

## دانستنی‌هایی درباره شیمی درمانی و عوارض آن

**توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می‌شود حتماً با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.**

### ۱- شیمی درمانی چیست؟

لغت «شیمی» به معنی دارو و «درمانی» به معنی درمان است. همه افراد در طول زندگی یک یا چند بار بیمار شده و با استفاده از داروها به روش تزریق یا مصرف قرص‌های خوراکی دارو درمانی شده‌اند. لذا در بکار بردن واژه شیمی درمانی (دارو درمانی) همانند بقیه داروها، جای نگرانی و ترس وجود ندارد، اما امروزه اصطلاح شیمی درمانی به معنی استفاده از داروهای شیمیایی خاص برای توقف رشد سلولهای غیر طبیعی و انهدام توده سلولی (تومور) به کار می‌رود.

### ۲- داروهای شیمی درمانی چگونه عمل می‌کنند؟

بعضی از سلولهای بدن به علل نامعلومی به صورت افسار گسیخته رشد می‌کنند و از جایی به جای دیگر بدن حرکت کرده و به فعالیت ادامه می‌دهند. کار داروهای شیمی درمانی این است که توسط گردش خون به تمام نقاط بدن حمل می‌شود و قدرت رشد و تکثیر (اضافه شدن) این سلولها را از بین می‌برند. توجه داشته باشیم که این داروها می‌توانند روی سلولهای طبیعی هم اثر ناخوشایند داشته باشند ولی پس از پایان دوره دارو درمانی، اکثر سلولهای طبیعی به سرعت بهبود یافته و به حالت اولشان برمی‌گردند.

### ۳- آیا دارو درمانی درد دارد؟

معمولاً مصرف داروهای شیمی درمانی درد ندارد. اما اگر هنگام تزریق دارو داخل رگ، اشتباهی زیر پوست تزریق شود، متورم شده و درد شدیدی می‌گیرد که باید فوراً به پزشک یا پرستار مسئول تزریق اطلاع دهید. اگر در روزهای بعد از شیمی درمانی دچار عوارض دردناک نظیر درد عضلانی، درد استخوان، زخم دهان، سر درد، درد معده و ... شدید، محل درد، زمان شروع درد، مدت درد، شدت درد، کیفیت و نوع احساس درد، مقدار و نوع مصرف داروهای مسکن را به دقت برای پزشک معالج و پرستاران شرح دهید. بدون انتقال این اطلاعات درد شما کنترل نخواهد شد.

### ۴- دوره درمان یا شیمی چه مدت طول می‌کشد؟

مدت درمان و فاصله بین درمانها به نوع بیماری و نوع درمان بستگی دارد. دارو درمانی ممکن است به صورت هفتگی یا تزریقات دوره ای انجام گیرد. در هر دوره شیمی درمانی، پزشک معالج با آزمایش شمارش کامل گلبولی خون (CBC - PLT) وضعیت بالینی بیمار را کنترل خواهد کرد. معمولاً داروها را به ترتیبی می‌دهند که در فاصله دو تزریق فرصت کافی و استراحت برای رشد و ترمیم سلولهای طبیعی آسیب دیده باشد و بدن توان طبیعی خود را از نو بدست آورد.

### ۵- آیا همزمان با شیمی درمانی می‌توان داروهای دیگر مصرف کرد؟

اگر شما هر دارو، قرص، آمپول، کپسول تقویتی و غیر تقویتی مانند مسکن ها، داروهای خواب آور، ویتامین ها، داروهای مکمل، داروهای گیاهی و ... مصرف میکنید حتماً لیست آنها را به پزشک معالج یا پرستار مربوطه اطلاع دهید. بدون اجازه پزشک معالج، خود سرانه هیچ دارویی مصرف نکنید. چون بعضی از داروها ممکن است در عمل و اثر داروهای شیمی درمانی عوارض خاصی ایجاد کرده و درمان شما را به تعویق بیندازد. از طریق واکسن ها مثل واکسن آنفلونزا، کزاز و ... در مدت شیمی درمانی خودداری شود.

### ۶- هنگام شیمی درمانی چه کار باید انجام داد؟

سعی کنید حالت آرام داشته باشید و با خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی آرام، تماشای فیلم مورد علاقه خود را سرگرم کنید. در حین شیمی درمانی، زمانی که دارو در جریان است از قرصهای مکیدی، آب نبات بدون قند یا آدامس طعم دار استفاده کنید.

