



راهنمای پرستاری شیمی درمانی

آموزش به بیمار
HE.220.01
تاریخ آخرین بازبینی:
1401/11/20

❖ اقدامات لازم جهت تطابق با عارضه ریزش مو

- ✓ وقتی موی سر می ریزد پوست سر بسیار حساس است و باید از آسیب های احتمالی مراقبت شود.
- ✓ بهتر است قبل از شروع شیمی درمانی موهای سر را تراشیده یا کاملاً کوتاه کنید.
- ✓ از موی تراشیده شده کلاه گیس درست کنید. اگر چه این کار هزینه هایی دارد ولی اگر به درستی انجام شود، به خوبی می تواند مشابه موی اصلی باشد.
- ✓ اگر از کلاه گیس استفاده می کنید در مواردی که تنها هستید یا در محیط دلخواه قرار دارید آن را از سر بردارید تا با توجه به مدت زمان طولانی مصرف، پوست سر آسیب نبیند.
- ✓ خارج از منزل در هوای سرد برای کاهش از دست دادن حرارت بدن کلاه بپوشید.
- ✓ برای محافظت از پوست سر خود از نور خورشید، از کرم های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید.
- ✓ موهای خود را به آرامی بشوید و شانه بزنید.
- ✓ از شانه زدن زیاد مو و مواجه آن با گرما مانند سشوار یا اتوی مو، اجتناب کنید. زیرا ریزش مو تا حدی کاهش می یابد.
- ✓ زمانی که موهای جدید شروع به رشد می کنند، آن ها ممکن است در ابتدا شکننده باشند. از فر کردن و رنگ گردن آن ها برای چند ماه اول اجتناب کنید.

❖ اقدامات لازم جهت کاهش تهوع و استفراغ

- تهوع پس از هر دوره شیمی درمانی بسته به نوع دارو و شرایط بیمار ممکن است به صورت خفیف یا شدید بروز کند.
- ✓ هنگامی که حالت تهوع دارید سعی کنید از راه دهان نفس های عمیق بکشید.
- ✓ در صورتی که از دندان های مصنوعی استفاده می کنید، در روز شیمی درمانی آن ها را خارج کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای چرب و سنگین و سرخ کرده در روز شیمی درمانی پرهیز کنید.
- ✓ آب نبات هایی با اسانس نعناع یا لیمو در دهان خود نگاه دارید.
- ✓ اگر بوی غذا باعث تشدید تهوع و استفراغ می شود، در منزل غذا درست نکنید.
- ✓ غذا را به مقدار کم و در وعده های زیاد میل کنید.
- ✓ از غذاهای مقوی و مایعات شیرین استفاده کنید تا انرژی کافی برای بدن تأمین شود.
- ✓ سعی کنید که مایعات سرد مانند آب خنک را بصورت جرعه جرعه و یا با استفاده از نی به طور تدریجی بنوشید.
- ✓ از نوشیدن قهوه که طعم تندی دارد و ممکن است شما را تشنه تر کند، اجتناب کنید.
- ✓ اگر احساس می کنید حال خوبی ندارید، قبل از مصرف غذا پیاده روی کوتاهی انجام دهید.

- ✓ غذا خوردن در اتاقی که تهویه مناسب دارد نیز موثر است.
- ✓ معمولاً بهترین زمان برای خوردن غذا پس از استفراغ می باشد.
- ✓ مکیدن قرص های آنتی اسید مانع از احساس سوزش به دنبال استفراغ می شود.
- ✓ اگر قادر به هضم هیچ غذایی نیستید، این مسئله را با پزشک خود درمیان بگذارید زیرا ممکن است نیاز به برخی داروهای تقویتی داشته باشد.
- ✓ مایعات ضروری را یک ساعت قبل از غذا بخورید نه همراه غذا.
- ✓ آهسته غذا بخورید تا با هر بار غذا خوردن مقدار کمی غذا وارد معده شود.
- ✓ غذایتان را نه خیلی داغ و نه خیلی سرد بخورید.
- ✓ غذا را خوب بجوید تا آسانتر هضم شود.
- ✓ بیشتر غذاهای آب پز مثل گوشت آب پز، جوجه کباب و ... و غذاهای خشک مثل نان برشته بخورید.
- ✓ از رفتن یا ماندن در مکان هایی که بوهای مختلف مانند بوی پیاز و سیرداغ، دود سیگار یا عطر ادکلن تند و ... وجود دارد، پرهیز کنید.
- ✓ آب میوه های خنک و کم شیرین مثل سیب یا انگور بعد از غذا و نه همراه آن میل شود.
- ✓ به مدت ۲ ساعت بعد از خوردن غذا روی صندلی استراحت نمایید. (به جای نشستن روی تخت)

