



سورة التوبة



**شیمی درمانی  
و  
پیشگیری از عوارض**

**تهیه و تنظیم:**

فاطمه مقصود دلوراد

دانشجوی پرستاری

**استاد راهنما:**

جناب آقای مهدی زاده

## شیمی درمانی چیست؟

اصطلاح "شیمی درمانی" از دو واژه شیمی و درمانی ساخته شده است. شیمی در اینجا به معنای مواد یا داروهای شیمیائی است مقصود از "شیمی درمانی" درمان بیماری از طریق به کار بردن داروهای گوناگون است. به جرأت می توان گفت هر کسی در زندگی اش دست کم یک بار هم که شده به اصطلاح شیمی درمانی شده است. مثلاً هر گاه برای درمان بیماری عفونی تان از پنی سیلین یا از انواع آنتی بیوتیک های دیگر استفاده می کنید شما شیمی درمانی شده اید. این یک معنای عام اصطلاح شیمی درمانی است.

اما این اصطلاح امروزه معنای خاصی پیدا کرده که غرض از آن درمان دراوئی تومورهای گوناگون (سرطان) است. استفاده از داروهای ضد سرطان یا شیمی درمانی یکی از چهار راه درمان این گونه تومورها است و می توان آن را با روش های دیگری مثل جراحی و پرتو درمانی توأم کرد.

شیمی درمانی در معالجه تومورها بسیار مؤثر بوده و بنابر آماري که در دست است، در سال ۱۹۸۰ در آمریکا بیش از ۴۶۰۰۰ بیمار از این راه به طور کامل درمان شده اند و امروزه با کشف داروهای جدید ضد تومور این رقم سرعت رو به افزایش است .

## داروهای ضد تومور چگونه عمل می‌کنند؟

کار این داروها این است که قدرت رشد و تکثیر سلول‌های بدخیم را از بین ببرند.

بعضی از داروها در جاهای معینی از بدن اثر می‌کنند مثل داروهائی که در معالجه تومورهای پوست به کار برده می‌شود. اما اکثر داروها در تمام بدن عمل می‌کنند.

چند عامل، مثل نوع تومور و مقدار و نوع دارو، در انتخاب بهترین راه رساندن دارو به محل اصلی تومور مؤثرند. سرعت تأثیر این دارو به نوع آنها و نوع تومور بستگی دارد.

توجه داشته باشید که این داروها می‌توانند روی بافت‌ها و سلول‌های طبیعی هم اثر ناخوشایند داشته باشند. بافت‌های اثرپذیر معمولاً آنهائی هستند که رشد سریعی دارند مثل بافت‌های مغز استخوان و دستگاه گوارش و سلول‌های مؤثر در تولید مثل و پیازهای مو. اکثر سلول‌های طبیعی پس از پایان گرفتن دوره شیمی‌درمانی به سرعت بهبود یافته به حالت اولشان بر می‌گردند.

## داروهای ضد تومور چگونه تجویز می‌شود؟

انتخاب نوع دارو برای هر بیمار به چند عامل بستگی دارد. مثلاً تومور آن از چه نوع است و در چه محلی است، چه اندازه بزرگ شده و در چه مرحله‌ای از رشد است، دارو چگونه در کنش‌های طبیعی بدن اثر می‌گذارد، و خلاصه، سلامت کلی بیمار، به این عوامل بستگی دارد.

این وظیفه پزشک معالج است که با توجه به وضع عمومی بیمار، او را با یک یا چند نوع دارو درمان کند. مثلاً شاید به این علت از چند دارو استفاده کند که بعضی سلول‌های بدخیم با یک دارو از بین نمی‌روند و گاهی چند دارو با هم بهتر از یک داروی تنها اثر می‌کنند.

داروهای شیمی‌درمانی را معمولاً نمی‌توانید در داروخانه‌های عمومی پیدا کنید و برای تهیه آنها باید نسخه پزشک متخصص را به مراکز مخصوص ببرید.

# بیمار چگونه شیمی درمانی می شود؟ داخل عضله

بیشتر داروهای ضد تومور را به یکی از **نقطه های تزریق** زیر به بیمار می دهند:

۱. **از راه دهان:** بیمار دارو را به صورت قرص یا کپسول می خورد. مخاط معده اش آن را جذب کرده و وارد جریان عمومی خون می کند و دارو از این طریق **داخل محل تجمع سلول های بدخیم** می رسد. بیشتر داروهای شیمی درمانی را مخاط معده جذب نمی کند و یا باعث جراحی آن می شوند، و به همین علت این داروها را نمی توان به صورت خوراکی به بیمار داد.

۲. **از راه تزریق عضلانی:** برخی داروهای ضد تومور هنگامی بهتر اثر می کنند **بزرگه** در عضله تزریق می شود زیرا که دارو آهسته آهسته جذب جریان خون می شود.

۳. **از راه تزریق وریدی:** در این روش دارو را یا به طور مستقیم یا به طور قطره ای از راه سرم وارد رگ می کنند. با این نوع تزریق دارو سریعاً وارد جریان خون شده به محل تجمع سلول های بدخیم می رسد.

## درمان چه مدتی طول می کشد و بین درمان چقدر فاصله است؟

مدت درمان و فاصله بین درمان‌ها بستگی به نوع تومور و نوع دارو و واکنش بدن شما دارد.

شیمی‌درمانی ممکن است به صورت روزانه و هفتگی یا تزریقات ماهانه انجام گیرد.

معمولاً داروها را به ترتیبی می‌دهند که در فاصله دو تزریق فرصت کافی برای رشد و ترمیم بافت‌ها و سلول‌های طبیعی آسیب دیده باشد و بدن بتواند تاب و توان طبیعی خود را از نو به دست بیاورد. این فاصله درمانی را پزشک شما متناسب با واکنش‌هایتان تنظیم می‌کند. توجه داشته باشید که اگر بخواهید درمان شما به نتیجه مطلوبی برسد، رعایت این برنامه تنظیم شده الزامی است.

## مصرف همزمان داروهای دیگر با شیمی‌درمانی اشکالی دارد؟

بعضی داروها ممکن است در عمل و اثر داروهای شیمی‌درمانی خللی ایجاد کنند. مصرف این یا آن دارو شاید عملکرد داروهای دیگر را تشدید یا خنثی کند. بنابراین ضروری است که پیش از شروع شیمی‌درمانی پزشکتان را در جریان بیماری یا بیماری‌های دیگرتان قرار دهید و از داروهائی که مصرف می‌کنید، فهرستی تهیه کنید و در اختیارش بگذارید.

هرگاه در طول دوره شیمی‌درمانی نیاز به مصرف داروی خاصی داشتید، حتماً با اطلاع پزشکتان باشد. سرخود داروئی مصرف نکنید.

## عوارض ناشی از شیمی درمانی چیست؟

تهوع ، استفراغ ، سرکوب مغز استخوان ، اختلالات خونی ،  
عوارض پوستی و متابولیک ، عوارض عصبی ، گوارشی و  
عفونی ، ریزش مو ، تغییرات عادت ماهانه در زنان و قطع  
قاعدگی ، اختلالات و کاهش اسپرم در مردان ، زخم و عفونت  
زبان و دهان .

## عوارض جانبی چه مدتی در بدن باقی می ماند؟

عوارضی مانند ریزش مو و احساس خستگی معمولاً در هفته های اول دوره درمان آغاز می شود و تا آخر ادامه دارد.

بعضی عوارض دیگر مثل تهوع و استفراغ معمولاً یکی دو ساعت پس از تزریق شروع می شود و حداکثر تا ۴۸ ساعت بعد ادامه پیدا می کند. عموماً اکثر این گونه عوارض پس از قطع دارو کم کم از بین خواهد رفت.

بی شک این عوارض جانبی چیز چندان خوشایندی نیست اما اگر آنها را در یک کفه ترازو بگذارید و بهبودی تان را در کفه دیگر، آن وقت می بینید که به تحملش می ارزد.