نیم ساعت قبل از تزریق، ادرار کنید تا نیاز به دستشویی پیدا نکنید. در بعضی مواقع برای محافظت از سرم تزریقی در برابر اشعه نور، از پوشش استفاده می شود، جای نگرانی وجود ندارد. در هنگام تزریق هر گونه تاول، سوزش، خارش و قرمزی پوست یا هر گونه مشکل تنفسی را سریعاً به پرستار اطلاع دهید.

در ۴۸ ساعت اول بعد از تزریق، مایعات بیشتر تا دارو از طریق ادرار سریع تر دفع شود. در این مدت کاسه توالت را با محلول رقیق شده وایتکس ضد عفونی کنید.

#### ۷- آیا در طول درمان با شیمی درمانی می توان بچه دار شد؟

اثرات شیمی درمانی بر تمایل جنسی گوناگون است. در طول دوره شیمی درمانی تا اطلاع بعدی نباید بچه دار شد، این داروها ممکن است (نه همیشه) در بعضی افراد روی اندام جنسی تأثیر موقت داشته باشد، از قبیل تغییر در عادات ماهانه و یائسگی زودرس در خانمها و کاهش موقتی مقدار اسپرم در آقایان. لذا در در مورد رفتارهای جنسی و روابط زناشویی و یا مصرف قرص های ضد باروری و زمان مناسب بارداری حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

#### ۸- آیا داروهای شیمی درمانی عوارضی در بدن بوجود می آورد؟

عوارضی که ممکن است این داروها در بدن بوجود بیاورند بستگی به شدت واکنشی دارد که بدن بیمار نسبت به دارو نشان می دهد. ناگفته نماند که بیمار دچار همه عوارضی که در اینجا می خوانید نخواهد شد بلکه گاهی بسته به نوع بیماری یک یا چند تای آن موقتاً گریبانگیر او خواهد شد. نکته مهم آنست که هر گونه عوارض جانبی و علائم کلینیکی را به پزشک معالج و پرستار مربوطه گزارش دهید.

شایعترین عوارض عبارتند از: تهوع و استفراغ، بی اشتها، اسهال، یبوست، ناراحتی دهان و گلو، ریزش مو، احتمال عفونت، ناراحتی پوستی، نامنظم شدن عادت ماهانه یا قطع آن در خانمها، احساس ضعف و خستگی و تنفس، خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل، تورم صورت، دستها، پاها و شکم، خونریزی داخلی.

#### ۹. با عوارض دارو درمانی (شیمی درمانی) چه می توان کرد؟

##### الف: تهوع و استفراغ

چون بعضی داروهای شیمی درمانی مخاط معده را تحریک می کنند، معمولاً همراه با آن، داروهای برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ از طرف پزشک به شما داده می شود. با این همه اگر نکات زیر را رعایت کنید از حالت تهوع و استفراغ شما کم خواهد شد:

۱. در طول روز، خوردن شش وعده غذایی کوچک به جای سه وعده غذای اصلی توصیه می شود. (دفعات غذا خوردن را بیشتر ولی مقدارش را کم کنید) غذا را خوب بجوید تا آسانتر هضم شود.
۲. به آهستگی بخورید و بنوشید.
۳. سعی کنید ظاهر غذاها اشتها آور باشد و از غذاهایی که هضم راحت داری دارند مصرف کنید.
۴. سه روز اول پس از انجام دارو درمانی سعی شود از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی استفاده شود و پس از این مدت می توان از گوشت قرمز بخصوص ماهیچه استفاده کرد. غذاهایی که کمی ترش یا شور هستند گاهی بهتر تحمل می شوند.
۵. شستشوی دهان و دندان قبل و بعد از هر وعده غذایی.
۶. با ایز کردن پنجره اتاق، هوای تازه و تمیز را عمیقاً تنفس کنید. لباسهای آزاد و گشاد بپوشید.
۷. از خوردن غذاهای خیلی شیرین، خیلی چرب، سرخ شده و خیلی محرک (ادویه ای) خودداری کنید.

