

## هُوالشافی

### سرطان چیست؟

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

یاخته‌ها (سلولها) کوچکترین جزء زنده بدن انسان می باشد و قادرند تا در تمام طول حیات بر طبق نظمی خاص یاخته های مشابه خود را ایجاد نمایند. این عمل نه تنها موجب بقای بافت‌ها و در نهایت فرد می‌گردند بلکه چنانچه تخریب بافتی نیز به هر دلیل بروز کند با تکثیر طبیعی خود، آنرا به حالت طبیعی و اولیه باز می‌گردانند. برخی اوقات سلولها با تغییری که در ماهیت خود پیدا کرده اند دچار تقسیمات و تکثیر خارج از نظم و کنترل طبیعی می باشند و با رشد سریع خود نوعی تومور یا سرطان ایجاد می نمایند.

شیمی درمانی چیست؟

منظور از شیمی درمانی تجویز داروهایی است که نقش اصلی آنها از بین بردن سلولهای بدخیم سرطانی و در نتیجه کنترل یا محو نمودن بیماری سرطان است. این شیوه درمان اغلب زمانی توصیه می‌شود که فرد سرطان شناخته شده‌ای دارد و هدف، درمان و کنترل بیماری است. با اینحال در مواردی که احتمال وجود سلولهای سرطانی در بدن فرد بالاست ولی تشخیص وجود آنها در حد امکانات تشخیصی ما نمی‌باشد نیز می توان از شیمی‌درمانی استفاده کرد تا از عود بیماری در آینده جلوگیری شود.

داروهای شیمی درمانی چگونه عمل می‌کنند؟

یاخته‌های طبیعی به روش کنترل شده‌ای رشد پیدا می‌کنند و می‌میرند. ولی همانطور که اشاره شد یاخته‌های سرطانی غیرطبیعی هستند و تقسیم و رشد آنها بدون نظم یا کنترل خاصی صورت می‌گیرد. داروهای ضد سرطانی با ورود به جریان خون در تمام نقاط مختلف بدن پخش می‌گردند و با ممانعت از رشد و تکثیر سلولهای سرطانی موجب تخریب آنها می‌شوند. گاهی اوقات در درمان سرطانها علاوه بر شیمی‌درمانی از جراحی یا رادیوتراپی و یا مجموعه‌ای از هر دو نیز استفاده می‌شود. علاوه بر داروهای شیمی‌درمانی، در مواردی از داروهای هورمونی و یا بیولوژیک که موجب بالا رفتن سیستم ایمنی گردند نیز استفاده می‌شوند.

اهداف انجام شیمی‌درمانی چه می‌باشد؟

همانطور که گفته شد این داروها با جلوگیری از رشد و تکثیر سلولهای سرطانی می‌توانند با در نظر گرفتن نوع سرطان و وسعت آن جهت اهداف زیر بکار گرفته شوند:

- درمان قطعی سرطان

- جلوگیری از انتشار سرطان

- کند کردن روند رشد سرطان

- کشتن سلولهای سرطانی که از محل اصلی به سایر نقاط بدن مهاجم یافته‌اند

- بهبود علائم و شکایات خاصی در که ممکن است ناشی از وجود سرطان باشند.

در بعضی موارد ممکن است شیمی درمانی از آن جهت که بیمار در طول زندگی خود، آرامش و راحتی بیشتری داشته باشد و کمتر بدلیل سرطان دچار عوارض مختلف گردد توصیه شود. به این روش درمانی "مراقبت تسکین دهنده" می‌گویند که باعث بهبود کیفیت زندگی خواهد شد.

آیا شیمی‌درمانی تنها روش درمانی سرطان می‌باشد؟

بعضی اوقات شیمی‌درمانی تنها روش درمانی است که بیمار به آن احتیاج دارد. با اینحال در اغلب موارد شیمی‌درمانی نیز علاوه بر جراحی و یا رادیوتراپی صورت می‌گیرد که به این نوع درمان "درمان کمکی" می‌گویند. در مواردی قبل از جراحی یا رادیوتراپی شیمی‌درمانی انجام می‌شود تا با کوچک شدن تومور سرطانی بتوان آن را با سهولت بیشتری جراحی نموده و یا تحت رادیوتراپی قرار داد. در مواردی نیز بعد از جراحی یا رادیوتراپی، از شیمی‌درمانی استفاده می‌شود تا سلولهای سرطانی باقی مانده احتمالی را از بین ببرد.

انتخاب نوع داروهای شیمی‌درمانی بر چه اساس است؟

پزشک شما تصمیم خواهد گرفت که استفاده از چه دارو و یا داروهایی برای شما بهتر خواهد بود اتخاذ این تصمیم با توجه به نوع سرطان، محل و وسعت رشد آن و اثراتی که بر عملکرد بدن و وضعیت کلی سلامتی شما خواهد داشت، صورت می‌گیرد.

در مواردی بنابر پیشنهاد پزشک و یا حتی نظر خودتان در یک مجموعه امتحانی یا کارآزمایی بالینی با انجام شیمی‌درمانی قرار خواهید گرفت. هدف از آزمایشات بالینی، انجام مطالعات با دقت طراحی شده‌ای می‌باشد تا بتوان بدین وسیله درمانهای ضد سرطان جدیدی را به بوته آزمایش گذاشت. به این امید که نتایج آنها بهتر از نتایج به دست آمده با درمانهای استاندارد قبلی باشد. بیمارانی که در این تحقیقات شرکت می‌کنند نه تنها ممکن است اولین کسانی باشند که از این درمان سود می‌جویند بلکه با شرکت در این کار و نتایج حاصل از آن می‌توانند برای مردم بیش‌ماری که مبتلا به این بیماری می‌باشند، مفید واقع شوند.

شیمی درمانی در چه محلی انجام می‌شود؟

شما می‌توانید شیمی درمانی را در مطب پزشک، درمانگاه و یا در بیمارستان به صورت سرپایی یا بستری دریافت نمایید. انتخاب محل انجام آن در ارتباط با نظر پزشک، نوع داروهای دریافتی و قوانین جاری بیمارستان است. ممکن است در شروع شیمی‌درمانی نیاز به بستری کوتاه مدت در بیمارستان باشد تا پزشک شما بتواند از نزدیک، اثرات داروها را بر روی شما ملاحظه کند و احیاناً تغییراتی را از نظر نوع و مقدار آن ایجاد نماید.

تجویز داروهای شیمی‌درمانی به چه صورت انجام می‌گیرد؟

با توجه به نوع سرطان و داروهای که باید تجویز گردند، شیمی‌درمانی به یک یا چند روش زیر انجام خواهد شد:

- تزریق داخل وریدی: معمولاً در این روش یک سوزن باریک در ورید دست قرار می‌گیرد و دارو به کمک یک سرنگ در عرض چند دقیقه تزریق می‌شود. برخی موارد دارو در داخل سرم ریخته شده و به صورت قطره‌قطره در عرض چند دقیقه تا چند ساعت تزریق می‌گردد. در مواردی نیز یک لوله بسیار باریک در درون ورید بزرگی کار گذاشته می‌شود و تا زمانی که مورد نیاز باشد داروها از طریق آن تجویز می‌گردند. به این لوله‌های باریک کاتتر ورید مرکزی می‌گویند.

- خوراکی: در این روش دارو به شکل قرص، کپسول و یا شربت می‌باشد و مانند سایر داروها طبق دستور پزشک در زمان و مقدار مشخص مصرف می‌گردد. لطفاً به دقت از دستور مصرف تبعیت نمایید و چنانچه در مورد نحوه مصرف آن مطمئن نمی‌باشید حتماً از پزشک، پرستار یا داروساز مربوطه سؤال بفرمائید.

قرص‌ها یا کپسول‌های خوراکی اغلب به تعدادی برای شما تجویز شده‌اند که تنها برای یک دوره شیمی‌درمانی کفایت می‌کنند. با اینحال چنانچه به نظر شما تعداد آنها به مقدار کافی نبود یا در مورد ادامه مصرف آن تردید داشتید حتماً این موضوع را با پزشک مطرح کنید تا در صورت لزوم برای شما نسخه گردد.

- تزریق داخل عضلانی، زیرجلدی و یا داخل خود ضایعه: که با سوزن مربوطه صورت می‌گیرد.

- موضعی: در این روش دارو بر روی ضایعات جلدی مالیده می‌شود.

ممکن است در مواردی نیز به کمک لوله باریکی، شیمی‌درمانی برای نقاط خاصی چون مایع نخاعی، حفره شکمی، مثانه و یا کبد به کار رود در سالهای اخیر استفاده از پمپ‌های داخلی و یا خارجی که دارو را با میزان خاصی تزریق می‌نمایند رایج شده است. البته این پمپ‌ها در موارد خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

رژیم درمانی شما می‌تواند از یک یا چند دارو که روش تجویز آنها متفاوت است، تشکیل شده باشد. پزشک و پرستار شما در خصوص نوع داروها و نحوه تجویز آنها به شما توضیح خواهند داد و چنانچه نکته‌ای از آن را متوجه نشدید، لطفاً درخواست کنید تا مجدداً شرح داده شود.