شاید به علت طولانی بودن مدت درمان یا عوارض جانبی گرفتار نامیدی و افسردگی و سرخوردگی شوید اگر چنین حالتی به شما دست داد آن را با پزشکتان در میان بگذارید تا او با توضیحات ضروری و یا با تغییراتی که در برنامه شما می دهد مشکلاتان را حل کند.

از یاد نبرید که پزشک شما موقعی برای ادامه درمان شما اصرار می ورزد یا توصیه می کند که نشانه های بهبودی در شما دیده شود.

در طول درمان کم کم از پاره های از عوارض جانبی کاسته می شود و این حاصل سازگاری بدنتان با دارو است. با این همه به خاطر داشته باشید که مدت از بین رفتن عوارض در اشخاص گوناگون کاملاً متفاوت است و تماماً بستگی به وضع جسمانی و روانی شما و نوع داروهای مصرفی دارد.

## با عوارض جانبی چه باید کرد؟

پیشنهاداتی می‌شود که با رعایت آنها می‌توانید عوارض جانبی شیمی‌درمانی را آسان‌تر تحمل کنید.

ناگفته نماند که شما دچار همه عوارضی که وجود دارد نشده و فقط گاهی یک یا چند مورد از آنها گریبانگیر شما خواهد شد.

### توجه

**افزودن حدود نیم قاشق چایخوری زنجبیل به رژیم غذایی روزانه قبل و بعد از شیمی‌درمانی در کاهش عوارض جانبی آن موثر است.**

## تهوع و استفراغ :

توجه داشته باشید که مقصود از تهوع "آشوب شدن دل" یا به اصطلاح "دل آشوبه" است و منظور از استفراغ "هم برگرداندن است".

اکثر داروهای ضد تهوع چون مخاط معده را تحریک می کنند روی مرکز کنترل استفراغ در مغز اثر مستقیم دارند.

معمولاً همراه با نسیمی درمانی داروهای برای جلوگیری از دل به هم خوردگی به شما داده می شود.

با این همه اگر نکات زیر را رعایت کنید از عوارض فوق کاسته خواهد شد:

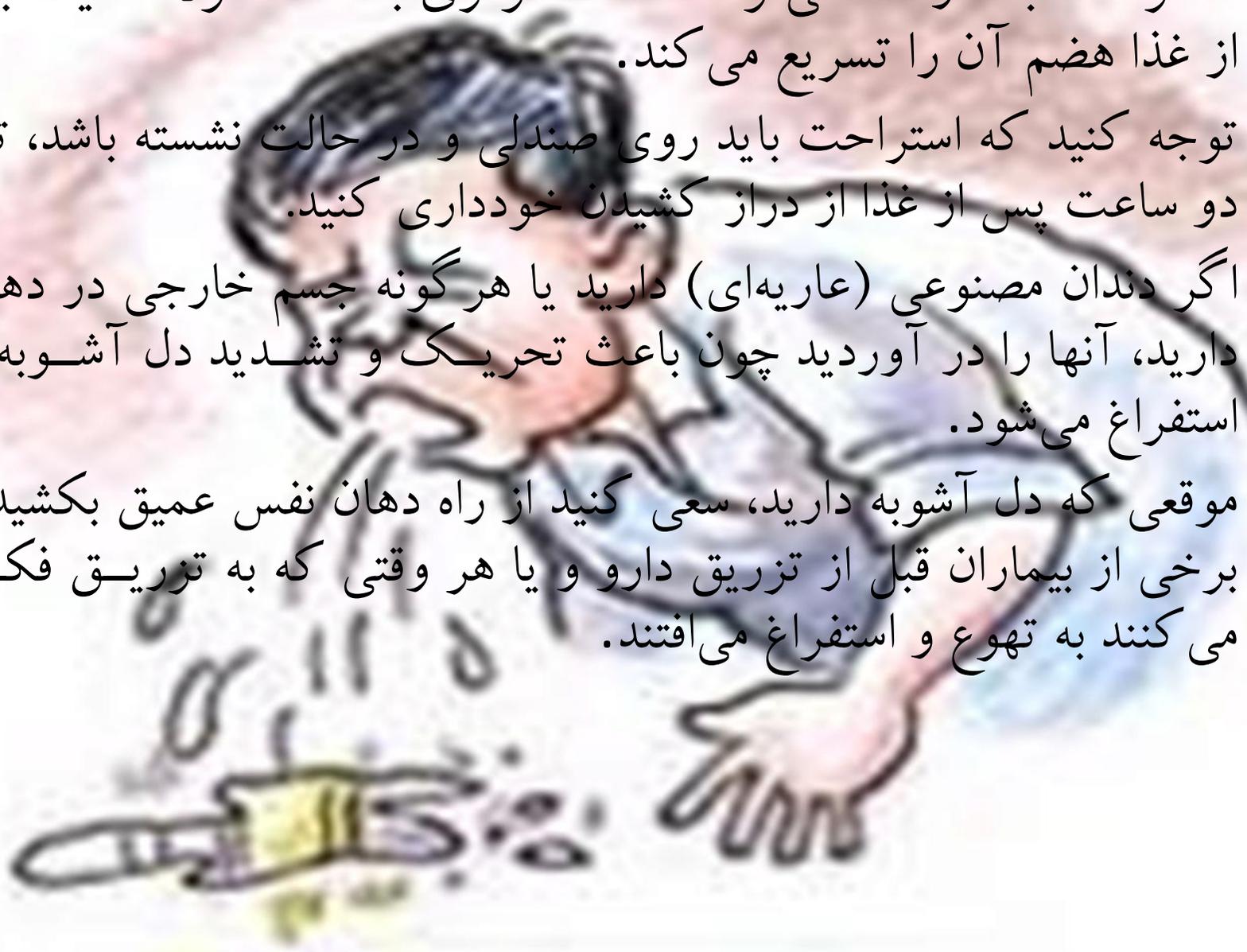
✓ هر بار که غذا می خورید، کم بخورید. شکم پر، تحریک پذیرتر است.

✓ مایعات ضروری را یک ساعت قبل از غذا بخورید نه همراه با آن

✓ غذاهای پرچرب یا سرخ کرده نخورید.

✓ غذاهای تان را نه خیلی داغ بخورید و نه خیلی سرد.

- 
- ✓ آهسته بخورید تا هر بار مقدار کمی غذا وارد معده شود.
  - ✓ غذا را خوب بجوید تا آسان تر هضم شود.
  - ✓ بیشتر، غذاهای خشک مثل نان برشته و آب پز مثل گوشت آب پز، جوجه کباب، نخود سبز آب پز و مانند اینها، بخورید.
  - ✓ روز تزریق از خوردن غذاهای به اصطلاح "سنگین" که هضمش دشوار است، خودداری کنید.
  - ✓ مایعات خنک و کم شیرینی مثل آب و آب سیب و مانند اینها بخورید.
  - ✓ از رفت و آمد در اماکی که بوهای مختلفی مثل پیاز داغ، سیر داغ، و مانند اینها، یا دود سیگار و عطر و ادوکلن تند در آن به مشام می رسد، پرهیز کنید. خجالت نکشید و از ملاقات کنندگان و میهمانان بخواهید که حال شما را رعایت کنند.
  - ✓ اگر بوی غذا ناراحتتان می کند، از رفتن به آشپزخانه یا آشپزی خودداری کنید.

- 
- ✓ استراحت بعد از غذا می تواند کمک مؤثری باشد. معمولاً فعالیت بعد از غذا هضم آن را تسریع می کند.
  - ✓ توجه کنید که استراحت باید روی صندلی و در حالت نشسته باشد، تا دو ساعت پس از غذا از دراز کشیدن خودداری کنید.
  - ✓ اگر دندان مصنوعی (عاریه ای) دارید یا هرگونه جسم خارجی در دهان دارید، آنها را در آوردید چون باعث تحریک و تشدید دل آشوبه و استفراغ می شود.
  - ✓ موقعی که دل آشوبه دارید، سعی کنید از راه دهان نفس عمیق بکشید. برخی از بیماران قبل از تزریق دارو و یا هر وقتی که به تزریق فکر می کنند به تهوع و استفراغ می افتند.