۸. روز تزریق داروی شیمی درمانی، غذاهای سنگین که هضمش دشوار است، نخورید. یک ساعت قبل از شیمی درمانی غذای سبک به مقدار کم بخورید.
۹. آب میوه های خنک و کم شیرین مثل آب سیب یا انگور، مدتی قبل یا بعد از غذا بخورید نه همراه آن.
۱۰. از رفت و آمد در محل هایی که بوهای گوناگون مثل بوی پخت و پز، دود سیگار یا عطرها تند به مشام می رسد پرهیز نمایید.
۱۱. بعد از خوردن غذا تا ۲ ساعت به حالت نشسته روی صندلی استراحت کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید.

### ب. بی اشتهایی

معمولاً بی اشتهایی در چند روز اول پس از شروع هر دوره شیمی درمانی یا پرتو درمانی پیدا می شود. برای رفع بی اشتهایی نکات زیر رعایت شود:

- ۱- دفعات غذا خوردن را زیاد کنید ولی هر بار مقدار کمی غذای سبک و مغذی بخورید.
- ۲- هنگامیکه اشتهای بهتری دارید (معمولاً در اوایل صبح) غذای بیشتری بخورید. از غذاهای حاضری سالم که مورد دلخواه شماست استفاده کنید.
- ۳- در تهیه و طبخ غذای خوشمزه از دیگران کمک بگیرید.
- ۴- در اثر شیمی درمانی ممکن است اختلالی در پرزهای چشایی پیدا شود و اشتهای شما به گوشت از بین برود. با زدن چاشنی ها و سس ها به گوشت می توانید طعم غذا را خوشمزه کنید. ترجیحاً مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید. یا پوره گوشت بخورید.
- ۵- درباره مکمل های غذایی و رژیم غذایی خاص در طول درمان حتماً با پزشک معالج، پرستار و متخصص تغذیه مشورت کنید.
- ۶- توجه داشته باشید اگر غذا نخورید باعث کاهش وزن و کاهش مقاومت بدنتان شده و بهبودی به تأخیر می افتد. پس اراده کنید خوب غذا بخورید تا انرژی لازم برای مقابله با بیماری را داشته باشید. رژیم غذای سالم و مناسب در بدست آوردن توانایی و بازسازی بافت و بهبود حال عمومی بیمار کمک می کند. هر هفته بیمار را وزن کنید و در صورت کاهش وزن به پزشک اطلاع دهید.

### پ: اسهال

اگر به اسهال مبتلا شدید و همراه با آن درد شکم و دل پیچه داشتید. در صورتی که اسهال توام با خون و تب نباشد میتوان با رعایت نکات زیر آن را کنترل کرد و غیر اینصورت به پزشک معالج اطلاع دهید.

- ۱- مایعات فراوان بخورید مانند آب، آب سیب، چای کمرنگ، تا آب از دست رفته را جبران کند.
- ۲- مایعات خیلی سرد و یا خیلی گرم نخورید و اگر نوشابه مصرف می کنید صبر کنید تا گازش کاملاً خارج گردد.
- ۳- غذا را مقدار کم و به مقدار دفعات متعدد بخورید. (بیشتر از سه وعده در روز)
- ۴- از خوردن میوه جات با پوست و دانه و سبزیجات خام، کلم، نخود و لوبیا، غذاهای سرخ شده یا چرب، ادویه جات و شیرینی خودداری کنید. شیر بدون لاکتوز بخورید.
- ۵- وقتی حس کردید بهتر شدید، غذاهایی مانند برنج (کته)، نان، سیب زمینی پخته، ماست، پنیر، تخم مرغ پخته و ماکارانی بخورید.
- ۶- معمولاً چون موقع اسهال، پتاسیم زیادی از بدن دفع می شود از غذاهای حاوی پتاسیم مثل موز، مرکبات، نکتار هلو و زردآلو، سیب زمینی، و سبزی ها استفاده کنید.

