
آموزش مراقبت از خود در بیماران

تحت شیمی درمانی

تهیه و تنظیم: گروه انکولوژی زنان

مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)

۱۳۸۷

این کتابچه راهنمایی است برای کسانی که به علت سرطان، شیمی درمانی می شوند و شرح می دهد که چه انتظاری در موقع شیمی درمانی داشته باشند و چه کارهایی برای مراقبت از خود در طی دوره شیمی درمانی و بعد از آن میتوانند انجام دهند.

این کتابچه طوری طراحی شده است تا به شما کمک کند تا همکار مطلعی در مراقبت از سلامتی خودتان باشید، البته این کتابچه فقط یک راهنما است. کمک به خود نمی تواند جایگزین یک مراقبت از سلامتی حرفه ای باشد. از پزشک یا پرستار خود هرگونه سوالی که در مورد شیمی درمانی دارید، بپرسید. از گفتن در مورد هرگونه عارضه جانبی که ممکن است داشته باشید، خودداری نکنید. چون لازم است که آنها در مورد عوارض احتمالی، آگاهی داشته باشند.

نمونه ای از کارهایی که شما می توانید برای مراقبت از خود انجام دهید شامل خوردن غذای مناسب برای به دست آوردن قدرت کافی، استراحت کامل جهت حفظ سلامتی و دوری جستن از افرادی که سرماخوردگی دارند و صحبت کردن در مورد احساسات خود جهت مقابله با هر نوع غم و عصبانیت و ترس است. در ضمن با کسی که از شما مراقبت می کند به طور کامل همکاری نمایید.

شیمی درمانی چیست؟

شیمی درمانی عبارت است از درمان سرطان با داروهایی که سلولهای سرطانی را از بین می برد. این داروها به عنوان داروهای ضد سرطان نامیده می شوند.

شیمی درمانی چگونه اثر می کند؟

سلولهای سالم با یک روش کنترل شده، رشد نموده و می میرند. هنگامی که سرطان اتفاق می افتد، سلولهای غیر طبیعی بدون کنترل تقسیم شده و سلولهای بیشتری را تولید می کنند. داروهای ضد سرطان با جلوگیری از رشد و تقسیم سلولهای سرطانی آنها را تخریب می کنند.

سلولهای سالم مخصوصاً آنهایی که رشد سریع دارند ممکن است آسیب ببینند. آسیب به سلولهای سالم باعث ایجاد عوارض جانبی می شود. البته این سلولها بعد از خاتمه شیمی درمانی خودبخود ترمیم می شوند.

در شیمی درمانی ترکیبی ، اغلب دو یا چند دارو به طور همزمان تجویز می شود. چون بعضی از داروها به صورت توأم بهتر از داروی تکی عمل می کنند.

انواع دیگر داروهایی که ممکن است برای درمان سرطان شما به کار روند شامل داروهایی هستند که اثرات هورمونهای بدن شما را بلوک می کنند و یا استفاده از درمان های بیولوژیکی است که سیستم ایمنی بدن شما را در مقابله با کانسر تحریک می کنند. بدن شما معمولاً این مواد را به مقدار کم جهت مقابله با سرطان یا هر نوع بیماری دیگر تولید می کند . این مواد در آزمایشگاه ساخته شده و جهت تخریب سلولهای سرطانی به بیمار تجویز می شوند. این مواد ممکن است جهت بازسازی سلولهای جدید که در اثر شیمی درمانی در بدن شما از بین رفته است کمک کند.

شیمی درمانی چگونه عمل می کند؟

با توجه به نوع سرطان و میزان پیشرفت آن، شیمی درمانی با هدفهای متفاوتی به کار می رود:

۱- معالجه سرطان (cure) : معالجه هنگامی در نظر گرفته می شود که مطمئن شویم بدن بیمار عاری از سلولهای سرطانی است.

۲- کنترل سرطان: این درمان برای پیشگیری از تکثیر سلولهای سرطانی، کنترل رشد سلولهای سرطانی، از بین بردن سلولهای سرطانی و جلوگیری از گسترش سلولهای سرطانی از تومر اولیه به سایر نقاط بدن به کار می رود.

۳- رهایی از علائمی که ممکن است سرطان باعث آنها شود : رهایی از علائمی مانند درد ممکن است به بیماران سرطانی کمک کند تا راحت تر زندگی کنند.

ترکیب شیمی درمانی با سایر روشهای درمانی:

گاهی شیمی درمانی تنها وسیله درمانی بیماران سرطانی است ولی اغلب شیمی درمانی همراه با عمل جراحی، رادیوتراپی و یا با درمان بیولوژیک به کار می رود در جهت:

۱- کوچک کردن اندازه تومور قبل از عمل جراحی یا رادیوتراپی

۲- کمک به تخریب سلولهای سرطانی که ممکن است بعد از عمل یا رادیوتراپی باقی بمانند.

۳- تاثیر بهتر رادیوتراپی و درمان بیولوژیک

۴- کمک به تخریب سلولهای سرطانی در صورت عود و یا گسترش تومور به سایر نقاط بدن

چه داروهایی تجویز می شوند؟

بعضی از داروهای شیمی درمانی برای درمان سرطانهای متفاوت به کار می روند ولی بعضی از داروها فقط برای درمان یک و یا دو نوع سرطان به کار می روند.

دکتر شما، روش درمانی خاصی را بر اساس شرایط زیر برای شما تجویز می کند:

الف- چه نوع سرطانی دارید.

ب- در کدام قسمت از بدن شما سرطان مشاهده شده است.

ج- اثرات سرطان بر روی عملکرد طبیعی بدن چیست.

د- وضعیت جسمانی شما.