## بی‌اشتهایی

بی‌اشتهایی شایع است. در حالی که شما به مقادیر کافی انرژی و پروتئین برای حفظ ذخایر بدنی نیاز دارید، اغلب به دلیل داروهای شیمی‌درمانی، رادیوتراپی، یبوست‌های طولانی، درد و عوامل ضدتوموری که بدن به صورت طبیعی برای مبارزه با سلول‌های سرطانی ایجاد می‌کند، دچار بی‌اشتهایی می‌شوید. برای رفع بی‌اشتهایی رعایت نکات زیر می‌تواند مفید باشد:

✓ اطرافیان بیمار باید با صبر و حوصله سعی کنند به بیمار غذا بخورانند، به این صورت که تعداد وعده‌های غذایی را افزایش ۶ وعده (به جای ۳ وعده) و حجم آن را کاهش دهند.

✓ اگرچه به هیچ عنوان مصرف زیاد چربی‌ها توصیه نمی‌شود، ولی در بیماران بی‌اشتها باید مصرف روغن سالم (روغن‌های مایع گیاهی) کمی افزایش یابد تا انرژی دریافتی از غذا تا حد ممکن افزایش یابد.

✓ غذاهای مورد پسند بیمار برای وی تهیه شود و از چاشنی‌های گوناگون مانند آبلیمو و آب غوره برای تحریک اشتها و ترشح بزاق بیمار استفاده شود.

✓ مقداری آرد، پودر جوانه گندم، بلغور گندم به غذاهای مایع مانند سوپ و آش اضافه کنند.

✓ اگر زود احساس سیری می‌کنید، تا یک ساعت پیش از غذا و در بین غذا آب و مایعات مصرف نکنید و سبزیجات خام مثل سالاد را پس از خوردن غذای اصلی مصرف کنید و همراه با غذا نخورید. همچنین غذاهای سرخ شده را کمتر مصرف کنید.

عصاره ها

# اسهال

اگر به اسهال افتادید و بیش از ۲۴ ساعت ادامه داشت، یا همراه با آن در شکمتان درد و انقباض داشتید، حتماً با پزشکتان در میان بگذارید. برای برطرف شدن اسهال رعایت نکات زیر می‌تواند مفید باشد:

✓ غذا را از صافی بگذرانید و بخورید تا استراحتی به روده‌ها داده باشید.

✓ مایعات فراوانی بخورید، به خصوص مایعاتی مثل آب و آب سیب و چای کم رنگ. هرگز مایعات خیلی سرد یا خیلی گرم نخورید. اگر نوشابه‌های بدون الکل مصرف می‌کنید، صبر کنید تا گازش کاملاً خارج شود.

✓ غذا را به دفعات متعدد و به مقدار کم بخورید.

✓ از خوردن غذاهائی که باعث دردهای انقباضی می‌شود مثل قهوه، سوپ، کلم، گل کلم، ادویه‌جات و شیرینی‌جات خودداری کنید.

✓ وقتی حس کردید بهتر شدید می توانید غذاهای سبک مثل برنج و سیب زمینی رنده شده بخورید.

✓ معمولاً موقع اسهال پتاسیم زیادی از بدن دفع می شود، اگر دستور خاصی از پزشکتان ندارید، می توانید از موانع غذایی حاوی پتاسیم زیاد مثل موز و برنجقال و سیب زمینی و نوشابه های پتاسیم استفاده کنید.

✓ اگر مصرف شیر و لبنیات دیگر اسهالتان را شدیدتر می کند، از خیرش بگذرید.



# یبوست

برخی از داروهای شیمی درمانی ممکن است یبوست شدید بدهند.

بهرتر است این مورد را با پزشکتان در میان بگذارید. رعایت نکات زیر می تواند در رفع یبوست مؤثر باشد:

- ✓ تا می توانید مایعات بخورید.
- ✓ خوارک های مثل میوه و سبزی خام و نان سبوس دار بخورید (روزی حداقل ۵ واحد) که مقدار زیادی مواد به اصطلاح فیبری یا الیافت دار در آنها است.
- ✓ بیشتر فعالیت و حرکت کنید.
- ✓ اگر یبوست تان از ۴۸ ساعت گذشته، پزشکتان را در جریان بگذارید و خودسرانه دارهای ملین مصرف نکنید.

# ناراحتی‌های دهان و گلو

بعضی داروهای ضد تومور شاید باعث خشک و یا زخم شدن دهان شوند یا ممکن است در وقت فرو دادن غذا یا جویدن اشکالاتی درست کنند.

رعایت نکات زیر می‌تواند به حل این مشکل کمک کند:

✓ تا می‌توانید مایعات بخورید.

✓ تکه‌های یخ بمکید.

✓ آب‌نبات‌های کم شیرین بمکید تا آدامس‌های کم شیرین یا بی‌شکر بجوید.

✓ چیزهای آب‌دار مثل میوه یا بستنی بخورید.

✓ بهتر است غذاهای پخته را در مخلوط‌کن یا چیزهائی مانند آن به صورت مایع در

آورید که مصرفش آسان‌تر است. از مواد غذایی نرم و آبکی مانند میوه‌های نرم

( موز ) ، پورهٔ سیب زمینی ، تخم مرغ آبپز ، سوپ استفاده کنید .

اگر مخاط دهانتان زخم شد که این معمولاً به شکل دانه‌های سفید رنگ دیده می‌شود، حتماً با پزشکتان در میان بگذارید، اما رعایت نکات زیر می‌تواند به تسریع بهبودی‌تان کمک کند:

- ✓ از مصرف خوراک‌های اسیدی مثل گوجه‌فرنگی و پرتقال و غذاهای ترش پرهیز کنید.
- ✓ به غذای‌تان ادویه و نمک زیاد نزنید.
- ✓ سعی کنید دهان و لثه‌هایتان تمیز باشد. در طی شیمی‌درمانی دهان و لثه‌هایتان بیش از پیش به مراقبت نیاز دارد.
- ✓ رعایت نکات ساده‌ی زیر می‌تواند از احتمال عوارض و عفونت کم کند.
- ✓ مسواکتان نرم باشد و دندان‌هایتان را به آرامی مسواک بزنید.
- ✓ روزی چندبار با مخلوط آب نمک یا جوش شیرین قرقره کنید.
- ✓ شیمی‌درمانی شاید باعث پوسیدگی یا به اصطلاح کرم‌خوردگی دندان بشود. بهتر است با دندان‌پزشکتان در این باره و نیز درباره مراقبت از لثه‌ها در طول درمان مشورت کنید.

# ریزش مو

به کار بردن کلاه قبل از شیمی‌درمانی و یا در طی آن ممکن است در جلوگیری از ریزش موی برخی بیماران مؤثر باشد. این کلاه فقط برای بعضی داروها مؤثر است لذا همیشه توصیه نمی‌شود.

از دست دادن مو مسئله‌ی بسیار ساده‌ای نیست و گاهی موجب اختلالات روانی شدیدی مثل افسردگی یا عصبانیت شدید می‌شود. این واکنش‌ها کاملاً طبیعی و قابل قبول است و اگر درباره‌ی آن حرف بزنید، شاید آرام بگیرید.

به‌خاطر داشته باشید که موهایتان پس از اتمام درمان به حالت طبیعی در خواهد آمد و حتی شاید در طول درمان رشد مو شروع شود. در ضمن خیلی احتمال دارد این موهای نورسته بافت و رنگ بهتری داشته باشند.