### ت: یبوست

یکی از عوارض شیمی درمانی و عدم تحرک، یبوست و کاهش اشتهاست، اقدامات زیر برای جلوگیری و درمان یبوست مؤثر است:

- ۱- مایعات زیاد بنوشید، آب میوه‌هایی مانند آلو، انجیر، گلابی بخورید، آلو را خیس کرده و صبح ناشتا میل نمایید.
- ۲- با پزشک معالج در مورد افزایش میزان فیبر رژیم غذایی مشورت کنید (به بعضی از بیماران رژیم غذایی پر فیبر توصیه نمی‌شود) غذاهای پر فیبر شامل میوه جات و سبزیجات با پوست و دانه، غلات، نان سبوس دار، میوه‌های تازه و ... هستند.
- ۳- بیشتر پیاده روی و حرکت کنید، کمتر روی تخت دراز بکشید.
- ۴- بدون اجازه پزشک داروهای گوارشی و ملین استفاده نکنید و اگر می‌خواهید از شیاف یا ملین‌های گیاهی نظیر سی‌لاکس، برگ سنا و غیره استفاده کنید حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

### ث: ناراحتی دهان و گلو

- بعضی داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث خشکی و یا زخم دهان و اطراف گلو شود و یا در فرو دادن غذا یا جویدن اشکالاتی بوجود آورد. رعایت نکات زیر می‌تواند به حل این مشکل کمک کند:
- ۱- روزانه داخل دهان را به دقت کنترل کرده و موارد التهاب و هر گونه پلاک‌های سفید روی زبان، ته گلو، لثه‌ها و سایر نقاط دهان را به پرستار و پزشک معالج اطلاع دهید. با پزشک خود در مراجعه به دندانپزشک صحبت کنید.
  - ۲- از مواد غذایی سفت و خشک مثل بیسکویت و چیپس به علت به بافت دهان آسیب می‌زند استفاده نکنید. مایعات مغزی و غذاهای نرم و پوره که به راحتی جویده و بلعیده می‌شود بخورید و برای نوشیدن از نی کمک بگیرید.
  - ۳- غذاهای پخته را در مخلوط‌کن به صورت مایع درآورید تا مصرفش آسانتر شود، از مخلوط‌کن برای تهیه پوره‌ها استفاده کنید.
  - ۴- آب نبات بدون قند یا تکه‌های یخ، بستنی، آدامس کم شیرین استفاده کنید.
  - ۵- خوراکی‌های آبدار مثل شیر، ماست، بستنی، املت، فرنی، حلیم، سوپ، آب گوشت، پوره میوه بخورید، از مصرف غذاهای ترش و شور، خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری کنید. به غذاهای پختنی ادویه و نمک زیاد نزنید.
  - ۶- دهان و لثه‌ها را تمیز نگه دارید. برای جلوگیری از بوی بد دهان از آدامس استفاده کنید.
  - ۷- دندان‌ها و لثه‌ها را بعد از هر وعده غذایی مسواک کنید. از مسواک نرم و خمیر دندان مناسب استفاده کنید و دندانپزشکان را به آرامی مسواک بزنید. در صورت داشتن دندانهای مصنوعی آن را از دهان درآورید و با مسواک بشویید.
  - ۸- روزی چند بار با محلول آب نمک ساده (سرم نمکی) یا محلول رقیق جوش شیرین غرغره کنید و دهانتان را بشویید. اگر داخل دهان زخم مشاهده کردید، چند قطره محلول بتادین داخل یک لیوان سرم نمکی بریزید و غرغره کنید.
- از دهان شویه الکل دار (کلروهگزین) استفاده نکنید و اگر می‌خواهید از دهان شویه‌های حاوی فلوراید و داروهای شیمیایی استفاده کنید با پزشک معالج و دندانپزشک مشورت کنید.

### ج: ریزش مو

- چون سرعت رشد و تکثیر (زیاد شدن) سلولهای پیاز موی سر و تن بسیار است از این رو ممکن است در اثر شیمی درمانی موقتاً به آنها آسیب برسد ولی پس از قطع دارو متوقف می‌شود و موها پستان به حالت طبیعی در خواهد آمد. هر چند بعضی داروهای شیمی درمانی باعث ریزش مو نمی‌شود. نگران ریزش مو نمی‌شود. نگران ریزش موقت موهای خود نباشید، در صورت تمایل می‌توانید:
- ۱- قبل از شیمی درمانی موها پستان را کوتاه کنید.

- ۲- از کلاه، شال گردن یا روسری نخی استفاده کنید.
- ۳- بدون کلاه لبه دار زیر نور مستقیم خورشید قرار نگیرید، از کرم مرطوب کننده و ضد آفتاب برای پوست سر استفاده کنید.
- ۴- در فصل پائیز و زمستان اگر در ناحیه سر خود احساس سرما داشتید حتماً از کلاه، روسری یا عرق چین هنگام خواب استفاده کنید.
- ۵- با شانه دانه درشت موهای خود را شانه کنید.
- ۶- از شامپوهای ملایم برای شستن مو استفاده کنید و بعد از حمام از سشوار استفاده نکنید.