❖ اقدامات لازم جهت جلوگیری از کاهش اشتها

- ✓ اگر در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارید در این زمان غذای بیشتری بخورید. اگر تمایل زیادی به خوردن ندارید غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنید و غذاهای مایع را دیرتر بخورید.
- ✓ اگر اشتهای کافی ندارید و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را می توانید میل کنید، تا زمانی که بتوانید سایر غذاها را نیز به راحتی میل کنید همان غذاها را مصرف کنید. برای دریافت پروتئین و کالری زیاد از غذاهای پرکالری و پروتئین مایع استفاده کنید.
- ✓ روزهایی که احساس می کنید میل به خوردن ندارید سعی کنید مایعات زیادی مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه بنوشید.
- ✓ به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید، زیرا بلع آن ها آسانتر است و احساس پری شکم و سیری ایجاد نمی کنند.
- ✓ غذاهای آماده مانند کره، پنیر، فرنی و ... را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید، مصرف کنید.
- ✓ زمانی که از منزل خارج می شوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، کلوچه، نخودچی و کشمش و ... همراه خود بردارید.
- ✓ در صورت امکان قبل از خواب خوراکی سبکی میل کنید.
- ✓ شکل غذا را اشتها آور و به گونه ای که شما را به غذا خوردن تحریک کند تغییر دهید.
- ✓ زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.
- ✓ حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می کنند. سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.

❖ اقدامات لازم در زمان ایجاد اسهال

- ✓ اگر اسهال بیش از ۲۴ ساعت و همراه با درد و انقباض در شکم داشتید حتماً با پزشکتان مشورت کنید.
- ✓ غذا را از صافی بگذرانید و بخورید تا استراحتی به روده ها داده باشید.
- ✓ مایعات فراوان بخورید مایعاتی مانند آب سیب و چای کم‌رنگ.
- ✓ هرگز مایعات خیلی سرد و خیلی گرم نخورید. اگر نوشابه گازدار می‌خورید صبر کنید تا گاز آن کاملاً خارج شود.
- ✓ غذا را به دفعات متعدد و به مقادیر کم بخورید
- ✓ از خوردن مواد غذایی که باعث دردهای انتقباضی می‌شود مانند قهوه، سوپ، کلم، گل کلم، ادویه جات و شیرینی جات خودداری کنید.
- ✓ وقتی حس کردید بهتر شدید می‌توانید غذاهای سبک مانند برنج و سیب زمینی و نان برشته بخورید.
- ✓ معمولاً موقع اسهال پتاسیم زیادی از بدن دفع می‌شود. اگر دستور خاصی از پزشکتان ندارید می‌توانید از مواد غذایی حاوی پتاسیم زیاد مانند موز، پرتقال و سیب زمینی استفاده کنید.
- ✓ اگر مصرف شیر و لبنیات اسهال را تشدید می‌کند از مصرف آن پرهیز کنید.