فاصله دوره‌های درمانی و مدت درمان چقدر است؟

پاسخ این دو سؤال به نوع سرطان، هدف درمان، نوع داروهای مصرفی و پاسخ بدن شما به شیمی‌درمانی بستگی دارد. به طور کلی بعد از هر دوره درمانی یک دوره استراحت وجود دارد که معمولاً طولانی‌تر از دوره درمان بوده و هدف از دوره استراحت در فواصل تجویز داروها اینست که بدن بتواند سلولهای سالم خود را دوباره سازی کند و قدرت خود را بازیابد. در مورد مدت زمان مورد نیاز برای انجام شیمی‌درمانی غالباً می‌توان زمان مشخصی را تعیین نمود. البته در مواردی نیز طول مدت درمان مورد نیاز در ارزیابی‌های آتی مشخص می‌شود. نکته حائز اهمیت این است که برای حفظ سلامت خودتان هم که شده در زمینه طول درمان با پزشک خود همراه و سازگار باشید، در غیر اینصورت داروهای شیمی‌درمانی اثربخشی مورد نظر خود را نخواهند داشت. گاهی اوقات با توجه به آزمایشات خونی ممکن است پزشک شما درمان را برای مدت محدودی به تعویق بیندازد که در این خصوص اطلاعات بیشتر را پزشک به شما ارائه خواهد داد.

آیا در طول شیمی‌درمانی می‌توانیم از داروهای دیگر استفاده نمائیم؟

ممکن است بعضی داروها با اثرات داروهای شیمی‌درمانی تداخل داشته باشند. بنابراین قبل از شروع شیمی‌درمانی بایستی فهرست تمامی داروهای مصرفی خود را که شامل نام دارو به همراه میزان، زمان و علت مصرف آن باشد به پزشک خود ارائه دهید. به یاد داشته باشید که این مسئله شامل تمام داروها از جمله داروهای ضد درد، سرماخوردگی، ویتامین‌ها و حتی داروهای گیاهی می‌شود. چنانچه نیاز به قطع مصرف هر کدام از آنها باشد، به شما اطلاع داده می‌شود. اگر نیاز به بستری شدن باشد حتماً داروهای مصرفی روزانه خود را به همراه داشته باشید و به پرستار بخش تحویل دهید.

مجدداً یادآور می‌شویم که قبل از مصرف هر داروی جدیدی در طول دوران شیمی‌درمانی با پزشک خود مشورت نمائید.

آیا در طول دوران شیمی‌درمانی قادر به حضور در محل کار خود هستیم؟

اکثر بیماران این توانائی را دارند که در طول شیمی‌درمانی، به زندگی عادی خود ادامه دهند و سرکار خود حاضر باشند. ممکن است این امکان وجود داشته باشد تا بتوانید شیمی‌درمانی را عصرها و یا در آخر هفته‌ها انجام دهید. با این روش در با فعالیت‌های شغلی شما اختلال کمتری ایجاد خواهد شد. اگر بعد از شیمی‌درمانی به دلیل ضعف و خستگی و یا عوارضی چون تهوع و استفراغ قادر به انجام کارنبودید می‌توانید این موضوع را

با مسئول خود در میان بگذارید و برای چند روز در مرخصی باشید و یا به صورت نیمه وقت بر سر کار خود حاضر شوید و احیاناً بعضی کارهای دفتری را در منزل انجام دهید. در بعضی موارد کاهش توانایی به دنبال انجام شیمی درمانی امری معمول است و دلیلی برای نگرانی شما وجود ندارد.

چگونه متوجه مفید بودن و اثربخشی شیمی درمانی می شویم؟

پزشک و پرستار شما با اتکا بر روش‌های گوناگونی به این امر پی می‌برند. در طول مدت درمان شما مکرراً تحت معاینه بالینی، آزمایشات خونی و عکسبرداری قرار خواهید گرفت. هیچگاه در مورد اثر بخشی داروهای شیمی درمانی تردید ننمائید و از پزشک خود بخواهید که شما را در جریان نتایج بررسی‌ها و روند بیماری قرار دهد.

یادتان باشد که آزمایشات و بررسی‌های گوناگون مطالب زیادی را در مورد اثربخشی شیمی درمانی در اختیار ما قرار می‌دهند ولی این موضوع برای عوارض جانبی چون تهوع و استفراغ و ریزش مو صحیح نمی‌باشد. عده ای به غلط این تصور را دارند که اگر دچار عوارض جانبی نگردند، حتماً داروها مؤثر واقع نشده‌اند و یا بالعکس با بروز عوارض جانبی داروها به درستی اثر نموده‌اند. بنابراین داشتن یا نداشتن عوارض جانبی معمولاً نشانه‌ای از تاثیر داروهای ضدسرطان نمی‌باشد. به خصوص که این عوارض از فردی به فرد دیگر و از دارویی به داروی دیگر بسیار متفاوت می‌باشد. در ادامه به عوارض جانبی و کارهایی که برای مقابله با آن می‌توانید انجام دهید اشاره خواهد شد.

آیا انجام شیمی درمانی آزار دهنده است؟

انجام شیمی درمانی به صورت خوراکی و یا تزریقی مشابه دریافت سایر داروها می‌باشد و لذا نوع تزریقی داروهای شیمی درمانی مشابه سایر تزریقات و یا گرفتن خون جهت آزمایشات می‌باشد. گاهی اوقات در زمان تزریق وریدی داروها، فرد دچار احساس خستگی یا ضعف و یا سایر احساس‌های غیرمعمول می‌شود که مهم نمی‌باشد ولی چنانچه در زمان تزریق و یا بعد از آن احساس درد، سوزش و یا ناراحتی در محل تزریق نمودید، حتماً موضوع را به پزشک خود اطلاع دهید.

عوارض ناخواسته ناشی از شیمی درمانی و طرز مقابله با آن‌ها:

تقریباً اکثر بیماران قبل از شروع شیمی درمانی از بابت بروز عوارض جانبی و نوع آنها در نگرانی بسر می‌برند. با شروع شیمی درمانی نیز افرادی که دچار عوارض جانبی می‌گردند بسیار تمایل دارند که در مورد راه‌های مقابله با این عوارض اطلاعاتی داشته باشند. این قسمت کتابچه به سئوالاتی از این قبیل جواب خواهد داد.

چنانچه قبل از شروع شیمی درمانی این قسمت را مطالعه بفرمائید ممکن است تعداد و وسعت عوارض جانبی شما را سردرگم، مضطرب و احیاناً نگران سازد ولی باید به خاطر داشته باشید که اولاً تمام بیماران دچار عوارض جانبی نمی‌گردند و ممکن است تنها در تعدادی از بیماران این عوارض بروز نماید، ثانیاً شدت عوارض از فردی

به فرد دیگر بسیار متغیر است. ایجاد عارضه احتمالی و شدت آن به شیمی درمانی و پاسخ بدن شما به داروها ارتباط دارد.

حتماً در مورد محتمل‌ترین عوارض جانبی، مدت زمان و شدت آنها و اینکه در چه زمانی این عوارض نیازمند توجه پزشکی خواهند بود، با پزشک خود مشورت فرمائید. مجدداً متذکر می‌شویم که بروز عوارض ناخواسته و شیمی درمانی امری حتمی نیست و بعضی افراد در تمام طول درمان خود به هیچ وجه با عوارض این داروها مواجه نمی‌شوند. حتی با وجود خطر بروز این عوارض، در مجموع انجام شیمی درمانی با صلاح دید پزشک برای شما امری مهم و حیاتی محسوب می‌شود.

علل بروز عوارض جانبی چیست؟

با توجه به آنکه سلولهای سرطانی از سرعت رشد و تقسیم بالائی برخوردارند لذا داروهای ضد سرطان به نحوی طراحی و ساخته شده‌اند تا بر سلولهایی با سرعت تکثیر بالا مؤثر واقع شوند. از طرف دیگر بسیاری از سلولهای طبیعی نیز با داشتن این خصوصیت مشابه، از جمله سلولهای خونی مغز استخوان، دستگاه گوارش، دستگاه تولید مثل و ریشه مو، مورد هدف داروهای ضدسرطانی قرار می‌گیرند و به این ترتیب عوارض جانبی بروز می‌کنند. البته داروهای ضد سرطان می‌توانند بر یاخته‌های طبیعی دیگر ارگانها نیز اثر بگذارند. شایعترین عوارض جانبی شیمی درمانی عبارتند از: تهوع، استفراغ، ریزش مو، ضعف و خستگی. البته با اثر بر مغز استخوان و سلولهای خونی احتمال خونریزی، ابتلا به عفونت و بروز کم خونی نیز وجود دارد.

چه مدت این عوارض به طول می‌انجامد؟

دراکثر موارد به فاصله کوتاهی پس از ختم یک دوره شیمی درمانی و با تکثیر و رشد سلولهای طبیعی، عوارض جانبی برطرف می‌گردند. اما این فاصله زمانی از فردی به فرد دیگر و در ارتباط با نوع شیمی درمانی متفاوت خواهد بود. هرچند که اکثر عوارض ناخواسته به سرعت برطرف می‌شوند ولی در مواردی عوارض جانبی برای ماهها تا سالها باقی مانده و گاه تا آخر عمر گریبانگیر بیمار خواهند بود. توجه به این نکته حائز اهمیت است که اکثریت قریب به اتفاق بیماران به عوارض جانبی ماندگار و طولانی مدت مبتلا نخواهند شد و از سوی دیگر بیماران باید اطمینان داشته باشند که با توجه به پیشرفتهای صورت گرفته در امر پزشکی بسیاری از این عوارض ناخواسته با انجام سایر اقدامات لازم قابل پیشگیری خواهند بود.