سوالات مطرح شده توسط بیمار در مورد شیمی درمانی

- چرا به شیمی درمانی نیاز دارم؟

- مزایای شیمی درمانی کدامها هستند؟

- خطرات احتمالی شیمی درمانی چیست؟

- برای نوع سرطان من آیا روش درمانی دیگری وجود دارد؟

- برای نوع سرطان من آیا روش درمانی استاندارد وجود دارد یا نه؟

سوالات در مورد درمان

- برایم چند دوره درمانی داده می شود؟
- چه دارو یا داروهایی را باید مصرف کنم؟
- چگونه داروها را مصرف کنم؟
- کجا تحت درمان قرار خواهم گرفت؟
- هر دوره درمانی من چه مدت زمانی طول خواهد کشید؟

سوالاتی در رابطه با اثرات جانبی شیمی درمانی

- اثرات سوء جانبی شیمی درمانی چیست و چه زمانی داروها اثرات جانبی خود را نشان می دهند؟
- کدامیک از اثرات سوء جانبی در رابطه با نوع سرطان بیشتر احتمال دارد رخ بدهند؟
- آیا اثرات جانبی خاصی وجود دارند که باید سریعاً آنها را گزارش نمایم؟
- برای رهایی از اثرات جانبی چه کارهایی باید انجام دهم؟

محل انجام شیمی درمانی

شیمی درمانی ممکن است در جاهای مختلف انجام گیرد. در خانه، در مطب، در کلینیک، در بخش سرپایی بیمارستان و یا بعد از بستری شدن در بیمارستان. انتخاب محل انجام شیمی درمانی بستگی به نوع دارو یا داروهایی دارد که شما به آنها نیازمندید، به نوع بیمه و حتی درخواست خود شما یا پزشکتان دارد. بسیاری از بیماران شیمی درمانی را خارج از محیط بیمارستان دریافت می کنند و نیازی به بستری شدن ندارند. بعضی مواقع بیماران سرطانی به مدت کوتاهی بعد از شروع شیمی درمانی در بیمارستان بستری می شوند تا

دکتر معالج از نزدیک میزان تاثیر دارو را تعیین کند و در صورت نیاز تغییرات لازم در دوز دارو را بدهد.

در چه مواقعی و برای چه مدتی شیمی درمانی مورد نیاز است؟
مدت زمان و فواصل شیمی درمانی بستگی به عوامل زیر دارد:

۱- نوع سرطان

۲- ۲- هدف از شیمی درمانی

۳- نوع داروی مورد استفاده

۴- ۴- عکس العمل بدن به دارو

شما ممکن است به صورت روزانه یا هفتگی یکبار یا ماهانه تحت درمان قرار گیرید. شیمی درمانی اغلب به صورت دوره ای که شامل دوره درمان و دوره استراحت است داده می شود. دوره استراحت به بدن شما شانس ساخته شدن سلولهای جدید و کامل جهت مقابله با سرطان را می دهد.

پایبندی به برنامه نهایی شیمی درمانی خیلی مهم می باشد تا دارو اثرات خود را به خوبی داشته باشد برنامه درمانی شما ممکن است به علت تعطیلات و سایر دلایل تغییر یابد. اگر جلسات درمانی یا یک دوز دارو را از دست بدهید حتماً با پزشک خود تماس بگیرید. گاهی، دکتر شما ممکن است بر اساس نتایج تستهای خونی مجبور شود درمان شما را به تاخیر بیندازد. در چنین مواقعی پزشک به شما اطلاع می دهد که در طی این دوره چکار کنید و چه زمانی دوباره درمان را شروع کنید.

نحوه شیمی درمانی:

در بسیاری از موارد شیمی درمانی از طریق رگ یعنی از راه ورید صورت می پذیرد. معمولاً یک سوزن نوک باریک به داخل رگ تزریق شده و تا پایان درمان در رگ باقی می ماند. اگر شما در محل تزریق سوزن احساس سرما یا سوزش و یا هر احساس دیگری

بکنید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. همچنین هر نوع درد ، سوزش، سرخی پوست و یا هر نوع ناراحتی که در طی درمان یا بعد از درمان اتفاق می افتد اطلاع دهید. شیمی درمانی همچنین به صورت داخل رگی می تواند از طریق کاتتر، پورت و پمپ انجام شود. کاتتر یک لوله قابل انعطاف و نرم و نازک است که به بزرگترین رگ بدن تزریق می شود و تا زمانی که مورد نیاز است در رگ باقی می ماند. بیمارانی که نیازمند شیمی درمانی زیاد هستند از این روش استفاده می نمایند که از طریق آن هم نمونه گیری و هم تزریق داروها صورت می گیرد.

گاهی کاتتر به یک پورت وصل می شود. پورت یک صفحه پلاستیکی یا فلزی کوچک و گردی است که در زیر پوست جاگذاری می شود و تا وقتی که نیاز است در آنجا می ماند. گاهی پمپ برای تنظیم و کنترل سرعت عبور دارو از کاتتر یا پورت به کار می رود. پمپ یا خارجی است و یا داخلی. پمپ خارجی در بیرون از بدن قرار می گیرد در حالیکه پمپ داخلی در داخل بدن درست در زیر پوست با عمل جراحی قرار داده می شود. پمپ ها دارای یک مخزن ذخیره کوچک برای دارو هستند و به فرد اجازه انجام فعالیتهای معمول را می دهند. کاتتر ، پمپ و پورت اگر به طور مناسب جاگذاری شوند و محافظت شوند باعث درد نمی شوند.

کاتتر ممکن است به ورید بزرگ در قفسه سینه و یا یک ورید در بازو و یا به سرخرگ و یا به فضای اینتراتکال و یا به داخل حفره شکم ، لگن یا قفسه سینه جاگذاری شود. همچنین شیمی درمانی ممکن است به صورت خوراکی (کپسول- قرص یا شربت) داده شود.

شیمی درمانی ممکن است به صورت تزریقی (عضلانی- زیر جلدی و یا داخل ضایعه سرطانی) داده شود و بالاخره به صورت موضعی ممکن است بر سطح پوست مالیده شود.

وضعیت احساسی افراد در طی شیمی درمانی چگونه است؟

بسته به وضعیت عمومی سلامتی بدن ، نوع سرطان، میزان پیشرفت آن و نوع دارویی که تجویز می شود، وضعیت احساسی فرد متفاوت می باشد. بعضی ها در طی شیمی درمانی

احساس خستگی زودرس می کنند ولی بسیاری از افراد در طی درمان می توانند به فعالیت های خود ادامه دهند. در هر حال ممکن است لازم باشد برنامه کاری خود را به علت احساس خستگی و یا عوارض جانبی تغییر دهید. ممکن است لازم باشد کارتان را نیمه وقت انجام دهید و یا در طی فعالیت فرصتی را برای استراحت کوتاه مدت داشته باشید.

آیا در طی دوره شیمی درمانی می توان از داروهای دیگر استفاده کرد؟

به علت اینکه بعضی از داروهای مورد مصرف شما ممکن است با اثرات داروهای مورد استفاده جهت شیمی درمانی تداخل نمایند، لازم است به پزشک معالج خود در مورد هر دارویی که استفاده می کنید اعم از داروهای نسخه شده و یا داروهای بدون نسخه مثل ویتامینها، داروهای سرماخوردگی، داروهای گیاهی و ... اطلاع دهید. همینطور در مورد شروع هر نوع داروی تازه از پزشک معالجتان اجازه بگیرید.

