز و مصرف شربت MOM زیر نظر پزشک معالج

چگونه ناراحتی دهان و گلو را برطرف کنیم؟

بعضی داروهای شیمی درمانی ممکن است، باعث خشکی و یا زخم دهان شده و یا در وقت فرو دادن غذا و یا جویدن اشکالاتی به وجود میاورند رعایت نکات زیر می تواند به حل این مشکل کمک کند:

- استفاده از مایعات فراوان
- مکیدن آب نباتهای کم شیرین
- استفاده از خوراکی های آبدار مانند : بستنی، ژله و عصاره گوشت
- استفاده از غذاهای نرم
- اجتناب از مصرف خوراکی های اسیدی، مثل گوجه فرنگی، پرتقال و غذاهای ترش
- تمیز نگه داشتن دهان و لثه
- استفاده از مسواک نرم و آرام مسواک زدن به دندان ها
- غرغره محلول های دهانشویه، روزی چند بار این کار را می توان با مخلوط کردن یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق چایخوری جوش شیرین در یک لیتر آب جوشیده ولرم انجام داد.
- اجتناب از کشیدن سیگار
- اطلاع به پزشک در صورت زخم شدن دهان



چگونه از ریزش مو پیشگیری کنیم ؟

چون سرعت رشد و تکثیر سلول های پیاز مو بسیار زیاد است ممکن است در اثر شیمی درمانی به آن ها به طور موقت آسیب برسد که پس از قطع دارو متوقف می شود و موها به حالت طبیعی در خواهند آمد. برای مقابله با این مشکل موارد زیر توصیه می شود:

- کوتاه کردن موها قبل از شروع درمان
- استفاده از کلاه یا روسری نخی
- اجتناب از شانه زدن سفت و استفاده از شانه دانه درشت برای شانه کردن موها
- اجتناب از رنگ کردن و فر کردن موها
- استفاده از کلاه گیس در صورت تمایل
- باید بدانید این عارضه زودگذر است و پس از خاتمه درمان و گاهی در طول درمان، موها شروع به رشد می کنند.

چگونه از خطر ابتلا به عفونت های مختلف پیشگیری کنیم ؟

به دلیل تأثیر مستقیم بیشتر داروها بر روی مغز استخوان که محل تولید سلول های خونی است مغز استخوان کم کار می شود. و چون گلبولهای سفید که در پیشگیری از عفونت و مبارزه با میکروبها کمک بزرگی می کنند، در مغز استخوان ساخته می شوند. در هنگام شیمی درمانی کاهش گلبولهای سفید به چشم می خورد، در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری های عفونی افزایش می یابد. بنابراین جهت کاهش ابتلا به عفونت نکات زیر بایستی رعایت شوند:

- شستن دستها، مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج

- اجتناب از تماس و نزدیک شدن به کسانی که بیماری های عفونی مثل سرماخوردگی دارند.
- اجتناب از تماس با بچه های تازه واکسینه شده
- پرهیز از محیط های شلوغ در طی دوره درمان
- پرهیز از مصرف سبزیها و میوه های خام در طی دوره درمان (در صورت نوتروپنی)
- دقت در هنگام کوتاه کردن نا خنها تا به انگشتانتان صدمه ای نرسد و زخمی نشوند.
- استفاده از مسواک نرم جهت کاهش احتمال زخم شدن دهان و لثه
- عدم استفاده از تیغ ، جهت تراشیدن موها
- دوش گرفتن به صورت روزانه و خشک کردن بدن با حوله به آرامی
- عدم دستکاری جوش های صورت یا بدن

در صورت ابتلا به هر گونه عفونت ، سریعاً به پزشک اطلاع داده شود ، علایم عفونت عبارتند از:

- تب بالای 38 درجه، لرز، عرق شبانه
- علامت های عفونت ادراری (شامل سوزش ادرار به خصوص هنگام تخلیه ادرار، تکرر ادرار و تغییر رنگ ادرار)
- سرفه شدید و یا زخم شدید دهانی
- احساس ناخوشی و درد غیر معمولی

- خونریزی غیر طبیعی از بینی، لثه و مشاهده خون در ادرار و مدفوع
- قرمزی، التهاب و ورم در ناحیه تزریق
- هر گونه تغییر رنگ ترشحات واژینال (مهبلی) و یا افزایش میزان آن و یا خارش در قسمت خارجی ناحیه تناسلی حتماً به پزشک معالج اطلاع داده شود.
- درد یا خونریزی در ناحیه مقعد در هنگام دفع بلافاصله به پزشک معالج اطلاع داده شود.

