



آنچه بیماران تحت

شیمی درمانی باید بدانند



تهیه کننده:

فاطمه رادپه سوپروایزر آموزش
بیمارستان شهدا بندرلنگه
اردیبهشت ۱۴۰۲

مددجوی گرامی:

لطفاً این کتابچه را بخوانید و آن را در اختیار خانواده و دوستان خود قرار دهید. به منظور ارائه آموزش، آگاهی از سوالات و نگرانی های شما مهم می باشد، بنابراین شما سوالات خود را یادداشت کرده و در زمان مراجعه آن را از پزشک یا پرستار خود پرسید.

بعضی از قسمت های این کتابچه ممکن است برای شما نسبت به دیگران بسیار با ارزش باشد. بنابراین سعی کنید در یادگیری و بکارگیری مطالب آن کوشا باشید.

این طبیعی است که شما در مورد دریافت شیمی درمانی سوالات، نگرانی و احساسات متفاوتی داشته باشید. آموزش در مورد درمان ممکن است اضطراب شما را کاهش داده و باعث رهایی شما از نگرانی شود. اطلاعات دقیق همچنین ممکن است برای آمادگی شما جهت شیمی درمانی کمک کننده باشد و ممکن است بعضی از عوارض جانبی آن را کاهش داده و یا پیشگیری نماید.

تعریف شیمی درمانی:

شیمی درمانی، استفاده از یک دارو یا مواد شیمیایی برای درمان یک ناخوشی یا بیماری می باشد. شما ممکن از یک نوع دارو یا ترکیبی از چند دارو استفاده نمایید. شما ممکن است همراه شیمی درمانی درمان های دیگری مثل جراحی، رادیو تراپی یا درمان های بیولوژیک بگیرید.



روش عمل شیمی درمانی:

بدن ما از بیش از یک بلیون سلول تشکیل شده و هر کدام عملکرد ویژه ای دارند. بعضی از سلول ها در بدن اندام ها (مثل قلب، کلیه و...) را می سازند. سلول های دیگر عملکرد ویژه ای مانند مبارزه با عفونت و میکروب ها یا حمل اکسیژن به بافت های بدن را دارا

می باشند. در یک بدن سالم این سلول ها با همدیگر کار می کنند. با وجود این، سلول های طبیعی گاهی اوقات به سلول های غیر طبیعی تبدیل می شوند. رشد آنها خارج از کنترل بدن بوده و به سلول های طبیعی صدمه رسانده و عملکرد آنها را تحت تاثیر قرار می دهند. این سلول های غیر طبیعی ممکن است به وسیله گردش خون به قسمت های دیگر بدن حرکت کرده و عملکرد سلول های دوردست را نیز مختل کنند. شیمی درمانی به وسیله گردش خون به سلول های غیر طبیعی رسیده، به آنها حمله کرده و

آنها را متلاشی می کنند. داروهای شیمی درمانی سلول های غیر طبیعی را با متوقف کردن رشد و تقسیم از بین می برند. گاهی اوقات سلول های سالم نیز آسیب می بینند مخصوصاً آنهایی که سریعتر تقسیم می شوند. صدمه به سلول های سالم علت بروز عوارض جانبی درمان است. این سلول ها معمولاً بعد از شیمی درمانی ترمیم می شوند .

از آنجایی که مصرف بعضی داروها بصورت توأم بهتر از مصرف آنها به تنهایی، کاربرد دارد اغلب دو دارو یا بیشتر بطور همزمان داده می شود که شیمی درمانی ترکیبی نامیده می شود .

انواع دیگر داروهای که برای درمان بیماری شما استفاده می شود ممکن است شامل داروهای خاصی باشد که می توانند بر هورمونهای بدن شما اثر گذارند و یا پزشکان ممکن است درمان بیولوژیک بکار ببرند که شامل درمان با موادی است که قدرت سیستم ایمنی بدن فرد را بر علیه بیماری افزایش می دهند . بدن شما معمولاً این مواد را در مقادیر کم برای مبارزه با بیماری ها می سازد. همچنین این مواد ممکن است در ترمیم یا تولید سلول های جدید تخریب شده در طی شیمی درمانی به بدن، کمک کنند.

چه موادی شیمی درمانی می باشند؟

بسته به نوع بیماری و اینکه بیماری چقدر پیشرفت کرده است، شیمی درمانی برای اهداف مختلف استفاده می شود :

برای درمان بیماری: بیماری هنگامی درمان شده اطلاق می شود که بیمار از وجود سلول های غیر طبیعی رهایی یابد.

برای کنترل بیماری: برای حفظ بیماری از انتشار، کاهش رشد سلول های غیر طبیعی و از بین بردن سلول های غیر طبیعی که ممکن است از محل اولیه به قسمت های دیگر بدن منتشر شوند، استفاده می شود.

برای تسکین علائم: تسکین علائمی از قبیل درد، که به بیماران کمک کند زندگی راحتی داشته باشند.

آیا شیمی درمانی همراه با سایر درمان ها استفاده می شود؟

بعضی اوقات شیمی درمانی تنها درمانی است که یک بیمار دریافت می کند. اغلب موارد شیمی درمانی همراه با جراحی، پرتو درمانی و درمان بیولوژیک به منظور کوچک کردن توده قبل از جراحی یا پرتو درمانی استفاده می شود که درمان "نئو آجووانت" Neo Adjuvant نامیده می شود.

کمک به از بین بردن هر نوع سلول غیر طبیعی باقی مانده احتمالی بعد از جراحی و یا پرتو درمانی، شیمی درمانی کمکی نامیده می شود که در این موارد پرتو درمانی و درمان بیولوژیکی بیشتر موثر می باشند. اگر بیماری عود کند یا به قسمت های دیگر بدن منتشر شود شیمی درمانی به از بین بردن آن کمک می کند.

چه داروهایی داده می شود؟

بعضی داروهای شیمی درمانی برای انواع مختلف بیماری ها استفاده می شود. در حالیکه بعضی ها ممکن است فقط برای یک یا دو نوع



بیماری استفاده شوند . پزشک خود یک برنامه درمانی پیشنهاد می کند که بر پایه موارد زیر استوار است:

- چه نوع بیماری دارید.
- چه قسمتی از بدن دچار بیماری شده است.
- اثر بیماری بر روی عملکرد طبیعی بدن شما چقدر است.
- سلامت عمومی شما.

سوالاتی برای پرسیدن از پزشک یا پرستار:

- درباره شیمی درمانی
- چرا من نیاز به انجام شیمی درمانی دارم؟
- فواید شیمی درمانی چیست؟
- خطرات شیمی درمانی کدام است؟
- مراقبت استاندارد برای بیماری من کدام است؟
- آیا مراکز بالینی برای بیماری من وجود دارد ؟
- آیا دیگر روش های دیگر درمانی ، برای بیماری من وجود دارد ؟

درباره درمان شما

- چقدر درمان خواهم گرفت؟
- داروها را به چه طریقی دریافت خواهم نمود؟
- چه داروهایی داده خواهد شد ؟
- در کجا درمان خواهم شد؟



- هر دوره درمان، چه مدت طول خواهد کشید؟
 - درباره عوارض جانبی
 - عوارض جانبی احتمالی شیمی درمانی کدام ها هستند؟
 - احتمال بروز عوارض جانبی چه موقع می باشد؟
 - احتمال بروز کدام عارضه جانبی بیشتر است؟
 - در صورت بروز کدام عارضه جانبی، من باید فوراً آن را گزارش کنم؟
 - برای کاهش عوارض جانبی چه کاری می توانم انجام دهم؟
- هنگامیکه با پزشک یا پرستار صحبت می کنید، دوست یا عضوی از خانواده همراه شما باشد. وی می تواند به شما در فهم آنچه که پزشک یا پرستار در طی ویزیت می گوید و نیز یادآوری مجدد آنها در صورت فراموشی، کمک کند.

در طول شیمی درمانی چه انتظاری می توانم داشته باشم؟

برخی افراد می خواهند تمام جزییات مربوط به وضعیت و درمان خود را بدانند و برخی هم فقط اطلاعات عمومی را ترجیح می دهند. انتخاب اینکه چه میزان اطلاعات جستجو نمایید با خود شماست. اما سوالاتی وجود دارند که هر شخصی که شیمی درمانی می شود باید پرسد.

چند وقت و برای چه مدت شیمی درمانی خواهیم شد؟

توالی دریافت شیمی درمانی بستگی دارد به:

○ نوع بیماری که دارید.

○ اهداف درمان.

○ داروهای استفاده شده.

○ چگونگی پاسخ بدن شما به آنها.

ممکن است شما هر روز، هر هفته و یا هر ماه درمان بگیرید. شیمی درمانی اغلب بطور متناوب با دوره های درمان و استراحت داده می شود. دوره های استراحت به بدن شما فرصت ساختن سلول های سالم جدید و یافتن نیروی تازه را می دهد. از پرستار خود در مورد دوره های درمان و طول مدت آن سوال کنید .

هماهنگی برنامه درمانی برای اطلاع از موثر بودن داروها، خیلی مهم است. برنامه ها ممکن است بدلیل تعطیلات و سایر دلایل نیاز به تغییر داشته باشند. اگر یک جلسه درمان را فراموش کردید یا یک دوره از درمان را از دست دادید، با پزشکان تماس بگیرید.

بعضی اوقات پزشک خود براساس نتایج آزمایشات خون، درمان را به تاخیر می اندازد. پزشک به شما اطلاع می دهد در طی این مدت چه انجام دهید و چه وقت درمان شما را مجدداً شروع می کند.

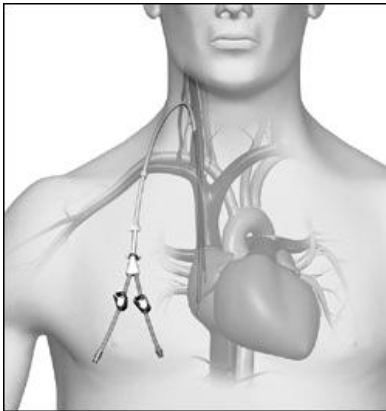
شیمی درمانی چگونه داده می شود؟



شیمی درمانی می تواند به روش های متفاوتی داده شود: داخل وریدی، دهانی، تزریقی (تک دوز) یا استفاده بر روی پوست.

از طریق ورید (درمان داخل وریدی): شیمی درمانی اغلب داخل وریدی (از طریق یک ورید) داده می شود و معمولاً یک سوزن نازک در داخل ورید بر روی دست یا قسمت تحتانی بازو، در شروع هر جلسه درمانی گذاشته می شده و در پایان درمان برداشته می شود. اگر هنگام شروع درمان داخل وریدی احساس سردی، سوزش و یا دیگر احساس های غیرمعمول در ناحیه ورود سوزن کردید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. همیشه هر گونه درد، سوزش، قرمزی پوست، التهاب یا ناراحتی رخ داده در طی یا بعد از درمان داخل وریدی را گزارش کنید.

