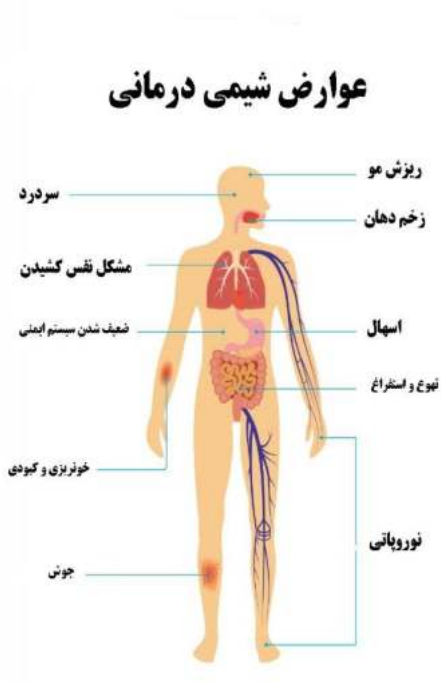
خود مراقبتی در شیمی درمانی

آموزش به بیمار

شیمی درمانی مشابه هرگونه درمانی دارای عوارضی میباشد که به نوع درمان و نوع دارو بستگی دارد :



۱) **حاد :** در فاصله زمانی کوتاه پس از تزریق دارو بروز میکند.

۲) **مزمن :** در طی چند روز پس از تزریق بروز میکند.

در صورت بروز هر یک از عوارض زیر بایستی با تیم درمانی و پزشکتان مشورت کنید:

- افزایش دمای بدن به ۳۸ درجه و بالاتر
- حملات لرز
- خونریزی از بینی یا لثه که بعد از ۱۰ دقیقه قطع نشود.
- زخم دهانی شدید که مانع خوردن یا نوشیدن شود.
- تهوعی که با خوردن دارو هم ادامه یابد.
- اختلال در تنفس
- اسهال شدیدی که به راحتی کنترل نشود.

اختلال در سلول های خونی:

داروی شیمی درمانی به طور موقت باعث کاهش سرعت تولید سلول های خونی در مغز استخوان میشود.در ابتدای درمان و قبل از هر دوره تزریق یک تست خونی گرفته میشود. عوارض اصلی شیمی درمانی روی سلول های خونی شامل موارد زیر است :

۱) **عفونت:** اگر سلول های سفید خون که مسئولیت مقابله با عفونت را دارد پایین بیاید بدن مستعد عفونت میشود.

علایم عفونت شامل : تب بالای ۳۸ درجه – لرز – اسهال – سوزش ادرار – درد شدید شکمی – خارش یا ترشح غیر معمول واژینال – سرفه یا گلو درد شدید – هر گونه تورم قرمزی یا التهاب اطراف زخم یا محل تزریق

رعایت نکات زیر در طول دوره تزریق توصیه میگردد:

- از مواجهه با افرادی که غفونت ریوی ،آبله مرغان ، تب و سرماخوردگی و تزریق واکسن داشته اند ، پرهیز کنید.
- حمام روزانه و تعویض لباس و روکش تخت
- شستن مکرر دست ها در طی روز قبل از غذا و بعد از توالت
- هنگام باغبانی یا اصلاح صورت و غذا درست کردن مراقب باشید تا از برش و پارگی جلوگیری شود و از دستکش استفاده کنید.

☜از میوه ها و غذاهای سالم وتازه استفاده کنید.

☜از حضور در مکان های شلوغ و در بسته که تهویه مناسبی ندارد خودداری کنید

☜از تزریق واکسن قبل از مشورت با پزشکتان خودداری کنید.

☜ناخن های خود را به آرامی و با دقت بگیرید.

☜از مسواک نرم و خمیر دندان مخصوص لثه های حساس استفاده کنید.

☜برای اصلاح صورت به جای تیغ از ریش تراش برقی استفاده کنید.

☜در صورتی که پوست خشک دارید از لوسیون یا روغن استفاده کنید و روزانه دوش با آب ولرم بگیرید.

۲) کم خونی : اگر هموگلوبین (Hb) افت پیدا کند شما دچار علائم زیر خواهید شد.

احساس خستگی – عدم توانایی در انجام فعالیت های معمول به علت خستگی –تنگی نفس – احساس تپش قلب

راهکارهایی برای کنترل علائم کم خونی :

◆حداقل ۸ ساعت خواب مفید در شب داشته باشید ◆از انجام فعالیت های غیر ضروری خودداری کنید ◆از رژیم غذایی پرکالری و پرپروتئین استفاده کنید ◆به آرامی از جا بلند شوید تا دچار سرگیجه نشوید

۳) خونریزی : پلاکت در ایجاد لخته و جلوگیری از خونریزی نقش دارند.

علائم کمبود پلاکت به شرح زیر است:

◆خونریزی غیر قابل توجیه ◆خونریزی از لثه یا بینی ◆نقاط خونریزی دهنده زیر پوست ◆درد شدید در مفاصل ◆ ادرار حاوی خون ◆مدفوع حاوی خون روشن یا تیره

رعایت نکات زیر در طول دوره تزریق توصیه میگردد:

*هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید و در مورد مصرف آسپیرین در شرایط افت پلاکت با پزشک مشورت کنید.

*از ورزش ها و فعالیت های سنگین که احتمال آسیب و ضربه به بدنتان وجود دارد خودداری کنید.

*مراقب باشید تا هنگام استفاده از سوزن ، قیچی ، اتو و ... به پوستتان آسیب نرسد.

*مواظب باشید تا دچار یبوست و زخم مقعد نشوید.

*از دستکاری بینی خودداری کنید

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در شیمی درمانی
تهیه کننده	مهدیه غلامی پرستار شیمی درمانی - سجاد وردی سوپروایزر آموزش
تایید کننده علمی	دکتر نسیبه طباطبائی
سمت	متخصص رادیوتراپی و انکولوژی
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404
کد	MA-FO-09