چگونه خستگی بعد شیمی درمانی را کاهش دهیم ؟

یکی از عوارض شیمی درمانی، خستگی شدید است که در طی نخستین هفته شروع می‌شود و به تدریج 2 تا 4 هفته پس از خاتمه درمان از بین می‌رود. برای رفع این مشکل :

- انجام برنامه و فعالیت زندگی تا حد تحمل
- استراحت در بین فعالیت های روزانه

درمقابل تغییرات پوستی چه باید کرد ؟

داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییراتی جزئی مثل قرمز شدن، خشک شدن، پوسته پوسته شدن و خارش در پوست شوند و یا جوش های کوچکی زیر پوست پیدا شود که اکثر این علائم به مرور رفع می‌شود و به درمان خاصی نیاز ندارد.

نامنظم شدن عادت ماهانه یا قطع قاعدگی:

شیمی درمانی می تواند باعث نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن شود و تا پایان دوره درمان ادامه داشته باشد. در صورت زیاد شدن خونریزی عادت ماهانه و یا کم شدن آن و یا کم شدن فاصله بین دو عادت ماهانه به پزشک خود اطلاع دهید. کاهش خونریزی قاعدگی و حتی قطع آن در شیمی درمانی اتفاقی طبیعی است. این امر با علایم یائسگی مثل گرگرفتن همراه است.

خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل

شیمی درمانی ممکن است تغییراتی در اعصاب حسی ایجاد کند و باعث عوارضی مثل خواب رفتگی انگشتان دست و پا و یا اختلال در حرکت و از دست دادن تعادل شود که معمولاً گذرا بوده و با قطع دارو به تدریج بر طرف می شود.

تورم در صورت ، دست ها ، پاها و شکم

بعضی از داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییرات هورمونی و در نتیجه افزایش مایعات داخل بافت ها و باقی ماندن مایع زیاد در بدن شوند، اگر در ناحیه صورت ، دست ها ، پاها و یا شکم تورم مشاهده شد، باید حتماً با پزشک در میان گذاشته شود و همچنین توصیه می شود از مصرف زیاد نمک پرهیز شود.



خونریزی

اگر مقدار پلاکت های خون کم شود احتمال خونریزی به صورت های مختلف بالا می رود. جهت کم کردن خطر خونریزی بایستی نکات زیر رعایت شود:

- عدم مصرف داروها، حتی آسپیرین و مسکن های دیگر بدون اجازه پزشک
- استفاده از مسواک نرم و تمیز کردن لثه ها با وسیله نرمی مثل پنبه
- عدم تحریک بینی برای تمیز کردن آن با انگشت یا وسیله دیگر
- دقت در حین استفاده از وسایل برنده ای ، مانند چاقو برای جلوگیری از بریدگی و خراش
- اجتناب از دست زدن به وسایل داغ جهت جلوگیری از سوختن پوست
- اجتناب از کارهای سخت بدنی و ورزش
- اطلاع به پزشک معالج در صورت بروز دانه های قرمز رنگ در پوست در ناحیه ساق پا و شکم
- اطلاع به پزشک در صورت بروز کبودی و خونمردگی زیر پوستی
- اطلاع به پزشک در صورت رؤیت خون در ادرار
- اطلاع به پزشک در صورت خونریزی از مقعد یا رؤیت مدفوع سیاه
- در صورت مشاهده علائم دیگری در وضعیت جسمی، باید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

