

شیمی درمانی یک روش بسیار مفید جهت درمان و جلوگیری از پیشرفت بیماری شما است که از سوی پزشک تجویز گردیده است. در عین حال این روش درمانی مثل سایر روش ها ممکن است دارای عوارضی باشد؛ از جمله: تهوع و استفراغ، ضعف و خستگی، زخم های دهانی، یبوست یا اسهال و ریزش موی سر. اگر چه ممکن است این عوارض برای شما ناخوشایند باشد؛ اما خوشبختانه بسیاری از آنها گذرا و قابل کنترل است و حاد و خطرناک هم نیستند و با انجام دقیق و منظم یکسری از مراقبت ها قابل پیشگیری و کنترل هستند. امید داریم این مطالب، به شما در پیشگیری و کنترل این عوارض کمک کند.

اقداماتی که شما در طی دوران شیمی درمانی انجام می دهید در سلامتی شما خیلی مهم هستند. نکاتی که در اینجا ذکر خواهد شد می تواند سبب شود شما:

احساس بهتری داشته باشید.

مشکلات پیش رویتان را حل نمایید.

با پزشکتان در جهت سلامتی-تان همکاری نمایید.

عوارض شیمی درمانی

شیمی درمانی از جمله روش های موثر در کنترل بیماری شما است و مثل همه روش های درمانی دیگر در کنار اثرات خوب درمانی، یکسری عوارض جانبی نیز دارد که ممکن است در همه افراد دیده نشود. در ادامه به این عوارض و راه های پیشگیری از آنها با تاکید بر توصیه های تغذیه ای اشاره خواهد شد.

کاهش اشتها

گاهی اوقات بی اشتها، تهوع، استفراغ، تغییر ذائقه یا بویایی از عوارض جانبی درمان است که سبب می شود شخص تمایل به خوردن نداشته باشد. در این صورت با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید .

در این زمینه توصیه می شود:

- به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید زیرا بلع آن ها آسانتر است و احساس پری شکم و سیری ایجاد نمی کنند.
- غذاهای آماده را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید، مصرف کنید.
- نان و پنیر، کلوچه، بستنی، کره، میوه و فرنی از خوراکی های آماده هستند زمانی که از منزل خارج می شوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، نخود و کشش و... همراه خود بردارید..
- اگر میل به خوردن غذاهای جامد نداشتید، از مایعی مانند آب میوه طبیعی، سوپ و مواد مشابه استفاده کنید. توجه داشته باشید که این مواد باید حاوی مواد مغذی ضروری و کالری باشند. نوشیدنی های حاوی شیر نیز دارای پروتئین هستند.
- در صورت امکان قبل از خواب خوراکی سبکی میل کنید.
- شکل غذا را اشتها آور و به گونه ای که شما را به غذا خوردن تحریک کند تغییر دهد.

- زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.
- ورزش منظم به افزایش اشتها کمک می کند. با پزشک خود در مورد نوع ورزش مناسب خودتان مشورت کنید.
- حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می کنند. سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.
- از مواد غذایی پر پروتئین مانند تخم مرغ، محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر)، روغن بادام زمینی، ماهی و حبوبات استفاده شود.

کاهش وزن

ممکن است در طی درمان با کاهش وزن روبرو شوید که می تواند بر اثر خود سرطان و یا عوارض ناشی از درمان و یا حتی نگرانی ناشی از بیماری و متعاقب آن، کم اشتها بی ایجاد شود.

درد گلو یا دهان

درد دهان، حساسیت و دردناکی لثه ها و سوزش گلو یا مری اغلب در نتیجه پرتو درمانی، شیمی درمانی یا عفونت می باشد. برخی از غذاها دهان را تحریک و بلغ و جویدن را مشکل می کنند. افرادی که مبتلا به حساسیت مزمن دهان هستند بیشتر در معرض این مشکل قرار می گیرند. با انتخاب دقیق غذاها و مراقبت کافی از دهان و دندان و لثه ها اغلب می توانید راحت تر غذا میل کنید.

چند نکته مفید در این زمینه پیشنهاد می شود:

(۱) غذاهای نرم را که آسان جویده و بلع می شوند میل کنید از جمله:

آب میوه طبیعی (نکتار هلو، گلابی و زردآلو)

پوره سیب زمینی، رشته فرنگی، فرنی، ماست و ژلاتین

ماکارونی با پنیر

تخم مرغ آب پز، املت

سوپ جو یا سایر غلات پخته شده

سبزیجات له شده یا پوره سبزیجات مانند هویج و نخود فرنگی

(۲) از خوردن غذاها یا مایعاتی که دهان را تحریک می کنند پرهیز کنید از جمله:

پرتقال، گریپ فروت، لیمو و سایر مرکبات یا آب مرکبات

سس یا آب گوجه فرنگی

غذاهای شور یا ادویه دار

سبزیجات خام، دانه ها، نان تست، انواع کلوچه ها یا بیسکوئیت های شور یا سایر غذاهای خشک و برشته

دهان شویه تجاری

۳) غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

۴) غذا را با کره، مارگارین، آب گوشت رقیق یا سس مخلوط کنید تا بلعشان راحت تر شود.