### ج. احتمال عفونت

اکثر داروهای شیمی درمانی اثر مستقیمی روی مغز استخوان که محل تولید سلولهای خونی است دارد و باعث کم کاری مغز استخوان می شود و چون گلبولهای سفید خون (WBC) که در پیشگیری از عفونت و مبارزه با میکروبها کمک بزرگی می کنند و در مغز استخوان ساخته می شوند، در هنگام شیمی درمانی کاهش پیدا می کنند، در نتیجه احتمال دچار شدن به بیماریهای عفونی افزایش می یابد.

### نشانه های عفونت چیست؟

تب بالاتر از ۳۸ درجه، لرز، عرق کردن زیاد در شب یا هنگام خواب، اسهال شدید، تکرر ادرار یا سوزش ادرار، سرفه شدید یا گلو درد. در صورت دچار شدن به علائم فوق فوراً با پزشک معالج یا پرستاران (حتی اگر نصفه شب مجبور شوید) تماس گرفته و خودسرانه داروی تب بر (آسپرین و استامینوفن و ...) استفاده نکنید و در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک بطور منظم (سر ساعت) مصرف کنید.

بنابراین به منظور کاهش دچار شدن به عفونت، نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱- دستهایتان را حتماً با صابون بشویید، مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج و تماس با حیوانات.
- ۲- موقع گرفتن ناخن هایتان مواظب باشید که گوشتتان را نگیرید و زخمی نکنید.
- ۳- از رفت و آمد افراد متفرقه بخصوص کسانی که بیماری عفونی، تنفسی، مسری مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سرخک یا آبله مرغان دارند در اطرافتان جلوگیری کنید و از ماسک استفاده کنید.
- ۴- از رفتن به مکانهای شلوغ مانند سینما، اتوبوس، مترو، ترمینال مسافرتی، میهمانیهای پر جمعیت و مراکز خرید خودداری کنید.
- ۵- از مسواک نرم استفاده کنید تا احتمال زخم شدن دهان و لثه کم شود.
- ۶- برای تراشیدن ریش از تیغ استفاده نکنید.
- ۷- بعد از هر بار اجابت مزاج با دقت نشیمن گاهتان را بشویید و اگر سوزش دارید یا زیر دستتان دکمه های بواسیر حس کردید با پزشک مشورت کنید.
- ۸- از خوردن میوه ها و سبزی های خام و نپخته مثل سبزی خوردن، کاهو، کلم، توت فرنگی و همچنین تخم مرغ خام خودداری کنید.
- ۹- پزشک تعداد گلبول سفید خونتان (WBC) را در طول درمان کنترل خواهد کرد.
- ۱۰- در اتاق خودتان گلها و گیاهان طبیعی، اکواریوم، قفس پرندگان، حیوانات خانگی نگهداری نکنید.
- ۱۱- از هر گونه اقدامات ایمن سازی نظیر تزریق واکسن آنفلوآنزا یا ذات الریه بدون اطلاع پزشک معالج خودداری کنید.
- ۱۲- وسایل و لوازم شخصی خود از قبیل حوله، لباس، بشقاب، لیوان، قاشق و ... را در اختیار دیگران قرار ندهید.

### ح: ناراحتی پوستی

ناحیه ای از پوست که رادیوتراپی می شود ممکن است دچار التهاب و سوختگی شود. خمچنین داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییراتی جزئی مثل قرمز شدن، تغییر رنگ و کدر شدن پوست و ناخن، خشک شدن،

پوسته شدن و خارش در پوست بشود و یا جوشهای کوچکی زیر پوست پیدا شود که اکثر اینها به مرور رفع می شود و به درمانی خاص نیاز ندارد ولی رعایت نکات زیر می تواند به حل مشکل کمک کند:

- ۱- جوشهای صورت و بدن را نکنید و اگر جوش صورت دارید، صورت را تمیز و خشک نگهدارید و از صابونها و کرمهای بهداشتی ملایم استفاده کنید.
- ۲- اگر پوست شما خشک شده است از محلولها و کرمهای مرطوب کننده بدون اسانس (مثل کرم و صابون بچه) استفاده کنید.
- ۳- در صورتی که دوش آب گرم (ولرم) گرفتید، خودتان را به آرامی با حوله نخی و نرم خشک کنید، حوله را روی پوست نکشید. علائم خط کشی پرتو درمانی را نشوید و پاک کنید.
- ۴- در طول درمان زیر نور مستقیم آفتاب نمانید و اگر پوست شما به علت حساسیت در برابر خورشید قرمز شد از کرم ضد آفتاب یا از لباس آستین دار بلند و کلاه لبه دار برای محافظت در برابر نور خورشید استفاده کنید.
- ۵- اگر خارش در پوست شما دیده می شود و یا پوسته پوسته شده است با پزشک مشورت کنید.

#### خ: نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن در خانمها

شیمی درمانی می تواند باعث نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن در بعضی از افراد شود و یا تا پایان دوره درمان ادامه داشته باشد، در صورت زیاد شدن خونریزی عادت ماهانه، کم شدن فاصله بین دو عادت ماهانه، گر گرفتگی، یائسگی زودرس، عفونت و ترشح در ناحیه تناسلی، به پرستار و پزشک معالج اطلاع دهید.

#### د: احساس ضعف و خستگی و تنگی نفس

همانطور که داروهای شیمی درمانی باعث کاهش گلبول سفید می شود ممکن است گلبولهای قرمز خون (RBC) هم کاهش یابند و چون کار اصلی گلبولهای قرمز، بردن اکسیژن از ریه به بافت های مختلف است کاهش این گلبولها باعث کم خونیشده و به دنبال آن بیمار دچار خستگی (احساس ضعف و خستگی شدید)، سر گیجه (احساس غش)، تپش قلب و حتی تنگی نفس می شود. هر گاه علائم بالا را مشاهده کردید با پزشک در میان بگذارید و نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱- در طول روز به میزان کافی استراحت کنید ولی کمتر بخوابید تا خواب شب مختل نشود، از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید تا نیروهایتان را ذخیره کرده باشید.
- ۲- در کارتان شتاب نکنید تا کمتر به سرگیجه بیفتید بخصوص هنگام تغییر وضعیت مثلاً از حالت خوابیده به نشسته، آهسته عمل کنید.
- ۳- مصرف غذاها و مایعات پر کالری مانند آبله، مربا، لبنیات، پوره تخم مرغ، آب گوشت، سوپ و ... با نظر پزشک و کارشناس تغذیه انجام گیرد.
- ۴- در محیط کار، با اطلاع و همکاری کارفرما در فواصل منظم استراحت کنید و خود را خسته نکنید. می توانید پاره وقت کار کنید یا روز درمان و فردای آن روز را مرخصی بگیرید.
- ۵- در مدت شیمی درمانی، انجام کارهای سنگین خانه (جارو زدن، شستن ظرفها و ...) بین همه افراد خانواده تقسیم شود.
- ۶- روزانه ۱۵-۱۰ دقیقه در سطح صاف پیاده روی کنید. در مورد انجام بقیه ورزش ها بسته به نوع بیماری با پزشک معالج مشورت کنید.
- ۷- غالباً در جریان شیمی درمانی، آزمایش ساده خون و اندازه گیری گلبولهای خون و پلاکت برای کنترل وضع خونی شما انجام خواهد شد. پزشک معالج، در صورت بروز کم خونی، شاید تزریق خون و تجویز داروی تقویت کننده را ضروری بداند.

#### ذ: خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل

داروهای شیمی درمانی ممکن است تغییراتی در اعصاب حسی ایجاد کنند و باعث عوارضی مثل خواب رفتگی انگشتان دست و پا و یا اختلال در حرکت و از دست دادن تعادل شوند که معمولاً گذرا بوده و با قطع دارو بتدریج برطرف می شود. پزشک را در جریان این امر بگذارید، ممکن است مقدار مصرف داروها را کاهش دهد.

۱- هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها از نرده استفاده کنید. کفش یا زیره پلاستیکی بپوشید.

۲- موقع حمام کردن از بالشتک حمام و دمپایی عاج دار استفاده کنید تا لیز نخورید.

۳- کمتر رانندگی کنید چون حس ترمز در کف پا کم می شود.

