

## هُوَالشَافِي

### نکاتی را که بیماران تحت درمان کمبوترابی باید بدانند

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

#### الف - تغذیه:

شما با تغذیه درست و مناسب بهترین فرصت ممکن را برای بدنتان فراهم می‌آورید که با بیماری دست و پنجه نرم کند نظر پز شکان و متخصصان تغذیه این است که تغذیه متعادل و مناسب به قدرت بیمار در تحمل عوارض جانبی می‌افزاید. اکثر داروهای ضد تومور چون مخاط معده را تحریک می‌کنند روی مرکز کنترل استفراغ در مغز اثر مستقیم دارند. معمولاً همراه با داروهای شیمی درمانی داروهایی برای جلوگیری از دل بهم‌خوردگی به شما داده می‌شود. علاوه بر این نکات زیر رعایت شود:

- ۱- هر بار که غذا می‌خورید کم بخورید (شکم پر تحریک پذیرتر است)
- ۲- مایعات ضروری را یکساعت قبل از غذا بخورید نه همراه آن
- ۳- غذای چرب یا سرخ کرده نخورید.
- ۴- غذایان را نه خیلی داغ و نه خیلی سرد بخورید.
- ۵- آهسته بخورید تا هر بار مقدار کمی غذا وارد معده شود.
- ۶- غذا را خوب بجوید تا اسانتر هضم شود.
- ۷- بیشتر غذاهای خشک مثل نان برشته و آب پز میل کنید.
- ۸- روز تزریق از خوردن غذاهای سنگین که هضمش دشوار است خودداری کنید.
- ۹- مایعات خشک و کم شیرین مثل آب، آب سیب، آب پرتقال، شیر موز ... میل شود.
- ۱۰- از رفتن به جاها یا ماندن در جاهائی که بوهای مختلفی مثل بوی پیاز سرخ شده- سیر سرخ شده- بوی سیگار- عطر یا ادوکلن تند در آن هست پرهیز کنید.

#### ب- اسهال

اگر به اسهال افتاده اید بیش از ۲۴ ساعت همراه با درد شکم حتماً به پزشک اطلاع دهید و برای بند آوردن آن به نکات زیر توجه فرمائید.

- ۱- غذا را از صافی عبور داده و سپس میل نمائید. زیرا این کار باعث می‌شود تا روده ها استراحت نماید.
- ۲- مایعات فراوان بخورید بخصوص آب سیب، چای کم رنگ، نوشابه (یکبار مصرف و گاز آن خارج شده باشد)
- ۳- غذا را به دفعات متعدد و به مقدار کم میل کنید.
- ۴- از خوردن غذاهایی که باعث دردهای انقباضی می‌شود مثل قهوه، سوپ کلم، گل کلم و ادویه جات، شیرینی جات خودداری شود.
- ۵- وقتی حس کردید بهتر شدید می‌توانید برنج، سیب زمینی و نان برشته بخورید.
- ۶- چون در موقع اسهال پتا سیم بدنتان کم می‌شود می‌توانید از آب پرتقال، موز و سیب‌زمینی و نو شابه استفاده کنید.
- ۷- شیر و لبنیات را هم استفاده کنید.
- ۸- بعد از اجابت مزاج دستها را کاملاً ضدعفونی نمائید.

#### ج- بیوست

برخی از داروهای کمیوتراپی ایجاد یبوست می‌کند بهتر است نکات زیر رعایت شود.

۱- تا می‌توانید مایعات میل کنید.

۲- از خوراکیهایی مثل میوه، نان سبوس‌دار، گلابی، انجیر .... استفاده نمائید.

**توجه در مورد میوه‌ها:** از میوه‌هایی استفاده کنید که خوب شسته و قابل پوست‌کندن باشد.

۳- بیشتر فعالیت کنید.

۴- اگر بیشتر از ۴۸ ساعت طول کشید به پزشک مربوطه اطلاع دهید.

### ۵- ناراحتی دهان و گلو

۱- تا می‌توانید مایعات بخورید.

۲- تکه‌های یخ بمکید.

۳- از آب نبات و آدامس‌های کم شیرین استفاده کنید.

۴- بهتر است غذاهای پخته را در مخلوط کن به صورت مایع درآورید و استفاده کنید.

۵- در مصرف میوه‌های ترش مثل پرتقال و گوجه‌فرنگی و ... پرهیز کنید.

