



کد سند : AE/AB/HES/BR-HEM/22/01
تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1
تاریخ بازنگری: 1402/6/20

مراقبت های بعد از شیمی درمانی



ناظر علمی: دکتر سید مهدی هاشمی (انکولوژیست)

دفتر آموزش سلامت

تابستان 1402

بعضی داروهای شیمی درمانی باعث خشکی و یا زخم دهان و اطراف گلو شود. رعایت نکات زیر

الزامیست

- مایعات و غذاهای نرم و پوره که به راحتی جویده و بلعیده میشود بخورید و برای خوردن از نی کمک بگیرید.
- آب نبات کم شیرین یا تکه های یخ یا آدامس بمکید. خوراکی های آبدار مثل شیر، ماست، بستنی، املت، فرنی، سوپ و پوره میوه بخورید
- از مصرف غذاهای ترش و شور، خیلی سرد و خیلی گرم خودداری کنید.
- به غذاهایتان ادویه و نمک زیاد نزنید.
- ماست بیشتر بخورید.
- دهان و لثه هایتان را تمیز نگه دارید. برای جلوگیری از بوی بد دهان، از آدامس استفاده کنید.
- از مسواک نرم برای دندانهایتان استفاده کنید و به آرامی مسواک بزنید.
- روزی چند بار با محلول آب نمک ساده یا محلول رقیق جوش شیرین یا عصاره طبیعی گل بابونه غرغره کنید و در صورت استفاده از دهانشویه های شیمیایی مثل فلوراید و کلر هگزین با پزشک مشورت کنید.

ریزش مو:

- قبل از شیمی درمانی موهایتان را کوتاه کنید
- از کلاه، شال گردن یا روسری نخی استفاده کنید
- باشانه دانه درشت موهایتان را شانه کنید
- از شامپوهای ملایم برای شستن مو استفاده کنید و بعد از حمام سشوار نکشید

احتمال عفونت:

- اکثر داروهای شیمی درمانی اثر مستقیم روی مغز استخوان (که محل تولید گلبولهای سفید خون هست) اثر میگذارند و باعث کاهش گلبولهای سفید خون و در نتیجه احتمال عفونت بالا می رود.
- دستهایتان را حتما با صابون بشوید مخصوصا قبل از غذا و بعد از اجابت مزاج
- از رفتن به مکانهای شلوغ مانند سینما، ترمینال مسافرتی و مساجد خودداری کنید
- از رفت و آمد افراد متفرقه بخصوص کسانی که بیماری عفونی، تنفسی، مسری و سرماخوردگی دارند در اطرافتان جلوگیری کنید و از ماسک استفاده کنید.
- از خوردن میوه هاوسبزی های خام و نپخته مثل سبزی خوردن، کاهو، کلم، توت فرنگی و تخم مرغ خام خودداری کنید
- از نگهداری گلها و گلدانهای طبیعی خودداری کنید

- یکی از روشهای درمانی در بیماران مبتلا به سرطان شیمی درمانی میباشد. اکثر بیماران و مراقبین آنها در مورد عوارض جانبی شایع شیمی درمانی و نحوه مراقبت از بیمار آگاهی محدودی داشته و قبل از شیمی درمانی نگران عوارض جانبی ناشی از آن هستند. عوارض جانبی شایع عبارتند از : تهوع، استفراغ، اسهال، ریزش مو، زخم دهان، خستگی، ابتلا به عفونت و...میباشد

تهوع و استفراغ:

- از وعده های غذایی کم حجم به دفعات زیاد استفاده کنید(5 تا 6 وعده در روز و استفاده از میان وعده)
- به آرامی غذا بخورید و به آهستگی مایعات را بنوشید.
- در صورت داشتن تهوع صبحگاهی قبل از برخاستن از رختخواب بیسکویت، نان سوخاری یا نان تست استفاده کنید.
- مایعات را 30 الی 60 دقیقه قبل یا بعد از غذا بنوشید برای نوشیدن مایعات از نی استفاده کنید.
- از آبنبات های سفت نظیر آبنبات های نعنای یا قطره لیمو استفاده نمایید
- تکه های چپسی یخ و میوه های یخ زده بمکید
- غذاهای چرب، پرادویه، غذاهای خیلی شیرین و پر نمک و غذاهای رایحه دار محدود شود
- استفاده از کافئین (کولاها و دیگر نوشابه های حاوی کافئین نظیر قهوه و چای سرد و گرم محدود شود.
- درجه حرارت غذا و مایعات با دمای اتاق متناسب باشد.
- وضعیت نشسته و سر به طرف بالا بمدت 30-60 دقیقه بعد از صرف غذا حفظ شود.

- در صورت بروز استفراغ توقف تمام غذاها و مایعات تا قطع کامل استفراغ
- مواد غذایی با بوی قوی و ناخوشایند را حذف کنید.
- از قاشق و چنگال پلاستیکی بجای قاشق و چنگالی که طعم تلخ فلزی ایجاد میکنند استفاده کنید.

اسهال:

- اگر دچار اسهال شدید همراه با آن درد و انقباض شکم داشتید با پزشک در میان بگذارید و نکات زیر را رعایت کنید.
- مایعات فراوان بخورید مانند آب، آب سیب، چای کم رنگ
- مایعات خیلی گرم و یا خیلی سرد نخورید
- غذا را به مقدار کم و دفعات زیاد بخورید
- از خوردن غذاهایی که باعث دردهای انقباضی میشود مثل سبزی های خام، کلم، نخود ولوبیا، غذاهای لوبیا، غذاهای سرخ شده یا چرب، ادویه و آبکی و مکرر می باشد که ممکن است منجر به سوختگی اطراف محل عمل گردد.
- جهت مراقبت از مقعد، محل با آب شست و شو داده شود و سپس خشک گردد و از پماد مراقبت از پوست حفظ گردد.
- رژیم غذایی در این بیماران شیر و رژیم معمولی بلامانع است.
- بیمار محدودیت فعالیتی ندارد.

منبع:

پرستاری بیماری های دستگاه گوارش-برونر و سودارث
شماره تماس بیمارستان: 33295575

داخلی 1531

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/https://alios.zau.ac.ir

- از مصرف غذاهای سرخ شده یا چرب، ادویه و شیرینی خودداری کنید.
- از غذاهای حاوی پتاسیم مثل موز، مرکبات، سیب زمینی و سبزیها استفاده کنید.
- وقتی حس کردید بهتر شدید غذاهایی مثل برنج، سیب زمینی، ماست، پنیر، تخم مرغ پخته و ماکارونی بخورید.

بی اشتهایی:

- در اثر داروی شیمی درمانی ممکن است اشتهای شما به گوشت از بین برود با زدن چاشنی ها و سس ها به گوشت میتوانید طعم غذا را خوشمزه کنید.
- هنگامی که اشتهای بهتری دارید (در اوایل صبح) غذای بیشتری بخورید. از غذاهای حاضری که مورد دلخواه شماست استفاده کنید.

یبوست:

- مایعات و آبمیوه هایی مانند آلو، گلابی و انگور زیاد بخورید
- خوراکی هایی که مواد فیبری یا الیاف در آنها زیاد است مثل میوه و سبزی های پخته، غلات و نان سبوس دار بخورید.
- بیشتر فعالیت و حرکت کنید.