## ناراحتی‌های پوستی

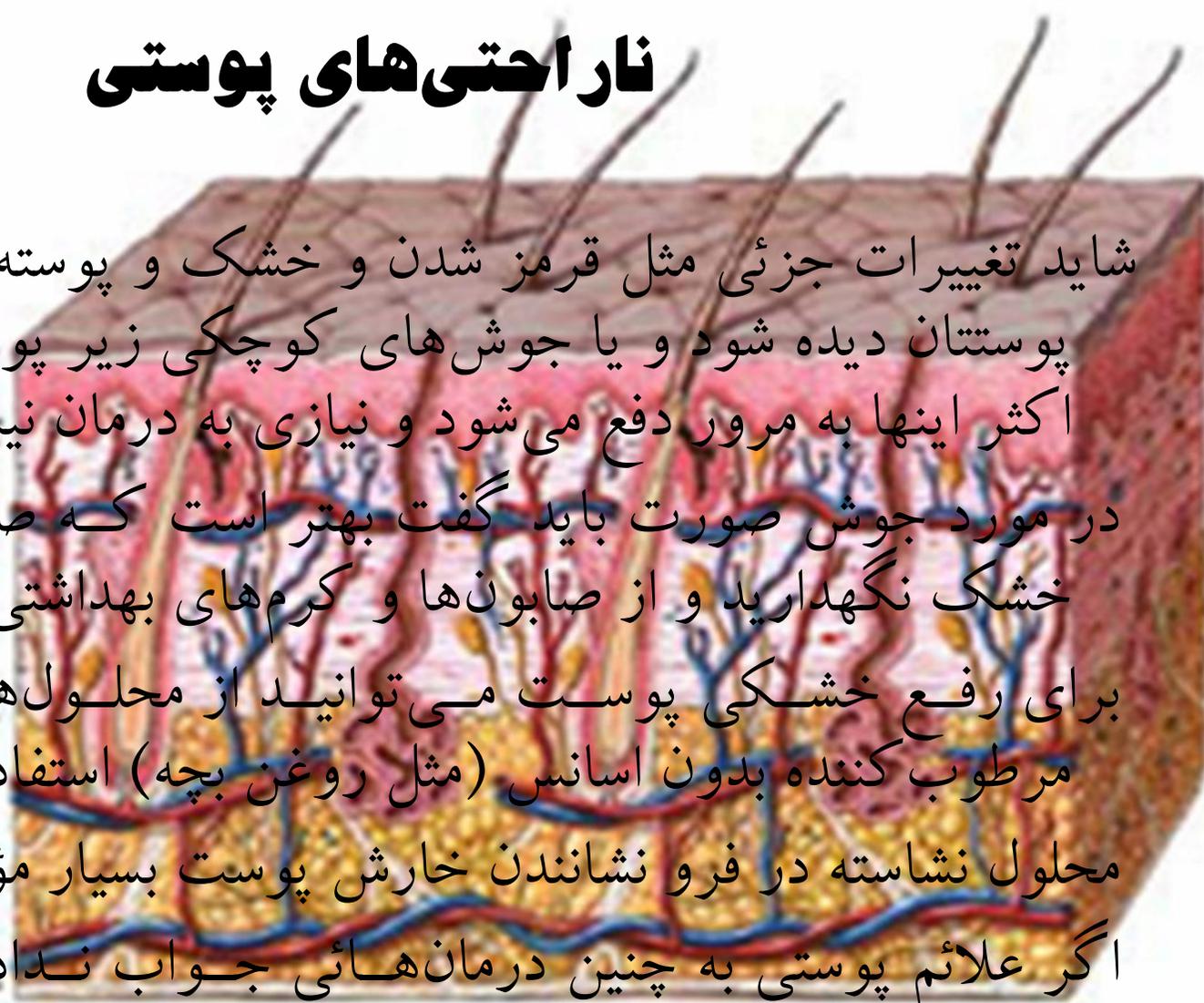
شاید تغییرات جزئی مثل قرمز شدن و خشک و پوسته شدن و خارش در پوستتان دیده شود و یا جوش‌های کوچکی زیر پوست پیدا شود که اکثر اینها به مرور دفع می‌شود و نیازی به درمان نیست.

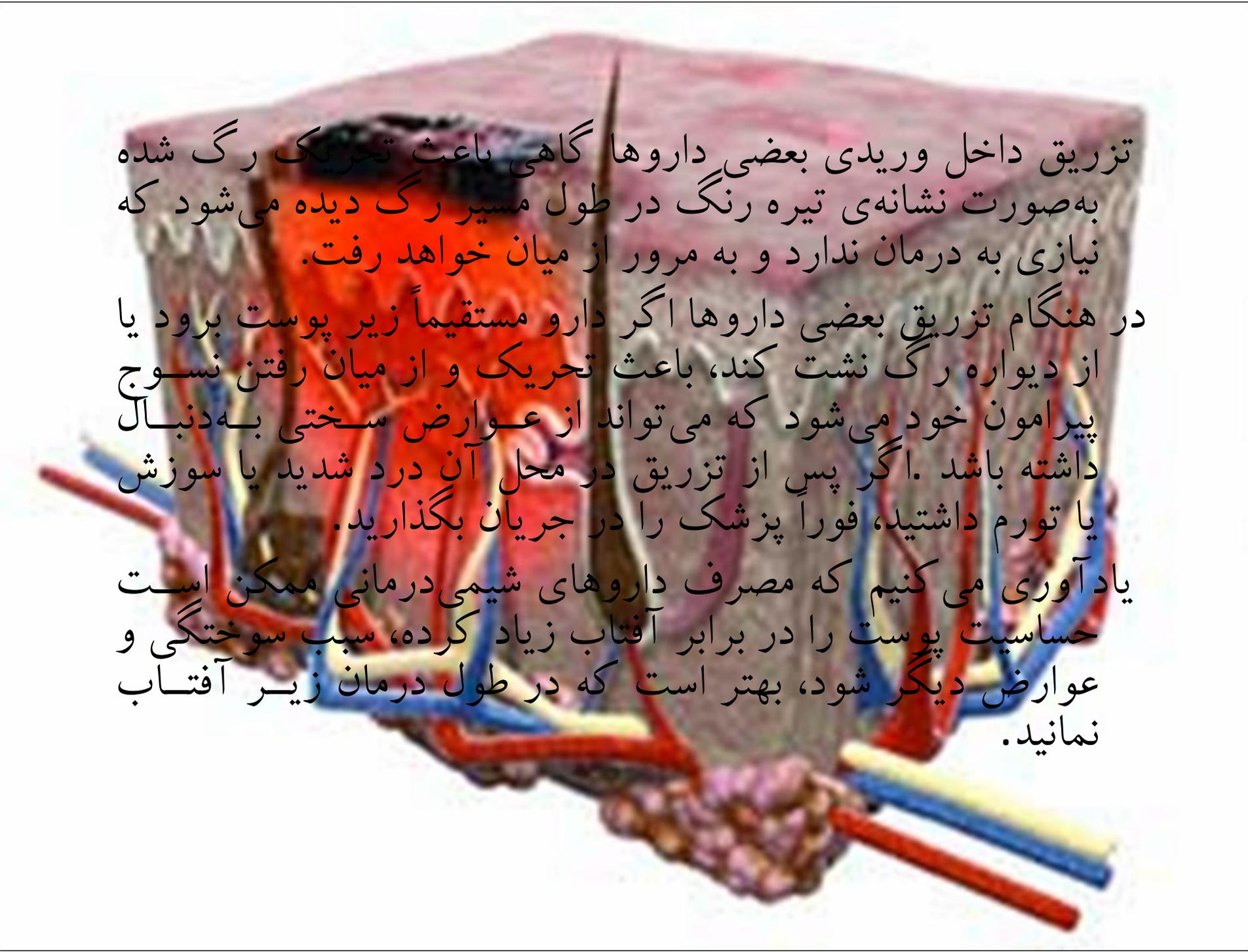
در مورد جوش صورت باید گفت بهتر است که صورت را تمیز و خشک نگهدارید و از صابون‌ها و کرم‌های بهداشتی استفاده کنید.

