



عوارض ناشی از شیمی درمانی

گروه هدف: بیمار و همراهان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر افشین رخشا
(متخصص آنکولوژی - رادیوتراپی)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

می دانید به عفونتی مبتلا بودند یا هستند پرهیز کنید. در ۱-۲ هفته اول بعد از شیمی درمانی که سیستم ایمنی بدنتان ضعیف است، استفاده از ماسک به جلوگیری از انتقال عفونت ها 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 دیگر عفونت دارید مثل گلو درد یا سرفه به پزشکتان مراجعه کنید ممکن است نیاز باشد که در بیمارستان بستری شوید. در این حالت ممکن است پزشکتان درمان شما را به تعویق بیندازد تا تعداد گلبول های سفید شما افزایش یابد. گاهی اوقات پزشک جهت پیشگیری یا بهبود گلبول های سفید پایین داروی تزریقی تجویز می کند. در زمان شیمی درمانی سعی کنید از نزدیک شدن به حیوانات خانگی خودداری کنید. (حتی جوجه)

منبع:

WWW.Pishgiri.ir

تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی:

- ۱- مصرف فیبر را افزایش دهید.
 - ۲- افزایش فعالیت جسمانی و توصیه به ورزش روزانه
 - ۳- مصرف مایعات گرم بخصوص صبح ها
 - ۴- مصرف میزان مناسب آب در روز
 - ۵- استفاده از ملین ها و مکمل های حاوی فیبر و روان کننده ها با نظر پزشک
 - ۶- استفاده از انما یا تنقیه و درنهایت درمان دارویی (تمرینات ماهیچه های لگنی با آموزش و کمک فیزیوتراپ و تمرینات بیوفیدبک هم گامی توصیه می شود)
- در صورتی که با راه های بالا مشکل بیبوست شما حل نشد، یا دلیل بیبوست شما مشکلاتی همچون فیشر مقعد، تنگی و ... باشد جراحی ضرورت پیدا می کند.

مشکلات خونی

کاهش تعداد گلبول های سفید به این معنی است که سیستم ایمنی شما به اندازه کافی قوی نیست و شما در خطر ابتلا به عفونت هستید. این عارضه معمولا ۷-۱۴ روز بعد از شیمی درمانی رخ می دهد. در طی درمان سعی کنید امکان ابتلا به عفونت را کاهش دهید. مثلا 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 ببوشانید. از تماس با افرادی که می دانید به عفونتی مبتلا بودند یا هستند پرهیز کنید.

شیمی درمانی، کم تحرکی، کم بودن مایعات دریافتی
اتفاق می افتد.

برای پیشگیری از یبوست

– روزانه ۲-۳ لیوان مایعات بیشتر از حد معمول مصرف کنید.

– مواد غذایی پرفیبر مثل میوه ، سبزیجات، لوبیا بخورید، غذاهای پرفیبر روده را برای حرکت تحریک می کنند.

– سالاد را با روغن زیتون بخورید 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 هستند.

– می توانید با نظر پزشک تان از داروهای مسهل گیاهی و یا شیمیایی استفاده کنید.

درمان

برای درمان یبوست مزمن معمولا با تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی شروع می شود و اگر این درمان ها کافی نبود برای شما درمان دارویی و یا حتی جراحی توصیه می شود.

اسهال

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

راه های درمان:

رژیم: از خوردن غذاهایی که سیستم گوارش شما را تحریک می کند مثل غذاهای سرخ شده خودداری کنید. از خوردن شیر و فرآورده های حاوی شیر خودداری کنید. از خوردن سبزیجات خام (بخصوص کاهو، کلم قمری و بروکلی) خودداری کنید. از آدامس و شیرینی جات حاوی سوربیتول خودداری کنید چون مثل 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 و مصرف پروتئین ها مثل گوشت و مرغ و تخم مرغ پخته در کاهش اسهال کمک کننده است.

دارودرمانی: در مواقعی که اسهال شما زیاد و اذیت کننده باشد به پزشکتان مراجعه کنید تا در صورت لزوم برایتان دارو تجویز کند.

یبوست

این عارضه معمولا به دنبال داروهای ضددرد، داروهای

هدف شیمی درمانی از بین بردن سلول های بدخیم است که می تواند به سلول های سالم نیز آسیب برساند. این درمان به صورت تزریقی، خوراکی و گاهی به صورت های دیگر به کار می رود.

عوارض گوارشی

تهوع و استفراغ: داروهای شیمی درمانی می توانند باعث تهوع (احساس استفراغ) و استفراغ شوند. بهترین کار این است که از داروهای ضدتهوع (خوراکی - تزریقی) 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، آب نبات ترش، خیارشور، نان سوخاری، نوشابه زنجبیلی)
– غذایتان را در اندازه های کوچک در ۶-۵ وعده بخورید.
– از خوردن غذاهای پرچرب، سرخ شده یا خیلی شیرین خودداری کنید.

– تا آنجایی که می توانید در زمان داشتن حالت تهوع خودتان غذا درست نکنید.

– وقتی حالت تهوع دارید غذای موردعلاقه تان را نخورید.
– تکنیک ها و روش های آرامش ذهن و ریلکسیشن را یاد بگیرید و بکار ببرید.

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