

لغت شیمی به معنی دارو و درمانی به معنی درمان است. بنابراین در حالت عادی، داروهایی که تزریق می شوند همگی نوعی شیمی درمانی (دارو درمانی) هستند بنابراین جای ترس و نگرانی وجود ندارد. اصطلاح شیمی درمانی امروزه به معنی، استفاده از داروهای شیمیایی خاص برای توقف رشد سلولهای غیر طبیعی و از بین بردن تومور به کار می رود.

به این صورت که دارو توسط گردش خون به تمام نقاط بدن حمل می گردد و تکثیر و رشد سلولها را از بین می برد. البته درحین شیمی درمانی، بعضی از سلولهای سالم نیز تخریب می شوند، که به تخریب سلولهای سالم، عوارض جانبی گفته می شود این سلولها اکثرا بعد از شیمی درمانی خود را بازسازی می کنند و به حالت اولیه برمی گردند.

دفعات و مدت زمان شیمی درمانی به نوع سرطان، اهداف درمان، داروهای مورد مصرف و پاسخ فرد به درمان بستگی دارد.

در هنگام تزریق. هرگونه تاول، خارش، گرمی قرمزی پوست یا هرگونه مشکل تنفسی و درد را سریعاً به پرستار اطلاع دهید.

ناگفته نماند که شما دچار همه ی عوارض شیمی درمانی نخواهید شد.

عوارض شیمی درمانی به شدت واکنشی که در بدن بوجود می آید بستگی دارد و بسته به نوع بیماری یک یا چند تا از عوارض زیر را ممکن است تجربه کنید.

راههای مقابله با عوارض شیمی درمانی چیست؟

خستگی: برای جلوگیری از خستگی حتما در روز چرت بزنید یا استراحت کوتاه مدت داشته باشید.

* به پیاده روی کوتاه مدت پردازید یا تمرینات بدنی سبک تری که امکان پذیر است انجام دهید.

* به هر اندازه که می توانید غذا بخورید و مایعات زیاد بنوشید.

* درمیان گذاشتن احساس تان به دیگران، می تواند تحمل خستگی را ساده تر نماید.

* مقدار کافئینی را که می نوشید محدود کنید.

* اجازه بدهید بخشی از کارهایی را که معمولاً انجام می دهید دیگران انجام دهند.

* هنگام تغییر وضعیت مثلاً از خوابیده به نشسته به آرامی عمل کنید.

* سعی کنید آرام باشید و با خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی آرام، تماشای فیلم مورد علاقه خود را سرگرم کنید.

عقونت:

نشانه های عقونت را بشناسید و بلافاصله به پزشک اطلاع دهید. مانند: تب بالای ۳۸ درجه، لرز، تعریق شبانه، اسهال شدید، یبوست شدید، شکم درد، تکرر و یا سوزش ادرار، سرفه شدید و گلودرد

◇ دستها را با آب و صابون بشویید. قبل از صرف غذا و قبل و بعد از اجابت مزاج

◇ در طول دوره شیمی درمانی، از معاشرت های اجتماعی غیر ضروری خودداری کنید بخصوص از معاشرت با افرادی که بیماری مسری مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، سرخک و آبله مرغان ... دارند دوری کنید.

◇ سعی کنید به مکانهای شلوغ مانند سینما، اتوبوس، مترو، استخر و ... نروید.

◇ از تماس با افرادی که اخیراً واکسنهای ویروسی زنده مانند آبله مرغان-فلج اطفال دریافت کرده اند دوری کنید.

◇ گوشه ناخنهایتان را با دندان نکنید بلکه سوهان بکشید و یا با احتیاط با ناخن گیر بگیرید.

◇ مراقب باشید تا وقتی از قیچی، سوزن یا چاقو استفاده می کنید به خودتان صدمه نزنید.

◇ برای شیو موهای زائد، از ریش تراش برقی به جای تیغ استفاده کنید.

◇ از خوردن میوه، سبزیجات خام و نپخته مانند سبزی خوردن، کاهو، کلم و توت فرنگی و غذاهای مانده، رستورانی و تخم مرغ خام خودداری کنید.

◇ تخم مرغ و گوشت را کاملاً پخته و مصرف نمایید.

◇ از نگه داری گل و گیاه طبیعی، آکواریوم و قفس پرند و حیوانات خانگی در اتاق خود، خودداری کنید.

◇ بهداشت دهان را رعایت کنید.

◇ جوشها را فشار ندهید و نخارانید.

◇ روزانه چندین بار پنجره اطاق را باز کنید تا هوای تازه و تمیز را تنفس کنید.

◇ هر روز دوش آب گرم بگیرید و اگر پوستتان خشک شده یا ترک خورده از لوسیون و روغن برای نرم کردن و تسکین پوست استفاده کنید.

◇ هنگام انجام برخی از کارها و تمیز کردن کودکان از دستکش استفاده کنید.

◇ قبل از تزریق هرگونه واکسن یا مصرف هردارو با پزشک خود مشورت کنید.

◇ لباس ها و ملافه ی خود را جداگانه شستشو نمایید.

◇ پس از هر بار اجابت مزاج با دقت نشیمنگاه خود را بشویید و در صورت سوزش به پزشک اطلاع دهید.

مشکلات لته و گلو:

• شیمی درمانی موجب افزایش پوسیدگی دندان می شود. بنابراین قبل از شروع شیمی درمانی جهت ترمیم پوسیدگی به دندانپزشک مراجعه کنید.