❖ اقدامات لازم جهت پیشگیری از عفونت و عوارض ناشی از کاهش سلول های خونی

- ✓ هر روز استحمام کنید، دستهای خود را در طی روز مرتب بشوید خصوصاً بعد از اجابت مزاج و قبل از صرف غذا.
- ✓ از تماس با افراد بیمار مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا و آبله مرغان و ... پرهیز کنید.
- ✓ ناخن ها را از ته نگیرید.
- ✓ از کودکان یا افرادی که به تازگی واکسن زده اند، دوری کنید.
- ✓ از نگهداری گل و گیاهان طبیعی، قفس پرندگان و حیوانات خانگی در منزل اجتناب نمایید.
- ✓ مواظب باشید که قسمتی از بدن بریده یا زخمی نشود.
- ✓ هنگام برداشتن موهای زائد بدن و صورت مواظب باشید آن محل زخمی نشود. از تیغ استفاده نکنید.
- ✓ از مسواک های نرم استفاده کنید تا لثه ها خراشیده نشود.
- ✓ هنگام شستن ظروف یا وسایل دیگر از دستکش استفاده کنید.
- ✓ در حین شیمی درمانی، در صورتی که طی ۲۴ ساعت اخیر تزریق وریدی داشته‌اید، به پرستار اطلاع دهید تا دارو را از طریق آن رگ وارد بدن نکند.
- ✓ از رفتن به اماکن عمومی و شلوغ و پر رفت و آمد پرهیز کنید.
- ✓ تغذیه سالم و بهداشتی داشته باشید و به اندازه کافی استراحت کنید.
- ✓ جوشهای صورت یا بدنتان را دستکاری نکنید.

- ✓ اگر پوستتان خشک شده است از روغن و لوسیون‌های مخصوص استفاده کنید.
- ✓ بهتر است در طول شیمی‌درمانی اعمال دندانپزشکی صورت نگیرد. بنابراین قبل از شروع درمان اعمال دندانپزشکی خود را تکمیل کنید.
- ✓ اگر به طور اتفاقی دست یا ناحیه ای از بدن خود را بریدید، زخم را تمیز و پوشیده نگه دارید. با پزشک یا پرستار خود درباره داروها و آنتی‌بیوتیک‌های لازم و نگهداری از زخم مشورت کنید.
- ✓ در صورت خونریزی محل خونریزی را به مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید.
- ✓ در صورت داشتن خلط خونی فوراً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.
- ✓ برای نظافت بینی داخل آن انگشت نکنید و با دستمال کاغذی نرم داخل آن را پاک نمایید.

❖ اقدامات لازم در زمان ایجاد مشکلات قاعدگی

- ✓ در سنین قبل از یائسگی، شیمی‌درمانی موجب توقف عادت ماهیانه بطور موقت یا دائم می‌گردد، البته قطع دائمی عادت ماهیانه یا یائسگی زودرس بندرت ایجاد می‌شود. باید توجه داشت که علی‌رغم قطع عادت ماهیانه امکان بارداری وجود دارد که این موضوع می‌تواند منجر به تولد جنین ناقص الخلقه شود.
- ✓ در حین شیمی‌درمانی احتیاطات لازم جهت جلوگیری از بارداری انجام شود.
- ✓ اگر در زمان تشخیص سرطان باردار هستید، پزشک معالج خود را از این امر آگاه سازد تا نوعی از الگوهای درمانی را انتخاب کند که کمترین احتمال آسیب به جنین را داشته باشد. بسیاری از داروهای شیمی‌درمانی بسته به مرحله رشد جنین می‌توانند عارضه ای برای جنین ایجاد کنند.
- ✓ در صورت زیاد شدن خونریزی یا کم شدن فاصله بین دو عادت ماهیانه و گرگرفتگی، یائسگی زودرس، عفونت و ترشح در ناحیه تناسلی به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

❖ یبوست

- ✓ از مصرف خودسرانه داروهای ضد یبوست پرهیز نمایید.
- ✓ بیشتر پیاده روی کنید و کمتر روی تخت دراز بکشید.
- ✓ انجیر خشک را خیس کرده میل نمایید.
- ✓ در صورت عدم دفع اجابت مزاج بیش از ۲ روز به پزشک اطلاع دهید.

❖ ناراحتی دهان و گلو

- ✓ از مسواک نرم استفاده نمایید.
- ✓ داخل دهان را روزانه کنترل نمایید و در صورت التهاب و پلاک‌های سفید روی زبان، ته گلو و آبنه به پزشک و پرستار اطلاع دهید.

- ✓ از مواد غذایی سفت و خشک مثل بیسکویت و چیپس استفاده نفرمایید.
- ✓ روزانه دهان را با سرم نمکی یا محلول جوش شیرین رقیق شستشو نمایید.

تهیه شده توسط پرسنل بخش انکولوژی بیمارستان
 امام سجاد(ع) رامسر
 * شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش
 مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار شما قرار
 می‌گیرد،
 شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱
 شماره داخلی بخش: ()