شیمی درمانی بصورت داخل وریدی از طریق کاتترها، دریچه ها و پمپ ها داده می شود. کاتتر یک لوله نرم نازک و قابل ثابت کردن است که در یک ورید بزرگ در بدن جا گذاری شده و تا مدت زمان مورد نیاز آنجا می ماند. بیمارانی که نیازمند داشتن درمان های وریدی زیاد هستند اغلب یک کاتتر



دارند و بنابراین در هر دوره درمانی نیاز به استفاده از سرسوزن نیست. از طریق این کاتتر داروها می توانند داده شوند و نیز نمونه های خونی تهیه شوند. گاهی اوقات کاتتر به یک دریچه "یک صفحه فلزی یا پلاستیکی گرد جاسازی شده در زیر پوست" وصل می شود. دریچه برای

هر چند وقت که نیاز است می تواند استفاده شود. پمپ های تزریق برای کنترل سرعت تزریق دارو داخل کاتتر یا دریچه مورد استفاده قرار می گیرند. دو نوع پمپ وجود دارد. پمپ خارجی که بیرون بدن قرار می گیرند و قابل حمل بوده و هنگام استفاده به فرد امکان حرکت به اطراف را می دهند. پمپ داخلی که طی عمل جراحی در داخل بدن و زیر پوست جاگذاری می شود. پمپ ها دارای یک مخزن کوچک برای تجویز دارو هستند و به فرد اجازه حرکت به اطراف را می دهند. کاتترها، دریچه ها و پمپ ها اگر بطور صحیح جاگذاری و مراقبت شوند علیرغم اطلاع بیماران از جای گذاری آنها، آنان هیچ درد و ناراحتی را گزارش نمی کنند.

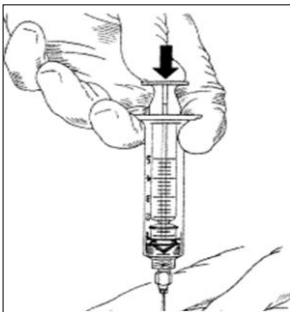
کاتترها معمولاً در یک ورید بزرگ و بطور شایع در قفسه سینه قرار داده می شوند که جا گذاری کاتتر ورید مرکزی نامیده می شود. کاتتر اصلی محیطی در وریدهای بازو جاگذاری می شود. کاتترها همچنین می توانند در شریان های دیگر بدن جاگذاری شوند مثل:

کاتتر داخل نخاعی: داروها را به داخل مایع نخاعی می رسانند.

کاتتر داخل حفره: دور شکم، لگن یا سینه جاگذاری می شود.

از طریق دهان / دهانی

این داروها به شکل قرص، کپسول یا مایع داده می شوند. داروها مثل بقیه داروها بلعیده می شوند.



تزریقی

از یک سر سوزن و سرنگ به منظور دادن دارو به یکی از روش های زیر استفاده می شود:

داخل عضلانی، زیرجلدی، داخل ضایعه (مستقیماً در داخل ناحیه توده در پوست)

موضعی

دارو بر روی سطح پوست بکار برده می شود .

چه احساسی در طول مدت شیمی درمانی خواهیم داشت؟

بیشتر افراد تحت شیمی درمانی، زود خسته شدن را تجربه می نمایند اما حداکثر احساس خوب بودن برای ادامه زندگی که منجر به یک زندگی فعال می شود. برای هر شخص و برای هر نوع درمان دریافتی متفاوت است. پس بیان دقیق واکنش شما امکان پذیر نیست. وضعیت سلامت عمومی شما، نوع و شدت بیماری که دارید و نوع داروهای دریافتی همگی بر چگونگی احساس شما تاثیر دارند.

شما ممکن است مایل باشید کسی جهت کمک به رفتن و برگشتن به

کلینیک در دسترس شما باشد. مثلاً اگر دارویی می گیرید که بخاطر تهوع و استفراغ می تواند شما را خسته کند و همچنین روز بعد شیمی درمانی و



چنروزهای بعد از آن که احساس خستگی زودرس می کنید، آن فرد ممکن است برای برنامه ریزی درمان شما کمک کننده باشد. اگر شما بچه کوچک دارید شاید مایل باشید درمان شما برای یک یا چند روز بعد که کسی برای کمک کردن دارید، برنامه ریزی شود. از پزشک خود سوال کنید چه موقع خستگی زیاد یا دیگر عوارض جانبی اتفاق خواهد افتاد.

بیشتر افراد در هنگام شیمی درمانی می توانند کار کردن خود را ادامه دهند. به هر حال اگر شیمی درمانی در شما احساس خستگی ایجاد کند یا سایر عوارض جانبی را داشته باشید ممکن است نیازمند تغییر برنامه کاری خود باشید. با کارفرمای خود درباره نیازها و خواسته هایتان صحبت کنید. ممکن است موافقت یک برنامه نیمه وقت، محلی برای استراحت کوتاه مدت در طول روز یا انجام بعضی کارها را در منزل، کسب کنید.

آیا می توانم در طی شیمی درمانی داروهای دیگری مصرف کنم؟

بعضی داروها ممکن است با اثرات شیمی درمانی تداخل کرده و یا واکنش ایجاد نمایند. یک لیست از مشخصات داروهایی که قبل از شروع شیمی درمانی مصرف می کردید تهیه نمایید شامل:

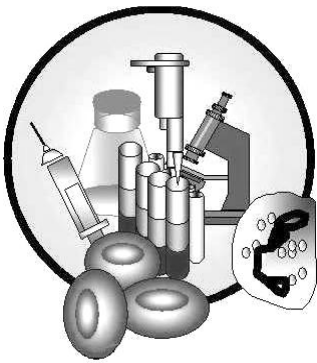
- نام هر دارو
- میزان مصرف



- دلیل مصرف آن
- چند وقت به چند وقت آنرا مصرف می کنید.

بخاطر داشته باشید مصرف تمام داروهای متفرقه شامل ویتامینها، ملین ها، داروهای ضد حساسیت، سوی هاضمه، سرماخوردگی ها، آسپرین، ایبوپروفن یا دیگر مسکن های

درد و هر گونه مکمل های معدنی یا گیاهی را به پزشک اطلاع دهید. اگر لازم باشد پزشک قطع مصرف هر کدام از این داروها را قبل از شروع شیمی درمانی یا داوری می نماید. بعد درمان، شروع درمان، قبل از دریافت هر نوع داروی جدید یا متوقف کردن مصرف داروهایی که قبلاً استفاده می کردید، با پزشک خود مشورت نمایید.



چگونه می توانم از موثر بودن شیمی درمانی با اطلاع شوم؟

پزشک و پرستار شما روش های گوناگونی را برای بهتر فهمیدن نتیجه درمانی استفاده خواهند کرد. ممکن است انجام معاینه فیزیکی و آزمایشات داشته باشید. همیشه

برای سوال کردن از پزشک خود درباره نتایج آزمایشات و پیشرفت برنامه درمانی احساس راحتی کنید. آزمایشات و معاینات درباره نتیجه شیمی درمانی، می توانند موارد زیادی را مطرح نمایند در صورتی که عوارض جانبی در این باره، اطلاعات کمتری ارائه می دهند. بعضی اوقات افراد فکر می کنند که اگر هیچ گونه عارضه جانبی نداشته باشند داروها موثر نبوده اند و یا اگر آنها عوارض جانبی داشته باشند داروها نتایج خوبی دارند. اما عوارض جانبی از فردی به فرد دیگر و از دارویی به داروی دیگر بسیار متفاوت است. بنابراین وجود عوارض جانبی نشانه ای مناسب برای موثر بودن و یا نبودن آن نمی باشد.

سوالاتی برای پرسیدن در مورد عوارض جانبی درمان

۱. عوارض جانبی که ممکن است در کوتاه مدت ایجاد شود کدام است؟
۲. عوارض جانبی که ممکن است در دراز مدت ایجاد شود کدام است؟
۳. عوارض جانبی شدیدی که احتمالاً رخ می دهد کدام است؟
۴. عوارض جانبی چه مدت طول خواهد کشید؟
۵. چه کاری می توانم برای تسکین یا کاهش عوارض جانبی انجام دهم؟
۶. چه موقع باید در رابطه با عوارض جانبی با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرم؟
۷. چه کاری می توانم انجام دهم تا از نظر عاطفی، بهترین احساس را در هنگام بروز عوارض برای سازگاری با عوارض جانبی داشته باشم؟

سازگاری با عوارض جانبی



چه عواملی موجب عوارض جانبی می شود؟

بدلیل اینکه سلول های غیر طبیعی خیلی سریعتر از سلول های طبیعی رشد کرده و تقسیم می شوند و اغلب داروهای شیمی درمانی برای از بین بردن سلول های در حال رشد ساخته شده

اند، به این دلیل شیمی درمانی به سلول های سالم و طبیعی خاصی که سریع تقسیم می شوند نیز تاثیر بی گذارد و این صدمه به سلول های طبیعی، موجب بروز عوارض جانبی می شود. سلول های طبیعی که سریع تقسیم می شوند و زیادتر متاثر می شوند شامل سلول های خونی ساخته شده در مغز استخوان، سلول های دستگاه گوارش (دهان، معده، روده، مری) سیستم تولید مثل (دستگاه تناسلی) و فولیکولهای مو هستند. برخی داروهای شیمی درمانی بر روی سلول های اعضای حیاتی بدن از قبیل قلب، کلیه، مثانه، ریه ها و سیستم اعصاب تاثیر دارند.

شما ممکن است هیچ کدام از این عوارض را نداشته باشید یا فقط اندکی داشته باشید. عوارض جانبی و شدت آنها، بستگی به نوع و مقدار شیمی درمانی دریافتی شما و نیز چگونگی واکنش بدن شما دارد. قبل از شروع شیمی درمانی از شما درخواست خواهد شد که یک فرم رضایت امضا کنید.

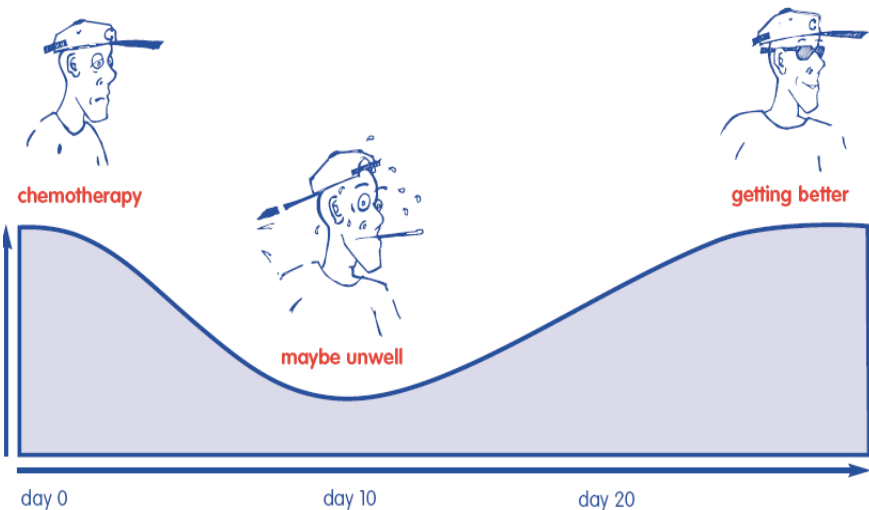
عوارض جانبی چه مدت به طول خواهد انجامید؟

سلول های طبیعی معمولاً هنگامیکه شیمی درمانی تمام شد، بهبود

می یابند. بنابراین بیشتر عوارض جانبی بتدریج بعد از اتمام درمان از بین خواهند رفت و سلول های سالم فرصتی برای رشد طبیعی خواهند داشت. مدت زمانی که طول می کشد عوارض جانبی از بین بروند به مواردی از قبیل سلامت عمومی و نوع شیمی درمانی دریافتی، بستگی دارد.