عوارض جانبی شیمی درمانی

علت بروز عوارض: آسیب سلولهای نرمال باعث ایجاد عوارض جانبی می شود. ممکن است سلولهای طبیعی با رشد سریع بیشتر صدمه ببینند که شامل سلولهای خونی تشکیل شده در مغز استخوان و سلولهای لوله گوارشی و سلولهای جنسی و فولیکولهای مو می باشند. بعضی از داروهای ضد سرطانی ممکن است روی سلولهای ارگانه های حیاتی مثل قلب، کلیه، مثانه، ریه ها و سیستم عصبی مرکزی تاثیر بگذارند.

نوع اثرات جانبی بر شدت و ضعف آنها با توجه به نوع دارو و دوز آن و عکس العمل بدن فرق می کند. با خاتمه شیمی درمانی سلولهای نرمال معمولاً بازسازی می شوند. بنابراین بسیاری از عوارض جانبی بعد از پایان شیمی درمانی از بین می روند و سلولهای سالم رشد طبیعی خود را شروع می کنند ولی بعضی از انواع شیمی درمانی اثر جانبی کند مانند بروز کانسر ثانویه که سالها بعد از شیمی درمانی به وجود می آید را دارند. به طور

کلی اثرات جانبی شیمی درمانی در مقایسه با از بین بردن سلولهای سرطانی قابل اغماض و کم می باشد.

اکنون به تفصیل در مورد بعضی عوارض شیمی درمانی صحبت می کنیم.

۱- احساس خستگی و کوفتگی بدن: احساس خستگی و نبود انرژی شایع ترین علامت گزارش شده در بیماران سرطانی است که می تواند به علت خود بیماری، شیمی درمانی، رادیوتراپی، جراحی و کاهش سلولهای خونی، بی خوابی، درد، استرس، کم اشتها و یا سایر علل دیگر باشد. احساس خستگی ناشی از شیمی درمانی می تواند به صورت ناگهانی بروز کند. این احساس کسالت در بعضی ها زودگذر است ولی در بعضی ها ممکن است هفته ها تا ماهها طول بکشد. اما کسالت های شدید به محض اینکه تومور معالجه شد به تدریج از بین می روند. برای مقابله با خستگی باید طوری برنامه ریزی کنید تا بتوانید وقتی را برای استراحت روزانه داشته باشید و به جای استراحت طولانی مدت استراحت های کوتاه مدت انجام دهید و انرژی خود را برای انجام کارهای مهمتر ذخیره کنید و فعالیت های سبک تر و کوتاهتر انجام دهید. در صورت امکان ورزشهای سبک و پیاده روی کوتاه مدت انجام دهید و فعالیتهایی مانند یوگا، نماز خواندن، تماشا کردن تلویزیون و غیره که در رفع کسالت بدن موثرترند انجام دهید.

غذا را به اندازه ای که میل دارید و با دفعات زیاد بخورید و مایعات به مقدار زیاد بنوشید که کمک بزرگی برای رفع خستگی شما می کند. معاشرت با افراد دیگر و اطلاع از نوع درمان آنها برای رفع خستگی، کمک زیادی جهت یادگیری شما برای مبارزه با خستگی می کند و برای انجام کارهای روزمره از افراد دیگر خانواده و دوستان کمک بگیرید و هر گونه تغییرات در سطح انرژی خود را به پزشک معالجتان اطلاع دهید.

تهوع و استفراغ:

با داروهای جدید بروز تهوع و استفراغ شیوع کمتری دارد و در صورت بروز شدت آن کم است. داروهای ضد تهوع و ضد استفراغ می تواند از بروز تهوع در بسیاری از بیماران ممانعت کرده و یا شدت آن را کاهش دهند. وقتی تهوع و استفراغ شدید بیش از یک روز طول بکشد و یا شدت آن به حدی است که مایعات را نمی توانید تحمل کنید به پزشک معالجتان اطلاع دهید. اما کارهایی را که برای مقابله با این مشکل می توانید انجام دهید شامل موارد زیر است.

- مایعات را حداقل یک ساعت قبل از وعده غذایی بخورید.
- مایعات را با دفعات زیاد و مقادیر کم بنوشید. غذا را با مقادیر کم و در دفعات زیاد به جای ۲ یا ۳ وعده در روز بخورید و غذا را سرد و یا در دمای اتاق میل کنید و از گرم کردن غذا جهت پیشگیری از انتشار بوی غذا بپرهیزید.
- غذا را خوب بجوید تا هضم آن آسان شود و اگر تهوع صبحگاهی دارید سعی کنید قبل از بلند شدن از تخت غذاهای خشک بخورید البته در مواقعی که زخم در گلو و یا کاهش بزاق دارید این کار را انجام ندهید.
- سعی کنید از مایعات و شربت های خنک و غیر شیرین استفاده نمایید.
- موقع داشتن تهوع نفس عمیق و آرام بکشید. خودتان را با صحبت کردن با دوستان و نگاه کردن به تلویزیون مشغول کنید و از بوهایی که شما را ناراحت می کند بپرهیزید.
- غذای پر چرب و سرخ شده و شیرین نخورید و از خوابیدن به مدت ۲ ساعت بعد از غذا خوردن بپرهیزید.
- اگر موقع شیمی درمانی اکثراً دچار تهوع و استفراغ می شوید از خوردن غذا حداقل چند ساعت قبل از شروع درمان بپرهیزید.
- قبل از درمان غذاهای سبک میل نمایید.

درد

داروهای شیمی درمانی اثرات جانبی دارند که توام با درد می باشند این داروها ممکن است با آسیب به سلولهای عصبی باعث سوزش، بی حسی و درد به خصوص در انگشتان دست و پا شوند. بعضی داروها ممکن است باعث تلخی دهان، سردرد، دردهای ماهیچه ای و درد معده شوند. اولین قدم در راه درمان این نوع دردها مذاکره با پزشک معالج یا پرستار در مورد درد است. آنها مایلند در مورد جزئیات درد شما اطلاعات مورد نیاز را کسب نمایند. در مورد محل درد، نوع درد، شدت درد و طول مدت درد و عوامل تسکین دهنده و تشدیدکننده درد و در مورد داروهایی که برای تسکین درد دریافت می کنید و درجه تاثیر آنها برای تسکین درد اطلاعات مورد نیاز را به پزشک یا پرستار مربوطه بدهید. اگر درد مزمن و مستمر دارید داروی ضد درد را مطابق برنامه منظم مصرف کنید. اگر منتظر شوید که بعد از احساس درد داروی ضد درد مصرف کنید کنترل درد مشکل خواهد بود. انجام ورزشهای آرام بخش همزمان با مصرف دارو به کاهش تنش شما و به کنترل درد کمک می نماید. داروها و متدهای مختلفی برای کنترل درد وجود دارد که باعث راحتی شما میشوند . در این موارد متخصص درد هم می تواند کمک کند.