۵) از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.

۶) بهتر است دمای غذا در درجه حرارت اتاق یا خنک تر باشد. غذاهای داغ گلو یا دهان حساس را تحریک می کنند.

۷) اگر سوزش دهان یا لثه دارید، با مراجعه به دندانپزشک ممکن است برای شستشو و تمیز کردن دندان ها ماده مناسبی برای شما تجویز کند.

۸) دهان خود را هر از چند گاهی با آب بشوئید تا باقیمانده غذا و باکتری ها از دهان پاک شود و ترمیم دهان سریعتر صورت بگیرد.

خشکی دهان

شیمی در مانی و پرتودرمانی سر و گردن ممکن است بزاق را کم کند و سبب خشکی دهان شود. در این مواقع غذاها سخت تر جویده و بلعیده می شوند. خشکی دهان حتی می تواند روی طعم غذاها نیز اثر بگذارد. دستوراتی که در رابطه با سوزش دهان و گلو ارائه شد می تواند در این زمینه نیز مفید باشد:

برای خشکی دهان توصیه می شود:

- هرچند دقیقه یک بار، کمی آب بنوشید تا به بلع شما کمک کند و صحبت کردن راحت تر شود. در خارج از منزل همواره یک بطری آب به همراه خود داشته باشید.

- نوشابه ها و غذاهای خیلی ترش یا شیرین میل کنید زیرا ترشح بزاق شما را تحریک می کند(اگر درد گلو و حساسیت و درد دهان دارید از این مواد استفاده نکنید زیرا مشکل شما را تشدید می کند).

- آب نبات بمکید و آدامس بجوید. همه این ها به ترشح بیشتر بزاق کمک می کنند.

- غذاهای نرم و پوره شده که بلعشان راحت تر است میل کنید.

- لب های خود را همیشه مرطوب نگه دارید(مثلاً با مرطوب کننده های لب).

- غذا را با سس، عصاره گوشت و آب خورش نرم کنید تا بلع آن راحت تر شود.

- اگر خشکی دهان شدید بود، از پزشک یا دندانپزشک خود بخواهید داروی مرطوب کننده دهان تجویز کند. به این مواد بزاق مصنوعی گفته می شود.

مشکلات دندان ها و لثه

تابش اشعه به دهان در پرتو درمانی ممکن است بر غدد بزاقی اثر بگذارد و سبب خشکی دهان و افزایش احتمال پوسیدگی دندان ها شود.

چند توصیه برای پیشگیری از مشکلات دندانی:

- حتماً هر گونه مشکل دندانی خود را به اطلاع پزشک معالج خود برسانید.
- به طور مرتب به دندانپزشک خود مراجعه کنید. بیمارانی که عوارض درمان در دهانشان ظاهر می شود(مانند موارد پرتودرمانی سر و گردن) ممکن است بیش از معمول نیاز به مراجعه به دندانپزشک داشته باشند.
- از مسواک نرم استفاده کنید.
- زمانی که درد دهان یا لثه وجود دارد دهان خود را با آب گرم بشوئید.

تغییر حس چشایی و بویایی

سوربیتول به عنوان قند جایگزین در بسیاری از غذاهای فاقد قند (رژیمی) وجود دارد ولی در بسیاری از افراد ایجاد اسهال می کند. قبل از خرید ماده غذایی رژیمی، به اطلاعات روی برچسب محصول توجه کنید و مصرف این مواد را محدود کنید.

در طول بیماری یا درمان ممکن است حس چشایی یا بویایی تغییر کند. غذاها بخصوص گوشت یا سایر غذاهای پروتئین ممکن است طعم تلخ یا فلزی پیدا کنند و یا خیلی از غذاها طعمشان کمتر احساس شود.

شیمی درمانی، پرتودرمانی یا خود سرطان می تواند مسبب تمام این ها باشد. بیماری های لثه و دندان نیز می توانند سبب تغییر طعم غذاها شوند. در بیشتر افراد تغییر طعم و بوی غذا بعد از اتمام درمان خودبه خود برطرف می شود.

توصیه های ذیل در این مورد مفید خواهد بود:

اگر گوشت قرمز به نظر شما طعم یا بوی غیر عادی داشت می توانید مرغ، جوجه، بوقلمون، تخم مرغ، محصولات لبنی یا ماهی را برای تأمین پروتئین حیوانی مورد نیاز جایگزین کنید.