بیشتر افراد به مشکلات شدیدی گرفتار نمی شوند. بهر حال گاهی شیمی درمانی موجب بروز تغییرات پایدار در قلب، ریه ها، اعصاب، کلیه ها و اعضای تناسلی یا سایر اعضا می شود و نوع خاصی از شیمی درمانی ممکن است چند سال بعد عوارض ایجاد نماید. از پزشک خود در مورد عوارض خیلی شدید و دراز مدت ناشی از درمانی سوال نمایید. پیشرفت های بزرگی در پیشگیری و درمان عوارض جانبی شایع و همچنین عوارض جانبی نادر و جدی رخ داده است. اکثر داروها و روش های درمانی جدید بطور بسیار موثرتری بیماری شما را درمان کرده و صدمه کمتری به سلول های سالم بدن می رسانند.

عوارض جانبی شیمی درمانی می توانند ناخوشایند باشند. اما آنها در قبال



توانایی درمانی در برگرداندن سلامتی شما سنجیده می شوند. برخی داروها در پیشگیری از عوارض جانبی شایع درمان از جمله تهوع کمک کننده می باشند. افرادی که شیمی درمانی می شوند گاهی بدلیل طولانی شدن مدت درمان یا بروز عوارض جانبی، دلسرد می شوند. اگر چنین اتفاقی برای شما رخ دهد با پزشک یا پرستار خود صحبت نمایید. آنها راه هایی را برای آسان تر کردن بیان عوارض جانبی یا کاهش دادن آنها پیشنهاد می کنند.

اقداماتی برای کاهش عوارض جانبی شایع شیمی درمانی

ضعف و بیحالی

ضعف و بیحالی و احساس خستگی و کاهش انرژی از علائم بسیار شایع گزارش شده توسط بیماران می باشد. علت اصلی آن ناشناخته است اما می تواند بعلت بیماری، شیمی درمانی، اشعه درمانی، جراحی، کاهش شمارش گلبول های خون، کمبود خواب، درد، تنش، کاهش اشتها و بسیاری از عوامل دیگر باشد.

احساس ضعف و بیحالی حاصل از بیماری با ضعف و بی حالی زندگی روزمره متفاوت است. ضعف و بیحالی ایجاد شده توسط شیمی درمانی ناگهانی ظاهر شده و بیماران تحت شیمی درمانی، آن را بصورت کمبود کامل انرژی بیان می کنند و از کلماتی مانند فرسوده شدن، چروکیده شدن و خشک شدن برای توضیح ضعف و بیحالی خود استفاده می کنند. استراحت کردن همیشه این خستگی را برطرف نمی کند. هیچ کس نوع مشابهی از این ضعف و بیحالی را احساس نمی کند. شما ممکن است مثل بقیه احساس خستگی

نکنید یا طول مدت خستگی شما با طول مدت خستگی بقیه یکسان نباشد. این خستگی می تواند روزها، هفته ها یا ماه ها باقی بماند. اما خستگی شدید به تدریج هنگامی که بیماری به درمان پاسخ می دهد، از بین می رود.

چگونه می توانم با خستگی کنار آیم؟

روز را به گونه ای برنامه ریزی کنید که فرصتی برای استراحت داشته باشید. دوره های خواب و استراحت کوتاه مدت را جایگزین یک مدت زمان



استراحت طولانی نمایید. انرژی تان را برای انجام چیزهای خیلی مهم ذخیره کنید.

سعی کنید از قسمت های کوتاه و آسان تر فعالیت هایتان لذت ببرید. در صورت امکان کمتر قدم بزنید و ورزش های سبک انجام دهید. این

فعالیت ها ممکن است برای ضعف و بیحالی شما کمک کننده باشد.

با کارکنان بهداشتی درباره روش های ذخیره انرژی و درمان ضعف و بیحالی صحبت کنید.

فعالیت هایی از قبیل تفکر، راز و نیاز، یوگا، ساختن تصاویر ذهنی، تصور را انجام دهید.

تا جایی که می توانید بخورید و مایعات فراوان بنوشید. در هر وعده مقدار کم غذا بخورید و دفعات غذا را بیشتر کنید. به یک گروه امداد ملحق شوید.

احساسات خود را با دیگران تقسیم کنید در این صورت خواهید فهمید که دیگران چگونه درباره ضعف و بیحالی خود صحبت می کنند و به شما در انجام کارها می توانند کمک کنند.

مقدار مصرف کافین و الکل را محدود کنید .

اجازه دهید برخی کارهایی را که معمولاً خودتان می کردید دیگران برایتان انجام دهند.

تهوع و استفراغ

بیشتر بیماران از داشتن تهوع و استفراغ در هنگام شیمی درمانی ترس دارند. اما امروزه با مصرف داروهای جدید، این عارضه جانبی خیلی کمتر شایع است و در صورت بروز، شدت بسیار کمتری دارد. داروهای فوق از بروز تهوع و استفراغ در بیشتر بیماران جلوگیری کرده یا آن ها را کمتر می کنند. همچنین در صورتی که تهوع زیاد داشتید و یا برای بیش از یک روز استفراغ کردید و یا به علت استفراغ شدید قادر به مصرف مایعات نیستید ، به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.

در صورت تهوع و استفراغ چه اقدامی انجام دهم؟

مایعات را حداقل یک ساعت قبل یا بعد از وعده غذایی استفاده کنید. مایعات را متناوب و در مقادیر کم بنوشید. به آهستگی و به آرامی غذا بخورید و مایعات بنوشید.

به جای مصرف یک ، دو یا سه وعده غذایی سنگین در طول روز، از وعده های غذایی سبک در فواصل کم و دفعات بیشتر استفاده نمایید.

غذاهای سرد یا هم دما با دمای اتاق بخورید همچنین از مواجهه با بوهای قوی امتناع کنید. غذاها را برای هضم راحتتر، خوب بجوید.

اگر صبح هنگام بلند شدن از خواب، تهوع داشتید سعی کنید قبل از خروج از رختخواب در صورتیکه زخم دهان یا گلو و نیز خشکی دهان و گلو در اثر کمبود بزاق ندارید، غذاهای خشک از جمله حبوبات، نان سوخاری یا کلوچه بخورید.

آبمیوه های سرد، رقیق و شیرین نشده مصرف کنید مانند آب سیب یا آب انگور و یا نوشابه های بیکربناتی کمرنگ شده از قبیل آبجو، زنجبیلی که گاز کمتری داشته و دارای کافیین نیست.

آب نبات نعناعی یا ترش بمکید (آب نبات ترش را اگر زخم گلو یا دهان دارید استفاده نکنید)

اگر دوست ندارید پخت و پز نمایید، غذاها را از قبل برای چند روز آماده و منجمد نمایید.

لباس های گشاد و متناسب بپوشید.

هنگامیکه احساس تهوع می نمایید، عمیق و به آهستگی نفس بکشید. افکار خود را با صحبت با دوستان یا اعضای خانواده، یا با گوش دادن به موسیقی، تماشای فیلم و تلویزیون منحرف کنید.

از تکنیک های آرام سازی عضلانی استفاده کنید.

از بوهای ناراحت کننده دوری کنید از جمله بوهای پخت و پز، سیگار یا عطر.

از مصرف غذاهای شیرین، سرخ شده یا چرب پرهیزید.
حداقل به مدت ۲ ساعت بعد از اتمام غذا استراحت کنید ولی به پشت
بخوابید.

حداقل چند ساعت قبل از انجام درمان، از غذا خوردن پرهیزید زیرا معمولاً
تهوع در حین شیمی درمانی رخ می دهد.
قبل از درمان یک غذای سبک میل کنید.

درد

داروهای شیمی درمانی می توانند باعث بروز بعضی عوارض جانبی دردناک
شوند. داروها به اعصاب آسیب رسانیده و منجر به احساس سوزش، کرختی
یا تیر کشیدن درد خصوصاً در انگشتان دست و پا شوند. بعضی داروها نیز
موجب زخم های دهان، سردرد، دردهای عضلانی و درد معده می شوند.
افراد تحت شیمی درمانی درد را به علت بیماری یا درمان های مربوطه تجربه
می نمایند. اما در صورت همکاری شما می توانید درد خود را تسکین دهید.
اولین اقدام، صحبت با پزشک، پرستار یا داروساز خود در مورد درد است.
آنها نیاز دارند تا حد امکان درباره درد شما بدانند.

شما نیازمند گفتن موارد زیر به پزشک، پرستار، داروساز و خانواده یا
دوستان خود می باشید:

کجا احساس درد می کنید؟

احساس درد شبیه چیست؟ تیز، مبهم، ضربان دار، مداوم.

به چه شدتی درد احساس می شود؟

درد چه مدت طول می کشد؟

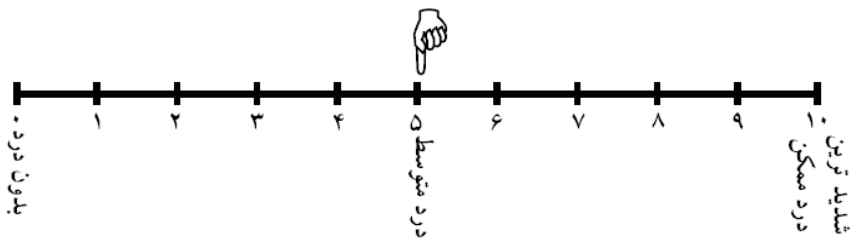
چه چیزی درد را کم می کند و چه چیزی شدت می بخشد؟

چه داروهایی در رابطه با درد مصرف می کنید و مصرف آنها چه مقدار شما را تسکین می دهد؟

استفاده از یک جدول درد در شرح شدت دردی که احساس می کنید کمک کننده است.

سعی کنید اعداد صفر تا ۱۰ را برای سطوح دردتان اختصاص دهید. اگر دردی ندارید از عدد صفر استفاده کنید. به میزانی که اعداد بالاتر می روند در برابر دردهایی که بدتر می شوند، قرار می گیرند. عدد ۱۰ به معنی بدترین دردی است که می تواند داشته باشید.

مطمئن شوید دیگران از جدول دردی که شما استفاده می کنید آگاه هستند و همیشه از یک نوع جدول استفاده کنید مثلاً «درد من در جدول ۰ تا ۱۰ حدود ۵ است»



هدف از کنترل درد جلوگیری از دردی است که قابل پیشگیری بوده و درمان دردی است که نمی تواند پیشگیری شود. برای انجام این کار:

اگر درد مداوم و مزمن دارید داروی درد را با یک برنامه منظم (سر ساعت معین) مصرف کنید.