برای رفع خشکی پوست می‌توانید از محلول‌ها یا کرم‌های مرطوب‌کننده بدون اسانس (مثل روغن بچه) استفاده کنید.

محلول نشاسته در فرو نشانندن خارش پوست بسیار مؤثر است.

اگر علائم پوستی به چنین درمان‌هایی جواب نداد، بهتر است با پزشکتان مشورت کنید.





تزریق داخل وریدی بعضی داروها گاهی باعث تحریک رگ شده  
به صورت نشانه‌ی تیره رنگ در طول مسیر رگ دیده می‌شود که  
نیازی به درمان ندارد و به مرور از میان خواهد رفت.

در هنگام تزریق بعضی داروها اگر دارو مستقیماً زیر پوست برود یا  
از دیواره رگ نشت کند، باعث تحریک و از میان رفتن نسوج  
پیرامون خود می‌شود که می‌تواند از عوارض سختی به دنبال  
داشته باشد. اگر پس از تزریق در محل آن درد شدید یا سوزش  
یا تورم داشتید، فوراً پزشک را در جریان بگذارید.

یادآوری می‌کنیم که مصرف داروهای شیمی‌درمانی ممکن است  
حساسیت پوست را در برابر آفتاب زیاد کرده، سبب سوختگی و  
عوارض دیگر شود، بهتر است که در طول درمان زیر آفتاب  
نمانید.

## اثر بر اندام‌های جنسی

این داروها معمولاً اثری در تمایل جنسی و قدرت آن ندارد اما پاره‌ای از بیماران به علت فشار ناشی از بیماری و برنامه‌های درمانی، ناتوانی و ضعف بیش از اندازه احساس می‌کنند.

عوارض جانبی که در زمینه‌ی مسائل و اندام‌های جنسی در بیماران مختلف دیده می‌شود می‌تواند از بیماری به بیمار دیگر کاملاً متفاوت باشد.

مهمترین عارضه‌ی شیمی‌درمانی در زنان همان تغییر در عادت ماهانه است. شیمی‌درمانی می‌تواند باعث نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن شود که ممکن است تا پایان دوره‌ی درمان ادامه داشته باشد.

شاید این بیماران متوجه علائمی مثل گرم شدن ناگهانی و یا دیگر علائم یائسگی زودرس شوند.

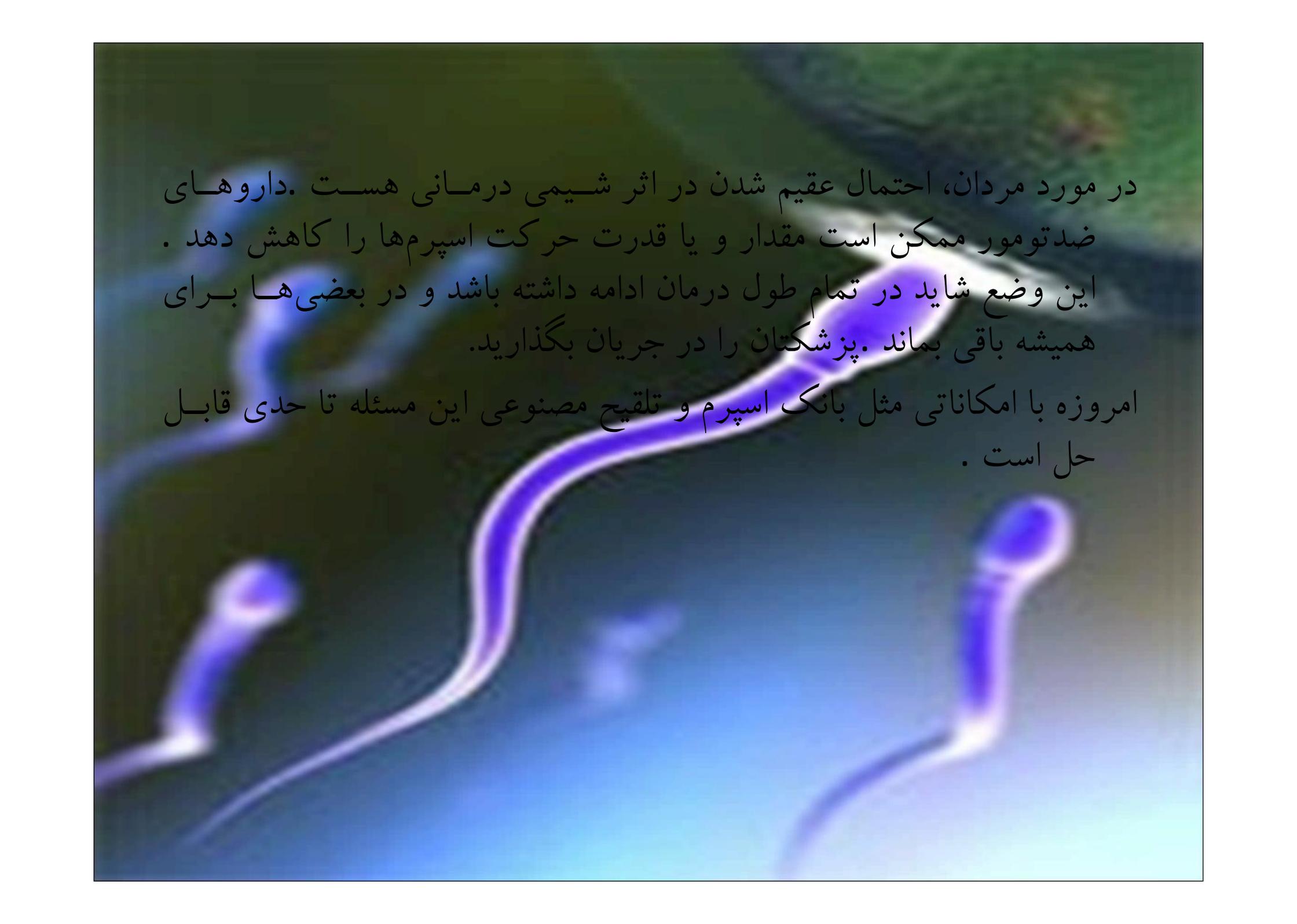
تغییرات هورمونی ناشی از شیمی‌درمانی ممکن است باعث خشکی و خارش یا ترشح مجرای تناسلی شود که با داروهای موجود قابل رفع است.



بعضی داروهای ضدتومور ممکن است باعث نازائی شود که شاید موقتی و یا دائمی باشد. این عارضه به نوع دارو و سن بیمار بستگی دارد.

بیمار شاید همزمان با درمان باردار شود اما آستن شدن در طی درمان را توصیه نمی کنیم زیرا که مصرف داروهای شیمی درمانی امکان ایجاد ناهنجاری های مادرزادی جنین را بالا می برد. از این رو لازم است تمام زنانی که در سن باروری و تحت درمان هستند از وسایل لازم برای جلوگیری استفاده کنند، نوع وسیله باید با نظر پزشک باشد.

خانم هایی که مقارن با حاملگی به بیماری شان پی برده اند در صورت امکان بهتر است که آغاز درمان شان پس از زایمان باشد ولی اگر درمان جنبه فورت دارد، حداقل تا پایان ماه چهارم صبر شود و از مصرف پاره ای از داروها که اثر بیشتری روی جنین دارند، خودداری شود. اما اگر درمان ۱۰۰٪ ضروری است و جان مادر در خطر است، ممکن است سقط جنین توصیه شود.



