

اگر در مورد عوارض شیمی درمانی سؤال دارید، با مطالعه این مطلب به اغلب سؤالات شما پاسخ داده می شود.

قبل از شروع شیمی درمانی، اغلب افراد نگران عوارض جانبی این داروها هستند.

عوارض جانبی شایع شیمی درمانی عبارتند از: تهوع، استفراغ، ریزش مو، خستگی، افزایش احتمال ایجاد خونمردگی و خونریزی و ابتلاء به عفونت.

این نکته را همواره به خاطر داشته باشید که یک بیمار تحت درمان با داروهای شیمی درمانی همه عوارض فوق را تجربه نمی کند، و برخی افراد فقط دچار عوارض جانبی بسیار مختصری میشوند. این عوارض، ناخوشانید اما گذرا هستند و توجه داشته باشید که این داروها می توانند موجب درمان بیماری شما شوند. پس درمان را متوقف نکنید.

♦ با پزشک و پرستار در مورد اینکه احتمال ابتلاء به کدام عارضه در شما بیشتر است صحبت کنید.



♦ گاهی پزشک شما، داروهای را تجویز می کند که از ایجاد عوارض شیمی درمانی پیشگیری می کند

آیا شیمی درمانی کلیه ها و مثانه را تحت تأثیر قرار می دهد؟

♦ برخی از داروهای شیمی درمانی می توانند موجب تحریک مثانه شوند یا مشکلات ادراری ایجاد کنند.

♦ ممکن است رنگ و بوی مایع منی نیز برای مدت کوتاهی تغییر یابد. از پزشک خود در مورد اینکه آیا داروهای شما دارای چنین اثراتی هستند سؤال کنید.

وجود این علائم را بررسی کنید:

- تکرر ادرار
- احساس فوریت در دفع ادرار
- ادرار قرمز رنگ یا خونی (بعضی داروهای شیمی درمانی رنگ ادرار را تغییر می دهند، در صورت ایجاد این وضعیت به پزشک یا پرستار اطلاع دهید)
- تب و لرز

به میزان کافی مایعات بنوشید، مصرف مایعات باعث تولید بیشتر ادرار شده و از ایجاد مشکلات کلیوی پیشگیری می کند. آب، آب میوه، چای، سوپ و بستنی کم چرب می توانند مایعات مصرفی شما را تشکیل دهند. (در صورتی که از رژیم خاصی پیروی می کنید، در این مورد با پزشک یا پرستار مشورت کنید)

زخم دهان، لثه و حلق

یکی از نکات با اهمیت در طی دوره درمان با داروهای شیمی درمانی، مراقبت صحیح از دهان است. برخی داروهای شیمی درمانی می توانند در دهان زخم ایجاد نمایند یا باعث خشکی دهان و حتی خونریزی شوند.

این توصیه ها برای پیشگیری از عوارض شدید به شما کمک میکند:

- * قبل از شروع اولین دوره شیمی درمانی به دندانپزشک مراجعه کنید تا ضایعات احتمالی دهان و دندان شما را ترمیم کند.
- * بعد از خوردن هر وعده غذا، دندانهایتان را با مسواک نرم و به آرامی مسواک بزنید.

- * از محلول جوش شیرین برای شستشوی دهان استفاده کنید.
- * در صورت ایجاد زخم در دهان، به پزشک یا پرستار اطلاع دهید، ممکن است شما به درمان طبی نیاز داشته باشید.

اگر زخمهای دهانی دردناک دارید و این زخم ها مانع غذا خوردن شما هستند، نکات زیر را به کار ببرید:

- ♦ غذاهای خنک مصرف کنید. غذاهای داغ یا گرم می تواند موجب تحریک بافت حساس دهان شود.
- ♦ از مواد غذایی نرم و آبکی مانند بستنی، میوه های نرم مانند موز، پوره سیب زمینی، تخم مرغ آبپز، سوپ استفاده کنید
- ♦ از مصرف مواد غذایی محرک، غذاهای اسیدی مانند گوجه، آب پرتقال، غذاهای شور و تند و غذاهای خشک پرهیز کنید.