برنامه داروی درد را از یاد نبرید. اگر شما منتظر مصرف داروی درد هنگام احساس درد باشید، کنترل درد مشکل تر خواهد بود.

سعی در بکارگیری ورزش های آرام سازی عضلانی همزمان با مصرف داروی درد کنید. این ممکن است به کاهش استرس، اضطراب و کنترل درد کمک کند.

افراد دارای درد مزمن و مداوم که معمولاً درد آنها با دارو کاهش یافته است می توانند بر درد غالب شوند. این هنگامی اتفاق می افتد که درد متوسط و شدید از بین برود یا مدت زمان کوتاهی احساس شوند. اگر شما این درد را تجربه می کنید یک داروی کوتاه اثر تجویز شده توسط پزشک مصرف کنید و منتظر بدتر شدن درد نشوید.



از دست دادن مو (طاسی)

طاسی یک عارضه جانبی شایع شیمی درمانی است اما همه داروها موجب طاسی نمی شوند.

طاسی می تواند در تمام قسمت

های بدن شامل سر، صورت، دست ها و پاها، زیربغل و ناحیه پرینه ایجاد شود. موها معمولاً بعد از اتمام درمان مجدداً رشد می کنند. حتی در بعضی

افراد رشد مجدد مو هنگامی که هنوز درمان می شوند، شروع می شود. گاهی امکان دارد موها با یک رنگ و یا بافت متفاوت از قبل رشد کنند.

طاسی همیشه به یک روش اتفاق نمی افتد. احتمال دارد چند هفته بعد از شروع درمان یا بعد از چند جلسه درمان اتفاق بیفتد. بیشتر افراد بیان می کنند سرشان قبل از ریزش مو حساس شده است. موها ممکن است به تدریج یا یک دفعه بریزند.

چگونه می توانم از پوست سر و موهای خود در طول شیمی درمانی مراقبت کنم؟

شامپو ملایم استفاده کنید.

شانه نرم بکار ببرید.

هنگامیکه موهایتان را خشک می کنید از گرمای ملایم استفاده نمایید. موهایتان را کوتاه کنید. کوتاهی موها، موهایتان را پرپشت تر نشان می دهد. همچنین اگر ریزش مو رخ دهد کنترل آن آسانتر خواهد بود.

اگر موهایتان ریخته است از یک محلول ضدآفتاب، کرم ضدآفتاب، کلاه یا روسری برای محافظت پوست سر در برابر خورشید استفاده کنید.

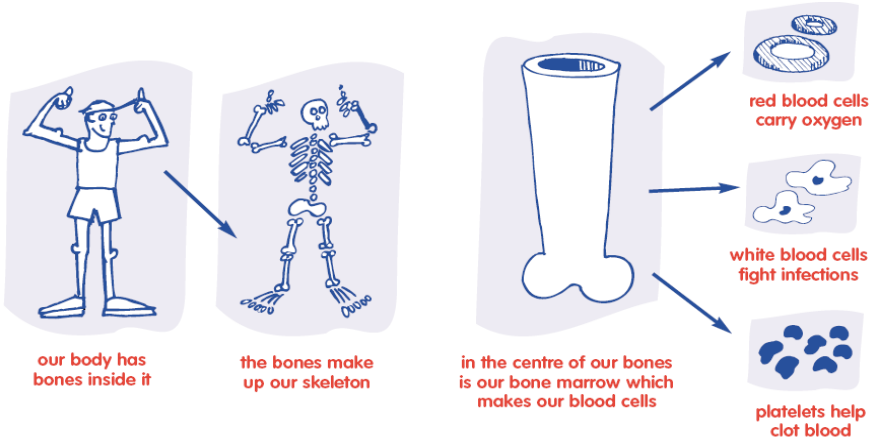
برای موهایتان از برس گرد(موییچ) استفاده نکنید.

از کندن، فر دادن یا صاف کردن موهایتان امتناع کنید.

کم خونی (آنمی)

شیمی درمانی می تواند توانایی مغز استخوان را برای تولید گلبول های قرمز خون که اکسیژن را به تمام نقاط بدن حمل می کنند، کاهش دهد. هنگامیکه

گلبول های قرمز خیلی کم هستند بافت های بدن اکسیژن کافی برای انجام کار خود دریافت نمی کنند و این وضعیت ، کم خونی خوانده می شود. کم خونی می تواند در شما احساس داشتن نفس های کوتاه، ضعف شدید و خستگی ایجاد نماید.



اگر هر یک از این علائم را داشتید با پزشک خود تماس بگیرید:

- ضعف و بیحالی (احساس ضعف و خستگی شدید)
 - تنبلی یا احساس افتادن
 - تنفس های کوتاه
 - احساس می کنید که قلب تان می زند یا ضربان خیلی سریع دارد .
- پزشک خود اغلب در طی درمان ، شمارش گلبول های خون را کنترل خواهد کرد. ممکن است برای شما دارویی که بتواند رشد گلبول های قرمز خون را بیشتر کند، تجویز شود. اگر شمارش گلبول های قرمز خیلی پایین

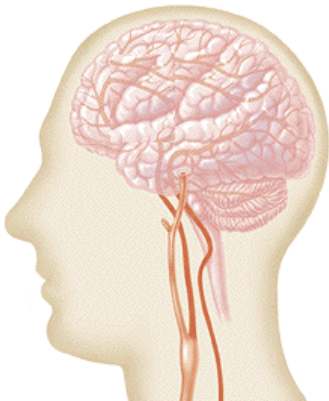
افتاده است ممکن است نیاز به تزریق خون یا دارویی بنام اریتروپوئین، جهت افزایش تعداد سلول های خون در بدنتان باشد.

مواردی که در صورت کم خونی می توانید انجام دهید:

- زیاد استراحت کنید. بیشتر به پشت بخوانید و اگر می توانید در طول روز نیز دوره های خواب های کوتاهی داشته باشید.
- فعالیت تان را محدود کنید فقط فعالیت هایی را که برایتان خیلی ضروری یا بسیار مهم است انجام دهید.
- هنگامیکه نیاز به کمک دارید از خانواده و دوستان در انجام مواردی مثل مراقبت از بچه، خریدن، کار منزل و یا واگذاری کمک بگیرید.
- یک رژیم غذایی متعادل مصرف کنید.
- هنگامیکه نشسته اید، به آرامی بلند شوید. وقتی خوابیده اید اول بنشینید و بعد بایستید. این کار در پیشگیری از گیج رفتن سرتان، کمک خواهد کرد.

مشکلات سیستم اعصاب مرکزی

شیمی درمانی می تواند بر اعمال سیستم اعصاب مرکزی شما (مغز) تاثیر گذاشته و موجب احساس خستگی، گیجی و افسردگی شود. این احساسات به زودی هنگامیکه میزان



شیمی درمانی کاهش یافت یا شیمی درمانی تان تمام شد، از بین خواهد رفت.

عفونت

شیمی درمانی می تواند شما را مستعد ابتلا به عفونت نماید. بسیاری از داروهای شیمی درمانی روی مغز استخوان تاثیر گذاشته و تولید گلبولهای سفید خون "سلول هایی که با بسیاری از انواع عفونت ها مبارزه می کنند" را دچار مشکل می نماید، در این صورت پزشک خود شمارش سلول های خونی شما را در طول مدت شیمی درمانی ، کنترل خواهد کرد.

داروهایی وجود دارد که به تسریع بهبود سلول های سفید خون کمک این داروها طول عمر گلبول های سفید خون را افزایش داده و تا حد زیادی ،خطر عفونت شدید را می کاهشند.

بیشتر عفونت ها از باکتریهایی که بطور طبیعی در روی پوست یا در دهان، روده یا لوله گوارش پیدا می شوند، منشا می گیرد. بعضی اوقات علت عفونت ممکن است ناشناخته باشد و با وجود اینکه شما مراقبت هایی در سطح عالی دریافت می کنید هنوز احتمال ابتلا به عفونت در شما وجود دارد.

چه کارهایی برای پیشگیری از عفونت می توانم بکنم؟

○ در طول روز دستهایتان را مرتب بشویید. مطمئن شوید که قبل از غذا خوردن، بعد از دستشویی و بعد از لمس حیوانات، حتماً دستهایتان را شسته اید.



- ناحیه معقدتان را به آرامی و بطور کامل بعد از هر بار اجابت مزاج، بشویید اگر این ناحیه تحریک شده است یا همورویید دارید از

پزشک یا پرستارتان برای راهنمایی سوال کنید. همچنین قبل از انجام یا مصرف شیاف توسط پزشک، بررسی شوید.

- از افرادی که مبتلا به بیماری هستند و می توانند شما را مبتلا کنند مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، سرخک یا آبله مرغان دوری کنید.
- سعی کنید از مکان های شلوغ، دور باشید.
- از کودکانی که اخیراً واکسن های ویروس زنده از قبیل آبله مرغان و فلج اطفال خوراکی دریافت کرده اند، دوری کنید. زیرا آنها ممکن است افراد با شمارش گلبول های خونی پایین را آلوده کنند.
- حتماً از آب بهداشتی و سالم استفاده کنید. بهتر است آب را جوشانده و بعد از سرد کردن استفاده کنید.
- قبل از شستشو و ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات، از مصرف آنها خودداری فرمایید.

علائم عفونت

اگر هر کدام از این علائم را داشتید فوراً به پزشک خود زنگ بزنید:

تب بالای ۳۸ °C

احساس سرما خصوصاً احساس سرما همراه لرز

تعریق

کاهش حرکات روده ای

احساس مکرر دفع ادرار فوری یا احساس سوزش هنگام ادرار کردن

سرفه شدید یا زخم گلو

ترشحات یا خارش غیر طبیعی واژن

قرمزی التهاب یا حساسیت خصوصاً در اطراف یک ضایعه، زخم، برجستگی

پوستی ناحیه مقعد یا محل کاتتر.

درد یا احساس فشار در سینوس ها

گوش درد، سردرد یا سفتی گردن

تاول بر روی لب ها یا پوست

زخم دهان

پوست دور ناخن هایتان را نزنید یا پاره نکنید .

هنگام کار با قیچی، سوزن یا چاقو مواظب باشید خودتان را نبرید یا خراش

ندهید.

به جای تیغ برای جلوگیری از بریدن پوست از یک ریش تراش استفاده

کنید.

مراقبت خوب از دهان بعمل آورید.

تاول ها را فشار ندهید یا پاره نکنید.

هر روز حمام گرم (نه داغ) بگیرید، دوش بگیرید یا حمام اسفنجی کنید. پوست تان را بطور مناسب با لمس کردن آرام خشک کنید، به شدت مالش ندهید.

بریدگی ها و خراش های جزئی را روزانه با آب گرم، صابون و یک ضدعفونی کننده تمیز کنید تا بهبود یابند.

از تماس با ظروف حاوی آشغال و فضولات حیوانات، قفس پرندگان و تنگ ماهی اجتناب کنید.

از آب های راکد مثل وان پرندگان ، ظروف گیاهان یا مرطوب کننده ها اجتناب کنید .