اثرات جانبی شیمی درمانی ممکن است ناخوشایند باشند ولی این امر را باید با میزان اثربخشی آنها در مقابله با سرطان مقایسه کرد. بعضی اوقات بیماران با توجه به طول مدت درمان و یا با دچار شدن به عوارض جانبی، نسبت به ادامه درمان خود مردد می‌شوند. اگرچنین حالتی برای شما پیش آید حتماً با پزشک خود در این مورد صحبت نمائید. این امکان وجود دارد تا داروها یا برنامه درمانی شما مورد تجدیدنظر قرار گیرد و پزشک شما از روش‌هایی استفاده نماید که تحمل عوارض برایتان راحت تر شده و یا میزان بروز آنها کاهش یابد. بیاد

داشته باشید که هیچگاه پزشک شما اصرار به ادامه درمان ندارد، مگر آنکه اطمینان داشته باشد فواید متصور به انجام شیمی‌درمانی به عوارض جانبی آن می‌چربد.

در ادامه به شایع‌ترین عوارض جانبی و راههای مقابله با آن‌ها اشاره می‌شود.

### تهوع و استفراغ

شیمی‌درمانی با اثر بر معده و مراکز استفراغ در مغز می‌تواند موجب بروز تهوع و استفراغ گردد. بروز این واکنش‌ها در ارتباط با نوع داروهای مصرفی بوده و شدت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برای مثال بعضی افراد هیچگاه دچار تهوع و استفراغ نمی‌گردند، در حالی که بیماران دیگر اکثر اوقات دچار تهوع هستند و یا حتی در مدت کوتاهی به شدت دچار استفراغ می‌گردند.

این حالات ممکن است بلافاصله بعد از درمان تا چندین ساعت بعد از آن ایجاد شوند و برای چندین ساعت تا چند روز گریبانگیر بیمار باشند. چنانچه تهوع و یا استفراغ شما بیش از یک روز به طول انجامد و یا اینکه به دلیل شدت تهوع حتی قادر به نوشیدن مایعات نباشید حتماً با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید و ایشان را در جریان امر قرار دهید.

تقریباً همواره می‌توانیم به کمک درمانهای طبی و داروئی تهوع و استفراغ را کنترل نموده و یا حداقل به طور آشکار از شدت آن بکاهیم. چنانچه شما تجربه این عارضه را داشته باشید پزشکتان از یک یا چند داروی ضد تهوع و استفراغ برای شما استفاده خواهد کرد. نوع این داروها با نظر پزشک و بسته به نوع بیماران متفاوت می‌باشد.

هیچگاه تسلیم این عارضه نشوید و با نظر پزشک و پرستار خود داروهای مختلفی را تجربه کنید تا مؤثرترین آنها را بیابید.

توصیه‌های زیر می‌توانند به کاهش حالت تهوع کمک کنند:

- قبل از انجام شیمی‌درمانی از مصرف غذاهای سنگین خودداری نمائید و در طول روز نیز سعی نمائید غذا را در وعده‌های مکرر و کم حجم هر چند ساعت یکبار مصرف نمائید و از خوردن غذا در چند وعده حجیم مانند نهار و شام تنها پرهیز نمائید.

- از مصرف مایعاتی چون آب، نوشابه، و چای همزمان با مصرف غذا و یک ساعت قبل و بعد از آن پرهیز نمائید.

- خوردن و آشامیدن را به آرامی و بدون عجله انجام دهید.

- از غذاهای شیرین، سوخاری و چرب پرهیز نمائید.

- غذاها را در درجه حرارت اتاق و یا حتی سرد میل نمائید تا بوی آنها آزار دهنده نباشد.

- برای هضم بهتر غذا، آن را بهتر بجوید.

- چنانچه تهوع صبحگاهی داشتید قبل از بلند شدن از رختخواب از موادی مانند نان تست استفاده نمائید (اگر مبتلا به زخم های دهان و گلو هستید و یا بزاق دهانتان کم است لذا از انجام این کار خودداری نمائید)

- از آمیوه های طبیعی مانند آب انگور و آب سیب که به صورت استریل و ترجیحاً پاستوریزه تهیه شده اند، استفاده نمائید.

- توصیه می شود آب نبات ترش و یا نعنایی و یا یک قطعه یخ در دهان گذاشته و بمکید (در صورت وجود زخم دهان و یا گلودرد از خوردن آب نباتهای ترش خودداری نمایید).

- از رایحه هایی که موجب آزار شما می شوند مانند بوی غذا، دود و یا عطر پرهیز نمائید.

- بهتر است قبل از انجام شیمی درمانی چند نوع غذا را پخته و منجمد نمائید تا در روزهایی که نمی توانید غذا بپزید از آنها میل کنید.

- بعد از صرف غذا روی صندلی استراحت کنید و تا دو ساعت از خوابیدن یا دراز کشیدن خودداری فرمائید.

- لباسهای راحت و گشاد بپوشید.

- زمانی که احساس تهوع داشتید نفس های عمیق و آرام بکشید.

- سعی کنید با صحبت با دوستان و اعضای خانواده، گوش کردن به موسیقی و تماشای فیلم و یا برنامه های تلویزیون خود را مشغول نمائید.

- اگر به طور معمول در حین شیمی درمانی دچار حالت تهوع می شوید حداقل چند ساعت قبل از درمان از خوردن غذا خودداری کنید.

ریزش مو

ریزش مو یکی از عوارض جانبی شیمی درمانی می باشد ولی همواره بروز نمی نماید. پزشک شما با توجه به داروهایی که دریافت خواهید کرد، می تواند در مورد احتمال ریزش مو به شما اطلاعات کاملی بدهد. با بروز این عارضه، موها ممکن است نازکتر شده و یا گاهاً ریزش داشته باشند. اگر چه معمولاً بعد از خاتمه درمان، رشد موها شروع می شود؛ با این حال گاهی در حین درمان نیز رشد موها از سر گرفته می شود. در مواردی موهای جدید درارای رنگ یا مقاومت متفاوتی خواهند شد..



ریزش مو ممکن است تنها به موهای ناحیه سر محدود نگردد و موهای تمامی نواحی بدن از جمله صورت، تنه، پا و ساعد نیز دچار ریزش شوند.

ریزش موها معمولاً امری ناگهانی نیست و به تدریج و بعد از چند دوره درمان به صورت دسته‌ای و یا تک‌تک بروز می‌کند. موهایی که همچنان باقی مانده‌اند احتمال دارد که تیره و خشک بشوند. در بعضی موارد با سرد کردن پوست سر در طول شیمی‌درمانی به کمک قطعات یخ می‌توان تا حدودی از ریزش موها جلوگیری کرد. عده‌ای از بیماران نیز ترجیح می‌دهند از کلاه‌گیس استفاده نمایند.

برای مراقبت از پوست سر و موهای خود به نکات زیر توجه فرمائید:

- از شامپوهای ملایم و برس‌های نرم استفاده نمائید. برس‌های مدور می‌توانند مضر باشند.

- در هنگام خشک کردن موها از حرارت کم استفاده نمائید.

- از رنگ کردن موها خودداری نمائید.

- موهای خود را کوتاه نمائید تا موهایتان پر و ضخیم به نظر آید و علاوه بر آن در صورت ریزش مو، کنترل و نظافت آن راحت‌تر باشد.

- چنانچه ریزش موهای سر شما زیاد است برای محافظت پوست سر از نور خورشید می‌توانید از کلاه و روسری استفاده نمائید. کسانی که ریزش موی کامل یا ناقص دارند تمایل به استفاده از کلاه‌گیس و روسری دارند و عده‌ای نیز تمایلی به پوشاندن سرشان ندارند. در هر صورت هر گونه که راحت‌تر هستید می‌توانید عمل نمائید.

- چنانچه قصد استفاده از کلاه‌گیس و یا موهای مصنوعی دارید حتماً قبل از ریختن موها اقدام کنید تا بتوانید از سازگاری رنگ و مدل آن با موهای اصلی خود اطمینان حاصل کنید.

پذیرفتن از دست دادن موهای سر و صورت و بدن مشکل بوده و احساس خشم و یا افسردگی حاصل از آن امری شایع است. صحبت از این موضوع و بیان نمودن احساساتان برای پزشک مربوطه، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

خستگی و کم‌خونی

سلولهای قرمز یکی از اجزا موجود در خون هستند که وظیفه حمل اکسیژن به قسمت‌های مختلف بدن را عهده دارد می‌باشند. شیمی‌درمانی می‌تواند موجب کاهش توانایی مغز استخوان در ساختن سلولهای فوق‌گردد. زمانی که سلولهای قرمز خونی بسیار کاهش یابند بافتهای بدن به میزان کافی اکسیژن دریافت نخواهند کرد. تا بتوانند کار خود را بخوبی انجام دهند. این وضعیت را به اصطلاح "کم‌خونی" می‌گویند.

کم خونی می‌تواند منجر به احساس ضعف و خستگی در شما گردد. سایر نشانه‌های کم خونی عبارتند از: سرگیجه، لرز و احساس نفس تنگی. در صورت مشاهده با هر کدام از مشکلات فوق، حتماً آن را به پزشک خود اطلاع دهید.

در اکثر موارد، پزشک شما در حین درمان سلولهای قرمز خون را اندازه‌گیری می‌کند تا چنانچه مقادیر آن بسیار کاهش یافته باشد به شما خون تزریق گردد.

