

## شیمی درمانی و مشکلات و مراقبتهای ناشی از آن ۲

### زخم دهان

- ممکن است دهان و یا زبانتان خشک یا زخم شود یا از لته و زبان خونریزی داشته باشید.
- این عارضه معمولاً ۳ تا ۱۰ روز بعد از شیمی درمانی رخ می دهد.
- در این حالت شما احساس سوختگی زخم میکنید و دهان تان ملتهب است که باعث ایجاد ناراحتی و درد میشود.
- این زخمهای دهان جویدن و بلع را سخت می کند و تغذیه شما را دچار اختلال می کند در نتیجه کاهش وزن پیدا می کنید.
- در موارد شدید ممکن است باعث اختلال در تکلم شود.
- این زخم های دهانی شما را برای عفونت های باکتریایی قارچی و ویروسی مستعدتر میکند.

### راههایی پیشگیری و درمان

**مراقبت از دهان:** دهانتان را با آب نمک ۲ الی ۳ بار در روز بشویید. دندان تان را ۲ الی ۳ بار در روز مسواک بزنید. از دهانشویه ای مناسب استفاده کنید می توانید درد دهانتان را با مکیدن تکه های کوچک یخ کاهش دهید (به این روش کرایوتراپی می گویند) یک نرم کننده یا مرطوب کننده لب هایتان بمانید.

### مسائلی که زخم دهان را بدتر میکند

- فقر بهداشت دهان و دندان .
- بیماری های کلیوی .
- سیگار کشیدن و استفاده از تنباکوی جویدنی.
- مصرف غذاهای سفت و الکل.

**خستگی:** ممکن است احساس خستگی بیش از حد داشته باشید که با استراحت هم رفع نشود، در این صورت شما احساس ضعف شدید در انجام فعالیت های روزانه دارید یا ممکن است در تمرکز کردن و یادآوری مسائل دچار مشکل شوید به خاطر بسیاری چه موقع از روز بیشترین انرژی را دارید و چه زمانی احساس ضعف

می کنید و بعد فعالیت های مهم و ملاقات های مهم تان را در زمانی که انرژی بالایی دارید انجام دهید.

- در زمانی که انرژی بالایی دارید غذا بخورید .
- اگر می توانید نرمش و پیاده روی کنید .
- استراحت بیش از حد می تواند باعث احساس خستگی بیشتر شود.
- فعالیت های روزانه تان را یادداشت کنید و کارها و فعالیت هایی را که باید انجام دهید یادداشت کنید.
- در موارد کاهش قدرت حافظه و فراموشی های موقت اطلاعات شخصی مهم تان (آدرس، شماره تلفن، شماره شناسنامه، سال تولد، کد ملی، شماره حساب) را در یک دفترچه یادداشت کنید و همیشه همراه خود داشته باشید یا در تلفن همراه تان ذخیره کنید.
- اگر دارو روزانه مصرف می کنید و فراموش می کنی از جعبه روزانه یا هفتگی و یا از جعبه های قرصی که تایمر دارند استفاده کنید
- قدرت باروری و عادت ماهیانه**
- داروهای شیمی درمانی موجب تخطی به عملکرد تخمدان و بیضه می شوند که منجر به افزایش خطر نازایی و عقیمی میشود.
- شما می توانید در این رابطه با پزشک تان صحبت کنید .
- در خانمها این مسئله روی عادت ماهیانه آنها اثر می گذارد و در اکثر موارد تا آخر شیمی تراپی قطع میشود.
- تغییرات هورمونی در خانم ها ممکن است باعث گرگرفتگی و خشکی در ناحیه تناسلی شود برای تخفیف گرگرفتگی بهتر است مصرف قهوه و چای را کاهش دهید و ورزش سبک انجام دهید . برای کاهش خشکی ناحیه تناسلی از ژل نرم کننده استفاده کنید و شورت نخی بپوشید خانم هایی که شیمی درمانی میشوند و همسران مردانی که دارو می گیرند تا حداقل یک سال بعد از خاتمه شیمی درمانی باید از بارداری خودداری کنند.

\* مردانی که قرار است شیمی درمانی انجام دهند و مصرف این داروها ممکن است سبب عقیمی شود می توانند قبل از شروع شیمی درمانی به بانک اسپرم مراجعه کنند.

### مشکلات خونی

در شروع درمان و قبل از هر دوره شیمی درمانی باید ابتدا آزمایش خون بدهیم تا مطمئن شویم تعداد سلول های خونی (گلبول های سفید و قرمز و پلاکت) و عملکرد کبدی و کلیوی و شما در حد طبیعی است.

### کاهش تعداد گلبول های سفید

کاهش تعداد گلبول های سفید به این معنی است که سیستم ایمنی شما به اندازه کافی قوی نیست و شما در معرض خطر ابتلا به عفونت می باشید این عارضه معمولاً ۷ الی ۱۴ روز بعد از شیمی درمانی رخ می دهد.

\* در طی درمان سعی کنید امکان ابتلا به عفونت را کاهش دهید، مثلاً در طی آشپزی یا باغبانی یا اصلاح صورت مراقب باشید، اگر پوستتان بریده شد با آب گرم و صابون بشویید و با چسب زخم رویش را بپوشانید.

\* از تماس با افرادی که میدانید به عفونتی مبتلا بودند یا هستند (مثل سرماخوردگی، سرفه و...) بپرهیزید.

