

**مددجوی گرامی: جهت کاهش عوارض احتمالی درمان، بعد از
مرخص شدن نکات ذیل را در منزل رعایت نمایید.**

حالت تهوع ، استفراغ و بی اشتهاپی:

- ۱) ۱ الی ۲ ساعت قبل از شیمی درمانی یک غذای سبک میل نمایید. تا دو ساعت بعد از شیمی درمانی غذا نخورید و بعد از آن ابتدا مایعات از قبیل آب میوه، شیر، چای و عسل بخورید.
- ۲) به دفعات ولی با حجم کم بخورید (۵ تا ۶ وعده در طول روز).
- ۳) غذای سرد و ولرم ، شور ، نان خشک(در صورتی که زخم دهان ندارد) ممکن است بهتر تحمل شوند.
- ۴) از غذای چرب و خیلی شیرین، غذای خیلی گرم و خیلی سرد ، ترش و پرادویه کمتر استفاده شود.
- ۵) غذا را آهسته صرف کنید و کاملا آن را بجویید.
- ۶) از دیدن مناظر ناخوشایند، بوها ، مزه های تند و نامطبوع و خوردن غذا در محیط پر سر و صدا اجتناب کنید. با افراد خانواده یا دوستان خود در فضایی مناسب همراه با موسیقی ملایم غذا بخورید و غذایی که دوست دارید مصرف کنید.
- ۷) حین غذا و تا یک ساعت بعد از غذا آب و مایعات ننوشید.
- ۸) ۲۰ دقیقه قبل از غذا قرص ضد تهوع (با تجویز پزشک) بخورید .
- ۹) تا مدتی بعد از خوردن غذا از خوابیدن پرهیز کنید (در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار گیرید). بعد از خوردن غذا فعالیت سنگین انجام ندهید.
- ۱۰) برای تغییر در حس چشایی از ادویه های گیاهی مانند ریحان، آویشن و نعناع استفاده کنید.
- ۱۱) قبل از غذا دهان خود را با آب نمک رقیق شستشو دهید. برای رفع حالت تهوع از زنجبیل هم میتوانید استفاده کنید.
- ۱۲) صبحانه وعده ای است که بهتر تحمل می شود ، سعی کنید بیشتر کالری روزانه خود را در این زمان بگنجانید.
- ۱۳) مواد غذایی سرشار از پروتئین مثل تخم مرغ، حبوبات و سویا، آجیل، محصولات لبنی (شیر، ماست و پنیر)، کره بادام زمینی و ماهی بیشتر بخورید.

زخم دهان:

- ۱) به طور مرتب قبل و بعد از هر غذا، دهان و دندان را با مسواک نرم بشویید و هر ۲۴ ساعت یکبار از نخ دندان استفاده کنید (در صورت بروز درد و خونریزی لثه، از نخ دندان استفاده نشود).
- ۲) در صورت زخم هر ۲ الی ۴ ساعت، دهان را با آب نمک رقیق یا آب جوش شیرین(یک قاشق در یک لیوان) شستشو دهید. از شستشوی دهان با محلولهای حاوی الکل یا گلیسرین اجتناب کنید (باعث خشکی و تحریک بیشتر مخاط می شوند).
- ۳) جهت رفع خشکی دهان و تحریک ترشح بزاق در دهان از تکه های کوچک یخ ، آب نبات بدون شکر ، آدامس کم شیرین، دوغ و ماست شیرین استفاده کنید.
- ۴) از خوردن غذاهای سفت، ادویه دار، تحریک کننده (آب میوه های ترش) و غذاهای داغ اجتناب کنید . غذا های نرم و مایعات صاف شده بخورید. می توانید از نی استفاده نمایید.
- ۵) مایعات به مقدار زیاد بنوشید (۸ تا ۱۲ لیوان در طول روز)
- ۶) در صورت داشتن دندان مصنوعی آنها را فقط هنگام غذا خوردن استفاده کنید و در طول روز و هنگام خواب خارج کنید.
- ۷) لبهایتان را چرب کنید و سعی کنید همیشه دهان و لبهای خود را مرطوب نگه دارید.

ریزش مو

- ریزش مو ۱۰ تا ۲۱ روز بعد از شیمی درمانی اتفاق می افتد و موقتی است . هنگامی که دارو قطع شود مجددا رویش می یابد) عموماً ۲ تا ۶ ماه بعد از درمان).
- ریزش مو ممکن است به صورت ناگهانی و به مقدار زیادی رخ دهد. موها را کوتاه کنید. کلاه گیس، کلاه و یا روسری مناسب انتخاب کنید. از سشوار کردن مو ، برس زدن مکرر ، شامپوهای زیر کننده،

از شامپوی ملایم (شامپو بچه) استفاده کنید و هفته ای یکبار موهایتان را شامپو کنید. از نرم کننده های پوست سر یا پماد A+ D جهت کاهش خارش و تحریک سر با مشورت پزشک استفاده کنید.

اسهال:

- ۱) مایعات فراوان مثل آب ، چای کم رنگ و ولرم ، آب گوشت ، آب انگور ، آب سیب بنوشید.
- ۲) رژیم غذایی نرم مثل پوره جات ، موز، سیب زمینی و پرتقال برای شما مفید است.
- ۳) بعد از هر بار اجابت مزاج ناحیه مقعد را با آب و صابون ملایم شسته و به خوبی خشک کنید. از پماد ویتامین AD برای اطراف مقعد استفاده شود.
- ۴) مصرف مواد سرشار از سبوس مثل سبزیجات خام ، غذای چرب و ادویه دار ، سرخ شدنی ها ، محصولات لبنی ، شیرینی جات ، حبوبات ، کلم و قهوه در هنگام اسهال اجتناب کنید.
- ۵) از داروهای ضد اسهال در صورت تجویز پزشک استفاده کنید.