رعایت موارد زیر به شما کمک خواهد کرد تا در صورت بروز کم خونی حال عمومی بهتری داشته باشید.

- به میزان زیاد استراحت نمائید و خواب شب خود را افزایش دهید و چنانچه می‌توانید در طول روز نیز بهمدت کوتاهی بخوابید.

- فعالیت‌های خود را محدود نمائید و تنها کارهایی را که برایتان مهم است انجام دهید.

- اگر احساس کردید که نیاز به کمک دارید حتماً طلب کمک نمائید و از خانواده و دوستان خود تقاضا کنید که در امر خرید، خانه‌داری، نگاهداری اطفال و رانندگی به شما کمک نمایند.

- به آهستگی از حالت نشسته و یا خوابیده بلند شوید تا دچار سرگیجه نشوید.

#### عفونت‌ها

شیمی درمانی ممکن است احتمال ابتلا به عفونتها را در شما بالا برد. علت این امر آن است که اکثر داروهای ضدسرطانی با اثر بر مغز استخوان موجب کاهش تولید گلبولهای سفید می‌گردند که در دفاع بر ضد عفونت‌ها نقش دارند. تقریباً هر نقطه از بدن مانند دهان، پوست، دستگاه ادراری، راست روده و دستگاه تولید مثل شانس ابتلا به عفونت را دارند. اغلب، پزشک شما قبل از هر شیمی درمانی شمارش سلولهای خونی را انجام می‌دهد.

در مواردی نیز داروهای تحریک کننده مغز استخوان برای شما تجویز می‌شود تا شمارش سلولهای خونی کاهش بسیار زیادی پیدا نکند. علیرغم این اقدامات، ممکن است تعداد گلبولهای سفید شما افت پیدا کند و در این صورت پزشک شما ممکن است انجام شیمی درمانی را به تعویق انداخته و یا مقدار داروهای تجویزی را کاهش دهد.

وقتی تعداد گلبولهای سفید کمتر از حد طبیعی شوند رعایت نکات زیر در جلوگیری از ابتلا به عفونت مؤثر است:

- اغلب چند بار در طول روز دستهایتان را بشوئید. چنانچه به عارضه بواسیر دچار بودید و یا ناحیه مقعدتان تحریک پذیر بود برای راهنمایی گرفتن با پزشک یا پرستارتان تماس بگیرید. قبل از تنقیه کردن یا گذاشتن شیاف با پزشک خود مشورت نمایید.

- از افرادی که بیماریهای قابل سرایت مانند سرماخوردگی، سرخک و آبله مرغان دارند دوری نمائید و در مکانهای شلوغ حضور پیدا نکنید.

- از کودکانی که تازه واکسیناسیون شده‌اند مانند واکسن سرخچه، سرخک، فلج اطفال و اوریون دوری کنید. - از بریدن و یا پاره کردن پوسته اطراف ناخن پرهیز نمائید.

- مواظب باشید تا در هنگام استفاده از قیچی، تیغ، سوزن و یا چاقو بریدگی و یا خراش در بدنتان ایجاد نشود.

- برای ریش تراشی و یا برداشت موهای زائد از تیغ و وسایل برقی چون ریش تراش استفاده نمائید.

- برای مسواک زدن از مسواک نرم استفاده کنید تا لثه‌هایتان را آزار ندهد.

- جوش‌های صورت و بدن را فشار ندهید و آنها را نخراشید.

- به طور روزانه حمام یا دوش آب گرم (ولی نه داغ) بگیرید و بدن خود را به نرمی و بدون سائیدن خشک نمائید.

- اگر پوستتان خشک شد یا ترک برداشت برای ترمیم و نرم کردن آن از مرطوب کننده‌ها (لوسیون‌ها) و نرم کننده‌ها استفاده نمائید.

- خراش و بریدگیها را سریعاً با آب گرم، صابون و ضدعفونی کننده‌ها همچون بتادین پاک نمائید.

- در هنگام هر گونه تمیزکاری و باغبانی از دستکش استفاده کنید.

- قبل از انجام هر گونه واکسیناسیون پزشک خود را مطلع نمائید تا از بی‌ضرر بودن آن مطمئن شوید.

اکثر عفونتها توسط باکتریهای ایجاد می شوند که به طور طبیعی روی پوست و یا داخل روده ها و دستگاه تناسلی قرار دارند. در بعضی موارد علت عفونت شناخته نمی‌شود. وقتی گلبولهای سفید شما کاهش یابند ممکن است بدن شما قادر به مقابله با میکروبها نباشد، بنابراین حتی با مواظبت و رعایت مراقبت‌های شدید ممکن است مبتلا به عفونت گردید.

از علایم عفونتها اطلاع کامل داشته باشید و از این بابت به طور منظم بدنتان را بررسی نمائید خصوصاً به چشم‌ها، بینی، دهان، نواحی تناسلی و ناحیه مقعد توجه داشته باشید. نشانه‌های عفونت شامل موارد زیر است:

- تب بالای ۳۸ درجه

- لرز

- عرق ریزش

- مدفوع شل (که میتواند از عوارض شیمی درمانی نیز باشد)

- احساس سوزش در زمان ادرار کردن

- گلو درد یا سرفه شدید

- خارش مهبلی غیر معمول

- تورم و قرمزی خصوصاً در اطراف زخم‌ها، جوش‌ها و محل تزریقات وریدی

هرگونه علائم عفونت را سریعاً به پزشک خودتان اطلاع بدهید. زمانی که گلبولهای سفید شما کاهش یافته اند اهمیت این موضوع بیشتر می باشد در صورت بروز تب، قبل از اطلاع به پزشکتان از مصرف آسپیرین، استامینوفن و یا هر داروی دیگری خودداری نمائید.

#### مشکلات انعقادی

داروهای ضد سرطان با اثری که به روی مغز استخوان دارند می توانند موجب کاهش تولید پلاکت‌ها گردند. پلاکتها یاخته‌هایی هستند که با ایجاد لخته موجب قطع خونریزی می گردند. اگر خون شما به اندازه کافی پلاکت نداشته باشد ممکن است به راحتی و حتی با کوچکترین جراحی و صدمه ای بروز دچار خونریزی و کبودی‌های جلدی گردید.

چنانچه با مواردی چون کبودی و خونمردگی جلدی، نقاط قرمز کوچک زیرجلدی، ادرار صورتی یا قرمز، مدفوع سیاه و یا خونریزی از بینی یا لثه مواجه شدید حتماً پزشک خود را در جریان بگذارید. اغلب در طول شیمی درمانی شمارش پلاکت‌ها صورت خواهد گرفت و اگر میزان آنها به طور جدی کاهش یافته باشد بنابر نظر پزشک ممکن است نیاز به تزریق پلاکت باشد.

چنانچه تعداد پلاکتهای خون شما کاهش یابد بهتر است موارد زیر را رعایت نمایید تا بامشکلی مواجه نگردید:

- قبل از مشاوره با پزشک یا پرستار خود از مصرف هر گونه دارویی جداً خودداری نمائید. این مسئله شامل آسپیرین و سایر مسکن ها از جمله استامینوفن و ایبوپروفن می گردد. این داروها ممکن است با اثر بر عملکرد پلاکتها احتمال خونریزی را افزایش دهند.

- برای تمیز کردن دندانها از مسواکهای بسیار نرم استفاده نمائید، تا دچار خونریزی لثه نشوید.
- دقت نمائید تا در هنگام استفاده از اشیا تیز و برنده مانند قیچی، سوزن و چاقو دچار زخم یا بریدگی نشوید.
- مواظب باشید تا در هنگام پخت و پز دچار سوختگی نگردید و از دستکش آشپزی استفاده نمائید.
- از انجام فعالیتهای و ورزشهایی که با احتمال برخورد و صدمه دیدن همراه می باشد، دوری کنید.

#### مشکلات لثه، دهان و حلق

مراقبت صحیح بهداشتی از دهان در طول درمان امری پراهمیت می باشد. داروهای ضدسرطان نه تنها می توانند موجب زخم های دهان و گلو گردند بلکه قادرند بافت های فوق را خشک و ملتهب سازند و احیاناً موجب خونریزی از آنها شوند. زخم های دهانی علاوه بر دردناک بودن می توانند با میکروبهای مستقر در دهان، عفونی شوند. مقابله با این عفونت ها در طول مدت شیمی درمانی، دشوار بوده و می تواند مشکلات جدی را به بار آورد، لذا باید به هر وسیله ای از بروز زخم های فوق جلوگیری نمود.

در ذیل توصیه های بهداشتی مفید برای سالم نگاه داشتن لثه و گلو را ملاحظه می فرمائید:

- سعی کنید قبل از شروع شیمی درمانی به دندانپزشک خود مراجعه نمائید تا دهان و لثه هایتان مورد معاینه قرار گیرند و مراقبت ها و اقدامات لازم جهت پوسیدگی دندانها، آبسه، بیماریهای لثه و دندانهای مصنوعی صورت گیرد. از دندانپزشک تقاضا کنید تا طرز صحیح مسواک زدن و نخ دندان کشیدن در طول زمان شیمی درمانی را به شما آموزش دهد. این امکان وجود دارد تا با انجام شیمی درمانی پوسیدگی دندانها تسریع یابد لذا دندانپزشک شما ممکن است استفاده از ژل و یا دهان شویه حاوی فلوراید را به شما توصیه نماید.
- بعد از صرف غذا دندانهای خود را مسواک بزنید. از مسواک نرم استفاده نمائید و از مسواک زدن با فشار زیاد خودداری نمائید چرا که این کار می تواند باعث تخریب بافتهای نرم دهان و لثه گردد. چنانچه لثه های حساسی دارید از دندانپزشک خود تقاضا نمائید که مسواک و خمیر دندان مناسب را به شما معرفی نماید.
- پس از مسواک زدن، مسواک خود را کاملاً آبکشی نمائید و آنرا در محل خشک نگهداری نمائید.
- از دهان شویه های تجاری که حاوی مقادیر بالایی نمک یا الکل هستند استفاده نکنید. جهت دهان شویه ملایم می توانید از نظر پرستار یا پزشک خود سود ببرید.