\* در ۱ الی ۲ هفته اول بعد از شیمی درمانی که سیستم ایمنی بدن شما ضعیف میشود، استفاده از ماسک برای جلوگیری از انتقال عفونت به بدن شما کمک می کند.

\* از بودن در مکان های شلوغ مثل فروشگاه ها رستوران ها یا وسایل حمل و نقل عمومی خودداری کنید .

\* ممکن است در زمان کاهش گلبول سفید هیچ احساسی نداشته باشید اما اگر احساس کردید حالتان خوب نیست و تب بالا لرز تعریق یا هر نشانه دیگری از عفونت دارید مثل گلودرد یا سرفه به پزشکتان مراجعه کنید ممکن است نیاز باشد که در بیمارستان بستری شوید. در این حالت ممکن است پزشک تان درمان شما را به تعویق بیندازد تا تعداد گلبول های سفید و شما



## شیمی درمانی و مشکلات و مراقبت‌های ناشی از آن ۲

گرد آوری: خانم زهرا سنجرى مسول بخش انکولوژى

نفت آبادان

منبع تهیه: کتاب برونر و سودارث وهاریسون

تأیید کننده مجدد: دکتر مهدی کریمی فوق تخصص خون

وانکولوژی

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۳

تاریخ بازنگری مجدد: زمستان ۱۴۰۳



من را اسکن کن

مواظب باشید که دستتان را نبرید برای اصلاح کردن از ماشین ریش تراشی استفاده کنید.

❖ وقتی در فعالیتهای فیزیکی و ورزشی شرکت می کنید 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.

**بیمار گرمی در زمان تزریق داروی شیمی درمانی به نکات زیر توجه کنید:**

❖ در زمان رگ گیری توسط پرستار آرامش خود را حفظ کنید و با وی همکاری نمایید بهتر است بگذارید او تصمیم گیرنده مکان مناسب برای رگ گیری باشد.

❖ اگر آنژیوکت را به دلیل رنگ های نامناسب در محل خم آرنج زدند مراقب باشید و دست خود را خم نکنید.

❖ اگر هم عمل جراحی پستان و برداشتن غدد لنفاوی انجام داده اید به پرستار تان یادآوری کنید که از دست طرف دیگر رگ گیری نمایند.

❖ در زمان دریافت دارو اگر احساس کردید تزریق نسبت به قبل فرق کرده است یا احساس سوزش درد قرمزی یا تورم در محل آنژیوکت کردید، به پرستار تان اطلاع دهید. در صورتی که شما دیابت یا بیماری رینود (نوعی بیماری عروقی) دارید احتمال دارد این درد را حس نکنید هست باید بیشتر مواظب باشید.

❖ در صورت احساس سوزش در زیر پوست ناحیه اطراف آنژیوکت و یا تورم قطع جریان سرم بلافاصله به پرستار اطلاع دهید و سرم را ببندید.

❖ بعد از خارج کردن آنژیوکت توسط پرستار دست خود را از سطح بدن تا ۴۸ ساعت، بالاتر نگه دارید.

❖ در صورتی که پوست ناحیه در اثر نشت دارو صدمه دید می توان با انجام گرافت پوستی آن را درمان نمود.

افزایش یابد، گاهی اوقات پزشک جهت پیشگیری یا بهبود گلبولهای پایین خون داروی تزریقی تجویز میکند.

❖ در زمان شیمی درمانی سعی کنید از نزدیک شدن به حیوانات خانگی خودداری کنید (حتی جوجه)

**کاهش تعداد گلبول های قرمز**

❖ اگر تعداد گلبولهای قرمز پایین باشد ممکن است دچار تنگی نفس شوید احساس خستگی شدید کنید یا به نظر رنگ پریده بیاید گاه ممکن است حین انجام کارهای خانه یا بالا رفتن از پله ها دچار تنگی نفس شوید اگر این حالت برایتان پیش آمد به پزشکتان مراجعه کنید.

❖ اگر هموگلوبین شما از یک حدی پایین تر باشد پزشک برای شما دستور تزریق خون می دهد برای این کار یک نمونه خون از شما گرفته میشود و پس از تشخیص گروه خونی شما بر طبق آن برایتان به تعدادی که پزشکتان درخواست کرده کیسه خون تقاضا می شود و سپس به شما تزریق می شود برای بالا نگهداشتن هموگلوبین مصرف جگر، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و سبزیجات با برگ سبز (اسفناج) که حاوی آهن بالایی هستند مفید می باشد.

**کاهش تعداد پلاکت ها**

❖ پلاکت ها به انعقاد خون شما کمک می کند و از خونریزی کردن و کبود شدن بدن جلوگیری می کند در طی شیمی درمانی شما ممکن است متوجه شوید که پوست شما راحتتر کبود میشود یا لته ها و بینی شما خونریزی میکند. به ندرت مشاهده می کنید که نقاط قرمزی روی پوست شما ظاهر می شود تمام اینها نشانه کاهش تعداد پلاکت هاست و لازم است که پزشکتان اطلاع دهید

❖ در صورتی که از داروی رقیق کننده خون مثل آسپرین استفاده میکنید به پزشکتان اطلاع دهید.

❖ از مسواک نرم استفاده کنید و مراقب باشید که لته و دهان تان زخم نشود در زمان کار کردن با اشیای تیز و برنده و چاقو