

مراقبتهای بعد از شیمی درمانی

شما به عنوان فردی که با بیماری **سرطان** مبارزه کرده است، تمایل دارید که خیلی زود سلامتی کامل خود را بازیابید. توصیه‌هایی 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

مراقبت از دهان ، بعد از شیمی درمانی

به خوبی از دهان خود مراقبت کنید؛ شیمی درمانی می‌تواند باعث ایجاد خشکی یا زخم دهان شود. این حالت می‌تواند باکتری‌های دهان شما را افزایش دهد. باکتری‌ها نیز می‌توانند باعث عفونت دهان و یا حتی سایر قسمت‌های بدنتان شوند.

برای مراقبتهای بعد از شیمی درمانی از دهان خود به موارد زیر توجه کنید:

- دندان‌ها و لثه‌تان را ۲ تا ۳ بار در روز هر بار به مدت ۲ تا ۳ دقیقه بشویید. از مسواک‌های نرم استفاده کنید.
- اجازه دهید مسواکتان بین هر بار استفاده در معرض هوا کاملاً خشک شود.

- از خمیر دندان‌های حاوی فلوراید استفاده کنید.
- یکبار در روز از نخ دندان استفاده کنید.

- دهان خود را چهار بار در روز با آب نمک و یا محلول حاوی جوش شیرین بشویید. (یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق چای خوری جوش شیرین را در ۲۴۰ میلی لیتر آب حل کنید و از آن برای شستشوی دهان استفاده کنید).

- از دهان شویه‌های حاوی الکل استفاده نکنید.
- برای مراقبت از لب‌های خود از محصولات استفاده کنید تا از خشک شدن و ترک خوردن لب‌ها پیشگیری کنید.

- اگر دچار زخم‌های جدیدی در دهان شدید، یا درد شدیدی را در این ناحیه احساس کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های **حاوی قند زیاد** اجتناب کنید و ترجیحاً محصولات بدون قند را امتحان کنید. به علاوه اینکه **افزایش مصرف قند با افزایش سرطان نیز ارتباط دارد.**

- اگر از **دندان مصنوعی** استفاده می‌کنید، آن‌ها را فقط هنگام غذا خوردن در دهانتان قرار دهید. خصوصاً این کار را برای ۳ تا ۴ هفته اول پس از شیمی درمانی رعایت کنید.

- دندان‌های مصنوعی خود را حداقل دو بار در روز بشویید؛ این کار را به خوبی انجام دهید.
- برای کشتن میکروب‌ها، زمانی که از دندان‌های مصنوعی خود استفاده نمی‌کنید آن‌ها را با یک محلول ضد باکتری به خوبی شستشو دهید.

مراقبتهای بعد از شیمی درمانی برای جلوگیری از عفونت:

- از خوردن یا نوشیدن چیزهایی که ممکن است خراب یا فاسد شده باشند خودداری کنید.
- اطمینان حاصل کنید که آبی که مصرف می‌کنید کاملاً سالم است.

- با نحوه صحیح طبخ غذا برای حفظ کیفیت آن و اصول نگهداری صحیح از **مواد غذایی** آشنا شوید.
- هنگام غذا خوردن در بیرون از منزل مراقب باشید. از خوردن سبزیجات خام، گوشت، ماهی یا هر چیز دیگری که از سلامت آن مطمئن نیستید خودداری کنید.

دست‌های خود را مکرراً با آب و صابون بشویید؛ خصوصاً در مواقع زیر:

- پس از بازگشتن به منزل
- پس از دست زدن به مایعات بدن مانند مخاط یا خون

- پس از تغییر پوشک بچه‌ها
- قبل از دست زدن به غذا

- پس از استفاده از تلفن
- پس از انجام کارهای خانه
- پس از رفتن به حمام

موارد دیگری برای پیشگیری از عفونت بعد از شیمی درمانی می‌بایست انجام دهید عبارت‌اند از:

- خانه خود را تمیز نگه دارید.
- از مکان‌های مملو از جمعیت در دوران بعد از شیمی درمانی دور بمانید.

