



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

چگونه در طی دوره شیمی درمانی از خود مراقبت نمایید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش کموتراپی

تدوین: خرداد ۱۴۰۳

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: TV-AC-۰۱

- دستها را قبل از غذا و بعد از رفتن به توالت با صابون بشوئید
- محیط زندگی (توالت، حمام، دستشویی و...) را تمیز نگه دارید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید (مرتب دوش بگیرید).
- بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید و قبل و بعد از غذا دهانتان را بشوئید.
- سیگار نکشید.
- در زمان بستری و تزریق دارو وجود یک همراه کافی است.

در صورت مشاهده هریک از علائم زیر در طی
درمان با شیمی درمانی به پزشک معالج مراجعه و از
مصرف خودسرانه دارو پرهیز نمایید:



- تب و لرز
- سرفه و گلودرد
- تپش قلب و تنگی نفس
- قرمزی و درد و تورم اطراف زخم
- خارش، سوزش
- عرق زیاد هنگام شب
- اسهال شدید
- مشکل در دفع ادرار
- خستگی بیش از حد
- دانه های سفید رنگ در مخاط دهان
- یبوست طولانی



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با
شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش شیمی درمانی تماس
حاصل نمایید.

منبع: هندبوک آموزش بیمار - ام کانایو

در خستگی و ضعف اقدامات زیر را انجام دهید:



- در امورات خانه داری از دیگران کمک بگیرید.
- فعالیت خود را کم کنید (ساعات کار در اداره و منزل) و بیشتر از گذشته استراحت کنید.
- به محض خسته شدن دست از کار بکشید و استراحت کنید.
- حین انجام کار از اتلاف انرژی تان پیشگیری کنید (مثلاً نشسته حمام کنید یا نشسته مسواک بزنید)
- سعی کنید کمتر عصبانی و ناراحت شوید تا از اتلاف انرژی تان پیشگیری شود.

مراقبت از پوست:



- بهداشت پوست را رعایت نمایید.
- نواحی تحریک را با آب گرم و صابون ملایم شستشو نمایید و به آرامی خشک نمایید.
- از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب خودداری کنید و لباس نرم و گشاد بپوشید.
- از فعالیت های شدید و پر برخورد خودداری کنید.
- از تیغ های خود تراش استفاده نکنید.
- پوست خود را چرب نگه دارید.

عفونت:



علائم عفونت شامل: تب، احساس گرمی، لرز، تعرق زیاد، سوزش و تکرر ادرار، سرفه و خلط، پیدایش زخم در دهان و سایر نقاط بدن، بثورات جلدی، درد مفاصل، اسهال می باشد.

اقدامات زیر در پیشگیری از عفونت توصیه می گردد:

- از رفتن به محل های شلوغ خودداری کنید.
- از تماس با افراد سرما خورده و مریض خودداری کنید.
- از دست زدن به گل و گیاه خودداری کنید.
- از نگهداری حیوانات دست آموز در منزل خودداری کنید.
- گوشت را خوب بپزید.
- از تماس با افراد، که اخیراً واکسینه شده اند خودداری کنید.

چگونه در طی دوره شیمی درمانی از خود مراقبت نمایید:



رژیم غذایی:

- رژیم غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید شامل: لبنیات، تخم مرغ کاملاً پخته یا نیمرو شده، کره بادام زمینی، انواع گوشت ها، مصرف حبوباتی نظیر عدس در سوپ و یا مخلوط پلوها، خشکبار، آب میوه های تازه و سبزیجات نشاسته ای نظیر ذرت و نخود فرنگی، وعده های غذایی را با حجم کم و مکرر (۶ وعده) مصرف نمایید.
- از غذاهای متنوع برای تحریک اشتها استفاده نمایید.
- از مصرف غذاهای داغ و خیلی گرم و تند خودداری کنید.
- از مصرف فراورده های پروتئینی آماده نظیر سوسیس و کالباس، همبرگر های آماده و یا غذاهای بیرون بر (رستورانی) خودداری کنید.
- از مصرف داروهای گیاهی به علت تداخل با داروی شیمی درمانی خودداری نمایید و از پزشک خود مشورت بگیرید.

در صورت بی اشتها اقدامات زیر را انجام دهید:



- قبل از وعده غذایی قدم بزنید.
- از مصرف مایعات قبل و حین غذا خودداری کنید.
- همراه با خانواده غذا میل کنید.
- غذاهای متنوع و گوناگون بخورید.
- وعده های غذایی با حجم کم و مکرر استفاده کنید.
- در صورت تجویز مکمل های غذایی آنها را به شیر، سوپ یا دسر اضافه کنید.

