



مراقبت های ساده اما موثر حین کموتراپی (شیمی درمانی)

۱. تغذیه

شاید مهمترین موضوع در حین درمان تغذیه ی افراد است که در ارتباط با آن نسبت به این چهار مورد میبایست لحاظ گردد:

1. میوه و سبزیجات 2. مایعات 3. غذاها 4. سایر نکات

پیش از ورود به این بحث تاکید میگردد که تمامی موارد مصرفی مثل دوغ شیر ماست باید به صورت پاستوریزه کم چرب و بسته بندی مورد تایید غذا و دارو باشند تا آلودگی را منتقل نکنند. همچنین وعده های غذایی قبل از تزریق، پرچرب و شیرین نباشد زیرا حالت تهوع را تشدید میکند.

- ۱) میوه ها و سبزیجات × در طول شیمی درمانی از میوه هایی که پوست نازک دارند (مانند انگور، گوجه سبز، هلو، گیلان، البالو) بهشک خام استفاده نکنید × سبزیجات خام و کاهو مصرف نکنید × میوه هایی که مدت زیادی در معرض هوا و گرما بوده اند و احتمالا پلاسیده اند، نباید مصرف شوند * هر روز سیب را بسیار بشویید، حتی حفره های غیرقابل دسترس را با یک مسواک شسته، پوستی به ضخامت 3-4 میلیمتر از آن کنده و با یک عدد موز آنرا رنده کنید و با گلاب و کمی عسل مخلوط کرده میل نمایید * در کنار وعده های غذایی استفاده از سبزیجات پخته مثل کدو و کلم بروکلی میتواند نقش بسیار خوبی در تغذیه ایفا کند.
- ۱) مایعات: پیشنهاد میشود نسبت به تحمل بیمار در طول درمان بیشتر مایعات مصرف گردد زیرا مصرف مقادیر کافی مایعات به حفظ سلامت کلیه ها، پیشگیری از خشکی دهان و بیوست کمک فراوانی می نماید.
- ۱) غذاها: اولین نکته در مورد غذا آن است که غذای مانده و غذای بیرون و فست فود برای بیمار اصلا مصرف نشود. تلاش نمایید در تهیه غذا از "سیرتازه" و "پیاز تازه" استفاده شود و بالعکس از "مواد کنسروی" پرهیز نمایید. پیشنهاد میشود به جای استفاده از "رب گوجه فرنگی" در غذاها، از خود گوجه فرنگی استفاده نمایید. بهتر است از نان های سیوس دار مانند سنگگ یا نان های حاوی جو استفاده نمایید.
- ۱) سایر نکات: در میان وعده های خود از مغزهای خام مانند پسته، بادام درختی و فندق استفاده نمایید. به جهت کاهش آلودگی و خطر قارچی بودن مغزها ترجیحا از مغزهایی که در پوست هستند استفاده نمایید. در طول درمان به جهت افزایش نیاز بدن به پروتئین، مصرف روزانه یک عدد سفیده تخم مرغ کاملا آب پز، بع جبران پروتئین بن کمک شایانی خواهد کرد.

۲. مواردی که باید از آنها پرهیز گردد:

در حین درمان با داروی oxaliplatin (اگزالی پلاتین) از تماس دست یا پا با آب سرد هوای سرد و یا اشیاء سرد حتی مواد غذایی سرد و منجمد حتما و اکیدا پیشگیری نمایید. در فصل های سرد: سعی کنید جوراب ضخیم بپوشید و به هیچ عنوان با افرادی که دچار سرماخوردگی هستند تماس نداشته باشید.

3. محیط

سعی کنید محیط خانه کاملا آرام، شاد و به دور از هرگونه استرس و تشنج باشد. فیلم های خنده دار و یا سریالهای سرگرم کننده، گذراندن زمان را راحت مینمایند. هر آنچه حاوی انرژی منفی است، شامل اخبار داخل یا خارج و یا ... باید از خود دور نمایید. برعکس هر چیز خنده دار یا چیزی که انرژی مثبت منتقل می کند بسیار عالی است. گوش دادن به موسیقی آرامشبخش نیز خالی از لطف نیست.

