



بیمارستان فوق تخصصی پارسیان



کلیات در مورد سرطان و آموزش خودمراقبتی در حین شیمی درمانی

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار بیمارستان پارسیان
تأیید کننده: مدیر گروه انکولوژی
ویرایش: ۴
آخرین بازنگری: سال ۱۴۰۳

ط. بارداری در حین شیمی درمانی بعلت عوارض آن روی
جنین در زمان شیمی درمانی توصیه نمی شود.

منبع: انجمن مدیکال انکولوژی ایران



تهران، سعادت آباد، میدان کاج، نرسیده به میدان فرهنگ
تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۱۲ (۰۲۱) فکس: ۰۲۱-۲۲۳۶۲۵۵۵
تلفن مستقیم کلینیک: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۲۲

info@parsianhospital.com parsianhospital.com

ج. تهوع و استفراغ که اغلب عارضه ترسناک شیمی درمانی
است. موارد زیر می تواند به کاهش آن کمک کند:

- از وعده های غذایی حجیم پرهیز کنید.
- فاصله بین خوردن مایعات و غذای جامد حداقل یک ساعت باشد.



- آهسته و جویده جویده غذا بخورید.
 - از بوهای تند در خانه اجتناب کنید.
- ه. بیوست بعلت بی تحرکی عارضه شایع شیمی درمانی است
که اقدامات زیر کمک کننده هستند:

- مصرف مایعات زیاد
 - مصرف غذاهایی با فیبر زیاد مثل سبزیجات و میوه
 - مصرف ملین های گیاهی
- و. زخم و التهاب زبان و دهان که اقدامات زیر کمک کننده
هستند:

- غذای داغ و سرد نخورید.
 - مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی
 - از غذاهای تحریک کننده و تند و ترش اجتناب کنید.
- از محلول های ضد التهابی با نظر پزشک خود استفاده کنید.
(مثلاً دهانشویه ترکیبی جهت زخم دهانی)

ز. مشکلات عصبی و عضلانی که بعلت داروهای
شیمی درمانی است؛ مثل درد اندام ها و بی حسی و
اختلال تعادل که با مصرف داروهای خاصی با نظر پزشک
معالاج می توان از آن جلوگیری کرد.

ح. چه زمانی با پزشک خود تماس بگیرم؟

در این موارد بهتر است با پزشک خود تماس بگیرید:
تب و لرز، خونریزی و کبودی، حساسیت و آلرژی در
دهان و گلو، تنگی نفس، اسهال و استفراغ طولانی مدت،
مدفوع خونی

کلیات در مورد سرطان

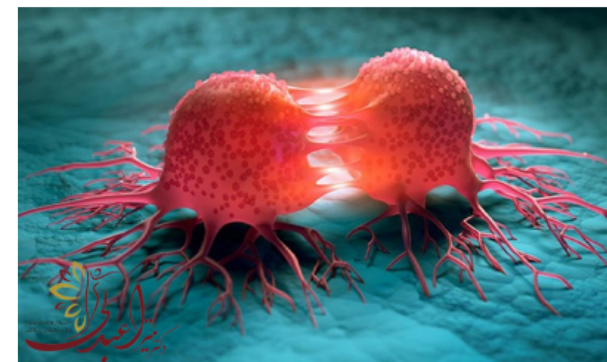
تعریف سرطان: سرطان نوعی بیماری است که به علت جهش ژنتیکی، سلول‌ها بدون توقف رشد می‌کنند و به جاهای مختلف بدن منتشر می‌شوند.

شیوع سرطان: سرطان بعد از بیماری‌های قلبی عروقی دومین علت مرگ در دنیا است. بر اساس آخرین آمار سالانه در ایران حدود ۱۴۰ هزار نفر مبتلا به سرطان می‌شوند و حدود ۷۰ هزار نفر بعلت آن فوت می‌کنند و در صورت عدم اتخاذ روش‌های پیگیری و تغییر سبک زندگی تا ۱۰ سال آینده این ارقام دو برابر خواهند شد.

عوامل ایجاد سرطان: مهمترین عوامل محیطی ایجاد سرطان افزایش سن جمعیت، سبک زندگی ناسالم، مصرف دخانیات، تغذیه ناسالم (فست فود و غذاهای فرآوری شده)، کاهش فعالیت بدنی و استرس است.

میزان عوامل ارثی نیز در ایجاد سرطان‌ها نقش موثری دارند، به خصوص در سرطان‌های پستان و پروستات و دستگاه گوارشی.

متأسفانه سرطان بیماری پر هزینه‌ای است و ۷۰ درصد مرگ و میرهای سرطان در کشورهای کم درآمد اتفاق می‌افتد و هزینه درمان سرطان در دنیا حدود ۲ تریلیون دلار است.



تشخیص به موقع و غربالگری: با تشخیص به موقع سرطان‌ها امکان بهبودی افزایش می‌یابد و به همین دلیل افزایش آگاهی عمومی در مورد علائم بیماری سرطان و برنامه‌های غربالگری می‌تواند در کاهش مرگ و میر بعلت سرطان موثر باشد.

دو سرطان شایع در کشور ما، سرطان پستان و سرطان روده بزرگ، برنامه غربالگری دارد که در صورت فراگیر شدن این برنامه در کل کشور می‌تواند به کاهش مرگ و میر در اثر این دو سرطان کمک بکند.

اصول مراقبت از بیمارهای سرطانی در منزل

۱. در تغذیه بیمار سرطانی توصیه می‌شود از مصرف غذاهای فرآوری شده اجتناب بکنند و بیشتر از پروتئین‌های گیاهی استفاده کنند. مایعات کافی و آبمیوه طبیعی و آب بسیار توجه می‌شود. بهتر است دفعات غذایی افزایش یابد و حجم غذا در هر وعده کاهش یابد. غذای بیمار سرطانی باید تا حد امکان کامل پخته شود.

۲. تشویق به پیاده روی و ورزش‌های سبک.

۳. حمایت روانی بیمار و پرهیز از ترحم و سرزنش.

۴. مدیریت مصرف داروهایی که باید در منزل استفاده کنند و اطلاع به پزشک معالج در صورت بروز عوارض دارویی.



آموزش خودمراقبتی در حین شیمی درمانی

سوالات متداول

۱. آیا می‌توانم در حین شیمی درمانی از داروهای دیگر نیز استفاده بکنم؟

برخی داروها عوارض و اثرات داروهای شیمی درمانی را تغییر می‌دهد و لازم است همه داروهای مصرفی از جمله مکمل‌ها و داروهای گیاهی را به پزشک فوراً اطلاع بدهیم.

۲. آیا در حین شیمی درمانی می‌توانم کنار خانواده باشم؟

اغلب داروهای شیمی درمانی نیاز به جدایی از خانواده ندارد، فقط در بعضی داروهای رادیواکتیو لازم است مدت کوتاهی تقریباً ۴۸ ساعت از خانواده جدا باشید.

بهتر است از افراد با عفونت و ویروسی در حین شیمی درمانی جدا باشید.

۳. آیا می‌توانم در حین شیمی درمانی کار بکنم؟

بستگی به نوع بیماری و نوع شیمی درمانی دارد و اغلب بیماران ممانعتی برای کار کردن در حین شیمی درمانی ندارند.

۴. عوارض شیمی درمانی چیست؟

الف. خستگی یکی از عوارض شایع شیمی درمانی است.

ب. ریزش مو در بعضی داروهای شیمی درمانی شایع است که معمولاً بعد از یک تا دو دوره شروع می‌شود و بعد از اتمام شیمی درمانی بهتر می‌شود. اقداماتی که می‌تواند در کاهش ریزش مو کمک بکند موارد زیر است:

- شستن مو با شامپو ملایم مثل شامپو بچه روزانه
- کوتاه کردن موی سر
- استفاده از کلاه گیس