



مجمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

مراقبت های بعد از شیمی درمانی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: 1401/07/30-0069 P.E:	
عنوان	مراقبت های بعد از شیمی درمانی
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
نابید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
نابید کننده علمی: آقای دکتر محمدرضا اوزی - فوق تخصص خون و انکولوژی	

روش های پیشگیری

دست های خود را قبل از غذا خوردن و بعد از اجابت مزاج و عطسه کردن خوب بشوید.

مطمئن شوید که تمام قسمت های دست خود را شسته اید، ۳۰ تا ۶۰ ثانیه زمان مناسبی جهت شستن دست ها می باشد.

رعایت بهداشت دهان ضروری است دندان های خود را با مسواک نرم بعد از صرف غذا و قبل از خواب مسواک بزنید.

هر روز دوش آب گرم بگیرید. (دوش آب داغ می تواند باعث خشکی پوست گردد).

از تماس نزدیک با افراد بیمار شامل کودکان مبتلا به سرخک و آبله مرغان یا بزرگسالان مبتلا به سرماخوردگی پرهیزید.

از تماس با افرادی که به تازگی واکسن زده اند پرهیزید.

اگر نیاز به اقدامات دندانپزشکی دارید حتماً با پزشک معالج خود در این مورد مشورت کنید و به دندانپزشک اطلاع دهید که تحت درمان با داروهای شیمی درمانی هستید.

از حضور در اماکن شلوغ بخصوص ۷ تا ۱۰ روز بعد از دریافت داروهای شیمی درمانی اجتناب کنید.

از ایجاد یبوست پیشگیری کنید و از وارد شدن صدمه به پوست و مخاط دهان پیشگیری کنید.

“سلامت و تندرست باشید“

منبع:

www.mums.ac.ir/omid/fa/Patient Training.



در صورتی که دچار خشکی دهان هستید و این مسئله مانع غذا خوردن شما می شود، نکات زیر را بکار برید:

مایعات فراوان بنوشید، قطعات یخ یا آب نبات ترش بکمکید، از آدامس های فاقد شیرینی استفاده کنید، غذاهای خشک را همراه کره یا سس استفاده کنید، از غذاهای نرم و صاف شده استفاده کنید، از پماد ویتامین A جهت مرطوب نگهداشتن لب ها استفاده کنید.

علایم عفونت:

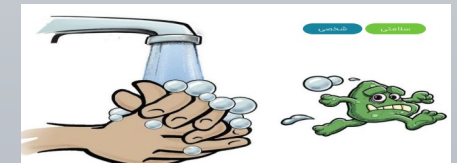
در صورت بروز هر یک از موارد زیر لازم است که به پزشک مراجعه کنید:

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



پیشگیری از عفونت

کاهش نوتروفیلها یک عارضه مورد انتظار شیمی درمانی است. تحقیقات نشان داده که شستن دست ها و رعایت بهداشت، مؤثرترین راه پیشگیری از عفونت است.



قبل از شروع شیمی درمانی، اغلب افراد نگران عوارض جانبی این داروها هستند. عوارض جانبی شایع شیمی درمانی عبارتند از: تهوع، استفراغ، ریزش مو، خستگی، افزایش احتمال ایجاد خونمردگی و خونریزی و ابتلاء به عفونت سایر مشکلاتی که می تواند به دنبال شیمی درمانی ایجاد شوند عبارتند از: زخم دهان و لته، مشکلات عصبی و عضلانی، خشکی پوست، تحریک مثانه و کلیه

این نکات را همواره به خاطر داشته باشید:

شدت عوارض در افراد مختلف متفاوت است.

با پزشک و پرستار در مورد اینکه احتمال ابتلا به کدام عوارض در شما بیشتر است صحبت کنید.

اغلب پزشک شما داروهایی را تجویز می کند که قبل از بروز عوارض از ایجاد آن ها پیشگیری کند.

اگر چه این عوارض ناخوشایند اما گذرا هستند و توجه کنید که این داروها می توانند موجب درمان بیماری شما شوند.

