

شیمی درمانی از جمله روش‌های درمان بیماری سرطان است که با هدف نابودسازی سلول‌های سرطانی انجام می‌شود و به نوبه‌ی خود سبب بروز عوارض کوتاه مدت و بلند مدت در بیماران می‌گردد. بنابراین بیماران پس از شیمی درمانی نیاز به مراقبت‌های خاص دارند که نکاتی را به صورت اختصار بیان می‌کنیم:

برای پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ بهتر است اولین مواد غذایی بعد از شیمی درمانی مایعات باشد.

برای کاهش حالت تهوع، استراحت و خواب مناسب و کافی، تمرین و فعالیت بدنی، تغییر توجه به وسیله‌ی مطالعه، دیدن تلویزیون، صحبت‌های خودمانی و ... مفید است.

بهتر است بعد از شیمی درمانی غذای ملایم و سبک میل شود.

دفعات صرف غذا در شبانه روز کمتر از سه نوبت نباشد ولی با حجم کم و در بین وعده‌های غذا حتما میوه و میان وعده استفاده نمایید.

غذا را آهسته صرف کرده و کاملا آن را بجوید. از غذاهای داغ، ترش، پر ادویه و چرب کمتر استفاده شود.

و قبل و بعد از مصرف غذا سعی کنید دهان خود را با آب نمک رقیق یا آب و جوش شیرین شستشو دهید

در صورت بروز ضایعات و زخم‌های دهان هر ۴-۲ ساعت دهان با آب نمک رقیق یا با آب جوش شیرین (یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب) شستشو دهید.

در صورت وجود زخم‌های دهانی، غذاهای نرم و مایعات صاف شده، سوپ و ماست شیرین مصرف گردد.

برای صرف مایعات می‌توانید از نی استفاده کنید.

از مسواک نرم برای شستشوی دندان‌ها استفاده گردد.

اگر بیمار دندان مصنوعی دارد، بهتر است تنها حین غذا خوردن آنها را در دهان قرار دهد. روزانه دندان مصنوعی خود را شسته و ۲ مرتبه آنها را مسواک بزنند.

به منظور از بین بردن میکروب‌ها، پروتز دندان مصنوعی در زمانی که از آنها استفاده نمی‌شود، در داخل محلول آنتی باکتریال قرار داده شود.

جهت رفع خشکی دهان و تحریک ترشح بزاق در دهان می‌توانید از دوغ، ماست شیرین و آدامس استفاده کرده و لب‌ها را به طور دائم چرب نمایید.

بعد از اتمام هر جلسه شیمی درمانی، مایعات فراوان میل گردد تا با دفع ادراری زیاد، عوارض داروها کاهش یابد.

مثانه را به موقع و زود تخلیه کنید و از تجمع ادرار با زمان طولانی پرهیز کنید.

در طول دوره شیمی درمانی سعی شود به بدن بیمار ضربه و آسیبی وارد نشود. در صورت مشاهده خونریزی از لثه و بینی، وجود مدفوع سیاه رنگ، خون در ادرار، خلط خونی به پزشک اطلاع داده شود.

در زمان شیمی درمانی مصرف داروهایی مانند آسپرین، ایندومتاسین، مفنمیک اسید، ایبوپروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام محدودیت داشته و منوط به دستور پزشک می‌باشد.

از شرکت در ازدحام جمعیت، ارتباط با افراد بیمار و عفونی و افراد واکسینه شده پرهیز گردد.

از مصرف دخانیات پرهیز کرده و در کنار فردی که در حال سیگار کشیدن است، قرار نگیرید.

تقریبا به مدت ۲ ساعت بعد از شیمی درمانی به صورت خوابیده و نیمه نشسته استراحت نمایید.

در طول درمان شیمی درمانی از روش‌های پیشگیری از حاملگی استفاده نمایید.

در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی درمانی، آن‌ها را به همراه آب فراوان مصرف کنید.

داروهایی که برای استفاده در منزل تجویز شده است را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.

رژیم غذایی بیمار باید شامل میوه و سبزیجات کافی و همچنین غلات کامل باشد. توصیه می‌شود روزانه



مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع)
مدیریت خدمات پرستاری - آموزش به بیمار

مراقبت‌های حین شیمی درمانی

پاییز 1403

واحد آموزش به بیمار

شیمی در مانی توصیه می‌گردد. جهت کاهش خارش سر از پماد ویتامین A+D استفاده نمایید. بدانیم ریزش مو از عوارض درمان است و مجددا موها رشد می‌کنند.

بسیاری از متخصصان به افرادی که تحت شیمی درمانی قرار می‌گیرند، توصیه می‌کنند که این دسته از بیماران باید علاوه بر پیروی از رژیم غذایی مناسب، ورزش‌های ساده‌ای مانند پیاده روی را در برنامه روزانه خود بگنجانند. البته شدت و مدت زمان انجام این ورزش‌ها باید به حدی باشد که فرد احساس ضعف و خستگی نکند.

آزمایشات خود را به طور مرتب انجام دهید و پاسخ آن را در یک پوشه نگهداری نمایید.

حداقل به اندازه ۵ تا ۳ فنجان سبزیجات و به اندازه ۱.۵ تا ۲ فنجان میوه مصرف کنید.

از چربی‌های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳، چربی موجود در گوشت ماهی و گردو در رژیم غذایی خود استفاده کنید. منابع پروتئینی مانند ماهی، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، آجیل و حبوبات را که چربی اشباع کمی دارند مصرف کنید. همواره در رژیم غذایی از منابع سالم کربوهیدرات‌ها مانند غلات کامل، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید.

مایعات خیلی سرد و خیلی گرم نخورید. حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی‌ها ایجاد سیری کاذب می‌کنند. سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.

خارج از منزل در هوای سرد برای حفظ حرارت بدن کلاه بپوشید.

برای محافظت از پوست سر خود از نور خورشید، از کرم‌های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید

موهای خود را به آرامی بشوید و شانه بزنید.

از شانه زدن زیاد مو و گرما مانند سشوار یا اتوی مو، اجتناب کنید.

جهت به حداقل رساندن ریزش مو، استفاده از کیسه یخ در ناحیه سر 10 دقیقه قبل و 30 دقیقه بعد از