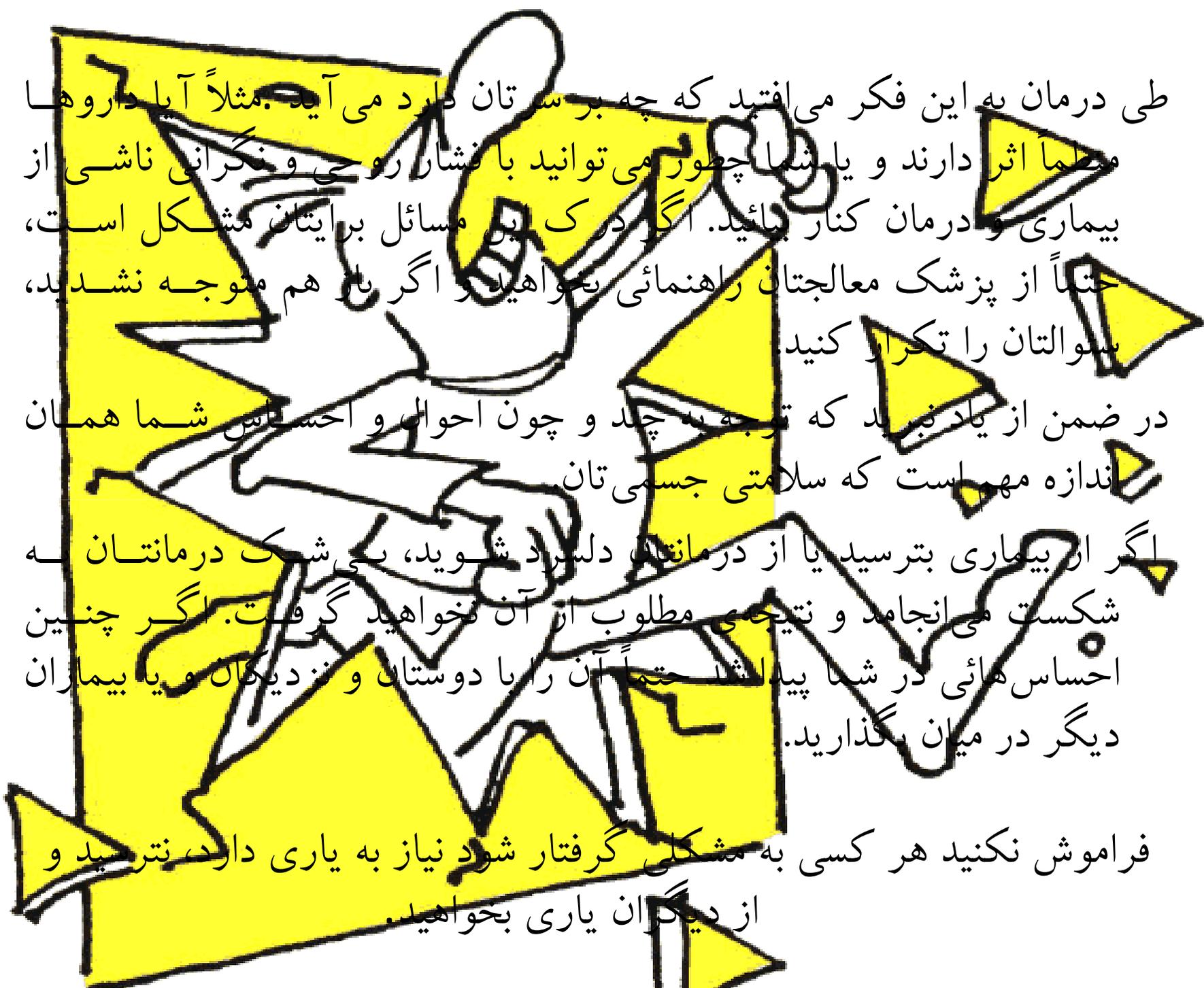
در مورد مردان، احتمال عقیم شدن در اثر شیمی درمانی هست. داروهای ضدتومور ممکن است مقدار و یا قدرت حرکت اسپرم‌ها را کاهش دهد. این وضع شاید در تمام طول درمان ادامه داشته باشد و در بعضی‌ها برای همیشه باقی بماند. پزشکتان را در جریان بگذارید.

امروزه با امکاناتی مثل بانک اسپرم و تلقیح مصنوعی این مسئله تا حدی قابل حل است.

## عوارض عصبی

نیاز شما به شیمی درمانی و اثراتی که در زندگی شما دارد، ممکن است یک سلسله احساسات منفی در شما ایجاد کند. ترس، نگرانی و افسردگی ناشی از بیماری شامل همه بیماران می شود.

از روزی که شروع به شیمی درمانی می کنید، بی شک تغییراتی در روش زندگی شما ایجاد می شود و شاید هم ناگزیر شوید که برنامه زندگی روزمره تان را با برنامه ی درمانی سازگار کنید و از طرف دیگر سلامت عمومی شما هم ممکن است به علت عوارض جانبی شیمی درمانی مختل شود. بی شک این تغییرات خوشایند نیست اما شما خواهید توانست با تغییراتی که در راه و روش های زندگی تان می دهید با آنها بسازید. نومید نباشید و همیشه به خاطر داشته باشید که تنها شما نیستید که به این بیماری دچار شده اید و خیلی این راه را رفته و سلامت کامل خود را بازیافته اند.



طی درمان به این فکر می افتید که چه بر سر تان دارد می آید. مثلاً آیا داروها  
مطمناً اثر دارند و یا شما چگونه می توانید با فشار روحی و نگرانی ناشی از  
بیماری و درمان کنار بیایید. اگر درک این مسائل برایتان مشکل است،  
حتماً از پزشک معالجتان راهنمایی بخواهید و اگر بار هم متوجه نشدید،  
سوالتان را تکرار کنید.

در ضمن از یاد فراموش نکنید که توجه به چند و چون احوال و احساسات شما همان  
اندازه مهم است که سلامتی جسمی تان. پس  
اگر از بیماری بترسید یا از درمانتان دل سرد شوید، بی شک درمانتان به  
شکست می انجامد و نتیجه مطلوب از آن نخواهید گرفت. اگر چنین  
احساس هائی در شما پیدا شد، حتماً آن را با دوستان و نزدیکان و یا بیماران  
دیگر در میان بگذارید.

فراموش نکنید هر کسی به مشکلی گرفتار شود نیاز به یاری دارد، بترسید و  
از دیگران یاری بخواهید.

# شیوه‌های آرام سازی

- 
- ✓ اگر آرامش داشته باشید، می‌توانید خوب بخوابید. از نگرانی و اضطراب‌تان کاسته و به انرژی اضافه خواهد شد.
  - ✓ اگر امکان دارد، در محیط آرام بنشینید یا دراز بکشید که این به شما آرامش می‌بخشد.
  - ✓ لباس‌های گشاد و راحت بپوشید.
  - ✓ دو زانو یا چهار زانو بنشینید. پاها را روی هم نیندازید. دست‌ها را رها کنید که این کارها به آزاد بودن گردش خون شما کمک خواهد کرد.
  - ✓ یک شیوه رسیدن به آرامش درونی این است که به چیزی خیره شوید یا چشم‌ها را ببندید و به صحنه‌ی آرامش‌بخشی فکر کنید یا برای یکی دو دقیقه به تمرکز تنفس پردازید (اگر معلم یوگا دارید می‌توانید از او راهنمایی بخواهید و یا به حرکات یوگا در این زمینه که در کتاب یوگا آمده، مثل حالت معروف به نعش پردازید).

برای رسیدن به این آرامش اساسی راه‌های گوناگونی وجود دارد. بعضی شیوه‌ها محتاج به تنفس عمیق است و بیمارانی که ناراحتی سینه و ریه دارند باید در این زمینه با پزشک معالج‌شان مشورت کنند و یقین پیدا کنند که تنفس عمیق به حالشان زیانی ندارد.