4. عوارض داروها

1/4 اسهال: در صورتی که این مورد شدید باشد (بیرون روی بیش از 6 مرتبه در روز) بانظر پزشک معالج هر 4 ساعت دو عدد قرص لوپیرامید مصرف کنید. شایان ذکر است که مصرف قرص لوپیرامید نباید بیش از 48 ساعت ادامه پیدا کند. اگر به علت تکرر اجابت مزاج به این شکل، آنوس (مقعد) دچار خونریزی شد 10 دقیقه در لگن آبگرم بنشینید و سپس از پماد گیاهی کالاندولا و یا پماد اکسیدودوزنگ (زینک اکسید) در همان ناحیه استفاده نمایید. در صورت ادامه خونریزی با جراح مشورت کنید.

2/4 بی اشتهایی: در روزهایی که تزریق دارید ممکن است اشتهایتان به غذا کم شود. برای کمک به بهبود اشتها غذا را در مقادیر کم و دفعات زیاد مصرف نمایید. صرف غذا همراه با اعضای خانواده می تواند کمک کننده باشد. همچنین استفاده از طعم دهنده هایی مانند لیمو ترش و نارنج فقط در صورتی که زخم دهانی ندارید موثر است. بهتر است بیمار طبخ غذا را انجام ندهد چراکه باعث از بین رفتن اشتهای وی می گردد اگر در دهان طعم فلز احساس کردید، از ظروف غیر فلزی استفاده نمایید

3/4 تهوع: برای کاهش تهوع می توان هر چیزی را که بصورت خنک مصرف نمود. مثلا در فالوده سیب و موز می توان از یخ خورد شده استفاده کرد و مواد شیرین را تا حد ممکن حذف نمود. مورد دیگر برای کمک به حالت تهوع استفاده از زنجبیل است زنجبیل تازه تهیی نمایید خوب بشوید و دو تکه از آن را داخل یک پارچ آب خنک انداخته و یکی دو لیوان از آن میل کنید حتی میتوانید به مقدار بسیار کم به اندازه چهار فندق داخل غذاهایی مثل سوپ یا مرغ رنده کنید.

4/4 تغییر بهداشت جنسی: در زنان ممکن است این تغییر بصورت نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع شدن آن اتفاق افتد و شاید تا پایان دوره درمان ادامه داشته باشد ممکن است علائمی مانند گر گرفتگی نیز ظاهر شود که بهتر است با پزشک خود مشورت نمایید. بی میلی هم در مردان و هم در زنان ممکن است ایجاد شود که در صورت صلاحدید پزشک می تواند از دارو برای رفع آن استفاده کرد. اصولا در مورد مجاز بودن رابطه جنسی حین درمان با پزشک خود مشورت کنید

5/4 یبوست: عدم امکان اجابت مزاج بیش از 24 ساعت در این حالت هر درمانی برای یبوست بدون نوشیدن آب کافی موثر نخواهد بود. تحرک کم را با انجام فعالیت های ورزشی ملایم جایگزین نمایید. نوشیدن آب فراوان تا 2 لیتر اگر کلیه ها مشکلی ندارند. نوشیدن آب ولرم در صبح ناشتا آب معدنی یا جوشیده سرد شده مصرف شود. شربت گیاهی انجیر در صورت صلاحدید پزشک معالج. مصرف غذاهای فیبر دار مثل نان سنگک میوه ها و سبزیجات پخته.

6/4 زخم دهانی: زخم دهانی را حتما با پزشک اطلاع دهید و دقت فرمایید که چه برای التیام و بهبود و چه برای پیشگیری از این عارضه نیاز به خنک نگه داشتن حفره دهانی وجود دارد. مثلا می توانید از تکه های کوچک یخ یا میوه های یخ زده استفاده نمایید توجه نمایید که سرما و یخ برایتان مضر نباشد.

5 استراحت

استراحت حین درمان بسیار مهم است. معمولا حین تزریق تا حدود دو روز بعد از آن سطح انرژی کم بوده و فرد زود احساس خستگی می کند. توصیه می گردد که در این دوران، بیمار بیشتر استراحت نماید 8 ساعت شب ها و 2 ساعت روزها و از فعالیت های غیر ضروری بپرهیزد. مخصوصا اگر کارهای خانه داری به عهده اوست معاف گردد.

