



## خودمراقبتی در شیمی درمانی (خارش)

گروه هدف: بیماران سرطانی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

(متخصص انکولوژی - رادیوتراپی) با نظارت دکتر رخشا

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

### با پزشک تماس بگیرید اگر بیمار

- به مدت دو روز یا بیشتر خارش دارد.
- رنگ زرد پوست و یا رنگ شبیه چای ادرار
- خراشیدگی پوستی باز و یا خونریزی دارد.
- بثوراتی دارد که پس از استفاده از کرم یا پماد بدتر می شوند.
- تاول یا پوست قرمز روشن دارد.
- درناژ و ترشح بدبو و یا چرک از پوست دارد.
- بسیار مضطرب و بی قرار است (شب به دلیل خارش نمی خوابد).
- کهیر (تاول سفید یا قرمز خارش دار بر روی پوست)، تنگی نفس، تورم گلو و یا صورت و یا سایر علائم مربوط به واکنش شدید آلرژیک دارد.

[www.pishgiri.ir](http://www.pishgiri.ir)

منبع:

- لباس های نرم و گشاد بپوشید.
- فکر خودتان را با موسیقی و خواندن و حضور دیگران منحرف کنید.
- داروی تجویز شده توسط پزشک برای خارش را تهیه کرده و مصرف کنید.

### مراقبان چه می توانند انجام دهند

- سعی کنید برای شستن لباس ها و ملافه های بیمار از مواد شوینده ملایم و بدون بو استفاده کنید.
- اگر بیمار در خواب خارش در پوست خود ایجاد می کند، از آنها بخواهید دستکش کتانی تمیز برای کاهش آسیب پوستی بپوشند.

- برای جلوگیری از عرق کردن دمای اتاق خود را خنک (۶۰ درجه تا ۷۰ درجه فارنهایت) یعنی ۱۵ تا ۲۰ درجه سانتی گراد نگه دارید.
- مقدار زیادی آب و مایعات دیگر بنوشید.
- به اندازه کافی استراحت کنید. اگر خارش باعث بیدار ماندن شما می شود، در مورد مصرف آنتی هیستامین ها از پزشک خود سوال کنید.

### برای کاهش تمایل به خارش

- از بسته های سرد و مرطوب (مانند یخ خرد شده در کیسه های پلاستیکی و پیچیده شده در حوله مرطوب) بر روی پوست استفاده کنید. زمانی که بسته گرم می شود آن را بردارید و اجازه دهید پوست شما خشک شود. در صورت نیاز مجدداً استفاده کنید.
- مالش و فشار و پارچه سرد یا لرزش را به جای خاراندن امتحان کنید. از شکستگی پوست جلوگیری کنید. ماساژ ملایم در شب دریافت کنید.

- بعد از حمام زمانی که پوست مرطوب است. یا برای تسکین خارش از لوسیون کالامین استفاده کنید، اما توجه داشته باشید که آن می تواند باعث خشکی پوست شود. اگر این درمان ها کارایی نداشت با تیم سرطان خود آن را بررسی کنید.
- با آب ولرم به جای آب گرم استحمام کنید.
- جوش شیرین و جو دوسر (در یک کیسه پارچه ای یا توری) یا روغن به آب حمام اضافه کنید.
- با استفاده از صابون ملایم و بدون بو پوست خود را به آرامی بشویید.
- از بکار بردن محصولات معطر و یا الکی بر روی پوست اجتناب کنید (مانند پودر پس از شیو یا عطر) این محصولات می توانند باعث خارش و سوزش پوست شوند.
- برای جلوگیری از بریدگی و سوزش از ماشین صورت تراشی برقی بجای تیغ استفاده کنید.
- ملحفه های تخت خود را هر روز عوض کنید.

خارش می تواند شما را بیدار نگه دارد و باعث بیقراری و اضطراب و زخم پوستی و عفونت شود. علل شایع خارش در افراد مبتلا به سرطان شامل: خشکی پوست و تغییرات در خون، آلرژی ها، عوارض جانبی داروها و شیمی درمانی یا پرتودرمانی می باشد. انواع خاصی از سرطان و بیماری های دیگر نیز می تواند منجر به خارش شود.

### در جستجوی چه مواردی باشیم

- پوست خشک و قرمز و خشن، پوسته پوسته
- رنگ زرد پوست یا سفیده چشم
- راش و بثورات جلدی
- نشانه های خراشیدگی
- زخم های پوستی

### بیمار چه می تواند انجام دهد (برای تسکین پوست)

- ۲ تا ۳ بار در روز از کرم های پوست با اساس محلول در آب مانند آلوئه ورا یا لوسیون منتول، استفاده کنید، بخصوص بعد