- از کسانی که به دیدار شما می‌آیند بخواهید که در صورت ابتلا به سرما خوردگی حتماً از ماسک استفاده کنند.
- بعد از شیمی درمانی از انجام دادن کارهای باغبانی و سایر کارهایی که در بیرون از منزل و در محیط‌های غیر بهداشتی نیاز به انجام آن‌هاست ترجیحاً خودداری کنید.

در صورتی که حیوان خانگی دارید باید یکسری موارد را بعد از شیمی درمانی حتماً رعایت نمایید:

- اگر گربه دارید، آن را در داخل خانه نگه دارید.
- از فرد دیگری بخواهید که هر روز جای گربه‌تان را عوض کند.

- با گربه‌ها بازی نکنید. چراکه هرگونه چنگ یا گزش گربه‌ها می‌تواند باعث انتقال عفونت به شما شود.
- از نزدیک شدن به توله‌سگ‌ها، بچه‌گربه‌ها و سایر حیوانات بسیار جوان خودداری کنید.

- از پزشکتان بپرسید که برای مراقبت‌های بعد از شیمی درمانی به چه واکسن‌هایی نیاز دارید و چه موقع می‌بایست آن‌ها را تزریق کنید. سپس در زمان مناسب نسبت به دریافت آن‌ها اقدام نمایید.

سایر راه‌های مراقبت از خود بعد از شیمی درمانی

- استفاده از کلاه خنک کننده برای کاهش ریزش مو بعد از شیمی درمانی
- در صورتی که کاتتر PICC (کاتتر ورید مرکزی تعبیه‌شده از راه محیطی) در بدن شما کار گذاشته شده است، از پزشک خود یاد بگیرید چگونه از آن مراقبت کنید.

- اگر تعداد **پلاکت خون** شما بعد از شیمی درمانی هنوز پایین است، باید یاد بگیرید در طول شیمی درمانی و بعد از آن چگونه از خونریزی جلوگیری کنید.



مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

عنوان: مراقبت‌های بعد از شیمی درمانی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰

- ضعف شدید
- قرمزی، تورم و یا چرک کردن محل‌های تحت درمان
- ایجاد بثورات پوستی جدید یا شدت یافتن آن
- زردی

- درد در ناحیه شکم
- داشتن سردردهای شدید و طولانی مدت

- داشتن سرفه‌ای که بهبود نمی‌یابد و یا بدتر می‌شود
- سخت شدن تنفس در هنگام استراحت یا هنگام انجام کارهای ساده

- سوزش در زمان ادرار
- خونریزی‌های بدون دلیل
- داشتن نشانه‌های واکنش آلرژیک مانند تورم، خارش شدید یا خس‌خس سینه

منابع:

<http://www.daneshju.ir/forum/showthread.php?t=18398>

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://emamali.abzums.ac.ir>

- با انجام پیاده‌روی سعی کنید تا حدودی فعال باشید و به مرور زمان زمان پیاده‌روی خود را بر حسب میزان انرژی و توان بدنی خود افزایش دهید.

- برای حفظ وزن خود و بازگشت آن به محدوده نرمال بعد از شیمی درمانی، میزان مناسبی پروتئین و کالری دریافت نمایید.

- از پزشک خود بخواهید که مکمل مناسبی را به شما معرفی کند تا مواد مغذی مورد نیاز بدنتان را به حد کافی دریافت کنید.

- مراقب باشید زمانی که در معرض نور خورشید هستید از کلاه‌های لبه‌دار و کرم‌های ضد آفتاب با SPF 30 یا بالاتر استفاده کنید.

- سیگار نکشید.

- در رژیم غذایی خود از **مواد غذایی ضد سرطان** استفاده کنید؛ مثلاً **گوچه فرنگی ضد سرطان پوست** است، می‌توانید بیشتر از آن استفاده کنید.

چه زمانی بعد از شیمی درمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

مشاهده هریک از علائم زیر را به پزشک یا تیم مراقبت‌های بعد از سرطان گزارش دهید:

- داشتن علائم عفونت، مانند تب بالای ۳۸ درجه سانتی‌گراد، لرز یا عرق
- اسهال طولانی مدت و یا همراه با خونریزی

- تهوع و استفراغ شدید
- ناتوانی در خوردن یا نوشیدن