ادم لنفی

- اگر علائم زیر را داشتید به پزشک خود اطلاع دهید:

- تورم در پستان، قفسه سینه ، شانه ، بازو یا دست
 - احساس پری یا سنگینی عضو
 - تغییرات پوستی مثل احساس کشیدگی، سفتی یا قرمزی
 - احساس ناراحتی یا درد در عضو که جدیداً ایجاد شده باشد .
 - محدودیت حرکت و کاهش انعطاف مفاصل مجاور عضو مثل شانه، دست یا
- مچ

- ایجاد مشکل در هنگام پوشیدن آستین لباس
- تغییر اندازه و کوچک شدن لباس زیر و احساس تنگی بیش از حد در هنگام پوشیدن آن، بدون اینکه جدیداً افزایش وزن پیدا شده باشد.
- احساس تنگی ساعت یا حلقه در صورتی که اخیراً افزایش وزن ایجاد نشده باشد .

نکته مهم:

بعضاً اندام های خود را در مقابل آینه از نظر تغییر اندازه، شکل یا رنگ پوست کنترل و در صورت مشاهده علائم فوق و ماندگاری علائم به مدت یک تا دو هفته ، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. توجه داشته باشید که دردناک شدن عضو ، احساس گرمی (بدون بالا رفتن درجه حرارت کلی بدن) قرمزی و تورم ناگهانی می تواند نشانه عفونت باشد و لازم است که هر چه سریعتر به پزشک اطلاع داده شود تا در صورت لزوم تحت درمان قرار گیرد.

چگونه می توان از ایجاد ورم لنفاوی ، در روزها و هفته های پس از جراحی جلوگیری کرد یا آن را کاهش داد ؟

از بازوی درگیر خود ، در فعالیت های طبیعی مثل شانه کردن موها ، حمام کردن و لباس پوشیدن استفاده کنید.

بازوی درگیر را روزی 2 الی 3 بار، هر بار بمدت 45 دقیقه بالاتر از سطح قلب قرار دهید. با استفاده از یک بالش می توانید سطح میچ و ساعد را بالاتر از سطح شانه قرار دهید. در حالی که بازو در سطح بالاتر از قلب قرار دارد ، دست را 15 الی 25 بار، باز و بسته کنید. این حرکت را که باعث تخلیه مایع لنف از دست می شود سه بار در روز تکرار نمایید .

معمولاً حرکات طبیعی و حرکات ساده ورزشی شانه و بازو می توان از یک هفته بعد از عمل جراحی آغاز کرد. غالباً بعد از 4 الی 6 هفته، حرکت این اعضا به حد طبیعی باز می گردد.

چگونه می توان طی ماهها و سال های بعد، از بروز ادم لنف پیشگیری کرد یا از شدت آن کاست ؟

سعی کنید از پیدایش عفونت در عضو جلوگیری شود. از آنجا که هر گونه عفونتی سبب ترشح مایعات اضافی و به دنبال آن موجب ورم در عضو می گردد، و با توجه به این که در اثر درمان های قبلی (جراحی) مسیر جذب مایعات دچار اختلال شده است، لذا مایعی

که جمع شده، نمی تواند به خوبی جذب شود و موجب سفتی آن ناحیه و تولید ادم لنفی می گردد.

در کنار حفظ سلامت پوست، رعایت نکات زیر می تواند از ایجاد عفونت جلوگیری کند:

- حتماً به پزشک و پرستار بگویید که شما در معرض خطر ادم لنف هستید. خونگیری، تزریقات و ریدی، کنترل فشار خون، احیاناً واکسیناسیون را در دست سالم انجام دهند.
- همیشه با استفاده از کرم ها و لوسیون های مرطوب کننده، رطوبت و نرمی پوست دست و بازوی خود را حفظ کنید.
- دست خود را تمیز نگه دارید. مراقب بریدگی ها، خراشیدگی ها، گزیدگی با نیش حشرات یا آسیب به ریشه ناخن ها باشید. در صورت ایجاد آسیب های فوق، محل مربوطه را با آب و صابون بشوئید و از محلول های ضد عفونی کننده یا از پماد های آنتی بیوتیک نیز استفاده نمائید.
- برای حفاظت از دستها، در هنگام انجام امور منزل، شست و شوی ظروف یا باغبانی، حتماً از دستکش استفاده کنید.
- استفاده از انگشتانه در هنگام خیاطی، می تواند از (آسیب به انگشتان) توسط سوزن یا قیچی پیش گیری کند.
- جهت رفع موهای زاید زیر بغل، خود تراش های برقی بهترین وسیله هستند.
- از سوختگی عضو جلوگیری بعمل آورید. در هنگام پخت و پز، استفاده از دستکش های مخصوص ضد حرارت، می تواند دست شما را از سوختگی با آب جوش یا حرارت خشک محافظت کند.

- از فشار آمدن بر دست طرف پستان مبتلا جلوگیری کنید.
- از زیورآلات ، لباس ها و دستکش های تنگ استفاده نکنید.
- سینه بندهای آزادتر که بندهای پهن تر دارند ، برای استفاده مناسب ترند.
- برای اندازه گیری فشارخون از دست دیگرتان استفاده کنید .
- از کشیده شدن عضلات جلوگیری کنید. به طور منظم و ملایم حرکات ورزشی را انجام دهید ، ولی از خسته کردن بیش از حد عضو خودداری نمایید.
- اگر حین ورزش احساس درد کردید ، دراز بکشید و دست و بازو را در سطح بالاتر از قلب قرار دهید. از انجام حرکات شدید و ناگهانی بپرهیزید. برای بلند کردن اشیاء یا حمل کیف دستی از دست غیر مبتلا و در صورت امکان از هر دو دست استفاده کنید.



فصل سوم \ غربالگری انواع سرطان‌ها

در ادامه جهت آشنایی بیشتر شما بیماران عزیز و خانواده های محترم تان به روش غربالگری سرطان های شایع مختصر اشاره می کنیم امید است که مورد پسند و استفاده بهینه قرار گیرد.

غربالگری سرطان سینه

برای افراد متوسط خطر جامعه (افرادی که هیچ عامل خطری ندارند) :

- ۱- برای افراد زیر ۴۰ سال غربالگری توصیه نمی کنیم . چون بروز بیماری کم و ماموگرافی ابزار تشخیصی مناسب نیست.
- ۲- برای افراد ۴۰ تا ۴۹ سال غربالگری مطرح می شود و بایستی فرد به فرد تصمیم گیری شود .



- ۳- برای افراد ۵۰ تا ۷۴ سال ماموگرافی پیشنهاد می شود.
- ۴- افراد بالای ۷۵ سال اگر امید به زندگی بالای ده سال باشد غربالگری پیشنهاد می شود. روش غربالگری در افراد متوسط خطر (بدون سابقه شخصی و فامیلی درجه یک سرطان سینه -تخمدان و صفاق - نبود تست ژنتیکی مثبت این بیماری مثل BRCA) ماموگرافی هر یک تا دو سال موثر خواهد بود.
- معاینه بالینی و معاینه خود فرد خیلی ارزش تشخیصی در افراد متوسط خطر ندارد. سونوگرافی برای افراد متوسط خطر جهت غربالگری توصیه نمی شود بیشتر برای موارد پیگیری یافته های غیر طبیعی ماموگرافی به کار می رود .
- برای افراد پر خطر مثل سابقه شخصی سرطان تخمدان ، سابقه فامیلی سرطان سینه ، تست ژنتیک مثبت و سابقه رادیوتراپی ، MRI و ماموگرافی توصیه می شود.
- برای چه کسانی تست ژنتیک BRCA (آزمایش ژنتیکی بر روی خون فرد و جهت تعیین ریسک ابتلا به سرطان پستان و تخمدان انجام می شود) در سرطان چک بکنیم ؟

- ۱- سابقه سرطان سینه در بانوان زیر ۵۰ سال
- ۲- سرطان سینه تریپل نگاتیو (سرطان سینه سه گانه منفی) زیر ۶۰ سال
- ۳- سابقه شخصی و خانوادگی سرطان تخمدان ، سرطان سینه آقایان : کانسر پروستات متاستاز مثبت ، سرطان پانکراس

غربالگری سرطان کولون (روده بزرگ) :

ما در ارتباط با غربالگری کولون در افراد بدون ریسک خطر ، کولونوسکوپی ، شروع از

۴۵ سالگی را پیشنهاد می کنیم و ادامه هر ده سال تا ۷۵ سالگی بایستی مد نظر باشد.

