

شیمی درمانی و مشکلات و مراقبت های ناشی از آن ۱

امروز درمان سرطان به وسیله جراحی شیمی درمانی و اشعه درمانی انجام میشود. سیاری از مردم از شیمی درمانی به دلیل عوارض جانبی که دارد می ترسند در حالی که امروز بسیاری از این عوارض قابل کنترل هستند به خاطر داشته باشید که گاهی اوقات این درمان بهترین انتخاب شماسست این روش استفاده از دارو جهت متوقف ساختن رشد سلولهای سرطانی است و می تواند سلولهای سرطانی که در فاصله ای دورتر از توده سرطانی اولیه هستند نیز از بین ببرد بنابراین یک درمان عمومی در نظر گرفته می شود.

عملکرد دارو: هدف شیمی درمانی از بین بردن سلولهای بدخیم است که می تواند به صورت تزریقی خوراکی و گاهی به صورت های دیگر به کار برود.

در حالت تزریقی: به دو صورت می توان انجام داد یا به وسیله ای به نام آنژیوکت توسط پرستار انجام می شود یا به کمک وسیله ای به نام پورت با عمل جراحی زیر پوست در قسمت فوقانی قفسه سینه قرار داده می شود و از این طریق دارو تزریق می گردد. برخی از داروها به دلیل اینکه نباید نور ببینند به وسیله پوششی محافظت می شوند معمولاً شیمی درمانی به صورت دوره ای انجام می شود بدین معنی که پس از انجام چند روز درمان پشت سر هم بر طبق نظر پزشک مدتی به بیمار استراحت داده می شود، این دوره استراحت به بدن شما فرصت بازسازی سلول های سالمی را که در طی درمان از بین رفته اند می دهد و بدن شما را برای جلسه بعدی درمان آماده می کند برنامه درمانی شما به صورت روزانه هفتگی و یا ماهیانه با صلاحدید پزشک در فواصل معین انجام میشود.

چطور میتوانم در طی درمان از خودم مراقبت کنم؟

به توصیه های پزشک تان توجه کنید سوالاتان را بپرسید خیلی خوب است که همیشه یک همراه با خود داشته باشید تا به دقت

بیشتری توصیه ها را به یاد داشته باشد حتی می توانید یادداشت بردارید. اسامی تمام دارو ها ویتامین ها مسهل ها ضد آلرژی ها آسپرین ایبوپروفن و سایر مسکن ها، هر مکمل معدنی و پزشکی که استفاده می کنید را به پزشکتان بگویید در صورت داشتن بیماری جانبی مانند فشارخون، دیابت، صرع، آسم، قلبی، ریوی، کلیوی، پوستی، حساسیت و آلرژی آن را مطرح کنید. اگر به دنبال بیماری یا درمان درد دارید، آن را با پزشکتان در میان بگذارید تا داروی مسکن مناسب برای تان تجویز شود. اگر به علت اشتها نداشتن وزنتان را از دست داده اید برای اینکه با سرطان بجنگید باید خوب غذا بخورید. مثبت اندیشی شادی و خنده بهترین داروست شوخ طبعی کمک می کند که سیستم ایمنی شما فعال باشد کتاب های فکاهی بخوانید، فیلم های کمدی ببینید، با افرادی که شما را شاد می کنند ارتباط داشته باشید.

عوارض جانبی شایع به دنبال شیمی درمانی: لازم به ذکر است همه بیماران دچار این عوارض نمی شوند.

عوارض گوارشی

تهوع و استفراغ: داروهای شیمی درمانی می توانند باعث تهوع (احساس استفراغ) و استفراغ شود بهترین کار این است که از داروهای ضد تهوع (تزریقی و یا خوراکی) که پزشکتان تجویز کرده استفاده کنید. اقدامات زیر در کاهش حالت تهوع و استفراغ کمک کننده می باشد:

از غذاهای سبک استفاده کنید غذاهای بدون چاشنی، آبنبات ترش، خیارشور، نان سوخاری، نوشابه زنجبیلیغذای تان را در اندازه های کوچک در ۵ الی ۶ وعده بخورید. از خوردن غذاهای پرچرب سرخ شده و یا خیلی شیرین خودداری کنید. تا آنجایی که می توانید در زمان داشتن حالت تهوع خودتان غذا درست نکنید. وقتی حالت تهوع دارید غذای مورد علاقه تان را نخورید.

غذای خود را در حد دمای اتاق یا سرد میل کنید (بوی غذای داغ حالت تهوع شما را بدتر می کند) دهانتان را چند بار در روز با دهانشویه مناسب شستشو دهید و حداقل دو بار در روز مسواک بزنید. از معجون هایی مثل مخلوط بستنی و موز کمی عسل با پودر مغزهای بادام، گردو، پسته و شیر و یا مایعات مغذی، آبگوشت، آب مرغ، آب میوه استفاده کنید. تکنیک ها و روش های آرام سازی ذهن و ریلکسیشن را یاد بگیرید و به کار ببرید.

برای کنترل تهوع از راه دهان نفس های آرام و عمیق بکشید.

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

اسهال: این عارضه ممکن است به دنبال شیمی درمانی رخ دهد و مشکلاتی مثل کم آبی بدن و عدم تعادل الکترولیت ها (کاهش سدیم و پتاسیم) و کاهش جذب مواد غذایی برای بیمار ایجاد کند.

