

### ❖ شرح روش

شیمی درمانی به معنی استفاده از داروهای خاص برای مقابله با سلول‌های سرطانی است. این داروها مانع از رشد سلول‌های سرطانی می‌شوند. داروهای شیمی‌درمانی معمولاً به صورت تزریقی به داخل جریان خون فرستاده شده و در تمام بدن فرد پخش می‌شوند.



### ❖ دلایل انجام

- ✓ قبل از جراحی تومور سرطانی و به منظور هرچه کوچکتر کردن اندازه تومور.
- ✓ بعد از عمل جراحی برای از بین بردن سلول‌های سرطانی که ممکن است در بدن باقی مانده باشند.
- ✓ همراه با رادیوتراپی در تومورهای سرطانی که قابل جراحی نیستند.
- ✓ برای کم کردن درد بیمار در تومورهایی که قابل جراحی نیستند.

✓ برای کم کردن سرعت پیشرفت سرطان‌هایی که پیشرفت زیادی کرده و انتشار وسیعی پیدا کرده اند.

### ❖ مدت انجام شیمی‌درمانی

داروهای شیمی‌درمانی به صورت دوره ای در فواصل ۳-۴ هفته یک بار تزریق می‌شوند. این فاصله زمانی به سلول‌های طبیعی بدن فرصت می‌دهد تا آسیب‌های وارده را جبران کنند. در مجموع کل دوره‌های شیمی‌درمانی معمولاً بین ۴ تا ۸ ماه طول خواهد کشید.

### ❖ مکان انجام شیمی‌درمانی

دقت داشته باشید که تزریق داروهای شیمی‌درمانی یک کار تخصصی است و باید در مراکز تخصصی و توسط پرستاران ورزیده و آموزش دیده انجام شود، زیرا هر گونه اشتباه و اشکالی می‌تواند باعث بروز آسیب به بیمار شود.

### ❖ تعیین نوع داروهای شیمی‌درمانی

نوع داروهای شیمی‌درمانی توسط پزشک متخصص انکولوژی یا سرطان شناس تعیین می‌شود و بر اساس خصوصیات غده سرطانی، میزان پیشرفت بیماری، مرحله بیماری و وضعیت سلامتی بیمار می‌تواند متفاوت باشد. نکته قابل توجه این است که بیمار هرگز نباید درمان خود را با سایر بیماران مقایسه کند زیرا سیر بیماری و در نتیجه درمان آن، در هر بیمار با بیمار دیگر متفاوت است. به عنوان مثال یک بیمار جوان و سالم می‌تواند داروهای قوی‌تری را تحمل کند. طبیعی است که هر قدر داروی

انتخاب شده قوی تر باشد، عوارض جانبی آن نیز بیشتر است. در مقابل فرد مسنی که بیماری‌های زمینه‌ای متعدد دارد، ممکن است نتواند این داروها را به راحتی تحمل کند.

### ❖ عوارض احتمالی

داروهای شیمی‌درمانی، معمولاً روی سلول‌هایی که دارای سرعت رشد و تقسیم زیاد هستند، تأثیر دارند، از این رو بر سلول‌های سرطانی و نیز بر برخی از سلول‌های طبیعی بدن که رشد بیشتری دارند مانند مو، مغز استخوان، پوشش مخاطی دهان، بینی و دستگاه گوارش اثر می‌گذارند. معمولاً قبل از دریافت دوره اول دارو و نیز در دوره‌های بعد، آزمایش خون برای بیمار انجام می‌شود تا پزشک در ابتدا وضعیت اولیه مغز استخوان را از نظر تولید سلول‌های خونی بررسی کند و سپس ببیند که آیا داروها روی خون و مغز استخوان اثر گذاشته‌اند یا خیر.

عوارض شیمی‌درمانی در زمان انجام دوره درمان ایجاد می‌گردد و پس از اتمام درمان، پس از مدتی بهبود می‌یابند. این عوارض عبارتند از:

- ✓ ریزش مو: اگر چه ریزش مو موجب درد یا صدمه جسمی نمی‌شود، اما از آنجا که بیماران احساس می‌کنند که زیبایی و وجاهت خود را از دست داده اند باعث استرس روانی زیاد برای بانوان می‌شود. این مسئله معمولاً ۱/۵ تا ۳ هفته پس از شروع درمان آغاز می‌شود و بتدریج منجر به ریختن کامل تمام موهای بدن می‌شود. رشد موها پس از اتمام دوره درمان به همان سلامتی

ضخامت اولیه شروع می‌شود؛ اگر چه گاه نرمی یا زبری آن تغییر می‌کند.