در افراد با سابقه فامیلی سرطان کولون و آدنوم پر خطر ، کولونوسکوپی از ۴۰ سالگی با ده سال قبل از زمان تشخیص ، هر کدام زودتر باشد توصیه می کنیم . که زمان تکرار آن هر سه ، پنج سال خواهد بود اگر تمایل به این کار نباشد سالانه تست بررسی خون مخفی در مدفوع توصیه می شود .

اصول چهار گانه پیشگیری از سرطان

۱- تغییر شیوه زندگی ، تغذیه

۲- غربالگری سرطان

۳- واکسیناسیون

۴- پیشگیری دارویی

غربالگری سرطان پروستات

نکته ی اول : ابتدا بایستی فواید و مضرات این غربالگری را سنجید چرا که تصمیم و ترجیح خود فرد مهم است .

نکته ی دوم : در افراد بدون سابقه خطر، غربالگری را از سن ۵۰ سالگی و در افراد با سابقه ی خطر مثل سابقه ی خانوادگی و حامل ژن BRCA از سن ۴۰-۴۵ سالگی باید

شروع کرد و تست ارجح این کار آزمایش PSA خواهد بود این کار هر یک تا دو سال و بهتر است تا ۷۰ سالگی ادامه یابد.

PSA بالای عدد ۷ را حتما همکاران ارولوژیست ویزیت نمایند .

PSA بین ۴ تا ۷ را همکاران عرض دو ماه تکرار کنند و به موارد مثبت کاذب و یا افزایش آن در موارد خوش خیم پروستات دقت کنند .
در افرادی که فینستراید مصرف می کنند عدد بالای ۰,۵ PSA را مهم تلقی کنیم .

غربالگری سرطان ریه

این سرطان عامل اصلی مرگ و میر است با جلوگیری از مصرف دخانیات و ترویج ترک سیگار می توان به این مهم دست یافت . در افراد بالای ۵۰ تا ۸۰ سال که به دلیل سیگار (سابقه مصرف P.Y، 20 یا سیگاری فعلی و سیگاری که ۱۵ سال قبل ترک کرده اند) در معرض سرطان ریه هستند . توصیه به انجام سالانه سی تی اسکن ریه با دوز کم می شود. انجام رادیوگرافی ریه و سیتولوژی خلط توصیه نمی شود .

غربالگری سرطان معده

غربالگری سرطان معده در دنیا بحث برانگیز است و روش مناسب این کار آندوسکوپی فوقانی است .

برای کشورهای با بروز بالا (ژاپن و کره) پیشنهاد این کار می شود ولی برای کشورهای با بروز کم در صورت آدنوم معده آئمی پرنیشیوز ، سابقه ی لینچ یا FAP ، پولیپوز

جوانان غربالگری توصیه می شود. افراد با سابقه سرطان معده منتشر ارثی کاندید خوبی برای غربالگری نیستند.

غربالگری سرطان تخمدان

یکی از سرطان های کمتر شایع و معمولاً در مراحل انتهایی تشخیص داده می شود. و در افراد با سابقه خانوادگی مثبت و ارثی (پرخطر) باید مشاوره ژنتیک از جهت تست BRCA و سندرم لینچ انجام شود و در صورت مثبت بودن ژنتیک جراحی پیشگیرانه BSO باید مد نظر قرار بگیرد .

در افراد با سابقه فامیلی دور سرطان و یا بدون سابقه خانوادگی (کم خطر) عملاً غربالگری با سونوگرافی TVUS و تومور مارکر CA 125 توصیه نمی شود .