در تهوع و استفراغ اقدامات زیر را انجام دهید:



- وعده های غذایی خود را با حجم کم و به دفعات بیشتر مصرف نمایید.
- بعد از غذا بلافاصله دراز نکشید.
- مکیدن تکه های یخ، آب نباتهای سفت یا نعنائی مفید است.

- قبل از شیمی درمانی و برای چند ساعت پس از انجام شیمی درمانی، غذای سبک که هضم آن آسان است مصرف نمایید.
- از مصرف غذاهای شور، چرب و سرخ شده، پرادویه، شیرین و هرگونه غذا با بوی تند مثل سیر خودداری نمایید.
- از مصرف مایعات قبل و بعد از غذا خودداری نمایید و مایعات را سریع ننوشید.
- در صورت احساس تهوع، هوای تازه از طریق دهان وارد کنید و به آرامی نفس بکشید.
- دهان را با آب لیمو بعد از غذا قرقره کنید.
- تماشای تلویزیون، گوش دادن موزیک در طی خوردن غذا می تواند کمک کننده باشد.
- در تهوع شدید با پزشک خود مشورت نمایید. در صورت تجویز داروی ضد تهوع نیم ساعت قبل از غذا طبق دستور مصرف کنید.



در صورت اسهال اقدامات زیر را انجام دهید:

- از مصرف غذاها یا مایعات داغ، پر ادویه و یا غذاهای سرد اجتناب کنید.
- از مصرف غذاهایی که محرک دستگاه گوارش هستند مانند: مواد غذایی با فیبر بالا مثل سالاد و سبزیجات خام، نوشیدنی های کافئین دار (مثل قهوه، چای پررنگ و شکلات)، غذاهای سرخ شده و پر چرب، خشکبار یا میوه های دانه دار خودداری کنید.
- غذاهای کم فیبر و پر پروتئین و پر انرژی مصرف کنید مانند: میوه پوست گرفته شده یا به صورت کمپوت تهیه شده (بدون اضافه کردن شکر یا قند به کمپوت)، موز، نان سفید، انواع ماکارونی، تخم مرغ، انواع سیب زمینی، گوشت پخته شده، برنج استفاده نمایید.
- به میزان کافی مایعات بنوشید.
- از مصرف لبنیات و شیر در موارد بروز اسهال خودداری نمایید.
- مواد غذایی پر پتاسیم شامل: موز، پرتقال مصرف کنید.

در صورت یبوست اقدامات زیر را انجام دهید:



- هر زمان احساس دفع داشتید به توالت بروید.
- از زور زدن پرهیز کنید
- مایعات گرم بنوشید.
- پیاده روی کنید. (باعث بهبود حرکات روده می گردد)
- غذاهای پر فیبر مانند: سبوس، میوه خشک یا تازه، آب میوه و سبزیجات مصرف نمایید.
- زمانیکه غذاهای پرفیبر مصرف می کنید مایعات بیشتری مصرف کنید. در صورت نیاز با پزشک خود در مورد استفاده از داروهای مسهل مشورت نمایید و از مصرف خودسرانه مسهل خودداری کنید.

مراقبت در زخم دهان:



التهاب مخاط دهان (استئوماتیت) ممکن است ۷ تا ۱۴ روز بعد از شیمی درمانی رخ دهد علایم شامل: سوزش دهان، درد، قرمزی، بلع دردناک، کاهش تحمل غذاهای داغ، پیدایش تغییرات در لبها

اقدامات زیر در پیشگیری از زخم دهان توصیه می گردد:

- از مسواک نرم استفاده کنید و هر ۲۴ ساعت یکبار از نخ دندان استفاده کنید.
- از مصرف مواد دهان شویه تجاری (حاوی الکل و مواد شیمیایی) خودداری کنید.
- از محلول تهیه شده از جوش شیرین و نمک در آب جهت شستشوی دهان پس از هر وعده غذا و قبل از خواب استفاده کنید.
- در صورت داشتن دندان مصنوعی تنها زمان غذا خوردن از آن استفاده کنید و جهت شستشو باید آن را درآورده و با مسواک بشویید.
- لبهائتان را با پماد ویتامین آ چرب کنید و همواره محیط دهانتان را مرطوب نگه دارید.