ریزش مو:

ریزش مو : ریزش مو یک عارضه جانبی شایع شیمی درمانی است ولی همه داروها باعث ریزش مو نمی شوند. هنگامیکه ریزش مو شروع می شود ممکن است موها کم پشت شوند یا به طور کلی ریزش نمایند. ریزش مو ممکن است در تمام بدن شامل سر ، زیر بغل و ناحیه تناسلی و ساقها و بازوها اتفاق بیفتد. رویش مجدد موها بعد از خاتمه درمان اتفاق می افتد. در بعضی افراد رویش مجدد موها حتی در طی دوره درمان نیز اتفاق می افتد.

گاهی رشد موها به رنگ های متفاوت اتفاق می افتد. همیشه ریزش مو در ابتدا صورت نمی گیرد و ممکن است چند هفته بعد از اولین درمان و یا بعد از درمانهای متعدد اتفاق بیفتد. ریزش مو گاهی تدریجی است و گاهی غیر سریع اتفاق می افتد. رویش مجدد آن نیز ممکن است سریع یا کند باشد. طی شیمی درمانی برای محافظت از سر و موها باید از شامپوهای ملایم استفاده نمایید.

از گرمای ملایم برای خشک کردن موها استفاده کنیم و موها را کوتاه نگه دارید و از کلاه یا محافظ آفتاب جهت پیشگیری از تابش مستقیم آفتاب روی پوست سر استفاده نمایید. از رنگ نمودن موهای سر، شانه زدن و استفاده از نرم کننده باید اجتناب کرد. ممکن است از کلاه گیس استفاده نمایید که باید از محلهای مخصوص بیماران سرطانی انتخاب کنید. ریزش مو موقتی است و از اثرات جانبی موقت بیماری سرطان است. صحبت کردن در این مورد با بیماران مبتلا به سرطان باعث آرامش خاطر می شود.

کم خونی:

شیمی درمانی سبب کاهش توانایی مغز استخوان در تولید گلبولهای قرمز خون که وظیفه حمل اکسیژن به تمام قسمتهای بدن را دارند می شود. در نتیجه بافتهای مختلف بدن اکسیژن کافی برای انجام کارهای خود دریافت نمی کنند. به این وضعیت کم خونی گفته می شود.

کم خونی باعث تنگی نفس ، ضعف همگانی و خستگی مفرط می شود. در صورت بروز هر کدام از علایم زیر به پزشک خود اطلاع دهید.

۱- خستگی مفرط و احساس کسالت

۲- سرگیجه و ضعف عمومی

۳- احساس تنگی نفس

۴- وقتی که احساس می کنید ضربان شما تند می زند.

پزشک معالج در طی دوره درمان اغلب گلبولهای قرمز خون را شمارش خواهد کرد و ممکن است دارویی برای افزایش رشد سلولهای قرمز خون تجویز کند. وقتی تعداد گلبولهای قرمز خون خیلی کاهش یابد ممکن است که شما نیاز به ترانسفوزیون یعنی انتقال خون داشته باشید و یا ممکن است پزشک دارویی به اسم اریتروپویتین برای افزایش تعداد گلبولهای قرمز خون شما تجویز کند. هنگامی که به کم خونی مبتلا هستید باید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- استراحت کامل بنمایید تمام شب را استراحت کنید و در طول روز هم استراحت کوتاه داشته باشید.

۲- فعالیتهای خود را کاهش دهید و فقط کارهایی را که انجام آنها حیاتی و ضروری است انجام دهید.

۳- از دوستان و فامیل برای انجام کارهایی مثل خرید، رانندگی و نگهداری از بچه ها کمک بگیرید.

۴- مطابق رژیم غذایی غذا میل کنید.

۵- وقتی که نشسته اید به آرامی بلند شوید و اگر دراز کشیده اید اول بنشینید و سپس بلند شوید تا دچار سرگیجه نشوید.

مشکلات مربوط به سیستم اعصاب مرکزی

شیمی درمانی ممکنست با تداخل در اعمال اصلی سیستم عصبی مرکزی باعث خستگی و اختلالات عصبی و افسردگی شود. این گونه احساسات با اتمام شیمی درمانی از بین خواهد رفت. در صورت بروز چنین عوارضی به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

عفونت

شیمی درمانی ممکن است شما را مستعد ابتلا به بیماریهای عفونی نماید. بسیاری از داروهای ضد سرطان با اثر روی مغز استخوان سبب کاهش ساخته شدن گلبولهای سفید خون می شوند. گلبولهای سفید وظیفه دفاع از بدن در برابر انواع عفونتها را دارند. پزشک معالج در طی شیمی درمانی تعداد گلبولهای سفید خون را شمارش می نماید. داروهایی هستند به نام عوامل تحریک کننده کولونی colony stimulating factor که باعث تسریع بازتوانی تولید گلبولهای سفید خون می شوند. با افزایش تعداد گلبولهای سفید خون ریسک عفونتهای شدید کاهش می یابد.

عامل بسیاری از عفونتها باکتریایی هستند که به طور طبیعی در پوست و دهان و روده و دستگاه ژنیتال شما وجود دارند. بعضی وقتها عامل عفونت نامشخص است و حتی با مراقبت زیاد هم یک فرد ممکن است عفونت بگیرد ولی کارهایی هست که برای پیشگیری از عفونت می توانید انجام دهید:

۱- دستهایتان را به طور مرتب در طی روز بشویید. به خصوص قبل از غذا خوردن و بعد از توالت و بعد از لمس حیوانات حتما دستهایتان را بشویید.

۲- بعد از اجابت مزاج خودتان را بشویید و در مورد مداوای خارش و همورئید و همینطور در مورد استفاده از شیاف های ملین از پزشک سوال نمایید.

۳- از بیماران مبتلا به بیماریهای مسری مثل سرماخوردگی ، آنفولانزا ، سرخک و آبله مرغان دوری جویید.

۴- از جاهای پرجمعیت دوری جویید و زمانی برای خرید و سینما بروید که کمتر احتمال شلوغ بودن بازار یا سینما وجود دارد.

۵- از بچه هایی که اخیراً واکسنهایی دریافت کرده اند که از ویروس زنده تهیه می شوند مثل واکسن آبله مرغان یا فلج اطفال و یا سرخچه دوری جویید.