چنانچه به زخم های دهانی دچار شدید حتماً با پرستار یا پزشک خود تماس بگیرید زیرا ممکن است به درمان طبی نیاز پیدا کنید. اگر زخم های دهانی دردناک بودند و یا مانع غذا خوردن باشند اقدامات زیر را انجام دهید:

- از پزشک خود در مورد مواد موضعی که بتوانید مستقیماً روی زخمها قرار دهید و یا استفاده از مسکنها جهت تخفیف درد سؤال نمایید.

- غذاها را به فرم سرد و یا با حرارتی در حد حرارت اتاق میل کنید. غذاهای گرم و داغ موجب تحریک دهان و گلوی حساس می‌شوند.

- از غذاهای نرم و تسکین دهنده چون شیر سرد، بستنی، غذای بچه، میوه‌جات نرم مانند موز، گوجه فرنگی له شده، غلات پخته شده، تخم‌مرغ آب‌پز یا له شده، ماکارونی، پنیر، فرنی، و ژلاتین استفاده نمایید. شما همچنین می‌توانید غذاهای پخته شده را در مخلوط کن به صورت پوره درآورید تا با نرم شدن آنها مصرفشان راحت تر شود.

- از مصرف غذاهای اسیدی و محرک مانند سیب زمینی، مرکبات، آبمیوه (پرتقال، گریپ فروت و لیمو)، غذاهای نمک سود و ادویه دار، غذاهای خشک مانند نان تست و سبزیجات خام خودداری نمایید.

اگر خشکی دهان موجب آزار و مانع غذا خوردن شماست به نکات زیر عمل نمایید:

- به میزان زیاد، مایعات بنوشید.

- می‌توانید از مکیدن قطعات یخ و جویدن آدامسهای فاقد قند سود ببرید.

- می‌توانید غذاهای خشک را به کمک سس، آب‌گوشت، کره و یا مارگارین تا حدی نرم نمایید.

- با فرو بردن بعضی غذاهای خشک به داخل مایعات ملایم و نرم شدن آنها، مصرف آنها راحت تر می‌شود.

- همانطور که قبلاً اشاره شد از غذاهای نرم و پوره جات استفاده کنید.

- چنانچه لب شما خشک می‌شود، می‌توانید از نرم کننده‌های لب استفاده کنید.

## اسهال

شیمی درمانی با اثر بر سلولهای پوشاننده سطح داخلی روده می‌تواند موجب بروز اسهال آبکی گردد. در صورت ابتلا به اسهال که بیش از ۲۴ ساعت به طول بیانجامد و یا در صورتیکه با درد و دل پیچه و یا تب همراه باشد حتماً با پزشک خود تماس بگیرید. در موارد شدید ممکن است از داروهای ضداسهال نیز کمک گرفته شود. با اینحال هیچگاه قبل از اطلاع به پزشک خود هیچگونه داروی ضد اسهال مصرف ننمایید.

رعایت موارد زیر می‌تواند در کنترل اسهال مفید باشد:

- تعداد دفعات مصرف غذای خود را بیافزایید ولی از حجم هر وعده بکاهید (بعبارت دیگر حجم کمتری غذا به فواصل نزدیکتر مصرف نمائید).

- از مصرف غذاهایی که فیبر زیادی دارند و موجب اسهال و قولنج شکمی می شوند، خودداری کنید. غذاهای با فیبر بالا شامل نان جو، غلات، سبزیجات خام، باقلا، ذرت و میوه های تازه و خشک شده می باشند. از غذاهای حاوی فیبر کم مانند نان سفید، برنج سفید، موز رسیده، میوه جات شفته شده یا کمپوت بدون پوست، ماست، تخم مرغ، گوجه فرنگی پخته و یا له شده بدون پوست، پوره سبزیجات، مرغ یا بوقلمون بدون پوست و ماهی استفاده نمائید.

- از مصرف قهوه، چای، الکل و شیرینی و همینطور غذاهای چرب، سرخ شده و یا ادویه دار خودداری نمائید. تمام موارد ذکر شده اثر تحریکی داشته، می توانند موجب اسهال و قولنج شکمی گردند.

- اگر شیر و فرآورده های آن موجب تشدید اسهال می شود از مصرف آنها خودداری کنید.

- با اجازه پزشک از مواد غذایی که پتاسیم بالایی دارند (موز، پرتقال، گوجه فرنگی، هلو و زردآلو) استفاده نمائید چرا که اسهال می تواند باعث از دست رفتن این ملح ارزشمند گردد.

- مایعات زیاد بنوشید تا جانشین حجم مایع از دست رفته از طریق اسهال شود. مایعات ملایمی چون آب، چای کم رنگ و آب سیب از این نظر مناسب هستند. مایعات بهتر است درجه حرارت اتاق را داشته باشند و آنها را به آرامی بنوشید. قبل از مصرف نوشابه مطمئن شوید که گاز آن خارج شده باشد.

- اگر اسهال شما شدید است حتماً با پزشک خود تماس بگیرید و از او اجازه استفاده از یک رژیم غذایی مایعات را بگیرید تا مدتی روده هایتان استراحت نمایند. به تدریج که روبه بهبودی رفتید غذاهای با فیبر کم را به این رژیم اضافه نمائید.

- از آنجائی که رژیم غذایی مایعات ساده، حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز نمی باشد، بنابراین برای بیش از ۳ تا ۵ روز قابل استفاده نمی باشد.

- اگر اسهال شما شدید باشد ممکن است به منظور جایگزین کردن آب و مواد غذایی از دست رفته نیاز به دریافت مایعات به صورت تزریق وریدی داشته باشید.

## یبوست

بعضی از بیماران که تحت شیمی درمانی هستند به دلیل دریافت دارو دچار یبوست می شوند. عده ای نیز به دلیل کاهش فعالیت فیزیکی و یا مصرف کمتر مواد مغذی نسبت به قبل یبوست پیدا می کنند. اگر بیش از یک

تا دو روز اجابت مزاج نداشتید به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است نیاز به استفاده از مسهل و یا شل کننده‌های مدفوع و یا حتی تنقیه پیدا کنید ولی هیچگاه بدون اطلاع و هماهنگی با پزشک خود از هیچ دارویی استفاده نکنید خصوصاً زمانی که شمارش گلبولهای سفید شما پائین هستند.

برای مقابله با یبوست روش های زیر را به کار برید:

- برای آنکه شکم شما نرم کار کند به مقدار زیاد مایعات بنوشید، برای این منظور مایعات گرم و ولرم مناسب هستند

- از غذاهای با فیبر بالا چون نان جو و سبوس دار ، غلات سبزیجات خام یا پخته، میوه‌جات تازه یا خشک شده و ذرت استفاده کنید.

- سعی کنید که یک ورزش ساده مانند پیاده روی منظم روزانه داشته باشید. جهت انجام فعالیتهای سنگین‌تر نیاز به اجازه پزشکتان دارید.

#### اثرات عضلانی و اعصاب

سیستم عصبی شما بر تمام بافتها و ارگانهای بدنتان تأثیر گذار است. بنابراین چنانچه شیمی درمانی بر سلولهای سیستم عصبی اثر بگذارند، ممکن است، طیف وسیعی از عوارض جانبی قابل پیش بینی باشد. برای مثال داروهای مشخصی موجب التهاب اعصاب محیطی می‌گردند که احساس سوزن سوزن شدن، گزگز، سوزش و ضعف در انتهای دستها و پاها تظاهر می‌نماید. نشانه‌های عصبی دیگر شامل احساس عدم تعادل، ضعف در بلند کردن اشیاء و بستن دکمه‌ها، مشکل در راه رفتن، درد فک، درد معده، کاهش شنوایی و یبوست می‌باشد. بعضی داروها علاوه بر عوارض عصبی، بر روی عضلات نیز اثر می‌گذارند و موجب ضعف و خستگی آنها می‌گردند.

در بعضی موارد اثرات عصبی و عضلانی هر چند که آزار دهنده هستند ولی امری جدی محسوب نمی‌شوند. در مواردی نیز شکایات عصبی و عضلانی نشانگر یک نوع خطر هستند که توجه زیادی را می‌طلبد. آگاه باشید که هر گونه شکایت مشکوک عصبی و عضلانی خود را به پزشک منعکس نمائید.

در مواجهه با مشکلات عصبی و عضلانی و اختلال در حس باید مراقب باشید. برای مثال در صورت بی‌حسی انگشتان هنگام به دست گرفتن اشیاء تیز، داغ و یا خطرناک باید احتیاط فراوان به خرج دهید.

چنانچه حس تعادل و یا قدرت عضلانی تان صدمه دیده است سعی کنید در هنگام راه رفتن دقت زیادی داشته باشید و هنگام بالا و پائین رفتن از پله‌ها حتماً از نرده‌ها به عنوان تکیه‌گاه استفاده نمائید. هیچگاه از کفش‌هایی که کف آنها لیز است استفاده نکنید.