راه های درمان

رژیم غذایی: از خوردن غذاهایی که سیستم گوارش شما را تحریک میکنند مثل غذاهای سرخ شده خودداری کنید. از خوردن شیر و فرآورده های حاوی شیر خودداری کنید. از خوردن سبزیجات خام به خصوص کاهو کلم قمری و بروکلی خودداری کنید. از آدامس و شیرینی جات حاوی سوربیتول خودداری کنید چون مانند مسهل عمل می کند. مصرف غذاهای ساده و غذاهایی که به راحتی هضم می شوند مانند موز، برنج، نان تست، مایعات شفاف و بدون شکر و کافئین (به غیر از چای و یا برخی ها بر میوه ها) و مصرف پروتئین هایی مثل گوشت و مرغ و تخم مرغ پخته در کاهش اسهال کمک کننده است. از غذاهایی که به طور طبیعی مسهل هستند مثل آلو، آب آلو، ریواس و انبه خودداری کنید.

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



شیمی درمانی و مشکلات و مراقبت های ناشی از آن ۱

گرد آوری: خانم زهرا سنجری مسول بخش انکولوژی

منبع تهیه: کتاب برونر و سودارث و هاریسون

تأیید کننده مجدد: دکتر مهدی کریمی فوق تخصص خون

وانکولوژی

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۳

تاریخ بازنگری مجدد: زمستان ۱۴۰۳



من را اسکن کن

درمان موی شما مجدد رشد میکند. در این مدت می‌توانید از روسری و یا کلاه گیس استفاده کنید.

اگر با توجه به نوع دارویی که دریافت می‌کنید مطمئن هستید که ریزش مو دارید موی تان را کوتاه کنید در این صورت ریزش مو ناراحتی کمتری ایجاد میکند. سعی کنید از شانه با دانه های درشت استفاده کنید و از کش مو استفاده نکنید چون باعث کنده شدن مو میشود از رنگ مو استفاده نکنید. حین شستن مو سر از آب داغ استفاده نکنید. از سشوار با هوای سرد استفاده کنید.

تغییر رنگ ناخن ها: برخی از داروها (آدریامایسین و...) باعث میشود رنگ ناخن ها کبود شود و خط سفیدی روی ناخن ایجاد شود معمولاً این تغییر رنگ ۶-۷ ماه پس از پایان شیمی درمانی برطرف میشود.

بی حسی و گزگز دستها و پاها

علت این بی حسی داروهای شیمی درمانی، دیابت، از کار افتادن کلیه، سوء تغذیه شدید، ضربه، سرطان و مواد سمی خاص میباشد.

نشانه ها: ضعف و درد در ساعد، دست، ساق و پنجه پا، احساس های غیر عادی مانند سوزش، خارش، گزش، بی حسی.

راه درمان

ماساژ که موجب افزایش جریان خون و کاهش درد می شود.

فیزیوتراپی که با تغییرات دامنه حرکتی و تمرینات خاص به این مسئله کمک می کند.

کنترل درد: اگر درد را تجربه کردید با پزشکتان در مورد آن صحبت کنید و بر اساس صلاحدید داروهای مورد نظر را تجویز کند.

علاوه بر آن مایعی را که به طور معمول مینوشید اید را هم مصرف کنید (۳ الی ۴ لیتر) همچنین مصرف مایعاتی که حاوی نمک و شکر هستند جایگزین مناسب برای الکترولیت های بدن هستند.

دارو درمانی: در مواقعی که اسهال شما زیاد اذیت کننده باشد به پزشکتان مراجعه کنید و در صورت لزوم برای تان دارو تجویز نمایند.

یبوست: این عارضه معمولاً به دنبال مصرف داروهای ضد درد داروهای شیمی درمانی کم تحرکی کم بودن مایعات دریافتی اتفاق می افتد.

برای پیشگیری از یبوست روزانه ۲ الی ۳ لیوان مایعات بیشتر از حد معمول مصرف کنید. مواد غذایی پر فیبر مثل میوه، سبزیجات، لوبیا بخورید غذای پر فیبر روده را برای حرکت تحریک میکند. سالاد را با روغن زیتون بخوریم یا انجیر و آلو مصرف کنید و می توانید صبح ناشتا آب ولرم بنوشید. انجام تمرینات ورزشی و فعالیت های فیزیکی نیز در کاهش یبوست کمک کننده است. می‌توانید با نظر پزشک تان از داروهای مسهل گیاهی یا شیمیایی استفاده کنید.

تغییر در اشتها: ممکن است به دنبال شیمی درمانی اشتهای شما کم شود و به طور موقت تغییراتی در بو و مزه غذا احساس کنید که باعث میشود غذا کمتر انگیز باشد. غذا را در دمای اتاق یا سرد بخورید. برای اینکه مزه دهان تان عوض شود آبنبات ترش بدون شکر بمکید یا آدامس بجوید.

از دست دادن مو

ابتدا باید بدانید که با دریافت برخی داروهای شیمی درمانی ریزش مو رخ می دهد معمولاً این مسئله ۲-۳ هفته بعد از اولین درمان کموتراپی رخ می دهد که ممکن است در موی سر، ابرو، مژه و سایر نقاط بدن نیز ریزش مو مشاهده شود. این از دست دادن موی سر یک مسئله موقتی است و پس از اتمام کامل