علائم عفونت: در صورت بروز هر یک از علائم زیر از پزشک معالجتان راهنمایی بگیرید:

۱- تب بالای 38°C

۲- احساس سرما و لرز

۳- تعریق

۴- احساس ناراحتی روده

۵- سوزش و تکرر ادرار

۶- سرفه شدید و یا احساس سوزش گلو

۷- ترشحات واژینال غیر طبیعی همراه با سوزش

۸- سرخی و تورم و حساسیت به خصوص در اطراف زخم در ناحیه مقعد و یا محل کاتتر
ها

۹- فشار و درد در ناحیه سینوسها

۱۰- سردرد و سفتی گردن

۱۱- تاول در اطراف لب و پوست

۱۲- تلخی دهان

مراقبت هایی که برای پیشگیری از عفونت می توانید انجام دهید عبارتند از:

۱- زخمی نکردن اطراف ناخنها

۲- زخمی نکردن خود در هنگام استفاده از قیچی یا چاقو

۳- مراقبت از دهان

۴- فشار ندادن جوشهای صورت

۵- استحمام با آب ولرم ولی نه گرم و سپس خشک کردن با حوله نرم

۶- استفاده از لوسیونهای نرم کننده یا روغن در صورت خشک شدن پوست برای
نرم کردن پوست

۷- تمیز نمودن زخم را با آب گرم و صابون و مواد آنتی سپتیک

۸- اجتناب از تماس با حیوانات و فضله حیوانات و قفسه پرندگان و ظرف ماهیها

۹- عدم استفاده از آب ساکن

۱۰- استفاده از دستکش محافظ برای باغبانی و نظافت و تمیز کردن بچه های

کوچک

۱۱- عدم دریافت واکسن بدون مشورت با پزشک معالج

۱۲- اجتناب از خوردن گوشت خام و تخم مرغ خام و ماهی

۱۳- اطلاع هر نوع علامت عفونت به پزشک به خصوص موقعیکه گلبولهای سفید خون شما پایین باشد.

۱۴- عدم استفاده از داروهای تب بر مثل آسپرین ، استامینوفن قبل از مشورت با

پزشک معالجتان در مواقع تب

مسائل مربوط به انعقاد خون

داروهای ضد سرطان با اثر روی مغز استخوان توانایی آنها را برای ساختن پلاکت کاهش می دهند. پلاکت ها برای توقف خونریزی با تولید لخته کمک می کنند. در صورت کاهش تعداد پلاکتها ، ممکن است به آسانی حتی بدون زخم و ضربه دچار خونریزی و کبودی شوید. در صورت بروز هر کدام از عوارض زیر به پزشک معالجتان اطلاع دهید.

۱- کبودی غیر معمول

۲- بروز نقاط کوچک قرمز در زیر پوست

۳- قرمزی یا صورتی رنگ شدن ادرار

۴- مدفوع سیاه یا خونی

۵- خونریزی از لثه یا بینی

۶- خونریزی واژینال غیر طبیعی و یا طولانی شدن دوره قاعدگی

۷- احساس گرمی در بازو و یا ساق پا

پزشک معالج در طی دوره درمان تعداد پلاکتهای شما را کنترل می کند و در صورت کاهش شدید پلاکت، ممکن است پلاکت و یا داروهای افزایش دهنده تعداد پلاکت را به شما تجویز کند.

مراقبت از خود در موقعیکه تعداد پلاکت خون پایین می باشد:

- ۱- قبل از استفاده از هر نوع ویتامین و داروهای گیاهی با پزشک معالجتان مشورت کنید. بسیاری از این محصولات حاوی آسپرین هستند که روی عملکرد پلاکتها تاثیر دارند.
- ۲- از مسواک خیلی نرم برای تمیز کردن دندانهایتان استفاده کنید.
- ۳- از دستمال کاغذی نرم برای تمیز کردن بینی استفاده نمایید.
- ۴- موقع استفاده از قیچی ، چاقو و سوزن و وسایل تیز مواظب باشید که خودتان را زخمی نکنید.
- ۵- موقع آشپزی و اطو کردن مواظب باشید که خودتان را نسوزانید.
- ۶- از ورزش یا فعالیتهایی که ممکن است سبب زخمی شدن شما شود دوری جویند.
- ۷- در مورد فعایت جنسی از پزشک معالجتان سوال کنید.
- ۸- از تیغه برای اصلاح کردن استفاده نکنید.

مشکلات مربوط به دهان ، لثه و گلو

مراقبت خوب از دهان هنگام شیمی درمانی بسیار مهم می باشد. بعضی از داروهای ضد سرطان می توانند باعث آسیب دهان و گلو شوند. همچنین بعضی از آنها باعث خشکی و تحریک دهان و گلو و یا باعث خونریزی از دهان و گلو می شوند. بیمارانیکه در طی شیمی درمانی تغذیه خوبی ندارند بیشتر در معرض خطر هستند. علاوه بر درد، ضایعات دهانی ممکن است توسط فلور میکروبی دهان عفونی شوند. باید اقدامات لازم جهت پیشگیری از این عفونتها انجام گیرد. چون درمان آنها در طی شیمی درمانی مشکل بوده و مشکلات جدی ممکن است ایجاد نمایند.

چگونگی مراقبت از دهان ، گلو ، لثه در طی شیمی درمانی

- چند هفته قبل از شروع شیمی درمانی به دندانپزشک خود مراجعه نمایید تا در صورت نیاز اقدامات دندانپزشکی لازم انجام گیرد و از دندانپزشک بخواهید تا بهترین راه مسواک کشیدن و یا استفاده از نخ دندان را در طی شیمی درمانی به شما آموزش دهد.

شیمی درمانی ممکن است احتمال پوسیدگی دندان را زیاد کند و دندانپزشک ممکن است خمیردندان حاوی فلوراید یا ژلهای مخصوص را جهت پیشگیری تجویز نماید.

- بعد از هر وعده غذایی از مسواک زدن جهت تمیز کردن دندانها و لثه ها استفاده نمایید. با مسواک نرم و به آرامی دندانهایتان را تمیز کنید. مسواک زدن سخت باعث آسیب نسوج نرم دهان می شود. در صورتیکه لثه های شما بسیار حساس است از پزشک در مورد استفاده از مسواک و خمیردندان مخصوص سوال نمایید. قبل از خوابیدن و بعد از هر وعده غذایی دهانتان را با آب ولرم حاوی نمک تمیز نمایید.

- مسواک را بعد از استفاده تمیز کنید و در جای خشک نگه دارید.