## اثر بر پوست و ناخن‌ها

ممکن است در طول شیمی درمانی از نظر جلدی با مشکلاتی روبرو شوید که شامل قرمزی، خارش، خشکی، جوش و پوسته ریزی می باشد. ناخن‌ها نیز ممکن است تیره، شکننده و شکاف‌دار گردند و یا خطوط عمودی روی آنها ظاهر شود. شما قادرید به تنهایی بر این مشکلات فائق آئید. در صورت بروز جوش‌های پوستی سعی کنید پوست را پاکیزه و خشک نگاه دارید و به طور مرتب و منظم از کرم و صابونهای طبی استفاده نمائید. برای جلوگیری از خشکی پوست به طور مکرر دوش بگیرید ولی از حمام‌های گرم و طولانی خودداری کنید. هنوز تا زمانی که پوست مرطوب است کرم و لوسیون استفاده نمائید ولی عطر، ادکلن و لوسیون‌های بعد از اصلاح که حاوی الکل هستند را به کار نبرید. می‌توانید ناخن‌های خود را به کمک ترکیباتی که بدین منظور عرضه شده اند تقویت کنید ولی به خاطر داشته باشید که بعضی از محصولات در عده‌ای از بیماران اثر تحریکی دارد.

جهت حفاظت از ناخن‌هایتان در هنگام شستن ظرف، باغبانی و یا انجام کارهای منزل از دستکش استفاده نمائید. اگر با رعایت موارد فوق همچنان مشکلات پوستی و ناخن داشتید، حتماً با پزشک خود تماس بگیرید و پزشک خود را از قرمزی، درد و تغییرات اطراف ریشه ناخن مطلع سازید.

برخی داروهای ضد سرطان تزریقی خاص ممکن است به دنبال تزریق داخل وریدی موجب تیرگی پوست در طول مسیر ورید گردند. نواحی تیره فوق معمولاً چند ماه بعد از خاتمه شیمی درمانی محو می‌شوند.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید ممکن است موجب تشدید اثر بعضی از داروهای ضدسرطانی بر روی پوست شما گردد. جهت استفاده از لوسیونهای ضد آفتاب می‌توانید با پرستار و یا پزشک خود مشورت نمایید. این افراد ممکن است توصیه کنند که در تماس مستقیم با نور خورشید قرار نگیرید و یا برای حفاظت پوست از اکسید روی استفاده نمائید که کاملاً جلوی اشعه خورشید را خواهد گرفت. استفاده از کلاه، شلوار و پیراهن‌های آستین بلند نخ‌ی نیز کمک کننده خواهد بود.

بعضی از بیماران که سابقه رادیوتراپی دارند با انجام شیمی درمانی و یا بلافاصله بعد از آن دچار قرمزی و گاه خارش و سوختگی جلدی در مناطقی می‌شوند که قبلاً تحت رادیوتراپی بوده است (Radiation recall) این واکنش ممکن است چند ساعت تا چند روز به طول بیانجامد. جهت درمان می‌توانید از کمپرس سرد استفاده نمائید. یادتان باشد که واکنش فوق را باید حتماً به پرستار و یا پزشک خود اطلاع دهید.

اکثر شکایات جلدی مهم نمی‌باشند ولی در مواردی نیاز به توجه زودرس دارند. برای مثال تعدادی از داروهای شیمی درمانی که به شکل وریدی تجویز می‌شوند چنانچه به عللی از جدار رگ خارج شوند و به بافتهای مجاور تراوش پیدا کنند باعث تخریب جدی و احياناً دائمی آنها می‌شوند. اگر هنگام دریافت داروها به صورت وریدی احساس درد یا سوزش کردید حتماً پزشک یا پرستار خود را مطلع سازید. این شکایات همواره نشانگر وجود مشکل نمی‌باشند ولی حتماً باید مورد توجه قرار گیرند.

اثر بر کلیه و مثانه

بعضی از داروهای ضد سرطانی موجب التهاب مثانه و یا تخریب دائمی یا گذاری کلیوی می‌شوند. حتماً در این خصوص که داروهای شما ممکن است چنین اثراتی داشته باشد از پزشک خود سؤال کنید و پزشک خود را از هر گونه شکایتی که می‌تواند نشانگر مشکلات باشد آگاه سازید. علائمی که باید به آنها توجه کنید عبارتند از:

- درد و سوزش در هنگام ادرار کردن

- تکرر ادرار

- احساس دفع قریب‌الوقوع ادراری

- ادرار قرمز و یا خونی

- تب و لرز

اصولاً توصیه می‌شود در حین شیمی درمانی به مقدار زیادی مایعات نوشیده شود تا با برقراری حجم بالای ادراری، مشکلات کلیوی و مثانه بروز نکند. خصوصاً اگر داروهای تجویزی با اثرات سوء ذکر شده در بالا همراه باشند. منظور از مایعات آب، چای، قهوه، نوشابه، بستنی، سوپ و ژلاتین می‌باشد.

به یاد داشته باشید که بعضی از داروهای ضد سرطانی موجب تغییر رنگ ادرار (به رنگ زرد، نارنجی و یا قرمز) می‌شوند و یا موجب تغییر بوی ادرار می‌گردند. این حالت در رنگ و بوی منی نیز بروز می‌کند. می‌توانید از پزشک خود در مورد بروز این عوارض سؤال نمایید.

سندرم شبه سرماخوردگی

بعضی از بیماران چند ساعت تا چند روز بعد از شیمی درمانی دچار احساسی شبیه علائم شبه سرماخوردگی می‌شوند. این شکایات به صورت درد عضلانی، سردرد، احساس خستگی، تهوع، تب مختصر، لرز و کاهش اشتها می‌باشد که برای ۱ تا ۳ روز به طول می‌انجامد. با توجه به آنکه این شکایات متعاقب شیمی درمانی به وقوع می‌پیوندد، می‌توانند ناشی از ابتلا به عفونت‌ها و یا خود سرطان نیز باشد، لذا حتماً باید با پزشک خود مشورت نمایید.

احتباس مایعات

این احتمال وجود دارد که با انجام شیمی درمانی مقداری مایعات در بدن شما محتبس گردد. این امر می‌تواند ناشی از تغییرات هورمونی ناشی از درمان، اثر داروها به طور مستقیم و یا خود سرطان به صورت اولیه باشد. چنانچه دچار پف آلودگی یا ورم در صورت، دستها، پاها و یا شکم شدید حتماً این موضوع را به اطلاع پرستار

و پزشک خودتان برسانید. شاید لازم باشد از مصرف نمک و غذاهای حاوی سدیم زیاد اجتناب ورزید. در موارد شدید ممکن است پزشکتان برای شما داروهای مدر (ادرار آور) تجویز کند، با این حال به یاد داشته باشید که به طور خودسرانه از این داروها استفاده ننمائید.

#### اثرات جنسی

ممکن است در مواردی شیمی درمانی بر روی ارگانهای تناسلی و همین طور فعالیت‌های آنها در هر دو جنس اثر بگذارد. این اثرات سوء با میزان سلامت بیمار، سن بیمار و نوع داروی دریافتی در ارتباط می‌باشد.

در مردان ممکن است داروهای شیمی درمانی موجب کاهش اسپرم و یا کاهش قدرت تحرک و یا اختلالات دیگر در آنها گردد.

این تغییرات ممکن است موجب ناباروری موقت یا دائمی گردد. بدین لحاظ بهتر است چنانچه از این بابت نگران می‌باشید حتماً با پزشک خود مشورت نمائید. در مواردی این امکان وجود دارد که نطفه بیمار را به صورت منجمد نگهداری کرده تا در صورت بروز ناباروری بتوان از آنها استفاده کرد.

در مردانی که تحت شیمی درمانی هستند باید روش مؤثر جلوگیری را به در نظر داشته باشند، چرا که این داروها می‌توانند بر کروموزوم‌های نطفه نقش مضر داشته باشند.

در زنان نیز داروهای ضد سرطان می‌توانند موجب نارسایی تخمدانها و کاهش هورمونهای آنان شوند و در مواردی عادت ماهانه آنها به طور کامل قطع گردد.

تغییرات هورمونی ناشی از شیمی درمانی ممکن است موجب بروز شکایاتی شبیه به یائسگی، از جمله احساس گرگرفتگی، خارش، سوزش و خشکی مهبل گردد. این شکایات می‌تواند باعث درد در هنگام نزدیکی شود ولی با استفاده از نرم کننده‌های حلال در آب و نه حلال در چربی مانند وازلین و لباسهای زیر نخی و غیر تنگ از شدت آنها کاسته می‌شود. برای جلوگیری و یا درمان عفونت‌های مهبلی با پزشک زنان و زایمان خودتان مشورت کنید.

نارسایی تخمدانها می‌تواند موجب ناباروری دائمی یا گذرا گردد. موضوع گذرا یا دائمی بودن آن در ارتباط با عوامل زیادی چون نوع داروها، مقدار تجویز شده و سن بیمار می‌باشد. با تمام این امکان، احتمال حاملگی در طول شیمی درمانی وجود دارد ولی با توجه به احتمال بروز اختلالات مادرزادی در جنین امری قابل پیشنهاد نمی‌باشد و حتی توصیه می‌شود تمام خانمها در طول درمانشان حتماً از روش‌های جلوگیری استفاده نمایند.

