

خودمراقبتی در شیمی درمانی

(کم خونی)

گروه هدف: بیماران مبتلا به سرطان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر افشین رخشا
(متخصص انکولوژی - رادیوتراپی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد پنج سال بعد

مواردی که به کم خونی کمک می کند

- اگر کم خونی باعث شود خیلی احساس خستگی کنید، نظرات فهرست شده در بروشور خستگی را به کار گیرید.
- در صورت داشتن هر کدام از علائم و نشانه های فهرست شده، پرستار و پزشک خود را مطلع سازید. اغلب در طول درمان، پزشکتان تعداد سلول های خون شما (همچنین شمارش کامل [سلول های] خون یا CBC نیز نامیده می شود) را چک می کند. اگر تعداد سلول قرمز خونتان خیلی پایین باشد به انتقال و تزریق خون نیاز دارید. بعضی افراد را می توان با فاکتور رشد گلبولهای قرمز درمان کرد- دارویی که برای افزایش تعداد سلول های قرمز خون ساخته شده توسط مغز استخوان مورد استفاده قرار می گیرد.

منبع:

کتاب برونر و سودارت ۲۰۲۲.

عوارض جانبی ممکن، دلسرد می شوند. اگر چنین احساسی دارید با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است بتوانید دارو یا برنامه درمان خود را تغییر دهید. همچنین پرستار یا پزشک شما نیز ممکن است بتوانند راه هایی برای کاهش درد و ناراحتی شما پیشنهاد کنند.

عوارض جانبی رایج

• کم خونی

کم خونی زمانی است که شما سلول های قرمز خون بسیار کمی دارید و بافت های بدنتان اکسیژن کافی برای انجام فعالیت های خود را دریافت نمی کنند. ممکن است این علائم را داشته باشید:

- ✓ خستگی شدید
- ✓ سرگیجه
- ✓ رنگ پریدگی
- ✓ (تمایل به) احساس سرما
- ✓ تنگی نفس
- ✓ ضعف
- ✓ ضربان نامنظم یا تند قلب

چه چیز موجب (بروز) عوارض جانبی می شود؟

- سلول های سرطانی سریع رشد می کنند، و داروهای شیمی درمانی، سلول های در حال رشد سریع را از بین می برند. اما از آنجائی که این داروها در سراسر بدن عبور می کنند، می توانند بر سلول های نرمال سالم که آنها نیز رشد سریعی دارند، تأثیر بگذارند. آسیب (به) سلول های سالم باعث بروز عوارض جانبی می شوند.
- عوارض جانبی همیشه به بدی که انتظار دارید نیستند، اما بسیاری از مردم نگران این قسمت از درمان سرطان هستند. سلول های نرمالی که بیشتر تحت تأثیر شیمی درمانی قرار می گیرند و آسیب می بینند، سلول های تشکیل دهنده خون (خون ساز) در مغز استخوان؛ فولیکول های مو، سلول های مخاط دهان، دستگاه گوارش و سیستم تولیدمثل هستند.
- بعضی داروهای شیمیایی می توانند به سلول های واقع در قلب، کلیه ها، مثانه، ریه ها و سیستم عصبی آسیب برسانند. در بعضی موارد، برای کمک به حفاظت از سلول های نرمال بدن، داروهایی همراه با شیمی درمانی داده (مصرف) می شود.

در مورد عوارض جانبی، چه باید بدانیم؟

- بروز عوارض جانبی در همه افراد یکسان نیست، و در صورت وجود (بروز)، بعضی افراد عوارض جانبی کمتری را بروز خواهند داد.
- شدت عوارض جانبی (میزان بدی) به شدت از فردی به فرد دیگر متفاوت است. حتماً با پرستار یا پزشک خود درباره این که کدام عوارض جانبی در شیمی درمانی شما رایج ترند، مدت ماندگاری (بروز) آنها، میزان شدت بدی آنها، و اینکه چه زمانی باید به خاطر آنها با مطب پزشک خود تماس بگیرید، صحبت کنید.
- پزشکتان برای پیشگیری از بعضی عوارض جانبی، ممکن است داروهایی برایتان تجویز کنند.
- بسیاری از افراد هیچ گونه مشکل بلندمدت ناشی از شیمی درمانی ندارند و از آنجائی که عوارض جانبی ممکن است ناخوشایند باشند، باید بررسی و سنجش شود که باید سلول های سرطانی را از بین برد یا خیر.

عوارض جانبی تا چه مدت باقی می ماند؟

- اکثر عوارض جانبی به آرامی پس از اتمام درمان از بین می روند زیرا سلول های سالم در طول زمان بهبود می یابند.
- مدت زمانی که طول می کشد تا بعضی عوارض جانبی از بین بروند و انرژی مجدداً به دست آید، در افراد مختلف متفاوت است (از فردی به فرد دیگر متفاوت است). این به عوامل زیادی بستگی دارد از جمله سلامت کلی شما و داروهایی که مصرف نموده اید.
- بعضی عوارض جانبی نسبتاً سریعتر از بین می روند، اما از بین رفتن کامل بعضی دیگر ماه ها یا حتی سالها به طول می انجامد.
- گاهی اوقات بعضی عوارض جانبی تا ابد باقی می ماندند مانند آسیب های بلندمدت وارده به قلب، ریه ها، کلیه ها، یا اندام های تناسلی ناشی از شیمی درمانی. گاهی اوقات انواع خاص و معینی از شیمی درمانی باعث بروز عوارض جانبی تأخیری مانند سرطان دوم (ثانوی) که ممکن است چندین سال بعد خودش را نشان دهد، می شوند.