- از شستن دهان با دهان شویه های حاوی الکل جداً خودداری نمایید. استفاده از دهان شویه های حاوی بیکربنات سدیم فاقد اثر تحریکی هستند.

در صورت بروز زخم در دهان به پزشک یا نرس اطلاع دهید و ممکن است نیاز به دارو جهت درمان چنین زخمهایی داشته باشید و در صورتیکه زخمها دردناک بوده و مانع غذا خوردن شما می شود اقدامات زیر را انجام دهید.

۱- اطلاع به پزشک معالج جهت تجویز داروهای موضعی و سیستمیک جهت کم کردن

درد

۲- از غذاهای سرد و مطابق با دمای اتاق استفاده کنید.

۳- از غذاهای نرم و آرام کننده مثل بستنی، شیر، بستنی مخلوط، غذای بچه، میوه های نرم مانند موز، سیب زمینی نرم و پخته شده، حبوبات پخته شده و تخم مرغ به هم زده و پخته شده، ماست، شیر، پنیر، پودینگ و ژلاتین استفاده کنید و یا غذا را در مخلوط کن خوب نرم کنید و سپس استفاده نمایید.

۴- از خوردن غذاها و نوشیدنیهای حاوی اسید مانند گوجه فرنگی و مرکبات، غذاهای پرادویه و شور و سبزیجات خام و ذرت و غذاهای سرخ شده اجتناب ورزید.

راههای مبارزه با خشکی دهان

- ۱- با پزشک در مورد امکان استفاده از مرطوب کننده مصنوعی صحبت کنید.
- ۲- مایعات به مقدار زیاد بنوشید.
- ۳- در مورد استفاده از آب نباتهای بدون شکر و یا جویدن آدامس از پزشکتان سوال کنید.
- ۴- از غذاهای مرطوب و خشک شده با کره یا مارگارین و از سوپ استفاده کنید.
- ۵- از غذاهای نرم استفاده کنید.
- ۶- از نرم کننده های لب استفاده کنید.
- ۷- همیشه بطری آب را همراه داشته باشید تا در صورت احساس خشکی دهان از آب استفاده کنید.

اسهال

شیمی درمانی با اثر در روی سلولهای پوشاننده مخاط روده می تواند باعث اسهال شود. اگر اسهال بیشتر از ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد و یا اگر اسهال همراه با درد شکم باشد حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید. در موارد شدید پزشک ممکن است جهت کنترل اسهال دارو تجویز نماید و اگر اسهال مقاوم باشد ممکن است به مایعات داخل وریدی برای جایگزینی آب و مواد از دست رفته، نیاز داشته باشید. بدون مراجعه به پزشک و خودسرانه دارو مصرف نکنید.

راههای کنترل اسهال

- ۱- مایعات فراوان بنوشید. بهتر است از مایعات رقیق و روشن مانند آب ، سوپ رقیق و زنجبیل استفاده کنید. اگر نوشیدن آنها سبب تشنگی یا تهوع شود آنها را با آب رقیق کنید. به آرامی بنوشید. درجه حرارت نوشیدنی از درجه حرارت اتاق بیشتر نباشد و از نوشیدنیهای کربنات دار که گازشان را از دست داده اند استفاده نمایید.
- ۲- به جای سه وعده غذای زیاد از وعده های زیاد با مقدار کم غذا استفاده نمایید.
- ۳- از غذاهای پتاسیم دار استفاده نمایید مثل موز، پرتقال، سیب زمینی، هلو و زردآلو. اسهال باعث از دست دادن این ماده معدنی مهم می شود.
- ۴- ممکن است پزشک شما مایعات صاف شده جهت استراحت روده تجویز نماید این مایعات تمام مواد غذایی مورد نیاز شما را تامین نمی کند و نمی توان بیشتر از ۳ تا ۵ روز ادامه داد.
- ۵- از مواد غذایی که فیبر کمتری دارند استفاده کنید مثل نان سفید، برنج، موز، میوه های پخته شده، و مرغ بدون پوست و ماهی
- ۶- از خوردن غذاهای دارای فیبر زیاد خودداری کنید چون باعث اسهال و درد کرامپی شکم می شوند مانند (غلات ، حبوبات ، سبزیجات خام و میوه های تازه)
- ۷- از خوردن مایعات خیلی گرم و خیلی سرد اجتناب نمایید چون موجب تشدید اسهال می شوند.
- ۸- از خوردن قهوه و چای دارای کافئین، الکل و سبزیجات و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و غذاهای تند پرهیز کنید. چون باعث تحریک، اسهال و درد می شوند.
- ۹- از خوردن شیر و فرآورده های لبنی مثل بستنی اجتناب ورزید.

یبوست

بعضی از داروهای ضد سرطان و ضد درد سبب یبوست می شوند. همچنین در مواقعی که شما فعالیت کمتری دارید و یا رژیم غذایی شما فاقد آب و فیبر کافی می باشد ممکن

است دچار یبوست شوید در صورت عدم اجابت مزاج به مدت بیشتر از ۱ تا ۲ روز به پزشک اطلاع دهید چون ممکن است به شما ملین تجویز نماید ولی بدون مشورت با پزشک از این مواد استفاده ننمایید. به خصوص در مواقعی که گلبولهای سفید خون و پلاکت شما پایین می باشد.

راههای کنترل یبوست

- ۱- به منظور نرم کردن مدفوع مایعات زیاد بنوشید. اگر زخم دهان ندارید سعی کنید از مایعات گرم و داغ استفاده کنید که بهتر اثر می کند.
- ۲- در مورد استفاده زیاد از غذاهایی که دارای فیبر زیاد هستند از پزشک معالجتان سوال نمایید.
- ۳- هر روز ورزش کنید. پیاده روری و دیگر انواع ورزشها طبق برنامه ریزی دقیق و طبق نظر پزشک مفید می باشد.

اثرات روی سیستم عصبی و عضلانی

گاهی داروهای ضد سرطان باعث بروز مسائلی در سیستم عصبی بدن شما می شوند. یکی از این مثالها نروپاتی محیطی است که احساس سوزش، گزگز، ضعف و بی حسی یا درد در دستها و پاها می کنید. بعضی از داروها با اثر در روی عضلات، آنها را ضعیف، خسته و زخمی می کنند. بعضاً این اثرات جانبی روی اعصاب و عضلات مشکل عمده و جدی ایجاد نمی کنند ولی در بعضی از موارد این علائم مشکل آفرین بوده و نیاز به مداخله درمانی دارند. در بسیاری از موارد این علائم چند سال بعد از خاتمه شیمی درمانی بهبودی می یابند.