طعم گوشت، مرغ یا ماهی را با افزودن آب میوه شیرین، سس های شور و شیرین یا آب لیمو مطلوب تر کنید.

از ادویه ها مانند رزماری، ریحان و آویشن در غذای خود استفاده کنید.

جهت طعم دادن به غذا از پیاز استفاده کنید.

تهوع

تهوع با یا بدون استفراغ، از عوارض شایع جراحی، شیمی درمانی، پرتو درمانی و درمان بیولوژیک می باشد. خود بیماری یا سایر شرایط غیر مرتبط با سرطان و یا درمان آن نیز می تواند سبب تهوع شود. عده ای درست بعد از شروع درمان، و برخی ۲ تا ۳ روز بعد از درمان حالت تهوع یا استفراغ پیدا می کنند. بسیاری نیز هرگز دچار تهوع نمی شوند. تهوع به هر علت که باشد سبب می شود غذا به مقدار کافی مصرف نشود و در نتیجه مواد مغذی به اندازه لازم به بدن نرسد.

چند توصیه مفید در این زمینه وجود دارد:

- حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید.
- غذا را کاملاً بجوید و در طول مدت صرف غذا آرامش داشته باشید.
- تمریناتی که استرس و فشارهای روحی را کاهش می دهند مانند روش های تمرکز ذهن یا مدیتیشن و تنفس عمیق انجام دهید.
- از پزشک خود برای کنترل تهوع و استفراغ، داروهای ضد استفراغ درخواست کنید.
- از غذاهای سهل الهضم و آنچه با معده شما سازگار است استفاده کنید از جمله: نان تست، بیسکوئیت، چوب شور، کلوچه، کیک، ماست، بستنی میوه ای، مایعات، شربت رقیق، سیب زمینی آب پز، برنج، ماکارونی یا رشته فرنگی، مرغ پوست گرفته آب پز یا کبابی (ونه سرخ کرده)، کنسرو حبوبات، میوه ها، سبزی ها و انواع نوشابه های بدون گاز
- از مصرف غذاهای چرب، خیلی شیرین و غذاهای نفاخ و حجیم (مانند آبگوشت، آش، حبوبات و غیره) قبل از درمان پرهیز کنید.
- از خوردن غذای ادویه دار یا خیلی گرم و خیلی سرد پرهیز کنید.
- از خوردن مایعات همراه غذا پرهیز کنید (حداقل تا یک ساعت بعد از هر وعده غذایی از مایعات استفاده نکنید).
- جویدن آدامس و مصرف چای کمرنگ، و نوشابه های کولا دار و ماءالشعیر به کاهش حالت تهوع کمک می کند.
- در جمع اعضای خانواده غذا بخورید.
- تا مدتی بعد از خوردن غذا از خوابیدن پرهیز کنید(در حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار گیرید).
- در صورت تشدید استفراغ از رژیم مایعات صاف (مانند چای کمرنگ) استفاده کرده و حال خود را به پزشک اطلاع دهید.
- هر وقت احساس تهوع داشتید، دهان خود را ببندید و از راه بینی نفس عمیق بکشید (حداقل ۱۰ نفس).

به هنگام تهوع از خوردن غذاهای زیر پرهیز کنید:

- + غذاهای چرب، روغنی یا سرخ کرده، خوراکی های بسیار شیرین مثل آب نبات و شکلات و شربت غلیظ، غذاهای پر ادویه و یا داغ و غذاهایی که رایحه تندی دارند.
- + در هر وعده، غذا را به مقدار کم و به آرامی بخورید. قبل از گرسنه شدن غذا بخورید زیرا گرسنگی احساس تهوع را تشدید می کند.
- + به همراه غذا آب کمتری بنوشید. نوشیدن مایعات سبب احساس پری شکم و نفخ می شود.
- + آب را به آرامی و کم کم بنوشید، استفاده از نی می تواند مفید باشد.
- + غذاها و نوشیدنی ها را در درجه حرارت اتاق یا سردتر میل کنید. غذاهای گرم ممکن است تهوع را تشدید کنند.
- + بعد از صرف هر وعده غذا استراحت کنید زیرا فعالیت سبب آهسته شدن هضم غذا می شود. بهترین وضعیت برای استراحت، حالت نشسته به مدت حدود یک ساعت بعد از غذا است.
- + اگر تهوع صبحگاهی دارید، قبل از برخاستن از جای خود، نان خشک یا بیسکوئیت میل کنید.
- + لباس های آزاد و گشاد بپوشید.
- + اگر حالت تهوع همواره طی پرتودرمانی یا شیمی درمانی اتفاق می افتد از ۱ الی ۲ ساعت قبل از شروع درمان از خوردن پرهیز کنید.