6 رعایت بهداشت فردی مخصوصا بهداشت دهان و دندان

رعایت بهداشت در سطح بالاتری در این دوران نه تنها شامل فرد تحت درمان بلکه شامل اطرافیان وی نیز می گردد. برای همکاری دستان خود را بشویید اگر از بیرون به داخل منزل می آید با محلول های ضد عفونی کننده دستان خود را ضد عفونی کنید. از حضور در مکان هایی که در آنها خاک در هوا معلق است خودداری کنید یا گیاهان و حیوانات (مخصوصا فضولات حیوانات) ارتباط نداشته باشید. از تماس دستان با چشمها خودداری نمایید. در طی شیمی درمانی دهان و دندان ها بیش از پیش نیاز به مراقبت دارند. پس از مصرف هر وعده غذایی به آرامی حفره دهانی را بشویید و حتما روزی یک مرتبه از دهانشویه های فاقد الکل استفاده نمایید. برای جلوگیری از التهاب حفره دهانی توصیه می شود از مسواک نرم استفاده کنید. اگر جوش های پوستی همراه با خارش ظاهر شد از صابون های آنتی باکتریال استفاده و به پزشک معالج خود اطلاع دهید. رطوبت هوای منزل به خصوص در فصول پاییز و زمستان را توسط بخور یا بخور سرد بالا ببرید تا احتمال بیماری کمتر شود. اگر متوجه شدید پوست شما کمی خشک شده از روغن و لوسیون های مرطوب کننده فاقد بو استفاده نمایید. برای تراشیدن و پاک کردن موهای بدن از تیغ استفاده نکنید. همواره

مصرف تمام داروها اعم از تقویتی گیاهی و غیره را با پزشک متخصص خود مطرح نمایید تا با درمان شما تداخل نداشته باشد.

7. آمپول های زیر پوستی افزایش دهنده ایمنی بدن یکی از داروهایی که معمولاً 24 تا 48 ساعت پس از شیمی درمانی تزریق میشوند آمپول های افزایش دهنده سطح ایمنی بدن هستند که به صورت زیر پوستی تزریق میشوند. کار این آمپول ها فعال کردن مغز استخوان برای تولید گلبول سفید و بالا بردن سیستم ایمنی است. این آمپول ها باید توسط افراد مجرب و زیر پوست تزریق شود و الویت با ناحیه دور ناف است که تزریق آن آسان تر و جذب آن آرام تر می باشد.

8. در چه مواردی به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید؟

× جابت مزاج بصورت اسهالی که با فرآیند ذکر شده طی 48 ساعت نتوان آن را کنترل کرد.

× دیدن خون در ادرار، مدفوع، خونریزی از لثه یا بینی و خون مردگی زیر پوست بدون آنکه ضربه وارد شده باشد.

× تب بالاتر از 38 درجه ، سرفه شدید، گلو درد شدید

× زخم دهانی شدید که مانع خوردن غذا شود.

بهداشت فکری

مهمترین عاملی که شاید بسیاری از آن بی اطلاع هستند تاثیر آرامش درونی شادی و خنده بر روی فرایند درمان و تسریع در بهبودی است. حتما زمانی که امتحان نمایید به وضوح تجربه خواهید کرد و به نظر نگارنده ، حفظ روحیه به هر بهانه ای در طول زمان درمان تضمین کننده ای شگفت انگیز بر موفقیت درمان شماست.

نقطه مقابل حفظ روحیه افسردگی است که تاثیر بسزایی در بی اثر شدن این داروها خواهد داشت.

مطالعات نشان داده که استرس باعث بالا رفتن فشار خون ضربان و قند خون می شود که مشکل هاضمه ایجاد خواهد کرد و سیستم ایمنی را تضعیف می کند لذا عفونت هایی مثل آنفولانزا سرماخوردگی و مشکلات بد خوابی نگرانی افسردگی ایجاد می کند.

اطلاعاتی که در اینترنت هست اغلب کلی و یا حتی بعضاً اشتباه است تنها مرجع قابل اعتماد پزشک معالج خود شماست.

واحد آموزش به بیمار

تاریخ ایجاد : دی ماه 1401