بعضی از علائم عصبی و عضلانی عبارتند از:

احساس گزگز و احساس سوزش و ضعف و بی حسی در دستها و پاها، احساس در در هنگام راه رفتن، احساس ضعف و خستگی در عضلات، از دست دادن تعادل بدن، مشکل در بلند کردن اشیا و بستن دگمه لباس، احساس سرما و لرزش و اشکال در راه رفتن، درد لته ها و از دست دادن شنوایی، درد معده و یبوست.

راههای مبارزه با مشکلات عصبی عضلانی

- ۱- اگر انگشتان شما بی حسی دارند در موقع بلند کردن اشیاء تیز و گرم و خطرناک دقت بیشتری بکنید.
- ۲- اگر احساس عدم تعادل و ضعف عضلانی می کنید هنگام حرکت مراقبت کنید تا نیفتید. موقع بالا و پایین رفتن از پله ها از نرده های پله ها استفاده کنید و در دستشویی از دستگیره استفاده کنید.
- ۳- از کفشهایی که پنجه پلاستیکی دارند استفاده کنید.
- ۴- از پزشک در مورد استفاده از داروهای ضد درد سوال نمایید.

اثرات روی پوست و ناخن

در طی شیمی درمانی ممکن است مشکلات جزئی مثل قرمزی، راش و خارش، خشکی، جوش، پوسته پوسته شدن و حساسیت به نور آفتاب را داشته باشید. بعضی داروها که به داخل رگ تزریق می شوند باعث سیاهی پوست در تمام طول رگ می شوند به خصوص در افرادی که پوست سیاه دارند. سیاهی پوست بعد از اتمام شیمی درمانی از بین خواهد رفت. ناخنها ممکن است سیاه، زرد یا شکننده شوند. ممکن است خطوط طولی روی ناخن ایجاد شود. بسیاری از این مشکلات جدی نبوده ولی بعضاً نیاز به توجه فوری دارند. بسیاری از داروها که از راه رگ تزریق می شوند در صورت خارج شدن از رگ باعث آسیب

- های بافتی جدی و شدید می شوند. در صورت احساس سوزش و درد در موقع استفاده از داروهای وریدی حتماً به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.
- بعضی از علائم نشانه واکنشهای حساسیتی هستند که نیاز به درمان فوری دارند در صورت بروز هر کدام از علائم زیر فوراً به پزشک یا نرس اطلاع دهید:
- ۱- موقعیکه به طور ناگهانی دچار خارش شدید می شوید.
 - ۲- وقتیکه راشهای جلدی روی پوست ایجاد می شود.
 - ۳- هنگامی که احساس ناراحتی در نفس کشیدن و یا خش خش سینه دارید.

راههای مبارزه با مشکلات پوستی

- برای جلوگیری از جوش صورت سعی کنید پوست خود را تمیز و خشک نگه دارید و در مورد استفاده از صابون یا کرمهای مخصوص از پزشکتان سوال کنید.
- برای جلوگیری از خشکی و خارش پوست:
- ۱- از نشاسته ذرت یا پودر ضد گرد و خاک استفاده نمایید.
 - ۲- دوش سریع بگیرید و از استحمام طولانی با آب داغ پرهیز کنید و از صابونهای نرم کننده استفاده کنید.
 - ۳- کرم یا لوسیون را وقتیکه پوستتان هنوز نرم است استفاده نمایید.
 - ۴- از عطر و ادکلن و لوسیونهای حاوی الکل استفاده نکنید.

برای مشکلات ناخن:

- ۱- می توانید از داروخانه محافظ ناخن خریداری نمایید ولی مواظب باشید که موجب ناراحتی پوست و ناخن نشود.
- ۲- موقع کار کردن و شستشو از دستکش استفاده نمایید.

۳- در صورت بروز قرمزی، درد و یا هر نوع تغییری در اطراف ناخن حتماً به پزشک اطلاع دهید.

برای مبارزه با حساسیت به نور آفتاب:

- ۱- از تماس مستقیم با نور آفتاب به خصوص بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر خودداری نمایید.
- ۲- از کرمهای ضد آفتاب که فاکتور محافظت کننده پوست (SPF) ۱۵ یا بالاتر دارند جهت پیشگیری از آسیب های نور آفتاب استفاده نمایید. محصولات حاوی اکسید زنگ کاملاً مفید هستند.
- ۳- از روغن های محافظ لب در برابر نور آفتاب استفاده نمایید.
- ۴- از پیراهن آستین بلند پنبه ای و از کلاه با لبه پهن برای پیشگیری از تابش آفتاب استفاده کنید به خصوص اگر ریش مو دارید.
- ۵- افرادی که پوست تیره دارند لازم است در طی شیمی درمانی از پوستشان در مقابل خورشید محافظت نمایند.

تاثیر روی کلیه ها و مثانه

بعضی از داروهای ضد سرطان باعث تحریک مثانه و یا باعث اثرات گذرا و یا دائمی در روی مثانه یا کلیه می شوند. در صورت گرفتن یک یا بیشتر از این داروها، پزشکتان ممکن است هر ۲۴ ساعت آزمایش ادرار درخواست کند. آزمایشات خونی برای بررسی عملکرد کلیه قبل از شروع درمان ضروری است. بعضی از داروها باعث تغییر رنگ ادرار به رنگ پرتقالی، قرمز، سبز و یا زرد می شوند.

برای پیشگیری از مشکلات ادراری همیشه مایعات زیاد بنوشید به خصوص در مواقعی که داروهایی استفاده می کنید که ممکن است روی مثانه یا کلیه اثر داشته باشند. در صورت بروز هر کدام از علائم زیر به پزشک معالجتان اطلاع دهید.

۱- درد و سوزش هنگام ادرار کردن

۲- تکرر ادرار

۳- ناتوانی در دفع ادرار

۴- احساس فوریت در ادرار کردن

۵- ادرار خونی یا قرمز

۶- تب

۷- احساس سرما و لرز

علائم انفولانزا

بعضی از افراد چند ساعت تا چند روز بعد از شیمی درمانی احساس علائم انفولانزا را می کنند. به خصوص در افرادی که شیمی درمانی را همراه با درمان بیولوژیکی دریافت می کنند این علائم بیشتر است. علائم شبه انفولانزا مثل احساس درد عضلانی، سردرد، خشکی، کوفتگی، تب خفیف و احساس سرما و لرز و کم اشتها می ممکن است ۱-۳ روز ادامه داشته باشد. عفونت یا خود سرطان ممکن است باعث این علائم شود. در صورت بروز علائم شبه انفولانزا فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

تجمع مایعات در بدن

در طی شیمی درمانی ممکن است مایعات در بدن تجمع پیدا کند که ممکن است به علت تغییرات هورمونی در بدن، در اثر درمان و یا خود سرطان باشد. در صورت بروز تورم در صورت، پا، دست و یا روی شکم با پزشکتان مشورت کنید. از خوردن غذاهای شور

خودداری نمایید. در صورتیکه علایم شدید باشد پزشک ممکن است از داروهای مدر برای جلوگیری از تجمع مایعات در بدن استفاده نماید.