- ✓ آسیب‌بهبوسلول‌های پوشش‌دهنده دستگاه گوارش و ایجاد عوارضی مانند: تهوع و استفراغ، زخم‌های دهانی، افزایش وزن، اسهال، یبوست، بی‌اشتهایی و...
- ✓ کاهش سلول‌های خونی و ایجاد عوارضی مانند: خستگی و ضعف، عفونت، کرختی یا سوزش در دست و پا و خونریزی و...
- ✓ مشکلات قاعدگی در زنان و ایجاد عوارضی مانند: گرگرفتگی، نازایی، یائسگی و...

### ❖ فعالیت

در زمانی که تحت درمان با شیمی‌درمانی قرار دارید فعالیت خود را به صورت زیر برنامه‌ریزی نمایید:

- ✓ استراحت بعد از غذا می‌تواند کمک موثری در کاهش تهوع و استفراغ داشته باشد. استراحت باید روی صندلی و در حالت نشسته باشد و تا دو ساعت بعد از غذا از دراز کشیدن خودداری کنید.
- ✓ ورزش منظم به افزایش اشتها کمک می‌کند. با پزشک خود در مورد نوع ورزش مناسب خود مشورت کنید.
- ✓ در صورت اجازه پزشک پس از بهبودی می‌توانید ابتدا ورزش‌های سبک انجام دهید.
- از انجام ورزش‌های سنگین و ورزش‌هایی که موجب آسیب به بدن و ایجاد عفونت می‌گردد، اجتناب نمایید.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

فردی که تحت درمان با شیمی‌درمانی قرار دارد، لازم است رژیم غذایی خود را به صورت زیر برنامه‌ریزی نماید:

- ✓ مصرف انواع نان و غلات به خصوص به شکل سبوس دار مانند نان سنگک و بربری توصیه می‌شود. این گروه از مواد غذایی منابع خوبی از کربوهیدرات‌های مرکب، ویتامین‌ها، املاح و فیبر هستند.
- ✓ به مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها اهمیت دهید. سبزی‌ها، میوه‌های خام یا پخته و انواع آب میوه طبیعی، تأمین کننده ویتامین‌ها، املاح و فیبر مورد نیاز بدن می‌باشند.
- ✓ در مصرف چربی، نمک، شکر، سوسیس، کالباس و ترشیجات زیاده روی نکنید.
- ✓ از فرآورده‌های لبنی کم چرب و از گوشت بدون چربی و مرغ پوست گرفته در قطعات کوچک استفاده کنید.
- ✓ از روش‌های پخت کم چرب مانند آب‌پز، بخارپز و کباب کردن استفاده کنید.
- ✓ هفته‌ای ۲ تا ۳ وعده حبوبات را در برنامه غذایی تان بگنجانید.
- ✓ از روغن زیتون، روغن بذر کتان و روغن کانولا برای طبخ غذاهایتان استفاده کنید.
- ✓ میوه‌ها و مغزهای خام را در وعده صبحانه هم داشته باشید.
- ✓ همراه چای و نوشیدنی‌های خود، یک تکه کوچک شکلات تلخ هم بخورید.
- ✓ میوه‌های خشک را در میان وعده‌هایتان داشته باشید.

✓ تا حد امکان، ماهی، میگو، گوشت بوقلمون، شترمرغ و سینه مرغ را جایگزین گوشت قرمز کنید.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر در زمان انجام شیمی‌درمانی، سریعاً به پزشک معالج مراجعه نمای و خودسرانه هیچ دارویی مصرف نکنید:

- ✓ تب و لرز
- ✓ سرفه و گلودرد شدید
- ✓ قرمزی
- ✓ قرمزی و تورم و درد در اطراف زخم
- ✓ خارش، سوزش و ترشح غیر معمول از نواحی تناسلی
- ✓ عرق کردن زیاد در شب یا هنگام خواب
- ✓ اسهال شدید
- ✓ سوزش و درد موقع ادرار
- ✓ ایجاد دانه‌های سفید رنگ در مخاط دهان
- ✓ در زمان‌های تعیین شده توسط پزشک جهت بررسی نتایج شیمی‌درمانی