در صورتیکه دچار خشکی دهان هستید و این مسئله مانع غذا خوردن شما می شود، نکات زیر را بکار ببرید:

- ⇒ مایعات فراوان بنوشید.
- ⇒ قطعات یخ یا آب نبات بمکید.
- ⇒ از آدامس های فاقد شیرینی استفاده کنید.
- ⇒ از غذاهای نرم و صاف شده استفاده کنید.
- ⇒ از پماد ویتامین A جهت مرطوب نگه داشتن لبها استفاده کنید.
- اگر دچار مشکلات گوارشی هستید توصیه های زیر را به کار ببرید:

- در صورت یبوست از غذاهای نرم استفاده کنید.
- تغذیه مناسب داشته باشید. رژیم غذایی پروتئین استفاده کنید.
- از وعده های غذایی کم حجم و چند نوبتی استفاده کنید.
- مایعات مثل آب، چای کم رنگ، آبمیوه رقیق مصرف کنید.

درمان شیمی درمانی



چگونه از خود مراقبت کنیم؟

- ◇ از وارد شدن صدمه به پوست بدن و مخاط دهان پیشگیری کنید.
- ◇ رعایت بهداشت دهان ضروری است. دندانهای خود را با مسواک نرم بعد از صرف غذا و قبل از خواب مسواک بزنید.
- ◇ در طول روز حتما استراحت کنید. هر روز دوش آب گرم بگیرید. (دوش آب داغ می تواند باعث خشکی پوست گردد)
- ◇ از تماس نزدیک با افراد بیمار شامل کودکان مبتلا به سرخک و آبله مرغان یا بزرگسالان مبتلا به سرماخوردگی بپرهیزید.
- ◇ از تماس با افرادی که به تازگی واکسن زده اند بپرهیزید.
- ◇ اگر نیاز به اقدامات دندانپزشکی دارید حتماً با پزشک معالج خود در این مورد مشورت کنید و به دندانپزشک اطلاع دهید که تحت درمان با داروهای شیمی درمانی هستید.
- ◇ از حضور در اماکن شلوغ بخصوص ۷ تا ۱۴ روز بعد از دریافت داروهای شیمی درمانی اجتناب کنید.
- ◇ از ایجاد یبوست پیشگیری کنید.
- ◇ در اماکن عمومی از ماسک جراحی استفاده کنید.

ریزش موها

به دنبال استفاده از بعضی از داروها، ریزش موها دیده می شود. توجه داشته باشید که این عارضه گذرا است و پس از خاتمه درمان و گاهی حین درمان موها شروع به رشد می کنند.

توصیه های زیر به شما کمک میکند تا این عارضه کمتر شما را نگران کند:

- * خانم ها قبل از شروع شیمی درمانی بهتر است موهایشان را کوتاه کنند.
- * از کلاه گیس برای پوشاندن سر و از لوازم آرایش برای ابرو و مژه ریخته شده استفاده شود.
- * از رنگ کردن و فر دادن موها بپرهیزید. (زیرا ریزش مو را افزایش می دهد)

- از مصرف غذاهای چرب، شور و شیرین پرهیز کنید.
- روز انجام شیمی درمانی چیزی نخورید و چند ساعت بعد از آن هم غذای سبک میل کنید.
- در هنگام تهوع و استفراغ از خوردن خودداری کنید و سعی کنید با تماشای تلویزیون یا مطالعه کتاب ذهنتان را منحرف کنید.
- در صورت بروز اسهال به پزشک اطلاع دهید و از درمانهای خودسرانه بپرهیزید.

در صورت بروز هر یک از موارد زیر به پزشک مراجعه

کنید: (علائم عفونت را جدی بگیرید)

- * تب (معمولاً اولین نشانه عفونت است)
- * لرز
- * تعریق
- * سرفه یا تنگی نفس
- * گلو درد یا وجود زخم در دهان
- * مدفوع شل یا آبکی
- * اشکال در ادرار کردن، افزایش دفعات ادرار یا سوزش حین ادرار کردن

* خارش ناحیه تناسلی یا وجود ترشحات چرکی

روش های پیشگیری از عفونت

- ◇ شستن دستها و رعایت بهداشت مؤثرترین راه پیشگیری از عفونت است. دستهای خود را قبل از غذا خوردن و بعد از اجابت مزاج و عطسه یا سرفه خوب بشویید.
- ◇ تمام قسمتهای دست خود را از مچ دست تا سر انگشتان بشویید، حداقل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه زمان مناسبی جهت شستن دستها ۴