بیوست:

- ۱) مایعات گرم و مخصوصاً به هنگام شب و صبح به صورت ناشتا مفید است. مایعات کافی در طول روز استفاده کنید.
- ۲) مواد غذایی پر فیبر نظیر محصولات سبز برگ ، نان سبوسدار ، میوه تازه یا خشک، حبوبات، سبزیجات پخته یا خام زیاد استفاده کنید.
- ۳) در صورت احساس دفع فورا به دستشویی رفته و به تاخیر نیندازید ، برای دفع زمان خاصی را در نظر بگیرید (صبح ها بعد از صبحانه بهترین زمان برای عمل دفع است).
- ۴) از دارو های ملین طبق دستور پزشک معالج استفاده شود و از شیاف و انما(تنقیه) به صورت خودسرانه استفاده نشود.
- ۵) ورزش های سبک و پیاده روی برای شما خوب است.



بسته آموزشی خود مراقبتی

شیمی درمانی

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی
۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر

گونه سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

- ۶) در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی درمانی آن را به همراه شیر و یا شربت آنتی اسید مصرف کنید.
- ۷) داروهای شیمی درمانی خود را در منزل در یخچال نگهداری کنید.
- ۸) در جاهای پرجمعیت حضور نداشته باشید.
- ۹) برای پیشگیری از خونریزی در طول درمان، سعی کنید به بدن شما ضربه و آسیبی وارد نشود. از قرص آسپیرین، ایندومتاسین، بروفن، مفنمیک اسید، دیکلوفناک استفاده نشود. (مگر با دستور پزشک)
- ۱۰) برای کاهش درد داروهای ضد درد با تجویز پزشک خورده شوند. استراحت، گوش دادن به موسیقی، ورزش های آرام و کششی، انحراف ذهن و تصور سازی مثبت در کنترل درد موثرند.

پس از پایان هر جلسه و پس از پایان دوره درمانی، تغذیه سالم به

شما کمک می کند هرچه سریعتر سلامتی و قوای خود را به دست

آورید.

- ❖ سبزیجات، میوه ها و غلات کامل به روند بهبود شما کمک خواهند کرد.
- ❖ از مواد غذایی دارای کالری و پروتئین بالا مثل انواع گوشت، تخم مرغ، مغزها و آجیل ها و لبنیات استفاده کنید.
- ❖ همیشه مقداری خوراکی (مثل میوه خشک، کشمش، بیسکویت) همراه داشته باشید.

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا نزدیک ترین مرکز

درمانی مراجعه نمایید:

تب بالای ۳۸ درجه، لرز، تعریق، ادرار نکردن به مدت ۱ روز کامل، عدم اجابت مزاج برای ۲ روز، درد غیر قابل کنترل، درد قفسه سینه، ناراحتی تنفسی (تنگی نفس، خس خس سینه یا سرفه)، درد شکم، عدم توانایی نوشیدن یا بلع مایعات برای ۴۸ ساعت، افت فشارخون، کوتاه شدن تنفس، تحریک پذیری، خون در مدفوع یا ادرار یا خونریزی غیر عادی (خونریزی از لثه، خلط خونی و یا کبود شدگی ناگهانی در بافتهای بدن)، (درد، زخم، خونریزی از مخاط واژن)، تشدید استفراغ، استفراغ قهوه ای تیره، احساس گیجی، عدم توانایی یا خارج شدن از بستر برای ۲۴ ساعت

ضعف و خستگی و افزایش میزان انرژی:

- در طول شب خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت) داشته باشید. به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش دهید.
- در محیط آرام با نور ملایم و دمای مناسب استراحت کنید.
- از روشهای آرامش بخش و تفریحات مورد علاقه استفاده کنید. (موسیقی، عبادت، مطالعه و گردش)
- در صورت وجود علائم زیر ورزش نکنید: (ضعف، درد یا گرفتگی عضلانی، درد قفسه سینه، تهوع، تنگی نفس، شیمی درمانی در ۲۴ ساعت گذشته)
- در انجام کارها از روشی استفاده کنید که از اتلاف انرژی جلوگیری کند.

تغییرات و زخم های پوستی:

- ۱) بهداشت شخصی را رعایت کنید. در حمام، آب ولرم باشد و از صابون های ملایم و ضد حساسیت استفاده کنید.
- ۲) پماد دارای ویتامین A / D / E برای کاهش خارش استفاده کنید.
- ۳) از عطر، پودر و کرم های خوشبو کننده استفاده نکنید. از لباس های نخی و گشاد استفاده کنید. برای اصلاح از تیغ استفاده نکنید.
- ۴) برای کاهش خارش و بوی بد واژن، حمام با آب نمک داشته باشید. بعد از اجابت مزاج ناحیه را با مخلوط آب اکسیژنه و آب شسته و از شوینده و پدهای تجاری معطر استفاده نکنید.

سایر توصیه ها:

- ۱) تقریباً به مدت ۲ ساعت بعد از شیمی درمانی به صورت خوابیده و نیمه نشسته استراحت کنید و سپس از جای خود بلند شوید.
- ۲) بعد از هر بار اجابت مزاج سیفون ۲ بار کشیده شود و بهداشت دست رعایت شود.
- ۳) تا ۴۸ ساعت رابطه جنسی نداشته باشید.
- ۴) بعد از هر جلسه درمان، مایعات فراوان (۱۰ لیوان در شبانه روز) میل کنید تا با دفع ادرار زیاد عوارض دارو ها کاهش یابد. مثانه را به موقع تخلیه کنید و از تجمع ادرار با زمان طولانی پرهیز نمایید.
- ۵) سیگار نکشید و در کنار فردی که سیگار می کشد قرار نگیرید.