استفراغ

استفراغ ممکن است به دنبال تهوع و یا به علت عوارض درمان، یا به دنبال استنشام رایحه غذا، تجمع هوا در معده یا روده یا زمان جابجایی با وسائط نقلیه (مثلاً حین مسافرت) بوجود آید. گاهی برخی محیط های خاص مانند محیط بیمارستان ممکن است محرک بروز استفراغ باشند.

در صورت بروز استفراغ توصیه های زیر را به کار بگیرید:

- تا زمانی که استفراغ شما کنترل نشده است از خوردن یا نوشیدن به طور مطلق پرهیز کنید.
- زمانی که استفراغ شما کنترل شد، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چربی میل کنید.
- ابتدا بایستی با یک قاشق مریاخوری به فاصله هر ۱۰ دقیقه شروع کنید و به تدریج مقدار مصرف را تا ۱ قاشق غذا خوری در هر ۲۰ دقیقه افزایش دهید و بالاخره با ۲ قاشق غذاخوری هر ۳۰ دقیقه ادامه دهید.
- زمانی که معده شما توانست مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه طبیعی مصرف کنید.

اسهال

بروز اسهال در افراد مبتلا به سرطان چندین علت دارد از جمله شیمی درمانی، پرتو درمانی ناحیه شکم، عفونت، حساسیت به مواد غذایی و مشکلات عاطفی

چند توصیه در صورت ابتلاء به اسهال وجود دارد:

- ❖ برای جایگزینی آب از دست رفته، مایعات زیاد میل کنید.
- ❖ روزانه به جای سه وعده غذای پر حجم از چند وعده غذای سبک استفاده کنید.
- ❖ غذاها و مایعاتی که حاوی املاح به خصوص سدیم و پتاسیم زیادی هستند میل کنید. زیرا در اسهال این عناصر از بدن دفع می شوند. از منابع خوب سدیم عصاره گوشت کم چرب و از خوراکی های محتوی پتاسیم زیاد که سبب اسهال نمی شوند موز، نکتار هلو و گلابی و سیب زمینی آب پز و نرم شده را می توان نام برد.
- ❖ مواد غذایی مفید برای زمان ابتلاء به اسهال شامل: ماست، پنیر، کته، سیب زمینی، رشته فرنگی و ماکارونی، نشاسته گندم، تخم مرغ آب پز، سفت، کره بادام زمینی، نان سفید، انواع کمپوت، هویج کاملاً پخته، مرغ، جوجه، گوشت قرمز بدون چربی و ماهی (آب پز یا کباب شده به جای سرخ شده) می باشند.
- ❖ از خوردن میوه های خشک، آجیل و تنقلات پرهیز کنید.
- ❖ از خوردن و نوشیدن غذاهای خیلی سرد و خیلی گرم پرهیز کنید.
- ❖ برای جبران آب از دست رفته بدن، مقدار بیشتری مایعات مصرف کنید؛ مثل: آب، چای و نبات، چای کم رنگ و ولرم، آب میوه های طبیعی رقیق (آب انگور، آب سیب)، سوپ رقیق و حاوی عصاره گوشت.
- ❖ پس از هر بار اجابت مزاج ناحیه مقعد را با آب و صابون ملایم شسته و در معرض هوا خشک کنید.

از مصرف غذاهای زیر اجتناب کنید:

- غذاهای چرب و سرخ شده (در صورتی که اسهال شما را بدتر می کنند).
- سبزی های خام، پوست میوه ها و حبوبات
- مواد غذایی پرفیبر مانند انواع سبزی خوردن، سالاد، ذرت، غلات، کلم، گل کلم و نخودفرنگی
- خودداری از غذاها و نوشیدنی های خیلی سرد یا خیلی داغ
- مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های حاوی کافئین، مانند قهوه و شکلات را کم کنید.

اگر مبتلا به اسهال حاد و کوتاه مدت هستید، طی ۱۲ تا ۱۴ ساعت آینده چیری جز مایعات رقیق میل نکنید. این زمان به روده ها فرصت استراحت و جایگزین کردن مایعات و عناصر مهم از دست رفته طی اسهال را می دهد. در مصرف شیر یا فرآورده های لبنی احتیاط کنید زیرا لاکتوز موجود در آن ها ممکن است اسهال را بدتر کند. البته اغلب افراد در مصرف مقادیر کم شیر یا لبنیات (در حد نصف تا یک لیوان) مشکلی ندارند.

یبوست

برخی داروهای ضد سرطان و برخی داروهای دیگر مانند داروهای ضد درد سبب یبوست می شوند. همچنین اگر غذا به اندازه کافی حاوی مایع یا فیبر نباشد یا در صورت بستری بودن به مدت طولانی نیز یبوست اتفاق می افتد.