اثرات روی ارگانهای تناسلی

شیمی درمانی ممکن است روی اعضای تناسلی و عملکرد جنسی تاثیر بگذارد. اثرات جانبی بسته به نوع دارو، سن فرد و وضعیت سلامتی عمومی فرد متفاوت می باشد. داروهای ضد سرطان با اثر بر روی تخمدانها، باعث کاهش تولید هورمونهای جنسی می شوند. در بعضی از خانمها در طی شیمی درمانی سیکل های ماهانه نامنظم شده و یا قطع می شود. اثرات جانبی در روی تخمدانها ممکن است موقتی یا دائمی باشد. آسیب تخمدانها ممکن است سبب نازایی شود. نازایی ممکن است موقتی یا دائمی باشد. بروز نازایی و طول مدت آن بستگی به نوع دارو و دوز دارو و سن فرد دارد. در طی دوره شیمی درمانی بسته به سن فرد و نوع دارو و دوز آن، خانم ممکن است یائسگی را نیز تجربه کند. شیمی درمانی ممکن است باعث بروز علایم شبیه یائسگی مثل گرگرفتگی و یا خشکی واژن شود و این باعث مقاربت دردناک شده و فرد را مستعد عفونت های واژن و مثانه می کند. هر نوع عفونتی باید سریعاً درمان شود. یائسگی ممکن است موقتی یا دائمی باشد. برای پیشگیری از گرگرفتگی از خوردن الکل و کافئین خودداری نموده و ورزش کنید و از روشهای آرامش دهنده جسم استفاده نمایید.

راههای پیشگیری از علایم و عفونتهای واژن

- ۱- موقع مقاربت از کرمهای لوبریکانت استفاده نمایید.
- ۲- از پزشک خود در مورد استفاده از ژلهای نرم کننده واژن سوال کنید.
- ۳- از استعمال ژلهای روغنی خودداری نمایید چون شانس عفونت را زیاد می کند.
- ۴- از لباسهای پنبه ای استفاده نمایید.
- ۵- از پوشیدن لباسهای تنگ و شلوارهای تنگ خودداری نمایید.

۶- از پزشک خود در مورد استفاده از شیاف یا کرمهای واژینال برای کاهش شانس عفونت سوال نمایید.

۷- از پزشک خود در مورد استعمال گشادکننده های واژن در صورت داشتن مقاربت دردناک سوال نمایید.

گرچه حاملگی در طی شیمی درمانی ممکن است اتفاق بیفتد ولی معمولاً باعث ایجاد نقایص در جنین می شود. پزشک معالج در طی شیمی درمانی از بیمارانی که در سنین باروری هستند می خواهد تا از روشهای پیشگیری از بارداری استفاده نمایند. در مورد استفاده از قرصهای ضدبارداری از پزشک معالجتان سوال بکنید چون ممکن است در بعضی سرطانها مصرف آنها مجاز نباشد.

نکات مربوط به تغذیه در طی شیمی درمانی

خوب غذا خوردن در طی دوره شیمی درمانی اهمیت زیادی دارد. تغذیه خوب به معنای انتخاب غذای مناسب است که دارای تمام مواد تغذیه ای مورد نیاز بدن است. تغذیه خوب به معنای داشتن رژیم غذایی با کالری کافی برای حفظ وزن بدن و پروتیین بالا برای ترمیم بافتهایی است که در اثر درمان کانسر آسیب دیده اند. افرادی که خوب غذا می خورند می توانند در برابر آثار جانبی شیمی درمانی و عفونتها به خوبی مقاومت نمایند و بدن این افراد بافتهای سالم را سریعتر می سازد.

در مواردیکه میل به غذا خوردن نداریم چه کار باید بکنیم؟

بعضی روزها ممکن است احساس کنید که نمی توانید غذا بخورید و ممکن است به علت خستگی و افسردگی اشتها به غذا خوردن را از دست بدهید و یا اثرات جانبی داروها مثل تهوع و استفراغ، مشکلات دهان و گلو غذا خوردن را با مشکل مواجه سازد. در مواقعیکه به مدت طولانی نمی توانید غذا بخورید پزشک معالج ممکن است تغذیه داخل وریدی را تا

موقعیکه توانایی غذا خوردن را به دست بیاورید شروع کند. در موقعیکه کم اشتهایی مشکل شما است پیشنهادات زیر کمک کننده است:

۱- غذا را به صورت متناوب و کم هر زمان که اشتها دارید بخورید شاید ۵ یا ۶ وعده در یک روز غذا بخورید. ملزم نیستید که در روز سه وعده غذا بخورید.

۲- همیشه غذای سبک به همراه داشته باشید که هر وقت احساس نیاز کردید آن را بخورید.

۳- اگر نخواهید غذای جامد بخورید، سعی کنید در طول روز از مایعاتی مثل شربت و سوپ و آب میوه استفاده کنید تا مواد غذایی و کالری مورد نیاز شما تامین گردد.

۴- رژیم غذایی خود را با خوردن غذاهای متنوع تغییر دهید.

۵- قبل از غذا خوردن در صورت امکان قدم بزنید که این کار باعث احساس گرسنگی در شما می شود.

۶- سعی کنید وعده های غذایی خود را با خوردن در موقعیتها و مکانهای مختلف تغییر دهید.

۷- سعی کنید با دوستان یا افراد فامیل غذا بخورید و هنگامیکه تنها غذا می خورید به رادیو گوش دهید یا تلویزیون تماشا کنید.

۸- در مورد مکملهای غذایی به پزشک یا پرستار مراجعه نمایید.

۹- از متخصص تغذیه در مورد غذاهای مورد نیاز خود سوال کنید.

شما معمولاً با خوردن غذاهای سالم می توانید ویتامینها و مواد معدنی مورد نیازتان را به دست آورید. قبل از استفاده از ویتامینها و مواد معدنی از پزشک معالج و یا کارشناس تغذیه در مورد استفاده از آنها سوال کنید. مصرف زیاد بعضی از ویتامینها و مواد معدنی همانند مصرف کم آنها مضر می باشد.