هنگام باغبانی یا کارهای دیگر خصوصاً تمیز کردن بچه های کوچک ، دستکش محافظتی بپوشید.

هیچگونه واکسیناسیون مثل واکسن آنفلوانزا یا ذات الریه را بدون کنترل پزشک خود انجام ندهید.

ماهی، غذای دریایی، گوشت یا تخم مرغ را بصورت خام نخورید . اگر تب دارید آسپرین ، استامینوفن یا هر دارویی دیگری را برای کاهش دمای بدن بدون اطلاع پزشک، مصرف نکنید.

مشکلات انعقاد خون

داروهای شیمی درمانی می توانند بر روی توانایی تولید پلاکت " سلول های خونی که به اتمام خونریزی و لخته کردن خون



شما کمک می‌کنند" در مغز استخوان تاثیر گذارند.

هر کدام از این علائم را داشتید به پزشک خود زنگ بزنید :

- کبودی های غیر منتظره
 - نقاط قرمز کوچک زیر جلدی
 - ادرار قرمز یا صورتی
 - مدفوع سیاه یا خونی
 - خونریزی از مقعد یا بینی
 - خونریزی واژینال که تازه است یا بیشتر از یک دوره طبیعی طول کشیده
 - سردرد یا تغییر در بینایی
 - احساس گرمی یا داغی در یک دست یا پا
- پزشک خود شمارش پلاکتهای شما را اغلب در هنگام شیمی درمانی، کنترل خواهد کرد. اگر میزان پلاکت شما خیلی پایین افتاد پزشک برای افزایش تعداد آن ممکن است تزریق پلاکت را تجویز نماید. همچنین داروهایی بنام فاکتورهای محرک کلونی به افزایش پلاکتهای شما کمک می‌کنند.

اگر میزان شمارش پلاکتی شما پایین است اقدامات زیر را انجام دهید:

- قبل از دریافت ویتامین ها، داروهای گیاهی و داروهای بدون نسخه با پزشک یا پرستارتان مشورت کنید. بسیاری از این محصولات حاوی آسپرین بوده و می‌توانند بر روی پلاکت تاثیر بگذارند .
- قبل از مصرف هر گونه نوشابه الکلی با پزشک خود مشورت کنید.
- از یک مسواک خیلی نرم برای تمیز نمودن دندانها استفاده کنید .

آنچه بیماران تحت شیمی درمانی باید بدانند



- هنگام پاک کردن بینی تان به آرامی در یک دستمال نرم تخلیه کنید.
- هنگام کاربرد قیچی ، سوزن ، چاقو یا ابزار مواظب باشید خودتان را نبرید یا خراش ندهید.
- هنگام اتوکشی یا پخت و پز مراقب باشید خودتان را نسوزانید.
- از ورزشهای رقابتی و دیگر فعالیت هایی که احتمالاً منجر به صدمه می شوند، بپرهیزید.
- از پزشک خود درباره لزوم اجتناب از فعالیت جنسی سوال کنید.
- از یک ریش تراش برقی بجای تیغ استفاده کنید .

مشکلات دهان، لثه و گلو

توحهات خوب از دهان در طول مدت دوره درمان مهم است. بعضی داروهای شیمی درمانی باعث بروز زخم دهان و گلو می شوند وضعیتی که استوماتیت یا موکوزیت نامیده می شود . داروهای شیمی درمانی همچنین می توانند این بافت ها را خشک و تحریک نموده و باعث خونریزی آنها شوند. بیماران که قبل از شروع شیمی درمانی تغذیه خوبی نداشته اند به احتمال زیاد دچار زخم دهان می شوند.



بعلاوه زخم های دهان می توانند با عفونی شدن بوسیله خیلی از میکروبها که در دهان زندگی می کنند، دردناک شوند. در تمام مراحل باید عفونت دهان پیشگیری شود زیرا مبارزه با آن در طول شیمی درمانی سخت شده و منجر به بروز مشکلات جدی می شود.

چگونه می توانم بهداشت دهان و گلو را حفظ کنم؟

با پزشک خود درباره ویزیت دندانپزشکی حداقل چندین هفته قبل از شروع شیمی درمانی صحبت کنید. شاید نیاز به جرم گیری دندانها یا دریافت مراقبت در رابطه با مشکلاتی از قبیل آفت های دهان و لته ، بیماری لته یا دندان های نامناسب داشته باشید. از دندانپزشکان درباره بهترین روش مسواک زدن و نخ کشیدن دندان در طول مدت شیمی درمانی، سوال کنید. شیمی درمانی به احتمال زیاد منجر به پوسیدگی دندان می شود. بنابراین دندانپزشک خود امکان دارد پیشنهاد دهد که یک مایع دهانشویه یا ژل فلوراید را هر روز استفاده کنید.

برای کمک به جلوگیری از پوسیدگی دندان :

بعد از هر وعده غذایی، دندان ها را مسواک بزنید. یک مسواک نرم استفاده کنید و به آرامی بکشید. شدید مسواک زدن می تواند به بافت های نرم دهان صدمه بزند. با آب نمک گرم بعد از وعده های غذایی و قبل از خواب، دهانشویه انجام دهید .

مسواک تان را بعد از هر بار استفاده خوب بشویید و در یک جای خشک نگهدارید.

از دهانشویه هایی که حاوی مقادیر زیاد الکل هستند اجتناب نمایید. از پزشک یا پرستار بخواهید یک مایع دهانشویه ملایم یا دارویی را که امکان استفاده آن برای شما وجود دارد پیشنهاد کنند مثلاً دهانشویه حاوی جوش شیرین غیرمحرک است. این دهانشویه را می توانید با اضافه کردن سه قاشق چایخوری از پودر جوش شیرین در ۲۵۰ تا ۵۰۰ سی سی آب جوش سرد شده، درست کنید.

اگر به گل بابونه حساسیت ندارید می توانید از دم کرده آن برای شستشوی دهان استفاده کنید. برای درست کردن این محلول می توانید هشت گرم از گل بابونه را در ۵۰ تا ۱۰۰ سی سی آب جوش دم کرده و بعد از ۱۰ دقیقه آن را صاف نموده و استفاده کنید.

اگر زخم های دهان توسعه یافت، به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید. ممکن است نیازمند دریافت دارو برای درمان زخم ها باشید.

چگونه می توانم با زخم دهان سازگار باشم؟

از پزشک خود سوال کنید که آیا چیزی وجود دارد که بتوانید بطور مستقیم بر روی زخم ها استفاده کنید یا دارویی را که بتوانید برای کاهش درد استفاده کنید، نسخه کند.

غذاها را سرد یا هم دما با دمای اتاق بخورید. غذاهای گرم و داغ می توانند زخم دهان و گلو را تحریک کند. غذاهای نرم از جمله بستنی، نوشیدنی های شیری، غذای کودک، میوه های نرم (موز، سیب) سیب زمینی آب پز، غلات پخته شده، تخم مرغ عسلی یا نیمرو، ماست، پنیر نرم، ماکارونی و پنیر، ژله ها و دسرها را بخورید. همچنین می توانید با مخلوط کردن پوره غذاهای پخته شده آنها را نرم تر و راحت تر استفاده کنید.



از خوردن غذاها و آب میوه های محرک و اسیدی مثل گوجه فرنگی و مرکبات (نارنگی، گریپ فروت، لیمو) غذاهای تند یا پر نمک و غذاهای سخت از قبیل سبزیجات خام، دانه ها ذرت بو داده و نان سوخاری و خشک دوری کنید.

چگونه می توانم با خشکی دهان سازگار شوم؟

از پزشک خود در مورد استفاده از یک محلول بزاق مصنوعی برای مرطوب کردن دهانتان سوال کنید.

مایعات فراوان بنوشید.

از پزشک خود پرسید که آیا می توانید بستنی، بستنی میوه ای یا آب نبات سخت بدون شکر بکنید. همچنین شما می توانید صمغ بی شکر بجوید. سورپستول " یک ماده شیرینی است که از مواد بی شکر می باشد " می تواند در بسیاری افراد باعث اسهال شود.

غذاهای خشک را با کره، روغن های گیاهی، سس ها یا آب گوشت مرطوب کنید.

غذاهای خشک و سوخاری را داخل مایعات، خیس کرده و مصرف کنید.

غذاهای نرم و پوره ای بخورید.

اگر لب هایتان خشک می شود از ژل ترمیم کننده یا لیز کننده استفاده کنید.

یک بطری آب همراه خود، به منظور مز مزه کردن متناوب داشته باشید.

اسهال



وقتی که شیمی درمانی بر سلول های پوششی روده تاثیر بگذارد می تواند موجب بروز اسهال و مدفوع آبکی شکل شود. اگر شما اسهال دارید که بیش از ۲۴ ساعت دوام یافته است یا اگر همراه با اسهال درد و پیچش شکم دارید، به پزشک خود اطلاع دهید.

در موارد شدید پزشک ممکن است جهت کنترل اسهال، دارو تجویز نماید. اگر اسهال ادامه یافت ممکن است جهت جایگزینی آب و مواد غذایی از دست رفته نیاز به مایعات داخل وریدی داشته باشید. اغلب این مایعات بصورت سرپایی داده می شوند و نیازی به بستری نمی باشد. هیچ داروی بدون نسخه ای را بدون سوال کردن از پزشک خود مصرف نکنید.

برای کنترل کردن اسهال چه کمکی می توانم بکنم؟

مایعات فراوان بنوشید. این به جایگزینی مایعاتی که در طول اسهال از دست داده اید، کمک خواهد کرد. مایعات تمیز ولرم مثل آب، آبگوشت رقیق، آب معدنی های استاندارد یا آبجو زنجبیلی بهترین مواد هستند. اگر این نوشیدنی ها شما را بیشتر تشنه می کند یا موجب بروز تهوع می شود سعی در رقیق کردن آنها با آب نمایید. به آرامی بنوشید و مطمئن باشید که نوشیدنی هم دما با دمای اتاق باشند. اجازه دهید نوشیدنی های بیکربناتی گاز خود را قبل از نوشیدن از دست بدهند .

بجای سه وعده غذای حجیم در طول روز، غذا را در مقادیر کم بخورید . از غذاهای سرشار از پتاسیم استفاده کنید. اسهال می تواند موجب شود شما این مواد معدنی مهم را از دست بدهید. موز، نارنگی، سیب زمینی، هلو و زردآلو منابع خوب پتاسیم هستند.

از پزشک خود پرسید آیا شما هم باید سعی کنید که برای استراحت دادن به روده ها، رژیم مایعات صاف شده مصرف کنید یا نه. رژیم مایعات صاف

شده همه نیازهای تغذیه ای شما را فراهم نمی کند بنابراین شخص نباید آنرا برای بیش از ۳-۵ روز دنبال کند.

غذاهای کم فیبر مصرف کنید. غذاهای کم فیبر شامل نان سفید، برنج سفید یا رشته حبوبات چرب شده، موز رسیده، میوه های کنسرو شده یا پخته شده بدون پوست، پنیر بیلاقی، ماست بی دانه، تخم مرغ، ماش یا سیب زمینی پخته بدون پوست، سبزی های پودر شده، جوجه یا بوقلمون و ماهی بدون پوست است.