چند توصیه برای پیشگیری و درمان یبوست:

- مقدار زیادی مایعات بنوشید. (حداقل ۸ لیوان در روز). این کار به نرم شدن مدفوع کمک می کند.
- حدود نیم ساعت قبل از اجابت مزاج یک نوشیدنی داغ بنوشید.
- اگر با توجه به نوع سرطان خود، محدودیتی در مصرف غذاهای پرفیبر ندارید از موادی مانند نان جو، سنگک و غلات، میوه های خشک شده (خشکبار)، سبوس گندم، جوانه گندم، میوه ها و سبزی های تازه و نخودفرنگی میل کنید. سیب زمینی را بعد از شست و شوی کامل پخته و با پوست میل کنید. از مایعات در حجم زیاد برای کمک به اثر فیبر در تنظیم حرکات روده استفاده کنید.
- هر روز چند حرکت ورزشی انجام دهید.
- از روغن زیتون در رژیم غذایی خود زیاد استفاده کنید.
- در صورت احساس نیاز به دفع فوراً به دستشویی بروید و عمل دفع را به تاخیر نیندازید.
- برای دفع زمان خاصی را در نظر بگیرید (صبح ها بعد از صبحانه بهترین زمان برای عمل دفع است).
- میزان فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید و از بی حرکتی و خوابیدن بیش از حد خودداری کنید.
- در صورتی که یبوست، ۳ روز یا بیشتر طول کشید به پزشک مراجعه کنید و دستورات او را اجرا کنید.

خستگی و افسردگی

درمان سرطان ممکن است هفته ها یا ماه ها طول بکشد. این درمان حتی ممکن است سبب ایجاد بیماری یا ناراحتی هایی علاوه بر بیماری اصلی شود. خستگی طی درمان سرطان با عوامل متعددی مرتبط است از جمله:

- ✓ در طول شبانه روز به اندازه کافی استراحت کنید.
- ✓ به جای یک بار استراحت طولانی مدت، زمان های کوتاهی را برای استراحت در طول روز در نظر بگیرید.
- ✓ برای استراحت خود در طول روز برنامه ریزی کنید.
- ✓ فعالیت های معمول خود را تا حد امکان سبک تر و کوتاهتر کنید و بیش از توان خود کار طولانی مدت انجام ندهید.
- ✓ غذاهای مورد علاقه خود را در زمان هایی که جلسات درمان دارید صرف کنید تا همزمانی مصرف آن ها با جلسات درمان خاطره بدی از آن غذاها در ذهنتان به جا نگذارد.
- ✓ در صورت امکان، پیاده روی های کوتاه مدت و تمرینات ورزشی منظم داشته باشید. در عده ای این عمل سبب کاهش خستگی و بهبود روحیه می شود.
- ✓ مایعات کافی بنوشید: مصرف ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات در طول روز، سبب می شود داروهای شیمی درمانی زودتر و سریعتر از بدن دفع شود و در نتیجه خستگی کمتری ایجاد شود.
- ✓ در محیط آرام با نور ملایم، بدون سرو صدا و با دمای مناسب استراحت کنید.
- ✓ در صورتی که احساس ضعف و خستگی شدید می کنید، در انجام کارهای خود از اطرافیان کمک بگیرید.
- ✓ به تدریج میزان فعالیت خود را برای انجام امور روزانه افزایش دهید.

موارد منع ورزش: ضعف غیر معمول عضلانی، نبض نامنظم، درد یا گرفتگی عضلانی، درد قفسه سینه، تهوع و استفراغ از ۲۴ تا ۳۶ ساعت قبل، تنگی نفس، شیمی درمانی وریدی در ۲۴ ساعت گذشته.

خونریزی

در برخی افراد، با مصرف داروهای شیمی درمانی تعداد سلول های خون از جمله پلاکت ها نسبت به قبل کمتر می شود. (نقش پلاکت ها در بدن جلوگیری از خونریزی است و اگر به هر دلیلی خونریزی رخ دهد این سلول ها سبب بند آمدن آن می شوند).

در طول شیمی درمانی برای جلوگیری از خونریزی به موارد زیر توجه کنید:

- از مصرف داروها (حتی آسپیرین و یا مسکن های دیگر) بدون تجویز پزشک پرهیز کنید.
- بعد از اتمام تزریق، ۳ تا ۵ دقیقه بر روی مکان های تزریق فشار ملایم وارد کنید.
- از انجام تزریقات عضلانی خودداری کنید. در صورت مشاهده هر گونه خونریزی بی دلیل از بینی، لثه ها، ادرار خونی، خون در مدفوع و یا کبود شدگی ناگهانی در بافت های بدن فوراً به پزشک مراجعه کنید.