چنانچه بیمار در زمان تشخیص بدخیمی، حامله باشد این امکان وجود دارد که بتوان تا زمان زایمان و تولد نوزاد، شیمی درمانی را به تعویق انداخت. اگر زودتر از این زمان نیاز به درمان باشد ممکن است شیمی درمانی

بعد از هفته ۱۲ حاملگی یعنی زمانی که خطر اصلی جهت بروز ناهنجاری در جنین از بین است رفته شروع شود. در مواردی نیز ممکن است تصمیم به ختم حاملگی گرفته شود.

### روابط جنسی

تمایلات و روابط جنسی در طول شیمی درمانی در افراد مختلف کاملاً متفاوت می‌باشد. عده‌ای بیش از هر زمان دیگر خود را به همسرشان نزدیک می‌بینند و فعالیت جنسی‌شان افزایش می‌یابد. عده‌ای نیز از نظر میزان انرژی و تمایل جنسی دچار تغییری نمی‌گردند ولی افرادی نیز به دلیل فشار روحی و فیزیکی ناشی از ابتلا به سرطان و انجام شیمی‌درمانی دچار کاهش میل جنسی می‌گردند.

نگرانی‌ها و ترس همسر بیمار نیز می‌تواند بر روابط جنسی تأثیر بگذارد. بسیاری از این مسائل بامشاوره ای که با پزشک یا پرستار خود خواهید داشت قابل حل می‌باشد. چنانچه نمی‌توانید به راحتی با همسر خود در مورد سرطان و مسائل جنسی صحبت کنید می‌توانید از یک مشاور، روانشناس، روانپزشک و یا مشاور ازدواج کمک بگیرید.

در طول شیمی درمانی تغذیه کافی داشته باشید:

این نکته بسیار حائز اهمیت است که در طول درمان خود تا حد امکان غذا بخورید و تغذیه سالمی داشته باشید.

افرادی که به خوبی غذا می‌خورند راحت تر با عوارض جانبی کنار می‌آیند و بهتر قادر به مقابله با عفونتها می‌باشند. علاوه بر این بدن آنان توانایی بیشتری در ترمیم و ساخت بافتهای سالم دارد.

منظور از تغذیه مناسب در طول شیمی درمانی استفاده از یک رژیم مناسب حاوی تمام مواد مغذی است، یعنی رژیم غذایی که در آن میوه‌جات، سبزیجات، گوشت قرمز، لبنیات و حبوبات و نان وجود داشته باشد. رژیم غذایی باید به نحوی باشد که از نظر کالری و انرژی موجود بتواند وزن شما را ثابت نگه داشته و مانع افت آن گردد و به میزان کافی پروتئین داشته باشد تا ساخت و ترمیم پوست، مو، عضلات و ارگانها مقدور باشد.

علاوه بر این موارد ممکن است نیاز به مصرف مایعات بیشتر باشد تا در حین درمان مانع از آسیب رسانی به مثانه و کلیه‌ها شویم.

در صورت بی‌اشتهایی چه اقدامی انجام دهید؟

حتی با دانستن این نکته که تغذیه تا چه میزان حائز اهمیت است ولی ممکن است در روزهایی شما تمایلی به خوردن غذا نداشته باشید. علت این امر می‌تواند وجود حالت تهوع و استفراغ، وجود زخم‌های دهان و حلق و یا وجود خستگی و افسردگی باشد. برای مقابله با این مسئله به نکات زیر توجه فرمائید:

چنانچه کاهش اشتها داشته باشید موارد زیر را بکار گیرید:

- لازم نیست که حتماً در ۳ نوبت به طور منظم غذا میل کنید بلکه هر زمانی که تمایل داشتید حتی به میزان مختصر غذا مصرف نمایید.

- رژیم غذایی خود را تغییر دهید و از ذائقه و غذاهای جدیدی استفاده کنید.

- در صورت امکان قبل از غذا خوردن پیاده‌روی کنید تا احساس گرسنگی شما بیشتر گردد.

- در ساعت و محل و نحوه غذا خوردن تغییراتی بدهید. برای مثال در طرز سفره‌چینی و یا اتاق غذاخوری.

- با دوستان و اعضاء خانواده غذا میل کنید. چنانچه به تنهایی غذا می‌خورید به رادیو گوش دهید و یا تلویزیون نگاه کنید.

آیا نیازی به مصرف املاح و ویتامین‌ها می‌باشد؟

هیچگونه برنامه و رژیم غذایی به تنهایی باعث درمان سرطان نمی‌شود و از طرفی با یک برنامه صحیح غذایی نیازی به مصرف ویتامین‌ها و املاح کمکی نمی‌باشد لذا در مجموع هیچ یک از موارد فوق نمی‌تواند جایگزین درمان طبی شما گردد و هیچگاه بدون اطلاع پزشک خود از مواد و ترکیبات فوق‌الذکر استفاده ننمائید.

با پزشک و پرستار خود صحبت کنید

بعضی بیماران مبتلا به سرطان علاقه دارند تا از هر گونه جزئیاتی در خصوص وضعیتشان اطلاع داشته باشند. عده‌ای نیز به داشتن اطلاعات کلی بسنده می‌کنند. تمایل به میزان دانستن اطلاعات به خود شما بستگی دارد ولی با اینحال سئوالاتی هست که هر فردی که تحت شیمی درمانی قرار می‌گیرد باید از آنها جویا شود. این موارد عبارتند از:

- چرا من نیاز به شیمی درمانی دارم؟

- فواید شیمی درمانی کدام است؟

- خطرات شیمی درمانی کدام است؟

- چه دارو یا داروهایی را من مصرف می‌کنم؟

- طریقه تجویز داروها کدام است؟

- درمان من در کدام محل صورت می‌گیرد؟

- عوارض جانبی محتمل کدام هستند؟

- کدام عوارض جانبی را در صورت بروز باید فوراً گزارش دهیم؟

- آیا هیچ روش درمانی دیگری برای این نوع سرطان وجود ندارد؟

شما آزاد هستید که هر چند سئوالی که دارید با پزشک و پرستار خود مطرح نمایید و چنانچه پاسخ آنان برای شما کاملاً قانع کننده نبود مجدداً سئوال کنید تا متوجه شوید. به یاد داشته باشید که وقتی مسأله سرطان و درمان آن پیش می‌آید هیچ سئوالی غیر منطقی نمی‌باشد. لذا برای اطمینان از مطرح شدن تمام سئوالها می‌توانید لیستی از آنها را برای ملاقات بعدی با پزشک تهیه فرمائید. عده‌ای نیز در هر جلسه ملاقات با پزشک تعدادی از سئوالهای پیش آمده را مطرح می‌سازند.

جهت به خاطر سپردن پاسخ پزشکان به سئوالها می‌توانید در طول ملاقاتها یادداشت‌هایی در این ارتباط بردارید. بدون خجالت می‌توانید از پزشک خود درخواست کنید که آرامتر پاسخ دهد تا فرصت مناسبی برای یادداشت برداشتن داشته باشید. عده‌ای نیز برای به یاد سپردن پاسخ‌ها از ضبط صوت استفاده می‌نمایند. البته همه پزشکان از این روش استقبال نمی‌کنند و حتماً باید این موضوع را با پزشک خود هماهنگ کرده باشید. روش دیگر به یاد سپردن مطالب مطروحه آنست که از یکی از بستگان یا دوستان خود دعوت نمایید تا در ملاقات همراه شما باشد. وجود ایشان جهت یادآوری آتی می‌تواند کمک کننده باشد.

احساسات و هیجانات ناشی از انجام شیمی درمانی

انجام شیمی درمانی می‌تواند موجب تغییرات جدی در زندگی فرد گردد. بر سلامت کلی بیمار و احساس سالم بودن او تأثیر بگذارد، و باعث برهم خوردن برنامه روزانه فرد شده و بر ارتباطات اجتماعی وی نیز تأثیر بگذارد. بدون شک موارد فوق باعث نگرانی، عصبانیت، احساس وحشت و افسردگی در برهه‌ای از زمان در طول شیمی درمانی می‌گردد.

این هیجانات در عین حال که طبیعی و قابل فهم است ولی می‌تواند آزار دهنده نیز باشد. همانطور که راههایی برای سازگاری با عوارض جانبی فیزیکی در شیمی درمانی وجود دارد، خوشبختانه روشهایی نیز موجب سازگاری بیمار با عوارض جانبی احساسی و هیجانی مذکور می‌گردد.

جهت حمایت معنوی از شما، افراد و گروه‌های زیر نقش مؤثری خواهند داشت:

- پزشکان و پرستاران: چنانچه نگرانی و یا سئوالاتی در خصوص درمان خود دارید با اعضاء گروه درمانی خود در میان بگذارید.

- متخصصین مشاوره: مشاوران زیادی وجود دارند که در فهم، بیان و سازگاری با احساسات ناشی از درمان بدخیمی به شما کمک می‌کنند. بسته به نیاز و تمایلات خود می‌توانید با روانشناس، روانپزشک و یا مشاور اجتماعی صحبت نمایند.

- دوستان و اعضاء خانواده: صحبت با دوستان و اعضاء خانواده بسیار به شما کمک خواهد کرد به طوری که هیچ فرد دیگری قادر نیست مانند آنها موجب آرامش و اطمینان شما شوند. باید توجه داشته باشید که بسیاری از مردم از سرطان، شناخت درستی ندارند و لذا به دلیل ترس از بیماری از شما دوری می‌جویند. عده‌ای نیز نگران هستند تا مبادا با گفته‌های غلط و نامناسب خود موجب آزرده‌گی شما شوند.