۶- به غذایان ادویه و نمک زیاد نزنید.

۷- سعی کنید دهان و لثه‌هایتان تمیز باشد و از مسواک نرم استفاده کنید و روزی چندبار با آب و نمک و دهانشویه استفاده کنید.

### ۵- گلبولهای سفید زیر ۱۰۰۰

چون داروهای شیمی درمانی روی مغز استخوان تأثیر می‌گذارند و باعث کاهش گلبولهای سفید خون می‌شود به اصطلاح مقاومت بدن پائین می‌آید بیمار بیشتر مستعد عفونت می‌باشد. بخصوص یک هفته بعد از درمان تا مدت ۱۰ روز باید به نکات زیر در این مدت بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

۱- دست‌هایتان را بارها بشوئید مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج

۲- از رفتن به اماکن عمومی یا حشر و نشر یا بیمارانی که بیماری آنها واگیردار است مثل سرماخوردگی آنفلوآنزا، آبله مرغان و نظیر اینها پرهیز کنید.

۳- ناخن‌ها را کوتاه کنید و مواظب باشید که گوشه‌تستان را نگیرید و خوب سوهان کنید.

۴- مسواک نرم باشد و از نخ دندان استفاده نکنید.

۵- سعی کنید روزی یکبار دوش بگیرید و خودتان را به آرامی با حوله خشک کنید.

۶- اگر جایی از پوستتان خراش یا بریدگی ایجاد شد فوراً آن را با آب گرم و صابون بشوئید.

۷- بعد از هر بار اجابت مزاج به دقت نشیمنگاه‌تان را بشوئید و آگز سوزش داشته‌اید و یا زیر دستتان دکمه‌های بواسیر حس کردید به پزشک اطلاع دهید.

۸- حتماً تا زمانی که گلبولهای سفید بالای ۱۰۰۰ نیامده‌اند یعنی تا ۲۰ روز بعد از شیمی‌درمانی از ماسک استفاده کنید.

۹- در این مدت از خوردن میوه، گوشت، ماهی مانده و سبزیجات پرهیز نمائید و از دست زدن به گل و یگانه و ریشه درختان اجتناب ورزید.

### و- کاهش پلاکت

نکته دیگری که باید در این بیماران توجه کرد به دلیل شیمی‌درمانی پلاکت پایین می‌باشد که باید نکات زیر رعایت شود:

۱- بدون اجازه پزشک هیچ دارویی مصرف نکنید حتی آسپرین و مسکن‌های دیگر

۲- در صورتی که پلاکت کمتر از ۲۰/۰۰۰ باشد از مسواکهای خیلی نرم و نسج دندان استفاده نشود و اگر لثه‌ها دچار خونریزی است مسواک نزنید و لثه‌ها را بوسیله آب نمک و پنبه تمیز کنید.

- ۳- برای نظافت بینی انگشت توی آن نکنید.
  - ۴- اگر از وسیله نوک تیز استفاده می کنید خیلی مواظب باشید.
  - ۵- در موقع اتو کردن و پخت و پز مواظب باشید.
  - ۶- از کارهای سخت بدنی و ورزشی خودداری کنید.
  - ۷- از ریش تراشهای الکتریکی برای شیو استفاده کنید.
  - ۸- اجتناب در خوردن غذاهایی که سخت جویده می شوند.
  - ۹- از تزریق عضلانی خودداری کنید.
  - ۱۰- از پوشیدن لباسهای تنگ خودداری کنید.
  - ۱۱- از شانه و برس سیمی استفاده نکنید و از شانه دندانه پهن استفاده نمائید.
  - ۱۲- مصرف مایعات زیاد و استفاده از ملین
  - ۱۳- در صورت مشاهده علائم زیر حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- زیر پوست بخصوص در ناحیه ساق پاها و شکم دانه های قرمز رنگ داشته باشد کبودی و خونمردگی زیر پوست بدون آنکه ضربه ای خورده باشد. خون دماغ یا خونریزی لثه ها، ادرار یا مدفوع خونی و تغییر در وضعیت هوشیاری با آرزوی سلامتی برای تمام
- منبع مورد استفاده: واحد پرستاری بخش رادیولوژی بیمارستان شهید یحیی نژاد - بخش هماتولوژی، کارشناس پرستاری، معصومه علی نژاد کمانگر