نازک شدن و ریزش مو

مصرف برخی از داروهای شیمی درمانی سبب می شود تمامی موها و یا قسمتی از آن ها دچار ریزش شود. البته این مساله ممکن است در همه افراد دیده نشود. در برخی افراد بعد از اولین دوره درمان، موها ابتدا نازک شده و بعد دچار ریزش می شود که قبل از ریزش ممکن است فرد احساس کند که پوست سرش داغ شده و خارش دارد. به بیمار اطمینان دهید که تمام موهای از دست رفته مجدداً شروع به رشد می کنند.

به نکات زیر در طول درمان توجه کنید:

- ریزش مو ۱۰ تا ۲۱ روز بعد از تجویز دارو رخ می دهد.
- ریزش مو موقتی است و هنگامی که دارو قطع شود مجدداً رویش می یابد (عموماً ۲ تا ۶ ماه بعد از درمان).
- بهتر است قبل از شروع شیمی درمانی موهای خود را کوتاه کنید.
- از سشوآر، مجعد کننده های مو، شامپوهای زبر کننده، رنگ مو و گیره های مو خودداری کنید. همچنین موها را به دفعات زیاد نشوید.
- سر و گردن خود را بپوشانید تا در تابستان از آفتاب سوختگی و در زمستان از سرما محافظت شود.
- از شامپوی ملایم (شامپو بچه) استفاده کنید و فقط هفته ای یک بار موهایتان را شامپو کنید.
- با مشورت پزشک از نرم کننده های پوست سر یا پماد ویتامین آ _ دی، جهت کاهش خارش و تحریک سر پزشک استفاده کنید.

تغییرات پوستی

در برخی افراد، مصرف تعدادی از داروها ممکن است سبب تیرگی، پوسته پوسته شدن، خشکی و خارش پوست شود. همیشه با پزشک خود در مورد هر گونه مشکلات پوستی مشورت کنید و برای پیشگیری از مشکلات پوستی در طول درمان به نکات زیر توجه فرمایید:

- بهداشت شخصی خود را رعایت کنید.
- از پمادهای موضعی حاوی ویتامین آ، دی و ای، برای کاهش خارش پوست طبق دستور پزشک استفاده کنید.

- از عطر، صابون های عطری، پودر و کرم های خوشبو کننده استفاده نکنید.
- از تیغ برای تراشیدن موهای پا و دست استفاده نکنید.
- پوست را با آب ولرم بشوید.
- از پوست خود در برابر سرما و گرما و نور خورشید محافظت کنید و از کرم های ضد آفتاب با SPF بالای ۱۵ استفاده کنید.
- از قرار دادن مستقیم کیسه آب گرم یا کیسه یخ، بر روی پوست تحریک شده خودداری کنید.
- از لباس های نخی و گشاد استفاده کنید.
- اگر پوست شما در محل تزریق داروی شیمی درمانی دچار قرمزی، حساسیت و التهاب و دردناکی شد، فوراً به پرستار خود بگویید تا از نشت احتمالی دارو به زیر پوست پیشگیری شود و اقدامات لازم جهت درمان ناحیه ملتهب صورت گیرد.

حساس شدن ناحیه مقعد

به دنبال مصرف برخی از داروهای شیمی درمانی، ممکن است پوست نواحی مختلف بدن از جمله ناحیه تناسلی و مقعد حساس تر شده، دچار سوزش، خارش و التهاب گردد. برای پیشگیری از این حالت:

- در صورتی که اسهال دارید از غذاهای کم فیبر و سبک استفاده کنید.
- مایعات کافی بنوشید.
- از داروهای ضد اسهال و ضد درد تجویز شده به موقع استفاده کنید.
- بعد از هر بار اجابت مزاج ناحیه مقعد را با آب و صابون ملایم شسته و در معرض هوا خشک کنید.

التهاب مثانه

دفع برخی از داروهای شیمی درمانی از طریق کلیه ها و مجاری ادراری ممکن است سبب التهاب مثانه شود که با رعایت موارد زیر می توان به راحتی از آن پیشگیری کرد:

- ✚ سعی کنید در طول روز به میزان زیادی از مایعات استفاده کنید (۸ تا ۱۲ لیوان در طول روز).
- ✚ حداقل هر ۴ ساعت در روز و حداقل ۱ بار در طول شب دفع ادرار داشته باشید.
- ✚ در صورت بروز علائم خونریزی (خون در ادرار)، سوزش ادرار، درد، تب و لرز فوراً به پزشک گزارش دهید.