غذاهای پرفیبر شامل نان، غلات، حبوبات، سبزیجات خام، ذرت بو داده، لوبیا، دانه ها، میوه های تازه و خشک شده است.

از مایعات خیلی سرد یا داغ که اسهال را بدتر می کنند، بپرهیزید.

از مصرف قهوه، چای کافئین دار، الکل، شیرینی جات بپرهیزید. از مصرف سرخ کردنی ها، مواد چرب یا غذاهای بسیار تند، دوری کنید. آنها محرک می بوده و می توانند باعث اسهال و قولنج شوند.

از شیر و محصولات لبنی از جمله بستنی بپرهیزید که اسهال را بدتر می کنند.

یبوست

بعضی داروهای شیمی درمانی، مسکن ها و سایر داروها می توانند موجب یبوست شوند. همچنین اگر فعالیت بدنی شما کم باشد و یا اگر غذای شما کمبود مایع داشته باشد، یبوست رخ دهد. اگر برای بیش از یک یا دو روز دفع روده ای نداشتید به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است پزشک ملین یا

نرم کننده مدفوع پیشنهاد نماید. این مواد را بدون کنترل پزشک مصرف نکنید. خصوصاً اگر شمارش گلبول سفید یا پلاکت شما پایین است.

در رابطه با یبوست چه کار می توانم انجام دهم؟

برای کمک به دفع روده ای، مایعات فراوان بنوشید. اگر زخم دهان ندارید مایعات گرم و داغ خصوصاً آب که کارکرد خوب روده ای دارد، مصرف کنید.

با پزشک خود بررسی کنید که آیا شما می توانید مصرف فیبر را در برنامه غذایی تان افزایش دهید یا نه. در انواع خاصی از عوارض جانبی ممکن است یک رژیم غذایی پرفیبر توصیه نشود. غذاهای پرفیبر شامل سبوس نان های گندم کامل، حبوبات، سبزی های خام یا پخته، میوه های تازه و خشک شده، گردو و ذرت بوداده است.

هر روز کمی ورزش کنید. به پیاده روی بروید در رابطه با مقدار و نوع ورزشی که برای شما خوبست با پزشک و پرستار خود صحبت کنید.

تاثیرات عصبی و عضلانی

گاهی اوقات داروهای شیمی درمانی موجب ایجاد مشکلاتی برای اعصاب بدن شما می شوند. یک مثال مربوط به وضعیت تاثیر گذار در سیستم اعصاب، آسیب به اعصاب محیطی (نوروپاتی



محیطی) است که شما احساس ناراحتی، ضعف یا کرختی یا درد در دست ها یا پاها می کنید. بعضی داروها نیز می توانند بر روی عضلات موثر بوده و موجب ضعف، خستگی یا بروز زخم می شوند.

گاهی اوقات عوارض جانبی عصب و عضله، با وجود ناراحت کننده بودن ممکن است جدی نباشند. در بعضی موارد نیز علائم عصب و عضله ممکن است جدی و نیازمند توجهات پزشکی باشند.

بعضی علائم مربوط به عصب و عضله عبارتند از:

- احساس ناراحتی
- احساس سوزش
- ضعف یا کرختی در پاها و دستها
- درد هنگام قدم زدن
- عضلات ضعیف، آسیب دیده، خسته یا دردناک
- از دست دادن تعادل
- کاهش مهارت
- اشکال در برداشتن اجسام و بستن دگمه لباس
- تکان خوردن یا لرز
- قدم زدن دشوار
- جویدن دردناک
- از دست دادن شنوایی
- درد معده

چگونه می توانم با مشکلات عصب و عضله کنار بیایم؟

اگر دچار کرختی انگشتان دست هنگام گرفتن اجسام تیز، داغ مواظب باشید.

اگر احساس تعادل یا نیروی عضلات شما متاثر شده است با بدقت حرکت کردن، از افتادن خود جلوگیری کنید. هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها از دستگیره کنار پله استفاده کنید و در حمام و وان از حصیرهای حمام استفاده نمایید.

همیشه کفش هایی با زیره لاستیکی بپوشید.

تاثیرات بر روی پوست و ناخن ها

هنگام دریافت شیمی درمانی ممکن است مشکلاتی از جمله قرمزی، راش، خارش، پوسته پوسته شدن، خشکی، آکنه و افزایش حساسیت به نور داشته باشید. برخی داروهای



شیمی درمانی مخصوصاً در افراد با پوست تیره هنگامیکه داخل وریدی داده می شوند باعث تیرگی دیواره ورید در تمام طول مسیر رگ می شوند. این مناطق تیره چند ماه بعد از اتمام درمان، محو خواهند شد.

همچنین ناخن های شما ممکن است تیره، زرد، ترد یا شکننده شوند و نیز شاید در جهت عمودی رشد کنند. داروهایی که بصورت داخل وریدی داده می شوند در صورتی که به بیرون از ورید نشت کنند موجب بروز صدمات بافتی جدی و پایدار می شوند. اگر هنگام دریافت داروهای داخل وریدی هر

گونه سوزش یا درد داشتید، فوراً به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید. وجود این علائم همیشه بدین معنی نیست که مشکلی وجود دارد اما همیشه بایستی فوراً بررسی شوند.

ممکن است بعضی علائم بدین معنی باشند که یک عکس العمل حساسیتی دارید که نیاز به درمان فوری است. فوراً به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید اگر:



○ خارش شدید و ناگهانی رخ دهد.

○ راش یا کهیر بر روی پوست ظاهر شود.

○ خس خس سینه یا هر گونه مشکل تنفسی دیگر داشتید.

چگونه می توانم با مشکلات پوست و ناخن کنار بیایم؟
آکنه

سعی کنید صورت تان را تمیز و خشک نگهدارید.

خارش و خشکی

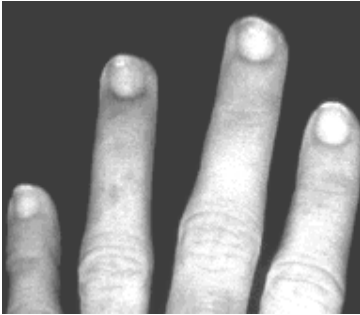
نشاسته ذرت را به حالت پودر شده استفاده کنید .

نباید به مدت طولانی در وان گرم بمانید. از یک صابون مرطوب کننده استفاده کنید.

از یک کرم یا لوسیون در حالیکه پوست تان هنوز مرطوب است استفاده نمایید.

از استعمال عطر، محلول کلاژن یا اسپری حاوی الکل اجتناب کنید.

از حمام محلول کلوییدی جو دوسر یا دیفن هیدرامین برای خارش عمومی استفاده کنید .



مشکلات ناخن

شما می توانید محصولات تقویت کننده ناخن را از یک داروخانه خریداری نمایید.

با پوشیدن دستکش، از ناخن های خود در هنگام شستن ظروف یا کارهای

باغبانی یا کارهای دیگری که در محیط خانه انجام می دهید، محافظت نمایید. در صورت وجود قرمزی، درد با تغییرات در اطراف پوست ناخن، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

حساسیت به نورخورشید

حتی الامکان از تماس با نور مستقیم خورشید پرهیزید خصوصاً بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر " هنگامیکه اشعه های خورشید قوی ترند " .

از یک لوسیون محافظ با (فاکتور حفاظتی) SPF شماره ۱۵ یا بالاتر برای حفاظت در برابر صدمات پوستی استفاده کنید.

بلوزهای آستین بلند کتانی، شلوار و کلاه های با لبه پهن (اگر ریزش مو دارید) بپوشید تا جلوی نورخورشید را بگیرد.

در طول مدت شیمی درمانی حتی افراد دارای پوست تیره نیز نیاز به حفاظت از نور خورشید دارند.

پرتو درمانی مجدد

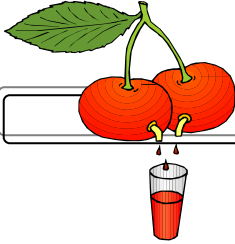
بعضی افراد تحت پرتو درمانی، در طول شیمی درمانی، پرتو درمانی مجدد نیز می گیرند. هنگام دریافت داروی شیمی درمانی یا مدت کوتاهی بعد از آن، پوست ناحیه تحت پرتو درمانی به رنگ قرمز روشن تا خیلی روشن در می آید. پوست تاول زده و پوست اندازی می کند. این واکنش ها ساعت ها یا حتی روزها ممکن است دوام داشته باشند.

شما می توانید خارش و سوزش با اقدامات زیر برطرف نمایید:

یک کمپرس سرد و مرطوب روی ناحیه متاثر بگذارید.
لباسهای نرم غیر محرک بپوشید.

تأثیرات کلیه و مثانه

برخی از داروهای شیمی درمانی باعث تحریک مثانه یا صدمات موقتی و یا دائمی روی مثانه و کلیه ها می شوند. اگر شما یک یا چند تا از این داروها را دریافت می کنید ممکن است پزشک از شما بخواهد ادرار ۲۴ ساعته تان را جمع آوری کنید. همچنین قبل از شروع شیمی درمانی جهت کنترل کارکرد کلیه ها ممکن است نمونه خون از شما گرفته شود. بعضی داروهای شیمی درمانی باعث تغییرات رنگ ادرار (نارنجی ، قرمز، سبز یا قهوه ای) با یک بوی تند به مدت ۲۴ تا ۷۲ ساعت می شوند.



آنچه بیماران تحت شیمی درمانی باید بدانند

برای اطمینان از جریان خوب ادراری و کمک به جلوگیری از مشکلات، همیشه مایعات فراوان بنوشید. اگر داروهایی که بر روی کلیه ها و مثانه موثر هستند دریافت می کنید، آب، آب میوه، نوشیدنی های غیر الکلی، آب گوشت، بستنی، سوپ، یخکمک و ژله که همگی مایعات قابل توجهی دارند، مصرف کنید.

اگر هر یک از این علائم را داشتید به پزشک خود اطلاع دهید:

○ درد یا سوزش هنگام ادرار کردن.

○ تکرر ادرار.

○ عدم توانایی در ادرار کردن.

○ احساس دفع ادرار فوری.

○ ادرار قرمز یا خونی.

○ تب.

علائم شبه آنفلوانزا

تعدادی از افراد چند ساعت تا چند روز پس از شیمی درمانی احساس می کنند که آنفلوانزا گرفته اند. علائم شبه آنفلوانزا " دردهای عضلانی - مفصلی، سردرد، خستگی، تهوع، تب خفیف احساس لرز و کاهش اشتها " ۱ تا ۳ روز ممکن است ادامه داشته باشد. عفونت نیز می تواند باعث این علائم شود. اگر علائم شبه آنفلوانزا داشتید، با پزشک مشورت کنید.