در اینجا روشی ارائه می‌شود که رعایت آنها در مقابله با فشار روحی و ناآرامی به بیمار کمک می‌کند:

به آهستگی نفس عمیق بکشید. در همان حالی که دارید نفس را فرو می‌برید عضله یا عضلاتی را منقبض کنید. مثلاً می‌توانید چشم‌هایتان را محکم ببندید مثل اخم کردن، دندان‌هایتان را به هم بفشارید و به اصطلاح کلید کنید. انگشت‌های دستتان را مشت کنید یا ماهیچه‌های باز و پاهایتان را به انقباض در آورید. یکی دو ثانیه نفس را در سینه حبس کرده، ماهیچه‌ها را با حالت منقبض نگه دارید، بعد ول کنید. نفس بکشید و بدن را شل کنید.

# اختلالات خونی

## گلبول‌های قرمز:

کار اصلی گلبول‌های قرمز بردن اکسیژن از ریه به بافت‌های مختلف بدن است. کاهش این گلبول‌ها (که به کم‌خونی یا آنمی معروف است) سبب می‌شود که اکسیژن کافی به قسمت‌های مختلف بدن نرسد. همراه با کم‌خونی ممکن است دچار خستگی و ضعف و سرگیجه و حتی تنگی نفس بشوید. هر گاه هر یک از این علائم را مشاهده کردید حتماً با پزشکتان در میان بگذارید و در عین حال برای بهبود حالتان بهتر است نکات زیر را رعایت کنید:

- ✓ خوب استراحت کنید تا نیرویتان را ذخیره کرده باشید.
- ✓ در کارتان شتاب نکنید تا کمتر به سرگیجه بیفتید به خصوص موقع تغییر وضعیت، مثلاً از حالت خوابیده به نشسته پزشک شما با توجه به شدت و ضعف کم‌خونی‌تان شاید تزریق خون را ضروری بداند.

✓ در صورت لزوم پزشک مکمل آهن یا تزریق خون را توصیه می کند، ولی نباید خودسرانه مکمل آهن مصرف کنید.

✓ باید رژیم غذایی متعادلی با مصرف کافی گروه گوشت و پروتئین های با کیفیت بالا داشته باشید. مصرف منابع غذایی آهن که منبع خوب پروتئین نیز است، باید افزایش یابد.

✓ عواملی که مانع جذب آهن می شوند، مانند چای باید تا یک ساعت پیش و پس از غذا مصرف نکنید. مصرف منابع ویتامین C مانند آب پرتقال، گوجه فرنگی و... همراه با غذا، جذب آهن را افزایش می دهد.

## پلاکت:

پلاکت‌ها سلول‌های کوچکی هستند که در مغز استخوان ساخته می‌شوند و نقش مهمی در انعقاد خون دارند و از خونریزی جلوگیری می‌کنند. اگر مقدار پلاکت‌های خون شما کم شود، احتمال خونریزی به صورت‌های مختلف بالا می‌رود. وقتی از پلاکت‌ها کم شود رعایت نکات زیر از خطر خونریزی کم می‌کند:

✓ بدون اجازه پزشک هیچ‌گونه داروئی حتی آسپرین یا مسکن‌های دیگر مصرف نکنید.

✓ از مسواک زدن دندان‌هایتان خودداری کنید و لثه‌ها را هم با وسیله‌ی نرمی مثل پنبه تمیز کنید.

✓ برای نظافت بینی انگشت به آن نکنید.

✓ اگر وسیله‌های نوک تیز و برنده به کار می‌برید دقت کنید که مبادا موجب بریدگی شود.

✓ در موقع اتو کردن و یا پخت و پز مواظب باشید تا جایی از بدنتان نسوزد.

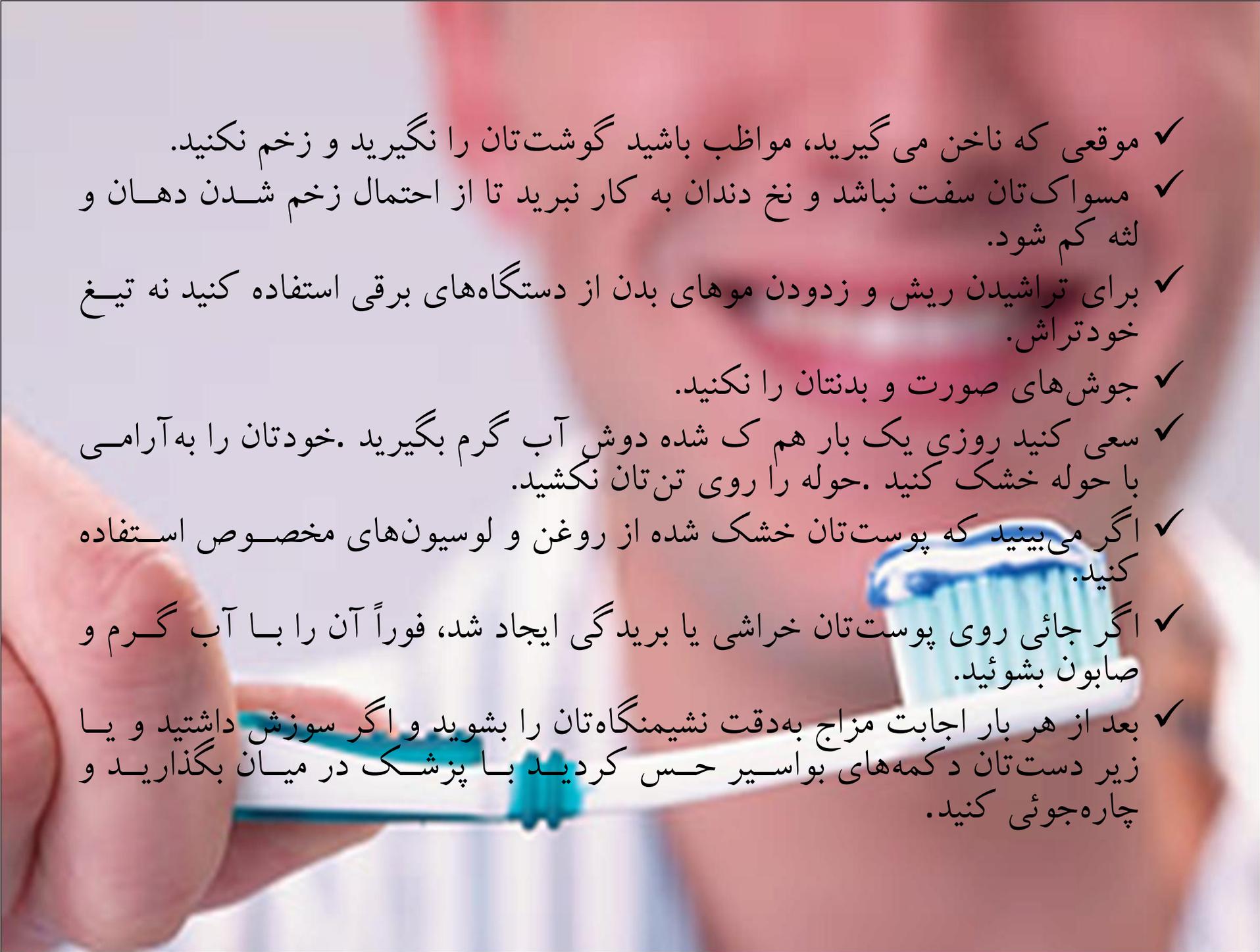
✓ از کارهای سخت بدنی و ورزش خودداری کنید که مبادا جایی از بدنتان زخم شود.

## مشکلات عفونی

اکثر داروهائی که در شیمی درمانی به کار برده می شود، اثر مستقیمی روی مغز استخوان دارد که باعث کم کاری و در نتیجه کاهش فعالیت آن می شود. مغز استخوان محل تولید سلول های خونی است. گلبول های سفید که در مغز استخوان ساخته می شود در پیشگیری از عفونت و مبارزه با میکروب های عفونت زا کمک بزرگی به شمار می آید. در اثر کاهش این گلبول ها احتمال خطر دچار شدن به بیماری های عفونی افزایش می یابد. طی دوره شیمی درمانی، پزشکتان با کنترل مرتب مقدار گلبول های سفید و سلول های خونی دیگر برنامه ی داروئی شما را تنظیم می کند و اگر گلبول های سفید به مقدار زیادی کاهش یابد، ممکن است دارویتان را قطع یا کم کند.

