



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان گیلان

بیمارستان نیکوکار املش

مراقبتهای بعد از شیمی درمانی



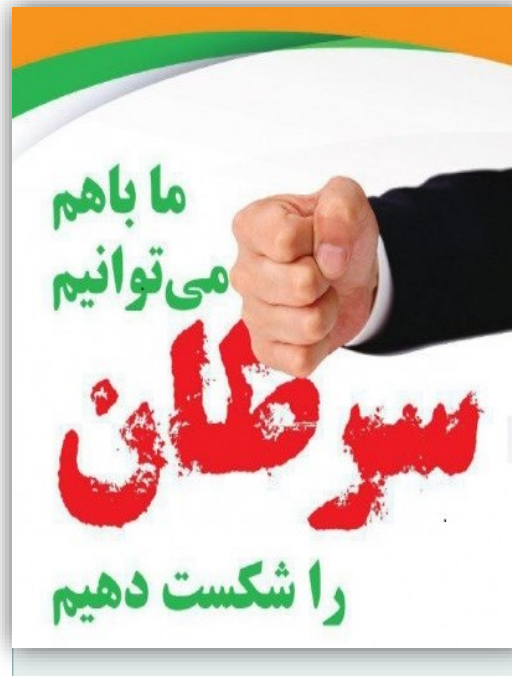
گروه هدف بیماران

تهیه کننده:

واحد آموزش

بیمارستان نیکوکار املش

بهار ۱۴۰۳



منابع:

۱- کتاب خود مراقبتی در بیماران مبتلا به سرطان- نویسنده

مرضیه کبودی- ناشر گروه تالیفی دکتر خلیلی ۱۳۹۴

۲- درسامه داخلی جراحی برونر سودارت مفاهیم و چالش های

مراقبت از بیمار - زیر نظر دکتر محمدرضا عسگری- انتشارات

بشری ۲۰۱۸

آدرس بیمارستان نیکوکار:

گیلان، املش، خیابان امام خمینی، بلوار

سفیر، بیمارستان نیکوکار املش،

شماره تماس: ۰۱۳۴۲۷۲۹۸۵۲

از دست دادن مو:

این از دست دادن موی سر یک مسئله موقتی است. پس از اتمام کامل درمان، موی شما مجدد رشد می کند... سعی کنید از شانه با دندانه درشت استفاده کنید و از کش مو استفاده نکنید چون باعث کنده شدن مو می شود. از رنگ مو استفاده نکنید. *حین شستن موی سر از آب داغ استفاده نکنید. *از سشوار با هوای سرد استفاده کنید .



تغذیه

*از خوردن غذاهایی مثل غذاهای سرخ شده خودداری کنید. *باید به اندازه کافی مایعات مصرف کنید. *مواد غذایی پرفیبر مثل سبزیجات و میوه بخورید، غذاهای پرفیبر روده را برای حرکت تحریک می کنند. *برای بالا نگه داشتن هموگلوبین مصرف گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و سبزیجات با برگ سبز (اسفناج) که حاوی آهن بالایی هستند، مفید است.

چند نکته کلیدی

زخم دهان:

- دهان تان را با آب نمک ۳-۲ بار در روز بشوید.

- دندانتان را ۳-۲ بار در روز مسواک بزنید.

- از یک دهانشویه مناسب استفاده کنید.

- می توانید درد دهانتان را با مکیدن تکه های کوچک یخ کاهش دهید.

- یک نرم کننده یا مرطوب کننده به لب هایتان بمالید.



بی حسی و گزگز پاها

با ماساژ که موجب افزایش جریان خون و کاهش درد می شود، این مشکل را حل کنید

تغییر رنگ ناخن ها

برخی داروها باعث میشود، رنگ ناخن ها

کبود شوند و خط سفیدی روی ناخن ایجاد شود. این

تغییر رنگ ۶-۷ ماه پس از پایان شیمی درمانی برطرف می شود.

خطر ابتلا به عفونت

✓ از تماس با افرادی که می دانید به عفونتی مبتلا بودند یا هستند (مثلا سرماخوردگی، سرفه و) پرهیز کنید.

✓ در ۲-۱ هفته اول بعد از شیمی درمانی که سیستم ایمنی شما ضعیف می شود استفاده از ماسک به جلوگیری از انتقال عفونت به بدن شما کمک می کند.

✓ تب بالا، لرز، تعریق یا هر نشانه دیگر، نشانه عفونت است، مثل گلو درد یا سرفه به پزشک تان مراجعه کنید ممکن است نیاز باشد که در بیمارستان بستری شوید.



توصیه هایی که برای بهبود سلامت بازماندگان سرطان وجود دارد خیلی متفاوت از دیگر افراد نخواهد بود؛ مثل: * لزوم انجام ورزش منظم

• داشتن یک رژیم غذایی متعادل

• حفظ وزن در محدوده نرمال

• داشتن خواب کافی و خوب * کاهش استرس

• اجتناب از مصرف سیگار و الکل

در طول درمان و یا مدتی بعد از شیمی درمانی ، سیستم ایمنی بدن ضعیف شده و سلولهای خونی که بدن را در مقابل بیماری، عفونت و خونریزی بیش

از حد محافظت می کنند، کاهش می یابند. بنابراین بعد از شیمی درمانی خطر ابتلا به عفونت، خونریزی

افزایش پیدا میکند؛ ممکن است در این دوران

زخم های دهانی، ناراحتی معده و اسهال ایجاد شود؛ و یا ممکن است خیلی زودخسته شوید و

اشتهای شما کاهش یابد.