حفظ مایعات



بدن شما می تواند مایعات را وقتی شما در حال دریافت شیمی درمانی هستید تجمع نموده و شما دچار ادم شوید. این ممکن است در اثر تغییرات هورمونی مربوط به درمان ، تاثیرات دارویی یا در ارتباط با بیماری شما ، ایجاد شود. اگر شما متوجه

تورم یا دگرگونی در صورت ، دستها، پاها و شکم شدید با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید. شاید نیاز باشد از مصرف غذاهایی حاوی نمک زیاد پرهیز کنید. اگر مشکل جدی باشد ممکن است پزشک داروی مدر تجویز کند. داروهای مدر به شما در کاهش مایعات اضافی بدن کمک می کنند.

تاثیرات بر روی اندام های تناسلی

بهبتر است فعالیت جنسی شما توام با دوره های استراحت و به آرامی و همراه با روش های بهداشتی مثل استفاده از کاندوم باشد.

شیمی درمانی ممکن است بر روی فعالیت و اندام های تناسلی (بیضه ها در مردان و واژن و تخمدان ها در زنان) مردان و زنان تاثیر گذارد. عوارض جانبی رخ داده بستگی به داروهای استفاده شده و سن فرد و سلامت عمومی آنها دارد .

مردان

داروهای شیمی درمانی ممکن است تعداد سلول های اسپرم را کاهش داده و توانایی حرکت آنها را کاهش دهند. این تغییرات منجر به عقیمی شده و

ممکن است موقتی یا دائمی باشد. عقیمی به توانایی مرد در پدر شدن او تاثیر گذاشته اما به توانایی وی در داشتن مقاربت جنسی، تاثیری ندارد. سایر عوارض جانبی احتمالی این داروها عدم کسب و حفظ حالت نعوظ و صدمه به کروموزوم که می تواند منجر به نقص مادرزادی شود، می باشد.

کارهایی که می توانید انجام دهید:

در ۴۸ ساعت اول بعد از آخرین روز شیمی درمانی، هنگام مقاربت از کاندوم استفاده کنید زیرا بعضی از شیمی درمانی ها ممکن است بر روی اسپرم موثر باشند.

از پزشک خود سوال کنید آیا شیمی درمانی تاثیرات احتمالی بر روی توانایی پدر شدن شما خواهد داشت یا نه و در این صورت آیا تاثیرات دائمی خواهد بود یا موقتی؟

زنان

داروهای شیمی درمانی می تواند بر روی تخمدان ها تاثیر گذاشته و میزان هورمون های تولید شده را کاهش دهد. در برخی از زنان، قاعدگی نامنظم شده یا بطور کلی قطع می شود. تاثیرات جانبی مرتبط، ممکن است دائمی یا موقتی باشد.

عقیمی

صدمه به تخمدان ها ممکن است باعث عقیمی (عدم توانایی حاملگی) شود. عقیمی می تواند دائمی یا موقتی باشد. اینکه آیا عقیمی اتفاق می افتد و

چقدر طول می کشد به عوامل مختلفی چون نوع دارو، دوزی که دارو داده می شود و سن زنان ارتباط دارد.

یائسگی، سن خانم، داروها و دوز مصرفی آنها در طول شیمی درمانی تعیین کننده هستند که آیا او یائسگی را تجربه می کند؟ همچنین شیمی درمانی ممکن است باعث بروز علائم مشابه یائسگی مانند احساس گرمای ناگهانی و خشکی بافت های واژن شود. این بافت های تغییر یافته در هنگام مقاربت، ناراحت کننده بوده و عفونت های واژن و مثانه را بیشتر می کنند. بیشتر عفونت ها نیاز به درمان سریع دارند. یائسگی ممکن است دائمی یا موقتی باشد.

روش هایی برای کاهش احساس گرمای ناگهانی

- از کافیین و الکل پرهیز کنید.
 - ورزش کردن
 - سعی در استفاده از تمرکز یا دیگر روش های آرام سازی عضلانی کنید.
- تسکین علائم التهاب واژن و پیشگیری از عفونت :**
- هنگام مقاربت از ژل لیز کننده محلول در آب استفاده کنید.
 - محصولات برای کاهش خشکی واژن استفاده می شود. درباره ژل های واژن مورد استفاده، سوال نمایید.
 - از بکاربردن ژل روغنی پرهیزید زیرا برای بدن دفع این مواد مشکل بوده و خطر عفونت افزایش می یابد.
 - لباس زیر نخی و شلوار با آستر نخی بپوشید.

- لباس های کوتاه یا شورت های سفت نپوشید .
- درباره تجویز کرم یا شیاف واژینال جهت کاهش موارد عفونت، از پزشک خود سوال کنید.

حاملگی :

حاملگی در طول شیمی درمانی بخاطر اینکه بعضی داروهای شیمی درمانی باعث نقص مادرزادی می شوند توصیه نمی شود. پزشکان برای زنان در سن باروری "از بلوغ تا یائسگی" توصیه می کنند که در طول مدت درمان، از روش های پیشگیری از بارداری از جمله کاندوم، عوامل اسپرم کش و دیافراگم یا قرص های پیشگیری از حاملگی استفاده کنند. قرصهای ضد حاملگی ممکن است برای زنان خاصی از جمله افراد مبتلا به سرطان پستان مناسب نباشد.

هنگامیکه بیماری خانم حامله، تشخیص داده شد در صورت امکان تا تولد نوزاد شیمی درمانی به تاخیر می افتد. برای خانم های نیازمند درمان فوری تاثیرات احتمالی شیمی درمانی بر روی جنین، نیازمند ارزیابی است .

در طی شیمی درمانی خوب بخورید.



خیلی مهم است در طی شیمی درمانی و دوره های درمان، تغذیه خوبی داشته باشید. خوب غذا خوردن در طی شیمی درمانی بدین

معنی است که یک رژیم تعدیل شده و حاوی تمام مواد مغذی لازم برای بدن را انتخاب کنید. همچنین خوب غذا خوردن به معنی داشتن یک رژیم سرشار از کالری برای حفظ وزن و سرشار از پروتئین برای دوباره سازی بافت های آسیب دیده در طی شیمی درمانی می باشد. افرادی که تغذیه خوبی دارند از عهده عوارض جانبی برآمده و با عفونت بهتر مبارزه می کنند. همچنین بدن آنها بافت های سالم را سریع تر نوسازی می کند.

اگر خوردن را دوست نداشته باشم چه اتفاقی می افتد؟

برخی روزها ممکن است احساس کنید توانایی خوردن ندارید. اگر احساس خستگی و افسردگی داشته باشید اشتهای خود را از دست خواهید داد. عوارض جانبی از جمله تهوع یا مشکلات دهان و گلو ممکن است خوردن غذا را دردناک یا مشکل کنند. در برخی موارد اگر نتوانید برای یک مدت زمان طولانی غذا بخورید ممکن است پزشک تغذیه داخل وریدی را تا زمانیکه مجدداً قادر به خوردن شوید، توصیه نماید.

وقتی که کاهش اشتها یک مشکل

است پیشنهادات زیر را انجام دهید:

- وعده ها و میان وعده های غذایی سبک و متناوب داشته باشید (حدود ۴-۶ بار در روز). مجبور نیستید سه وعده منظم غذا در هر روز بخورید.



- غذاهای سبک را در دسترس قرار دهید. بگونه ای که هر وقت خواستید آنها را بخورید.
- حتی اگر به خوردن غذاهای جامد علاقه ای نداشتید در طول روز سعی کنید نوشیدنی بخورید. آب میوه، سوپ و مایعاتی از این قبیل می توانند به شما کالری و مواد غذایی مهمی برسانند.
- در صورت امکان قبل از غذا قدم بزنید این عمل شاید شما را گرسنه تر نماید.
- سعی کنید برنامه معمول وعده های غذایی را تغییر دهید مثلاً در مکان های مختلف غذا بخورید.
- با دوستان یا اعضای خانواده غذا بخورید. هنگامیکه تنها غذا می خورید به رادیو گوش دهید یا تلویزیون تماشا کنید.
- در رابطه با مکمل های غذایی از پزشک یا پرستاران سوال کنید.
- با متخصص تغذیه در رابطه با نیازهای خاص تغذیه ای خود صحبت کنید .

سیستم های حمایتی

شیمی درمانی همچون خود بیماری ممکن است تغییرات عمده ای را در زندگی فرد ایجاد می کند در حالیکه آن (شیمی درمانی) می تواند به معالجه بیماری شما کمک کننده باشد. بعضی اوقات بر روی سلامت عمومی تاثیر گذاشته و موجب بروز تنش می شود . این موارد برنامه روزانه تان را برهم زده و ارتباطات شخصی تان را مشکل می کند، تعجبی وجود ندارد. افراد در

برخی مواقع در طول شیمی درمانی، احساس اضطراب، عصبانیت یا افسردگی می کنند.

این عواطف می توانند کاملاً طبیعی بوده و در مواردی مشکل ساز نیز باشند. خوشبختانه راه هایی برای سازگاری با عوارض جانبی عاطفی نیز وجود دارد. **اعضا خانواده و دوستان:** صحبت کردن با اعضای خانواده یا دوستان می تواند در بهبود احساسات شما کمک کننده باشد..

اغلب آنها می توانند با روش هایی شما را راحت و مطمئن کنند. از دوستان و خانواده درخواست کمک کنید. بیشتر مردم بیماری شما را نمی شناسند و ممکن است بخاطر اینکه از بیماری شما می ترسند و نمی دانند که چگونه به شما کمک کنند، از شما دوری نمایند. بقیه نگران این هستند که با گفتن چیزهای نادرست شما را آشفته کنند. شما می توانید با صحبت های صریح و رک در رابطه با بیماری خود، درمان، نیازها و احساساتتان به شروع صحبت با دیگران کمک کنید. با صحبت های صریح، شما می توانید عقاید نادرست درباره بیماری خود را، تصحیح کنید. قبول کمک ممکن است سخت باشد. وقتی شما به دیگران اجازه می دهید که به شما کمک کنند باعث می شوید که آنها کمتر احساس بیچارگی کنند. به عبارت دیگر شما با بیماری تان به دیگران بیشتر کمک می کنید.

گروه های حمایتی: گروه های حمایتی از افرادی تشکیل شده اند که تجربیاتی شبیه به وضعیت شما بدست آورده اند. بسیاری از افراد بیمار در می یابند که می توانند افکار و احساسات خود را با اعضای گروه تقسیم کنند

ولی آنها با شریک شدن با هرکس دیگری احساس راحتی نمی کنند. گروه‌های حمایتی همچنین می تواند منابع مهمی راجع به اطلاعات عملی درباره زندگی با بیماری را ارائه دهند. نتایج مطالعات نشان دهنده این است که گروه های حمایتی نه تنها می توانند به شما کمک کنند، بلکه در چگونگی کمک کردن، توجه به نیاز های عاطفی و بهبود وضعیت جسمی نیز کمک کنند می باشند.

حمایت همچنین می تواند در برنامه های فرد به فرد که شما را در تماس با شخص دیگری که از نظر سن، جنس، نوع بیماری و مانند آنهایی که شبیه شماست، در ارتباط نگهدارد. در بعضی برنامه ها این افراد، به دیدن شما می آیند. در موارد دیگر یک شماره تلفن شما را در تماس با شخصی که بتوانید تلفنی با او صحبت کنید قرار می دهد. در نهایت ممکن است بخواهید به کسانی با تجربیات خود، کمک کنید.