هرگاه گلبول های سفید کم شود رعایت نکات زیر از احتمال دچار شدنتان به عفونت می کاهد:

- ✓ دست های تان را حتماً بشوئید، مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج.
- ✓ از رفتن به اماکن عمومی (بخصوص ۷ تا ۱۴ روز بعد) و حشر و نشر با بیمارانی که بیماری های واگیردار مثل سرماخوردگی یا آفلوآنزا و آبله مرغان و مانند اینها دارند، پرهیز کنید.

- 
- ✓ موقعی که ناخن می‌گیرید، مواظب باشید گوشت‌تان را نگیرید و زخم نکنید.
  - ✓ مسواک‌تان سفت نباشد و نخ دندان به کار نبرید تا از احتمال زخم شدن دهان و لثه کم شود.
  - ✓ برای تراشیدن ریش و زدودن موهای بدن از دستگاه‌های برقی استفاده کنید نه تیغ خودتراش.
  - ✓ جوش‌های صورت و بدنتان را نکنید.
  - ✓ سعی کنید روزی یک بار هم ک شده دوش آب گرم بگیرید. خودتان را به آرامی با حوله خشک کنید. حوله را روی تن‌تان نکشید.
  - ✓ اگر می‌بینید که پوست‌تان خشک شده از روغن و لوسیون‌های مخصوص استفاده کنید.
  - ✓ اگر جایی روی پوست‌تان خراشی یا بریدگی ایجاد شد، فوراً آن را با آب گرم و صابون بشوئید.
  - ✓ بعد از هر بار اجابت مزاج به دقت نشیمنگاه‌تان را بشوید و اگر سوزش داشتید و یا زیر دست‌تان دکمه‌های بواسیر حس کردید با پزشک در میان بگذارید و چاره‌جوئی کنید.

## نشانه های عفونت:

- تب ( معمولاً اولین نشانه عفونت است )
- لرز
- تعریق
- سرفه یا تنگی نفس
- گلودرد یا وجود زخم در درهان
- مدفوع شل یا آبکی
- اشکال در ادرار کردن ، افزایش دفعات ادرار یا سوزش حین ادرار کردن
- خارش ناحیه تناسلی یا وجود ترشحات چرکی

## بهبود رگ بعد از شیمی درمانی

شما به عنوان بیمار یا فامیل بیمار چه کمکی میتوانید به بهبود وضعیت رگ بنمائید؟  
۱- بعد از هر بار رگ گیری و تزریق دارو ناحیه تزریق را با پانسمانی ساده بپوشانید.

۲- دو الی سه ساعت بعد از تزریق ناحیه را با صابون ملایم و آب ولرم بشوئید.

۳- حوله ای را مرطوب کرده (با آب ولرم) و کیسه آب گرمی را از آب گرم پر کنید. سپس حوله را دور کیسه پیچید و به مدت ۱۵ دقیقه بر روی ناحیه تزریق بگذارید. این کار را هر ۶ ساعت به مدت ۳ روز تکرار کنید.

۴- هر گونه قرمزی؛ درد؛ و سفتی ناحیه تزریق را به پرستارتان اطلاع دهید.

۵- در حین تزریق هر گونه تورم و درد را به اطلاع پرستارتان برسانید.

۶- از غذاهای مقوی و سبزیهای تازه استفاده کنید تا ترمیم زخم سریعتر صورت گیرد.

۷- بعد از پایان شیمی درمانی سعی کنید اندامی که رگ گیری در انجام شده را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا درناژ عروق مانع تجمع دارو در اندام شود.

۸- هنگام گرفتن رگ نفس عمیق بکشید تا درد کمتری احساس کنید.

# وظایف پرستار شیمی درمانی

- ۱- بررسی ، ارزیابی و معاینات فیزیکی مددجو
- ۲- رعایت اصول ایزوله معکوس
- ۳- ارائه مراقبت های روحی - روانی از بیماران مبتلا به سرطان تحت درمان، شیمی درمانی، رادیوتراپی، پیوند مغز استخوان و خانواده
- ۴- هماهنگی و همکاری با پزشک در انجام روش های تشخیصی مثل بیوپسی، اسپیراسیون مغز استخوان و سایر موارد
- ۵- آموزش و مراقبت های پرستاری قبل، حین و بعد از روش های تشخیصی تهاجمی مثل بیوپسی، اسپیراسیون مغز استخوان و سایر موارد
- ۶- اجرای شیمی درمانی طبق مراحل زیر:
  - کنترل وزن بیمار به منظور بررسی کاهش وزن نسبت به جلسات قبل
  - ارزیابی پارامترهای آزمایشگاهی مرتبط با پروتکل شیمی درمانی بیمار و گزارش موارد غیر طبیعی به پزشک معالج
  - اجرا و کنترل اقدامات محافظتی از خود، سایر کارکنان بخش و بیماران در مورد مواجهه با داروهای شیمی درمانی ( شامل هود ، ماسک و گان مخصوص و ... )

- آماده سازی داروهای شیمی درمانی طبق استاندارد
- نظارت و کنترل بر عملکرد صحیح تجهیزات اختصاصی مورد استفاده در شیمی درمانی
- تزریق و انفوزیون داروهای شیمی درمانی از طریق زیر جلدی - وریدهای محیطی با نظارت پزشک معالج طبق استانداردها
- نظارت بر جمع آوری دفع وسایل آلوده به مواد شیمیایی طبق استاندارد
- پیشگیری و کنترل عفونت های حاصله شامل نشت، اسپاسم وریدی، استفراغ، شوک آنافیلاکتیک حین شیمی درمانی و انجام تدابیر پرستاری لازم و گزارش به پزشک معالج
- انجام مراقبت های پرستاری لازم قبل، حین و بعد از شیمی درمانی وریدی، نخاعی، بطنی، شریانی و صفاقی
- آماده سازی، تزریق و انفوزیون داروهای ایمنوتراپی تجویز شده
- ۷- انجام مراقبت های پرستاری از بیمار تحت رادیوتراپی (داخلی و خارجی) شامل موارد زیر:
  - بررسی وضعیت جسمی، روانی بیمار قبل، حین و بعد از شروع رادیوتراپی براساس نوع و محل رادیوتراپی

• انجام اقدامات مربوط به پیشگیری و مراقبت پرستاری از عوارض حین و زودرس رادیوتراپی داخلی و خارجی

• اجرای اقدامات حفاظت از خود و سایرین در رادیوتراپی داخلی

۸- تعیین نیازهای آموزشی و آموزش به مددجو و خانواده جهت مراقبت از خود

۹- اجرای درمان های تسکینی و ارائه مراقبت های پرستاری مربوطه از بیمار مبتلا به سرطان توسط پرستار متخصص در درمان های تسکینی با آموزش و بکارگیری روش های غیر دارویی کنترل درد و اضطراب (از قبیل قرار دادن بیمار در پوزیشن مناسب، بکارگیری تکنیک های آرام سازی، موسیقی درمانی، روش های انحراف فکر و سایر موارد)

۱۰- بررسی و شناخت عوارض دارویی و انجام اقدامات لازم جهت پیشگیری از عوارض

۱۱- نظارت بر رعایت اصول صحیح بهداشت زباله های شیمی درمانی در بخش مربوطه

۱۲- ارائه مراقبت های روحی - روانی از بیمار مبتلا به سرطان و خانواده

۱۳- ثبت دقیق کلیه اقدامات انجام شده عوارض دارویی براساس مقررات بیمارستان



با آرزوی سلامتی برای همه بیماران

خسته نباشید