• دندانها و لته ها را بعد از هر وعده غذا مسواک بزنید. و از مسواک نرم استفاده کنید و این کار را به آرامی انجام دهید. دندان مصنوعی را بعد از هر وعده ی غذایی در آورده و بشویید..

• روزی چند بار با محلول آب و نمک (سرم نمکی) یا محلول رقیق جوش شیرین قرقره کنید و دهانتان را بشویید. از مصرف دهان شویه های حاوی الکل خودداری کنید.

• یک بطری آب همراه خود حمل کنید و بطور مرتب از آن بنوشید.

• هرگونه پلاک سفید و موارد التهاب داخل دهان را به پزشک اطلاع دهید.

• از مصرف نوشابه های حاوی الکل و کشیدن دخانیات جدا خودداری کنید.

• از خلال دندان و نخ دندان استفاده نکنید.

• از مصرف مواد غذایی خشک و سفت مثل بیسکویت و چیپس به علت آسیب به بافت دهان خودداری کنید.

• آب نبات بدون قند یا تکه ی یخ، بستنی برای تسکین درد زخم های دهان استفاده کنید.

عوارض شیمی درمانی وراههای کنترل آن



عوارض عصبی - عضلانی:

- ۱- اگر انگشتان شما بی حس هستند هنگام کار با اشیای تیزو داغ یا خطرناک دقت کنید.
- ۲- اگر مشکلاتی مثل عدم تعادل و ضعف عضلانی دارید با دقت حرکت کنید و هنگام حرکت روی پله ها از نرده کمک بگیرید. کفش با زیر پلاستیکی بپوشید.
- ۳- در حمام از کفپوش مخصوص و دمپایی عاج دار استفاده کنید تا لیز نخورید.
- ۴- کمتر رانندگی کنید چون حس ترمز در کف پا کم می شود.

حساسیت، خارش و خشکی پوست:

ممکن است شیمی درمانی باعث لکه های قرمز یا کهیر در محل تزریق و خشک و کدر شدن پوست و تیره یا شکننده شدن ناخن ها شود. بنابراین نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱- حمام داغ و طولانی مدت نگیرید. خود را با حوله ی نخی به آرامی خشک کنید
- ۲- از صابون و کرم های ملایم، مرطوب کننده، وازلین یا لوسیون استفاده کنید.
- ۳- از بکاربردن عطرها یا لوسیونهای حاوی الکل خودداری کنید.
- ۴- در صورت بروز قرمزی، درد یا هرگونه تغییر در گوشه ناخن ها حتما به پزشکتان اطلاع دهید.

- ۵- از قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم اشعه آفتاب خودداری کرده و از لوسیونهای ضد آفتاب یا زینک اکساید در برابر اشعه خورشید استفاده کنید.

مشکلات جنسی:

- ۱- قبل از شروع درمان درباره امکان ذخیره اسپرم و یا تخمک با پزشک مشورت کنید.
- ۲- در طول درمان و تا ۱۰ روز بعد از شیمی درمانی برای جلوگیری از عفونت ناحیه تناسلی، نزدیکی نداشته باشید.
- ۳- در صورت نزدیکی از کاندوم و یا از سایر روش های پیشگیری استفاده کنید.

- ۴- در صورت خشکی واژن با پزشک خود مشورت کنید و از مصرف خودسرانه کرم ها و لوسیون ها جلوگیری کنید (از وازلین به دلیل افزایش احتمال عفونت استفاده نکنید).

- ۵- از پوشیدن لباسهای زیر تنگ و چسبان خودداری کنید. لباس های زیر نخی، تمیز و خشک بپوشید.

- ۶- بارداری در طول شیمی درمانی توصیه نمی شود. زیرا دارو به جنین آسیب می رساند.

تهوع و استفراغ، اسهال و یبوست:

- ۱- در طول روز به جای ۳ وعده غذا، از ۶ وعده غذای کوچک (دفعات غذا خوردن را بیشتر، ولی مقدارش را کم کنید) استفاده کنید. غذا را خوب بجوید تا آسان تر هضم گردد.

- ۲- به آهستگی بخورید و بنوشید. از غذاهای اشتها آور و با هضم راحتتر استفاده کنید.

- ۳- سه روز اول پس از انجام دارو درمانی سعی کنید بیشتر از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید و پس از این مدت، می توان از گوشت قرمز به خصوص ماهیچه استفاده کرد. غذاهایی که کمی ترش و شور هستند بهتر تحمل می شود.

- ۴- از خوردن غذاهای خیلی شیرین، خیلی چرب، سرخ شده و پر ادویه خودداری کنید.

- ۵- بعد از خوردن غذا تا ۲ ساعت به حالت نشسته روی صندلی استراحت کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید.

- ۶- معمولا در چند روز اول بعد از شیمی درمانی دچار بی اشتها می شوید. توجه داشته باشید اگر غذا نخورید، باعث کاهش وزن و کاهش مقاومت بدن شده و بهبودی را به تاخیر می اندازد. پس اراده کنید و غذای سالم بخورید.

- ۷- ممکن است دچار اسهال شوید در صورتیکه اسهال همراه با خون و تب نباشد، مایعات فراوان و غذاهای حاوی پتاسیم مانند موز و سیب زمینی و مرکبات مصرف کنید.

- ۸- در صورت داشتن یبوست مایعات فراوان مصرف کرده و پیاده روی کنید. بدون اجازه ی پزشک ملین استفاده نکنید.