

راههای برای پیشگیری از عفونت در حین رادیوتراپی:

گلبول های سفید خون وظیفه حفظ ایمنی بدن را به عهده دارند که ممکن است در برخی از رادیوتراپی ها میزان آن ها کاهش پیدا کند . متعاقب افت میزان گلبول سفید توان بدن برای مقابله با عفونت ها کاهش پیدا می کند بنابراین بدن مستعد ابتلا به عفونت های مختلف می شود پس به دلیل ضعف سیستم ایمنی، در طی رادیوتراپی خود را از قرار دادن در معرض عفونت ها دور کنید

* مهمترین راه پیشگیری از عفونت شستن صحیح دست ها است که قبل از خوردن غذا و قبل و بعد از اجابت مزاج بایستی انجام شود.

* برای پیشگیری از بیماری از ماسک جراحی در مکانهای بسته و شلوغ استفاده کنید.

* از تماس نزدیک با افرادی که دچار عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی و آبله مرغان و ... دوری کنید.

* از تماس نزدیک با کودکانی که به تازگی واکسن سرخچه و سرخک، آبله مرغان و فلج اطفال دریافت کرده اند خودداری کنید.

* از رفت و آمد در محل های شلوغ و پر ازدحام پرهیز کنید.

* برای جلوگیری از خراش پوستی، از ریش تراش برقی به جای ریش تراش دستی استفاده کنید.

* بهداشت دهان و دندان خود را رعایت کنید و بعد از هر وعده ی غذایی مسواک بزنید

* برای جلوگیری از آسیب زدن و زخم شدن لثه ها از مسواک نرم استفاده کنید.

* بهداشت بدن خود را رعایت کنید و روزانه دوش آب ولرم بگیرید.

* در صورت خشکی پوست از مرطوب کننده مثل آلوورا و یا ویتامین د استفاده کنید.

* لباس های نخی و گشاد بپوشید.

* روزانه لباس های زیر خود را عوض کنید. حتما لباس زیری که می پوشید در طول استفاده خشک باشد و در صورت نم دار و یا خیس شدن سریع تعویض کنید.

* در صورت بریدگی و یا خراش پوستی محل را با آب و صابون شسته و خشک کنید.

* بسته به نوع درمان، آزمایشات خونی CBC diff و .. انجام می شود چون رادیوتراپی می تواند باعث افت گلبول های خون شود.

* از مهمترین نشانه های عفونت تب است. بنابراین در منزل دماسنج پزشکی داشته باشید و روزانه درجه حرارت خود را چک کنید و در صورت داشتن تب بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

* در صورت تب با نظر پزشک معالج تان، از تب بر استفاده کنید.

هرگز از تب بر خودسرانه استفاده نکنید.

* در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه کنید:

⇒ تب بالای ۳۸ درجه

⇒ لرز و تعریق

⇒ گلو درد و یا سرفه شدید

⇒ درد شکم

⇒ خارش ناحیه تناسلی و یا ترشح غیر طبیعی از آن

⇒ اسهال شدید

راههای جلوگیری از عوارض رادیوتراپی سر و گردن

در رادیوتراپی سرو گردن و قفسه سینه اغلب عوارضی در دندانها، لثه و بافت نرم دهان ایجاد می شود.

برای جلوگیری از ایجاد مشکلات در ناحیه دهان موارد زیر بایستی رعایت شود:

- قبل از شروع رادیوتراپی برای ترمیم دندان های پوسیده اقدام کنید.

- بعد از خوردن هر وعده ی غذایی دندانهای خود را با ملایمت و به آرامی مسواک بزنید.

- برای مسواک زدن فقط از مسواک نرم استفاده کنید.

- در صورت استفاده از نخ دندان به آرامی نخ را بکشید.

- از خمیر دندان حاوی فلوراید و بدون مواد ساینده استفاده کنید.

- از مصرف دهان شویه بخصوص حاوی الکل به علت خشک شدن مخاط دهان خودداری کنید.

- در صورتیکه دندان مصنوعی دارید به علت تورم لثه ها، ناشی از رادیوتراپی ممکن است دندان ها به خوبی در جای خود قرار نگیرد، بنابراین تا پایان دوره ی درمان و از بین رفتن تورم از دندان مصنوعی استفاده نکنید.

راههای پیشگیری از عفونت و عوارض رادیوتراپی



چندین بار در روز پوست خود را از نظر علائم سوختگی چک کنید.

پوست محل اشعه دیده نباید در تماس با فلزات و الکل و عطر و مواد شوینده و ضد عرق ها قرار بگیرد.

تنها ماده ی که جهت شست و شو می تواند با پوست ناحیه در تماس باشد آب است.

پس از شستشو بلافاصله محل را با یک حوله تمیز خشک کنید. توجه کنید که حوله را بگذارید و بردارید و به هیچ عنوان روی پوست نکشید.

تا حد امکان در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار نگیرید.

لباسهای نخی و گشاد بپوشید.

از خاراندن، مالیدن، ماساژ و هرگونه تحریک پوست محل اشعه دیده جدا خودداری کنید.

از تماس پوست ناحیه با آب گرم و سرد، پتوی برقی و کیسه آب گرم و سرد جدا خودداری کنید.

برای پیشگیری از سوختگی از آلورا و یا ویتامین د استفاده کنید

در آب کلردار شنا نکنید.

در صورت بروز علائم عفونت مانند: تب، قرمزی و گرما در محل اشعه دیده حتما به پزشک رادیوتراپی اطلاع دهید

در صورت پوسته ریزی خشک محل اشعه دیده، ناحیه را با کرم هایی که پزشک تجویز کرده است مرطوب نگه دارید.

از شیو کردن ناحیه با خودتراش پرهیز کنید و در صورت نیاز مبرم، ریش تراش برقی استفاده کنید و باید دستگاه را به آرامی روی پوست بکشید.

- تا ۳ ماه بعد از رادیوتراپی دندانهایی که در مسیر تابش اشعه بوده اند، نباید کشیده شوند.
- برای جلوگیری از پوسیدگی دندانها از مصرف شیرینی جات خودداری کنید.
- در طول رادیوتراپی، از مصرف غذاهای سفت و ادویه جات تند خودداری کنید.

راههای پیشگیری از خشک شدن مخاط دهان در رادیوتراپی:

- ⇒ قطعات یخ و یا آب نبات ترش بمکید. (در صورت داشتن زخم داخل دهان از مصرف آب نبات ترش خودداری کنید).
- ⇒ از غذاهای نرم و صاف شده مثل تخم مرغ آب پز، پوره سیب زمینی، سوپ، میوه های نرم و بستنی استفاده کنید.
- ⇒ از مصرف غذاهای محرک مانند گوجه فرنگی، آب مرکبات، غذاهای شور، تند و خشک خودداری کنید.
- ⇒ غذاهای خشک را با کره یا سس استفاده کنید.
- ⇒ لب های خود را با ویتامین A مرطوب نگه دارید

راههای پیشگیری از عوارض پوستی در حین رادیوتراپی:

- در حین رادیوتراپی احتمال خشکی، حساسیت و خارش محل رادیوتراپی وجود دارد و تغییرات پوستی به صورت قرمزی شبیه آفتاب سوختگی یا تیره شدن محل اشعه دیده و پوسته ریزی است که از ۲۴ ساعت اول بعد از رادیوتراپی تا ۴ هفته پس از آن می تواند بروز کند.

بنابراین برای پیشگیری و کاهش عوارض پوستی رعایت نکات زیر الزامی است: