

بنام خدا

توصیه های لازم برای بیماران تحت درمان شیمی درمانی

بیمارستان امام خمینی (ره) ارومیه

منابع: اینترنت-دافلی جراحی برونر سوارث

مراقبتهای ضروری در منزل جهت بیماران شیمی درمانی

1) برای پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ لازم است دو ساعت قبل از شیمی درمانی و بعد از شیمی درمانی غذایی مصرف نشود و اولین مواد غذایی بعد از شیمی درمانی مایعات از قبیل آب کمپوت، شیر، پای سرد و عسل باشد.

2) برای کاهش حالت تهوع لازم است دریافت غذای کافی و مقوی، استراحت و خواب مناسب و کافی، تمرین و فعالیت بدنی، تخییر ذهنیت بوسیله مطالعه، دیدن تلویزیون، صحبت های خودمانی و ... را داشته باشید.

3) در صورتیکه تهوع با هیچ موردی بهتر نشد 2-3 ساعت قبل از شیمی درمانی یک وعده غذای کامل صرف کرده و بقیه شبانه روز را غذای ملایم و سبک میل نمایید.

4) دفعات صرف غذا در شبانه روز کمتر از سه نوبت نباشد ولی با حجم کم و در بین وعده های غذا می توان از کمکهای غذایی مثل میوه ها استفاده نمود.

5) در صورت عدم تحمل گوشت قرمز می توانید از ماهی، شیر با عسل و شیر با زرد

تخم مرغ در صبحانه بطور روز درمیان استفاده کنید.

6) از غذاهای داغ، ترش، پرادویه و پرب کمتر استفاده شود.

7) غذا را آهسته صرف کرده و کاملاً آن را بجوید.

8) برای پیشگیری از بی اشتهایی از مناظر نافوشاینده و بوهای نامطبوع دوری کنید و سعی کنید متی الامکان در تهیه و طبخ غذا شرکت نکنید و غذا را در ممیطی آرام صرف کنید.

9) قبل از مصرف غذا سعی کنید دهان خود را با آب نمک رقیق یا آب و جوش شیرین شستشو دهید تا غذا برای شما لذت بخش گردد.

10) در صورت بروز ضایعات و زخم های دهان هر 2-4 ساعت دهان را با مملول آب نمک رقیق یا آب جوش شیرین (یک قاشق در یک لیوان آب) شستشو دهید و در صورت تشدید زخم ها و خونریزی به پزشک معالج خود رجوع کنید.

11) در صورت زخمهای دهانی از غذاهای نرم و مایعات صاف شده استفاده شود و می توانید از نی استفاده نمایید. طبع سوپ با انواع سبزیجات باشد. از گروه سبزیها و ماست شیرین بیشتر استفاده شود.

12) در طول درمانهای طولانی مدت اگر با ناراحتی تنفسی نظیر تنگی نفس و فس فس سینه یا سرفه مواجه شدید به پزشک معالج رجوع کنید.

13) بعد از اتمام هر جلسه شیمی درمانی مایعات فراوان میل کنید تا با دفع ادراری زیاد عوارض داروها کاهش یابد (مداخل میزان دریافت مایعات 10 لیوان در شبانه روز باشد) انواع آب میوه، دوغ مناسب می باشد.

14) مثانه را به موقع و زود تخلیه کنید و از تجمع ادرار با زمان طولانی پرهیز نمائید.

15) بعضی از داروهای شیمی درمانی باعث ریزش موهای سر و بدن می شوند قابل ذکر است که این ریزش چند هفته بعد از اتمام درمان مجددا موها رشد می کند.

16) قبل از درمان موها را کوتاه و از برس های نرم استفاده نموده و سر را با شامپو سدر شستشو دهید. می توانید از کلاه یا

روسری استفاده کنید. ضمنا از برس زدن مکرر پرهیز کنید.

17) در صورت خونریزی از لثه، وجود مدفوع سیاه رنگ، خون در ادرار، فلط فونی به پزشک مراجعه نمایید و در طول شیمی درمانی سعی کنید به بدن شما ضربه و آسیبی وارد نشود.

18) در زمان شیمی درمانی از قرص آسپرین و گروه سالیسيلاتها و ایندومتاسین ، مفنامیک اسید، بروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام استفاده نشود مگر با دستور پزشک معالج خود باشد.

19) از مسواک نرم برای شستشوی دندانها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از فمیر دندان

فلورا ایددار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندانها استفاده کنید.

20) جهت رفع فحشکی دهان و تمریک ترشح بزاق در دهان می توانید از آب نبات، دوغ، ماست شیرین، آدامس استفاده کنید ولبها را به طور دائم چرب کنید.

21) در ازدهام جمعیت افراد بیمار و عفونی و افراد واکسینه شده شرکت نکنید و در صورت استعمال دفانیات آن را ترک کنید و درکنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید.

22) تقریبا به مدت 2 ساعت بعد از شیمی درمانی به صورت فوایدده و نیمه نشسته استراحت کنید و سپس از جای خود بلند شوید (ممیت کار آرام و ساکت باشد).

23) در طول درمان شیمی درمانی (روشهای پیشگیری از حاملگی (هم زن وهم مرد) استفاده نمایید و در صورت نیاز با پزشک معالج مشورت نمایید.

24) در صورت استفاده از داروهای فوراکی شیمی درمانی آنها را به همراه شیر و یا شربت آنتی اسید مصرف کنید.

25) داروهای شیمی درمانی خود را در منزل هتما در یخچال نگهداری کنید.

26) ممل تزریق آمپول را از هرگونه آسیب محفوظ دارید.

27) آزمایشات خود را به طور مرتب انجام دهید و پاسخ آن را نگهداری نمایید.

28) داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.