آیا شیمی درمانی کلیه ها و مثانه را تحت تأثیر قرار می دهد؟

برخی از داروهای شیمی درمانی می توانند موجب تحریک مثانه شوند یا صدمات کلیوی دائمی یا موقت ایجاد کنند. این داروها ممکن است موجب تغییر رنگ ادرار شوند (نارنجی ، قرمز یا زرد) یا باعث افزایش بوی ادرار یا ایجاد بویی شبیه دارو در ادرار شوند.

ممکن است رنگ و بوی مایع منی نیز برای مدت کوتاهی تغییر یابد. از پزشک خود در مورد اینکه آیا داروهای شما دارای چنین اثراتی هستند سؤال کنید.



خود را از نظر وجود علائم زیر بررسی کنید:

درد یا سوزش هنگام دفع ادرار، تکرر ادرار، احساس فوریت در دفع ادرار، ادرار قرمز رنگ یا خونی (بعضی داروهای شیمی درمانی رنگ ادرار را تغییر می دهند ، در صورت ایجاد این وضعیت به پزشک یا پرستار اطلاع دهید)، لرز، تب

به میزان کافی مایعات بنوشید ، مصرف مایعات باعث تولید بیشتر ادرار شده و از ایجاد مشکلات کلیوی پیشگیری می کند . آب ، آب میوه ، قهوه ، چای ، سوپ و بستنی می توانند مایعات مصرفی شما را تشکیل دهند. در صورتی که از رژیم خاصی پیروی می کنید، در این مورد با پزشک یا پرستار مشورت کنید).



نکاتی در مورد زخم دهان ، لته و مشکلات گلو

یکی از نکات با اهمیت در طی دوره درمان با داروهای شیمی درمانی ، مراقبت صحیح از دهان است . برخی داروهای شیمی درمانی می توانند در دهان زخم ایجاد نمایند یا باعث خشکی دهان و حتی خونریزی شوند . زخمهای دهانی فقط دردناک نیستند بلکه میکروب های موجود در دهان شما می تواند آنها را عفونی سازد.



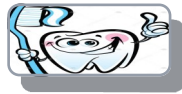
مقابله با عفونت ها در طی شیمی درمانی به سختی انجام می شود و وجود عفونت می تواند به مشکلات جدی منتهی گردد. بسیار با اهمیت است که شما با رعایت توصیه های زیر از ایجاد این مشکل پیشگیری کنید.



راه هایی جهت حفظ سلامت گلو، دهان و لته در طی شیمی

درمانی

قبل از شروع اولین دوره شیمی درمانی به دندانپزشک مراجعه کنید تا ضایعات احتمالی دهان و دندان شما را ترمیم کند .



بعد از خوردن هر وعده غذا، دندان های خود را مسواک بزنید ،از مسواک نرم استفاده کنید و دندان های خود را با ملایمت و به آرامی مسواک کنید . مسواک زدن خشن می تواند به بافت دهان آسیب برساند.

مسواک خود را بعد از هر بار استفاده به خوبی بشویید و در جای خشک نگهداری کنید .

در صورت ایجاد زخم در دهانتان ، به پزشک یا پرستار اطلاع دهید ، ممکن است شما به درمان طی نیاز داشته باشید .

اگر زخم های دهانی دردناک دارید و این زخمها مانع غذا خوردن شما هستند ، نکات زیر را به کار ببرید :

از پزشک خود سؤال کنید که آیا می توانید از داروهایی خاص که او تجویز می کند جهت تسکین درد استفاده کنید .

غذاهای خنک مصرف کنید . غذاهای داغ یا گرم می تواند موجب تحریک بافت حساس دهان شود.

از مواد غذایی نرم و آبکی مانند بستنی ، میوه های نرم (موز) ، پوره سیب زمینی ، تخم مرغ آبپز ، سوپ استفاده کنید .

از مواد غذایی محرک ، غذاهای اسیدی مانند گوجه ، آب پرتقال ، غذاهای شور و تند و غذاهای خشک پرهیز کنید .