### ر: تورم صورت و دستها و پاها و شکم

بعضی از داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییرات هورمونی و در نتیجه افزایش مایعات داخل بافتها و باقی ماندن مایع زیاد در بدن بشوند. اگر متوجه تورم یا پف کردن در صورت، دستها، پاها یا شکم شدید به پزشک معالج یا پرستاران اطلاع دهید. همچنین از مصرف زیاد نمک پرهیز کنید. پزشک معالج می تواند داروی مُدر جهت دفع مایعات اضافی بدن تجویز نماید.

### ز: خونریزی

داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث کاهش پلاکتها شوند (پلاکتها سلولهای کوچکی هستند که در مغز استخوان ساخته می شوند و نقش مهمی در لخته شدن خون دارند و از خونریزی جلوگیری می کنند) اگر مقدار پلاکتهای خون کم شود احتمال خونریزی داخلی به صورت های مختلف بالا می رود. پزشک معالج در طول درمان وضعیت انعقادی خون (PLT) را کنترل خواهد کرد و در صورت افت زیاد، دستور تزریق پلاکت را خواهد داد. جهت کم کردن خطر خونریزی نکات زیر را رعایت کنید:

۱- قبل از استفاده ی کلیه داروهای بدون نسخه (OTC) از پزشک معالج یا پرستاران سؤال کنید. آسپرین ،

داروهای مسکن و خواب آور موجب کاهش پلاکت و خونریزی داخلی می شود. معمولاً به برای بیمارانی که شیمی درمانی یا پرتو درمانی شده اند آسپرین تجویز نمی شود.

۲- قبل از انجام هر اقدام دندانپزشکی با پزشک معالج مشورت کنید، از مسواک نرم برای تمیز کردن دندان استفاده کنید و لثه ها را با وسیله نرمی مثل پنبه تمیز کنید.

۳- برای نظافت بینی انگشت داخل آن نکنید، با استفاده از دستمال کاغذی نرم و به آرامی پاک کنید و اگر خون دماغ شدید یا لثه های پستان خونریزی می کند با خلط خونی داشتید فوراً به پزشک معالج اطلاع دهید.

۴- هنگام استفاده از وسایل برنده و نوک تیز مثل کارت، احتیاط کنید میادا جایی از بدنتان زخم شود.

۵- به منظور جلوگیری از سوختن بدنتان از دست زدن به وسایل داغ خودداری کنید.

۶- از کارهای سخت بدنی و ورزش خودداری کنید تا جایی از بدنتان زخمی نشود.

۷- اگر زیر پوست، به خصوص در ناحیه ساق پا و یا شکم دانه های قرمز رنگی پیدا شد فوراً به پزشک اطلاع دهید.

۸- از گذاشتن درجه (حرارت سنج) در مقعد، استعمال شیاف و تنقیه خودداری کنید.

۹- خون ریزی واژینال (رحمی) و خونریزی از ناحیه مقعد را اطلاع دهید.

۱۰- ادرار صورتی یا قرمز رنگ، مدفوع خونی یا سیاه رنگ را فوراً به پزشک معالج یا پرستاران اطلاع دهید.

همیشه به خاطر داشته باشید: در تمام مراحل درمان، اگر با مصرف داروهای پستان مشکل داشتید و یا هر گونه ناراحتی و عوارض غیر طبیعی دیگری در وضعیت خود مشاهده کردید، و هر سؤالی درباره بیماری خود داشته باشید با پزشک معالج خود در مطب یا پرستار مربوطه در بیمارستان تماس بگیرید و راهنمایی لازم را دریافت کنید.

از طریق پرسیدن و خواندن به حقایق مربوط به بیماری خود و روش درمانی آن آگاه شوید.

مطالب این بروشور چکیده ای است از کتابهای زیر:

۱. شیمی درمانی و شما: ترجمه دکتر مژگان سرفرازی، نشر آویشن، بابل، انجمن امداد ایران، ۱۳۷۸.

۲. شیمی درمانی و شما: مترجمین: دکتر مهرداد حمیدی؛ دکتر فرناز اسماعیلی؛ انتشارات اندیشه، ۱۳۸۴.
۳. پیشگیری از عوارض شیمی درمانی، ترجمه و تنظیم: فرحناز بهروزی، انتشارات گسترش اندیشه، ۱۳۸۲.

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت [www.oncoinfo.ir](http://www.oncoinfo.ir) مراجعه فرمایید.