منابع اطلاعاتی مربوط به برنامه های حمایتی، ابزارهای مشاوره، کمک های اقتصادی، نحوه رفت و آمد جهت انجام درمان و اطلاعات راجع به بیماری سازمان های محلی، ارائه کنندگان مراقبت های بهداشتی محلی و بیمارستان، کلینیک با مرکز درمانی که شما درمان می شوید را شامل می شود. کتابدار در

کتابخانه های عمومی و کتابخانه های بیماران در بیمارستان، می تواند به شما در یافتن کتاب ها و مقالات مناسب کمک کند .



چگونه می توانم زندگی روزمره خود را لذت بخش تر کنم؟

- احساساتتان را با دوستان و خانواده تقسیم کنید.
- فیلم های خنده دار تماشا کنید.
- به دیگران کمک کنید.
- به موسیقی گوش دهید.
- به مشغولیت های جدید و یادگیری مهارت های جدید اقدام کنید.
- اگر می توانید ورزش کنید.
- کارهایی را انجام دهید که علاقه دارید.

درمان های مکمل

بیشتر افراد بیمار به دنبال درمان های مکمل هستند. این روش ها روی ذهن و روان فرد متمرکز هستند. آنها در درمان های پزشکی نقشی ندارند ولی اگر به آنها اضافه شوند، می توانند نقش عوارض جانبی بیماری و شیمی درمانی را کمتر کرده و احساس خوب بودن را ارتقای دهند. می توانند به شما کمک کنند احساس کنید بیشتر تحت کنترل هستید.

تعدادی از این درمان های قابل استفاده در اینجا شرح داده می شود درمان های خیلی زیادی از جمله هنر درمانی، شوخ طبعی، کار در مجله، موزیک درمانی، خلق درمانی و ... وجود دارند. مخصوصاً اگر مشکلات ریوی دارید قبل از استفاده از این تکنیک ها، با پزشک خود مشورت کنید. مدد کار اجتماعی متخصص روان یا پرستار ممکن است با این درمان ها قادر به کمک

به شما کمک باشد. همچنین ممکن است بخواهید درباره این روش ها کتابهایی بخوانید، نوار کاست گوش کنید و یا ویدئو نگاه کنید.

بیوفیدبک

بوسیله تمرین بر روی بیوفیدبک می توانید عملکردهای بدن مانند ضربان قلب، فشار خون و انقباضات ماهیچه ای را کنترل کنید. هنگامی که بدن شما علائمی از تنش را نشان داد دستگاه حس گر از طریق تولید صدا یا روشن کردن یک چراغ به شما اطلاع خواهد داد. همچنین دستگاه به شما عکس العمل نشان می دهد. هنگامیکه بدنتان را آرام می کنید نهایتاً شما می توانید پاسخ های آرام سازی تان را بدون وابستگی به عکس العمل دستگاه کنترل کنید. پزشک، پرستار یا مددکار اجتماعی تان می تواند شما را نزد کسی که بیوفیدبک را آموزش می دهد ارجاع دهد .

انحراف فکر

انحراف فکر استفاده از فعالیتی است که ذهن شما را از نگرانی ها و ناراحتی ها آزاد می کند. صحبت با دوستان یا بستگان، تماشا کردن تلویزیون، گوش دادن به رادیو ، رفتن به سینما یا تهیه کار دستی همچون سوزن دوزی یا جدول حل کردن، ساختن مدل ها یا نقاشی کردن، همه روش هایی برای انحراف فکر شما هستند. بیشتر مراکز شیمی درمانی درمانگرهای هنر موسیقی یا آفرینشی دارند که می توانند هنگامیکه درمان دریافت می کنید برای شما بسیار کمک کننده باشند. از پرستار یا مددکار اجتماعی راجع به منابع احتمالی موجود در منطقه خود سوال کنید .

القای خواب (خواب مصنوعی)

خواب مصنوعی شما را در حالت آرامش عمیق که به کاهش ناراحتی و اضطراب شما کمک کننده است، قرار می دهد. شما می توانید توسط شخص واجد شرایط هیپنوتیزم شوید یا اینکه می توانید چگونه هیپنوتیزم کردن خود را یاد بگیرید. اگر علاقمند به دانش بیشتر هستید از پزشک، پرستار، یا مددکار اجتماعی بخواهید شما را نزد کسی که این تکنیک ها را آموزش می دهد ارجاع دهد.

تصور کردن

تصور کردن، نوعی رویا سازی است که تمام حواس شما را به فعالیت و می دارد. این روش معمولاً با چشم های بسته انجام می شود. برای شروع، آرام نفس بکشید و احساس آرام سازی در خودتان ایجاد کنید یک توپ انرژی شفا دهنده و شاید یک چراغ سفید را تصور کنید که در جایی در بدن تان قرار داده شده است. هنگامیکه توانستید توپ انرژی را ببینید تصور کنید وقتی نفس را بداخل بدن می کشید می توانید توپ را به هر جایی از بدن و جایی که احساس درد، تنش، ناراحتی از جمله تهوع دارید، حرکت دهید. وقتی که نفس را بیرون می دهید تصور کنید که توده هوای خارج شده از بدنتان هر گونه احساس درد یا ناراحتی را با خودش به بیرون می برد. بطور طبیعی نفس بکشید و نفس نفس نزنید. حرکت حباب بداخل و خارج از بدنتان را هر وقت که تنفس می کنید تجسم نمایید. شما ممکن است ببینید که حباب بزرگ و بزرگتر می شود وقتی که آن تنش و ناراحتی بیشتری با

خودش دفع می کند. برای اتمام تصور، به آرامی تا ۳ بشمارید تنفس عمیق انجام دهید چشمانتان را باز کنید و به خودتان بگویید من احساس هوشیاری و راحتی می کنم.

ماساژ درمانی

نظریه لمس شفا بخش می باشد، قدیمی است. اولین نوشته های ثبت شده مربوط به ماساژ، به ۳۰۰۰ سال پیش در چین بر می گردد. ماساژ درمانی شامل لمس و روش های متفاوت ضربه زدن و ورز دادن عضلات بدن است. یک فرد دارای مجوز باید درمان را انجام دهد. قبل از شروع این درمان با پزشک خود صحبت کنید.

تفکر و راز و نیاز

تفکر تکنیکی است که به شما اجازه می دهد انرژی و افکار خود را بر روی چیزهای خاصی متمرکز کنید. این خصوصاً هنگامیکه مغز و بدن شما از درمان بیماری تحت فشار می باشد، کمک کننده است. مثلاً ممکن است شما بخواهید یک لغت را به طور مکرر تکرار کنید یا به یک شی نگاه کنید مثل یک عکس، اشکال دیگر تفکر به افکار، احساسات و تصورات شما اجازه می دهند تا در ذهن تان جریان یابند. بیمارانی که معتقد به یک قدرت ماورا هستند با راز و نیاز می توانند نیرو، راحتی و الهام را در طول مدت بیماری، برای خود فراهم نمایند... نماز خواندن کمک کننده می باشد یک روحانی یا مبلغ دینی می تواند به شما در هماهنگی نماز با زندگی روزمره تان کمک کند.

تشن عضلانی و تسکین

در یک اتاق ساکت بخوابید. به آرامی و عمیق نفس بکشید. وقتی به داخل نفس می کشید یک عضله یا گروه خاصی از عضلات را فشار دهید. می توانید فشار دهید تا چشمانتان بسته شود، اخم کنید، دندانهایتان را بهم بفشارید، بازوها یا پاهایتان را مشت کرده و یا سفت کنید. نفس تان را نگه دارید و انقباض عضلات تان را برای یک الی دو ثانیه نگه دارید. بعد نفس تان را بیرون دهید. فشار را کمتر کنید و اجازه دهید بدنتان کاملاً آرام شود. این فرایند را با عضله یا عضلات دیگر تکرار کنید.

شما همچنین می توانید انواع مختلفی از این روش را که آرام سازی پیشرونده نامیده می شود انجام دهید. با انگشتان یک پا شروع کنید و به طرف بالا انجام دهید، بطور پیشرونده همه عضلات یک پا را منقبض و منبسط کنید. بعد عمل مشابه را با پای دیگر انجام دهید سپس بقیه گروه عضلات بدنتان را حتی عضلات موی سر را منقبض و منبسط کنید. به یاد داشته باشید هنگام انقباض عضلات، نفس تان را نگه دارید و هنگام انبساط، نفس تان را بیرون دهید.

ورزش بدنی

ورزش می تواند در کمتر شدن درد، تقویت ماهیچه های ضعیف، تقویت تعادل و کاهش افسردگی کمک کند. بعد از کسب اجازه از پزشکان با پیاده روی



۱۰-۵ دقیقه دو بار در روز، شروع کنید و بعداً فعالیت تان را افزایش دهید.

تنفس موزون

در یک وضعیت راحت قرار بگیرید و همه عضلات تان را آرام کنید اگر چشم های خود را باز نگه داشته اید به یک شی دور خیره شوید. اگر چشمهایتان بسته است یک حس آرامش را تصور کنید یا به سادگی ذهن تان را پاک کنید بر روی نفس تان متمرکز شوید.

به آرامی و راحت از طریق بینی نفس تان را بداخل و خارج دهید. اگر دوست دارید می توانید ریتم یکنواخت را بوسیله گفتن تو دهید "یک دو بیرون دهید یک دو حفظ کنید". هنگامیکه نفس تان را بیرون می دهید احساس آرامش و سستی می کنید.

شما می توانید این تکنیک را به مدت فقط چند ثانیه یا بیش از ۱۰ دقیقه انجام دهید. تنفس موزون شما با شمارش آرام و بی صدا تا ۳ پایان می یابد.

تجسم کردن

تجسم کردن شبیه به تصور کردن است. با تجسم کردن شما یک تصویر خیالی خلق می کنید که مبارزه شما علیه بیماریتان را نشان می دهد. بعضی از افرادی که شیمی درمانی می گیرند از تجسم دارو به عنوان موشک هایی که سلول های غیر طبیعی را منفجر می کنند یا شوالیه های زره پوشی که بر علیه سلول های غیر طبیعی جنگ می کنند استفاده می نمایند. بعضی افراد از تجسم گلوبول های سفید خون یا داروها که به سلول های غیر طبیعی حمله می کنند، کمک می گیرند.

یوگا

تمام آن چیزی که نیاز دارید یک مکان ساکت آرام و مقداری وقت در هر روز برای انجام تنفس، دراز کشیدن و تفکر است. برای یادگیری یوگا ممکن است بخواهید به کلاس بروید و کتابهایی را مرور کنید، نوار کاست گوش کنید یا ویدئو تماشا نمایید. از مددکار اجتماعی، روان شناس یا متخصص روان درباره کلاسهای یوگا در منطقه تان سؤال کنید.

منبع مورد استفاده:

1. WWW . Cancer.gov /cancertopics/ chemotherapy -
- you .and
2. *The Physics of Radiation Therapy*, Faiz M Khan,
Lippincott Williams & Wilkins, 3 edition, 2003
3. American Society for Radiation Oncology