حساس شدن ناحیه تناسلی

- ❖ برای کاهش خارش و بوی بد، حمام نشیمنگاه با آب نمک داشته باشید.
- ❖ بعد از اجابت مزاج ناحیه را با مخلوط آب اکسیژنه و آب بشویید.
- ❖ از صابون و شوینده ها، تامپون و پدهای تجاری (نوار بهداشتی) حاوی دنودرانت (مواد معطر) استفاده نکنید.
- ❖ درد، زخم، خونریزی از مخاط ناحیه تناسلی را به پزشک اطلاع دهید.

مشکلات جنسی

به دنبال شیمی درمانی ممکن است زنان دچار یکی از مشکلات زیر شوند:

- اختلال در نظم قاعدگی
- قطع قاعدگی
- گر گرفتگی
- سوزش، خارش و احساس خشکی در ناحیه تناسلی
- عفونت و ترشح از ناحیه تناسلی

در صورت بروز هر یک از موارد فوق، با پرستار و یا پزشکتان مشورت کنید.

به نکات زیر توجه فرمایید:

خانم ها

- در صورت خشکی مخاط با نظر پزشک از کرم های واژینال و یا نرم کننده های موجود در داروخانه ها استفاده کنید.
- برخی از پزشکان معتقدند بهتر است تا ۲ سال بعد از اتمام درمان باردار نشوید؛ به این دلیل که احتمال اختلال و یا ناهنجاری در جنین کاهش یافته و سقط خودبخودی نیز کمتر اتفاق بیافتد.
- بعد از اتمام دوره درمان ، اختلالات قاعدگی شما برطرف شده و احساس جنسی شما طبیعی خواهد شد.

آقایان

- کاهش میل جنسی
- کاهش تعداد اسپرم ها (سلول های جنسی موثر در باروری)
- داروهای شیمی درمانی ممکن است سبب بروز اختلالاتی در جنین شود؛ از این رو توصیه می شود افرادی که در سنین باروری هستند؛
- طی دوره شیمی درمانی خود از روش های پیشگیری از بارداری استفاده کنید تا از ناهنجاری ها و اختلالات جنینی پیشگیری شود.

پیشگیری از بیماری های ناشی از غذا

سیستم ایمنی بدن بیماران مبتلا به سرطان که در حال درمان هستند به علت مصرف زیاد داروهای ضد سرطان، ضعیف می شود و توانایی بدن در ساختن سلول های سفید خون که نقش محافظتی بر علیه عفونت ها را ایفا می کنند، کاهش می یابد. به همین علت این بیماران بایستی با دقت ویژه ای از عفونت ها و بیماری های ناشی از غذا اجتناب کنند. چند توصیه جهت پیشگیری از بیماری های ناشی از غذا (مانند مسمومیت های غذایی) به شرح ذیل است:

- همه میوه ها و سبزی های خام را به خوبی بشوئید. اگر شکل آنها به گونه ای است که بخوبی قابل شستن نیستند(مانند تمشک) از خوردن آن ها اجتناب کنید. سطوح خارجی میوه هایی مانند خربزه و هندوانه را قبل از قاچ کردن به دقت بشوئید.
- دست ها و ابزار مورد استفاده برای تهیه غذا(مانند چاقو و تخته برش) را قبل و بعد از تهیه غذا به خصوص بعد از استفاده از گوشت خام به دقت بشوئید.
- گوشت یخ زده را در یخچال آب کنید نه در فضای آشپزخانه
- گوشت و تخم مرغ را قبل از مصرف به طول کامل مغز پخت کنید.
- از آب میوه پاستوریزه و شیر، پنیر و کشک پاستوریزه استفاده کنید.

پیشگیری از عفونت

در برخی از افراد، ممکن است سیستم دفاعی بدن با مصرف داروهای شیمی درمانی نسبت به قبل کمی ضعیف تر شود و بدن مستعد عفونت گردند. در این زمینه به نکات زیر توجه فرمایید:

- رعایت نکات بهداشتی: استفاده از مسواک و لیف حمام اختصاصی، حمام کردن به صورت روزانه، شستن دست ها و ...
- پرهیز از نوشیدن آبی که بیش از ۱۵ دقیقه در دمای اتاق مانده باشد.
- پرهیز از مصرف سالاد، میوه جات و سبزیجات خام؛ در صورت مصرف به دقت شستشو و ضد عفونی شوند.
- قرار ندادن گل و گیاه تازه در اتاق.
- پرهیز از مصرف گوشت های کباب شده یا نیم پز.
- عدم حضور در مکان های شلوغ و پر ازدحام.
- عدم تماس با افرادی که مبتلا به بیماری عفونی نظیر سرماخوردگی هستند.
- در صورتی که دچار تب و لرز، سرفه، ترشحات حلق، گلو درد، سوزش ادرار، و یا ضعف و بی حالی شدید حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.

