



## خودمراقبتی در شیمی درمانی

(تب)

گروه هدف: بیماران سرطان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

با نظارت دکتر رخشا

(متخصص انکولوژی - رادیوتراپی)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

### چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم

- درجه حرارت ۳۷.۵ درجه سانتی گراد یا بالاتر دارد، زمانی که درجه حرارت از طریق دهان کنترل می شود.
- دو علامت یا بیشتر، از علائم ذکر شده در بخش «در جستجوی چه مواردی باشیم» را دارد.
- لرز دارد
- نمی تواند مایعات مصرف کند.

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

### مراقبان چه می توانند انجام دهند

- لرزش ها را بررسی کنید و پس از توقف آن درجه حرارت بیمار را کنترل کنید.
- دمای بدن بیمار را با قرار دادن دماسنج در دهان یا زیر بغل بررسی کنید. (درجه حرارت را از طریق رکتال کنترل نکنید مگر اینکه پزشک به شما بگوید که بهتر است).
- مایعات اضافی و غذاهای حاضری را فراهم کنید.
- به بیمار کمک کنید تا داروهای خود را طبق برنامه مصرف کند.
- اگر بیمار دچار گیجی شده است، نمی داند در کجا قرار دارد، فراموشکار شده است با پزشک تماس بگیرید.
- برای جلوگیری از عفونت و تب، ملاقات کنندگانی را که تب و اسهال و سرفه یا علائم آنفولانزا دارند، تشویق کنید که تا بهبودی کامل فقط از طریق تلفن با بیمار در

### بیمار چه می تواند انجام دهد

- اگر شما احساس گرما و یا سرما کردید درجه حرارت بدن خود را از طریق دهان هر ۲ یا ۳ ساعت کنترل کنید. اگر شما نمی توانید دماسنج را دهان خود نگه دارید، آن را در زیر بغل خود قرار دهید.
- درجه حرارت بدن را ثبت کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید (مانند آب، آبمیوه، کولا و سوپ)
- به اندازه کافی استراحت کنید.
- اگر شما احساس سرما می کنید، خود را با پتو پوشانید.
- اگر شما احساس گرما می کنید پوشش خود را کم کنید.
- اگر شما احساس گرما می کنید، از کمپرس سرد بر پیشانی خود استفاده کنید.
- با اجازه پزشک، از استامینوفن یا داروهای دیگر برای تب استفاده کنید.

### در جستجوی چه مواردی باشیم

- افزایش دما پوست
- احساس گرما
- احساس خستگی
- سردرد
- احساس سرما
- لرزیدن
- بدن درد
- خارش پوست و راش های پوستی
- هر قرمزی یا تورم جدید در بدن
- خروج چرک یا ترشح زرد رنگ از آسیب و یا مکان دیگر
- سرفه یا تنگی نفس جدید
- درد شکم جدید
- سوزش یا درد هنگام ادرار
- گلودرد و زخم در گلو
- بیمار گیج است، فراموش کار می شود، بی احساس است و یا نمی تواند بگوید در چه جایی قرار دارد.

تب افزایش دمای بدن به میزان ۳۵ درجه سانتی گراد درجه فارنهایت یا بالاتر است (زمانی که از طریق دهان کنترل می شود) که در بیشتر موارد در طی یک روز بالا و پایین می رود. تب معمولاً ناشی از عفونت می باشد. علل دیگر ایجاد تب شامل: بیماری های التهابی، واکنش های دارویی یا رشد تومور می باشد.

گاهی علت ناشناخته است. در عفونت، تب ناشی از افزایش حرارت بدن به علت مبارزه با تهاجم میکروب ها است. تب دفاع طبیعی مهم در برابر میکروب هاست.

افرادی که شیمی درمانی می شوند احتمال ایجاد عفونت در آنها بیشتر است زیرا تعداد سلول های سفید خون مورد نیاز آنها برای مبارزه کاهش می یابد. بنابراین شما می توانید برای کنترل تب یک دماسنج دهانی (برای کنترل درجه حرارت از طریق دهان ساخته شده است) را از داروخانه بخرید، به آسانی برای کنترل درجه حرارت از آن استفاده کنید.