برای برطرف کردن ترسها و نگرانی‌های خود به طور آشکارا با دیگران در خصوص بیماری‌تان، نوع درمان، خواسته‌ها و احساساتتان صحبت نمائید. با این روش صحبت کردن به طور آزاد و آشکارا می‌توانید موجب اصلاح عقاید غلط در مورد سرطان گردید. ایجاد این احساس که افراد می‌توانند با صداقت و راحتی با شما صحبت نمایند مسلماً تمایل و توانایی آنها در حمایت از شما را تقویت خواهد نمود.

- گروه‌های حمایتی: گروه‌های حمایتی مشتمل بر گروهی است که تجارب مشابهی در بیماری و درمان دارند. بسیاری از بیماران در این گروه‌ها به راحتی در احساسات و تفکرات یکدیگر سهیم می‌گردند، در حالی که این احساس راحتی را با سایر گروه‌ها ندارند. این گروه‌ها می‌توانند به عنوان منابع مهم اطلاعات عملی در خصوص زندگی کردن با بیماری سرطان کاربرد داشته باشند.

برنامه‌های حمایتی می‌تواند در چارچوب ارتباط فرد بیمار با بیمار دیگری باشد که از نظر نوع سرطان و همین طور سن و جنس با بیمار قرابت داشته باشد. این ارتباط می‌تواند تلفنی و یا به صورت حضوری باشد.

چگونه می‌توانید در زندگی روزانه آرامش بیشتری داشته باشید؟

رعایت موارد زیر در طول زمان شیمی‌درمانی می‌تواند به شما در حصول این نتایج کمک شایانی بنماید:

- همواره سعی کنید اهداف درمانی‌تان را در ذهن داشته باشید تا با این دیدگاه تحمل شیمی‌درمانی راحت‌تر باشد.

- به یاد داشته باشید که تغذیه و خوراک مناسب اهمیت بسیار زیادی دارد چرا که بدن شما جهت ترمیم بافتها و کسب قدرت نیاز به انرژی دارد.

- تا اندازه‌ای که تمایل دارید در خصوص بیماری و درمانتان پرس و جو کنید تا بدین وسیله ترس شما از نادانسته‌ها کمتر و اعتماد به نفس شما بیشتر شود.

- برای خود اهداف واقع‌بینانه‌ای را در نظر بگیرید و به خود سخت نگیرید. ممکن است توان و انرژی شما به میزان معمول نباشد، لذا سعی کنید در حد توان استراحت نمائید و اجازه بدهید که دیگران به شما کمک نمایند و تنها کارهایی را که به کمک کسی احتیاج ندارید خودتان انجام دهید.

- سرگرمی و تفنن‌های جدیدی را تجربه کنید و ابتکارات و مهارت‌های تازه‌ای را یاد بگیرید. چنانچه می‌توانید ورزش نمائید تا احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید و از عصبانیت و فشار روحی دوری جوئید و به اشتباهی خود بیافزائید. در خصوص برنامه‌های ورزشی مناسب و عملی از پزشک و پرستار خود سؤال نمائید.

چگونه می‌توانید بر فشارهای روحی خود غلبه کنید؟

روش‌هایی وجود دارد که با کمک آنها می‌توانید به استرس ناشی از ابتلا به سرطان و درمان آن چیره شوید و به آرامش روحی برسید. با تجربه هر کدام از این شیوه‌ها می‌توانید بهترین روش مؤثر را پیدا نمائید. می‌توانید در زمینه استفاده از روش‌های زیر با پزشکتان مشورت نمائید خصوصاً اگر مبتلا به مشکل ریوی هستیید.

- انقباض و شل کردن متناوب عضلانی: برای اینکار در یک اتاق ساکت دراز بکشید و در حالی که یک نفس عمیق می‌کشید یک عضله یا گروهی از عضلات خود را جمع کرده و منقبض نمائید. برای مثال می‌توانید چشم‌هایتان را با فشار بسته نگاه دارید، دندان‌هایتان را بهم فشارید، دست‌های خود را مشت نمائید و یا عضلات بازو و پای خود را سفت نمائید. برای یک تا دو ثانیه در حالی که نفس خود را حبس کرده‌اید عضلات خود را بصورت منقبض نگاه دارید. در ادامه نفس خود را خارج کنید و عضلات را شل کنید و بدن خود را بصورت کاملاً شل رها نمائید. این کار را با عضله یا گروه عضلات دیگر تکرار نمائید.

- تنفس موزون: در یک وضعیت راحت قرار گیرید و تمام عضلات خود را شل نمائید. اگر دوست دارید چشم‌های خود را باز نگاه دارید آنگاه به نقطه‌ای دوردست خیره شوید. اگر چشم‌های خود را می‌بندید حتماً به یک منظره آرامبخش فکر کنید و یا به آسانی مغز خود را پاک نمائید و تنها نسبت به تنفس خود تمرکز داشته باشید.

به آرامی و راحتی از طریق بینی‌تان دم و بازدم را انجام دهید و کاملاً خود را راحت و رها تصور نمائید. این روش را برای چند ثانیه تا ۱۰ دقیقه می‌توانید انجام دهید.

روش بیوفیدبک ( خود تنظیمی )

با آموزش بیوفیدبک ( خود تنظیمی ) می‌توانید بعضی از عملکردهای بدنتان مانند ضربان قلب، فشار خون و کشش عضلانی را توسط خودتان کنترل نمائید. با این روش حتی در استرس‌ها می‌توانید به آرامش دست پیدا کنید.



- تشبیه‌سازی: این روش معمولاً با چشم‌های بسته صورت می‌گیرد. برای شروع به آرامی نفس بکشید و خود را کاملاً رها و شل نمایید. تصور کنید که یک انرژی شفا دهنده، برای مثال یک نور سفید بصورت یک توپ در هر نقطه از بدن‌تان قابل تشکیل است. بعد از در نظر گرفتن این توپ پرانرژی شفابخش در ذهن‌تان، تصور نمایید که با هر نفسی که فرو می‌دهید قادرید آن را به هر نقطه دیگر بدن که در آن نقطه درد، کشش و یا هر نوع ناراحتی چون تهوع دارید هدایت نمایید. با هر بازدم فکر کنید که توپ مزبور را با تمام احساسات دردناک و آزار دهنده که در آن است از بدن‌تان دور می‌کنید (یادتان باشد که بطور طبیعی نفس بکشید)

با هر دم و بازدمی تصور کنید که این توپ به شما نزدیک و دور می‌شود. می‌توانید در نظر بگیرید که بتدریج توپ بزرگ و بزرگتر می‌شود و همزمان از شدت درد و ناراحتی شما نیز کاسته می‌شود. در خاتمه به تدریج تا ۳ بشمارید نفس عمیق بکشید، چشم‌های خود را باز نمایید و به خودتان بگوئید که آرامتر و راحت‌تر شده‌ام.

- در روشی مشابه می‌توانید تصویری درونی از مقابله بدن‌تان با سرطان داشته باشید. برای مثال می‌توانید تصور کنید که شیمی درمانی بمانند گلوله‌ای موجب متلاشی شدن سلولهای سرطانی می‌شود و یا آنکه گلبولهای سفید مانند شوالیه‌هایی به جنگ سلولهای فوق می‌روند.

- استفاده از دو روش فوق جهت کاهش استرس کمک کننده است و موجب اعتماد به نفس می‌گردد. با این حال باید به یاد داشته باشید که این تصورات هیچگاه جای درمان طبی شما را که پزشکتان پیشنهاد می‌کند، نخواهد گرفت.

- هیپنوتیزم: روش هیپنوتیزم با قرار دادن شما در حالت نیمه بیهوشی می‌تواند موجب کاهش اضطراب و ناراحتی گردد. شما می‌توانید توسط فرد ورزیده‌ای هیپنوتیزم شوید و یاد بگیرید که این کار را خودتان انجام دهید.

- شیوه دیگری که می‌تواند در کاهش ناراحتی‌ها و نگرانی‌هایتان کمک کننده باشد آنست که فکر خود را از موضوع آزاردهنده منحرف سازید. برای رسیدن به این مقصود خود را به کارهایی چون تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، مطالعه، رفتن به سینما، کارهای دستی و یا نقاشی مشغول سازید. ممکن است تعجب کنید که با این روش زمان چقدر به راحتی و آسایش برایتان قابل گذشت خواهد بود.

#### هزینه شیمی درمانی

هزینه شیمی درمانی در ارتباط با نوع و میزان داروهای مصرفی، طول مدت و تکرار تجویز دارو و محل دریافت آن (درمانگاه، مطب و یا بیمارستان) متفاوت می‌باشد. اکثر بیمه‌ها درصدی از مخارج شیمی درمانی را تقبل می‌کنند. با اینحال چنانچه در این زمینه مشکلی داشتید حتماً با پزشک و پرستار خود مشورت کنید. ممکن

است آنها در متقاعد کردن سازمانهای بیمه، شما را یاری کنند و یا احیاناً شما را جهت درمان به مراکز دیگری که هزینه کمتری دربر دارد معرفی نمایند.

منبع مورد استفاده : [www.cancerinfo.ir](http://www.cancerinfo.ir)