توصیه های کلی برای پیشگیری از ابتلا به عفونت در طول شیمی درمانی

- بهتر است در طول شیمی درمانی اعمال دندانپزشکی صورت نگیرد. بنابراین قبل از شروع درمان، اعمال دندانپزشکی خود را تکمیل کنید.
- تغذیه سالم و بهداشتی داشته باشید و به اندازه کافی استراحت کنید.
- از حضور در اماکن پر ازدحام، تماس نزدیک و روبوسی با افراد مبتلا به بیماری عفونی و واگیردار مانند سرماخوردگی اجتناب کنید.
- هر روز استحمام کنید، به طور مرتب دست های خود را بشوئید و بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- در هنگام آشپزی و یا کار با دستگاه های مختلف در محیط کار از دستکش استفاده کنید تا از خراش، بریدگی و سوختگی پوست دست ها در امان باشید.

- اگر به طور اتفاقی دست یا ناحیه ای از بدن خود را بریدید، زخم را تمیز و پوشیده نگه دارید. با پزشک یا پرستار خود درباره داروها و آنتی بیوتیک های لازم و نگهداری از زخم مشورت کنید.

نکات قابل توجه برای اطرافیان فرد مبتلا به سرطان

خانواده و اطرافیان بیمار مبتلا به سرطان لازم است توصیه های زیر را نیز به خاطر داشته باشند:

- ✚ ذائقه فرد بیمار هر روز تغییر می کند. ممکن است چند روز به علت بی اشتها بی غذاهای مورد علاقه خود را نخورد و زمانی دیگر غذاهایی را که در گذشته علاقه ای به آن نداشته با رغبت میل کند.
- ✚ میان وعده آماده بایستی همواره در دسترس بیمار قرار داشته باشد. (مانند پوره سیب، فرنی، هویج حلقه حلقه شده و ...)
- ✚ همواره مقدار غذای آماده در منزل داشته باشید تا هر زمانی که فرد بیمار تمایل داشت آن را میل کند.
- ✚ ممکن است بیمار برای چند روز تا زمان کمتر شدن عوارض جانبی درمان فقط میل به یک یا دو نوع غذا داشته باشد. حتی ممکن است تمایلی به هیچ نوع غذایی نداشته باشد. در این صورت او را به خوردن مایعات تشویق کنید.
- ✚ با بیمار در مورد نیازها و نگرانی ها و آنچه که حالش را بهبود می بخشد صحبت کنید. امید دادن و پشتیبانی از بیمار به او کمک می کند تا احساس کند بیماری اش تحت کنترل و رو به بهبود است.
- ✚ بیمار را مجبور به خوردن یا نوشیدن نکنید و تنها او را تشویق و از او حمایت کنید.

بعد از اتمام دوره درمان

بیشتر عوارض جانبی به دنبال پرتودرمانی، شیمی درمانی و سایر درمان ها که روی تغذیه بیمار اثر می گذارند، پس از اتمام دوره درمان خودبه خود برطرف می شوند. گاهی اوقات ممکن است عوارضی همچون کاهش وزن و مشکلات تغذیه ای، پس از اتمام درمان همچنان باقی بمانند.

بعد از اتمام دوره درمان و احساس بهبودی، ممکن است به فکر استفاده از یک راهنمای تغذیه سالم بیفتید. درست مانند دوره درمان که از برنامه غذایی مناسبی پیروی می کردید در این زمان با اهمیت نیز باید به فکر تغذیه مناسبی باشید.

نکات اساسی زیر را به خاطر داشته باشید:

به مصرف میوه ها و سبزی ها اهمیت بدهید. سبزی ها و میوه های خام یا پخته و انواع آب میوه طبیعی، تأمین کننده ویتامین ها، املاح و فیبر مورد نیاز بدن می باشند.

مصرف انواع نان و غلات به خصوص به شکل سبوس دار مانند نان سنگک و بربری توصیه می شود. این گروه از مواد غذایی منابع خوبی از کربوهیدرات های مرکب، ویتامین ها، املاح و فیبر هستند.

در مصرف چربی، نمک، شکر، سوسیس، کالباس و ترشیجات زیاده روی نکنید. از فرآورده های لبنی کم چرب و از گوشت بدون چربی و مرغ پوست گرفته در قطعات کوچک استفاده کنید. از روش های پخت کم چرب مانند آب پز، بخارپز و کباب کردن استفاده کنید.

غذاهای ساده و رایج و انواعی که به راحتی آماده می شوند طبخ کنید.

غذا را در حجم کافی برای دو تا سه وعده تهیه کنید و اضافه هر وعده را برای وعده های دیگر در فریزر نگهداری کنید.

گاهی غذاهای آماده و غذاهایی که راحت پخته می شوند خریداری و مصرف کنید.

به عادات و روش هایی که قبلاً در زمان غذا خوردن از آن لذت می بردید برگردید و دوباره آن ها را آزمایش کنید.