غربالگری سرطان سرویکس (سرطان دهانه رحم)

زیر ۲۱ سال را غربالگری توصیه نمی کنیم. بین ۲۱ تا ۲۹ سال را پاپ اسمیر هر سه سال پیشنهاد می کنیم. و بین ۳۰ تا ۶۵ سال را تست HPV هر ۵ سال ، یا پاپ اسمیر هر سه سال ، یا هر دو تست با هم هر ۵ سال در نظر می گیریم . بر اساس برخی منابع این بررسی ها را تا ۷۰ سالگی ادامه می دهیم در صورت هر گونه موارد غیر طبیعی در ارزیابی های فوق بایستی کولپوسکوپی انجام شود .

غربالگری سرطان مثانه :

در کل مطالعات غربالگری سرطان مثانه چه در جمعیت عمومی و چه افراد پر خطر مثل سیگاری ها ، تماس با مواد شیمیایی و سابقه قبلی سرطان مثانه و مجاری ادرار به روش بررسی خون میکروسکوپی در ادرار و سیتولوژی آن حائز اهمیت است که قطع سیگار در این مقوله مهم تلقی می شود.

اصطلاحات پزشکی در متن کتابچه

BRCA : این آزمایش ژنتیکی بر روی خون فرد و جهت تعیین ریسک ابتلا به سرطان پستان و تخمدان انجام می شود.

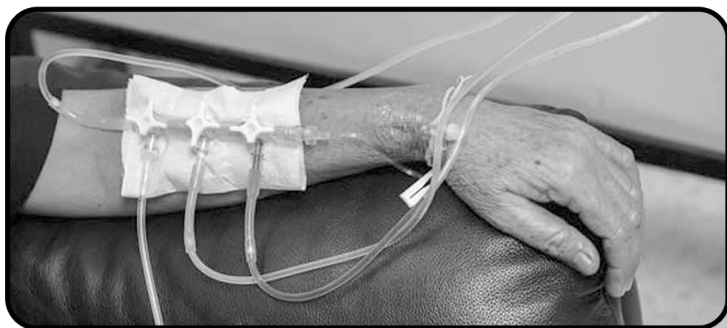
سونوگرافی **TUVS**: سونوگرافی از واژن

سندرم لینچ : تومورهای سرطانی روده که تحت تاثیر توارث ژنی هستند به دو دسته سندرم لینچ و **FAP** تقسیم می شوند در سندرم لینچ تعداد کمی پولیپ در روده وجود دارد که در طول زمان سرطانی می شود .

تومور مارکر **CA125** : میزان پروتئین **CA125** خون را می سنجد در حقیقت برای مانیتورینگ برخی از سرطان ها در طول درمان یا بعد از درمان کاربرد دارد .

HPV : ویروس پاپیلومای انسانی که یکی از شایعترین عفونتهای دستگاه تولید مثل است که موجب سرطان دهانه ی رحم می شود .

FAP : آدنوماتوز خانوادگی که نوعی بیماری ارثی است که سرطان روده بزرگ (کولون) و رکتوم (راست روده) را توصیف می کند .



PSA : یک آزمایش خون است که عمدتاً برای غربالگری سرطان پروستات استفاده می شود .

BSO : درمان ابتدایی سرطان تخمدان که جراحی و برداشتن تومور همراه با رحم ، لوله های فالوپ و هر دو تخمدان می باشد .

منابع :

متون آموزشی بخش شیمی درمانی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

برگرفته از متون و رفرنس علمی up to date

گرد آوری :

دکتر رحیم مهدی اوغلی (فوق تخصص خون و انکولوژی)

سکینه بابازاده : (کارشناس پرستاری - سرپرستار بخش شیمی درمانی)

رقیه احمدپور: (کارشناس پرستاری - سوپروایزر آموزش به بیمار)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی - بخش شیمی درمانی - تلفن ۰۴۱۳۴۴۹۵۱۴۳

فروردین ۱۴۰۲