

شیمی درمانی و کودك شما

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

در بیماری های سرطان سلول های بدخیم به طور غیر طبیعی رشد می نمایند. در کنار جراحی، دو نوع روش درمانی برای نابودی سلول های بدخیم و پیشگیری از انتشار این سلول ها به اعضاء دیگر بدن وجود دارد.

۱- شیمی درمانی

۲- پرتو درمانی

هر دو روش درمانی بر سلول های سالم بدن نیز اثر تخریبی دارند. هر یک از دو روش را بر حسب نوع بیماری و شرایط بیمار می توان در بیمارستان و یا در منزل جدا کرد. حال که فرزند شما تحت درمان قرار دارد آگاهی از عوارض شیمی درمانی و یا پرتو درمانی کمک می کند که این ناهنجاری ها را به موضع تشخیص و ضمن اطلاع به پزشک معالج با اقدامات لازم و سریع بتوانید به بهبود کودکتان اقدام نمایید.

عوارض جانبی شیمی درمانی و یا پرتو درمانی عبارتند از:

۱- خستگی

۲- تهوع، استفراغ

۳- بی‌اشتهایی

۴- ریزش مو

۵- زخم مخاط دهان و زبان

۶- یبوست

۷- اسهال

۸- التهاب پوست

۹- درد

۱۰- بیماری‌های عفونی

۱۱- دفع نشدن مایعات

۱۲- التهاب مثانه

۱۳- اختلال در خواب

۱۴- خونریزی

۱۵- نگرانی و بی‌تابی

۱- خستگی

احساس خستگی کودک ممکن است جسمی و روحی باشد اگر چنین احساسی تداوم داشته و به مرور کاهش نیابد باید کودک از نظر پزشکی مورد ارزیابی قرار بگیرد. توجه به نکات زیر می‌تواند در کاهش

خستگی جسمی و روحی کودک مؤثر باشد:

۱-۱- به کودک یاد بدهید که انرژی خود را برای فعالیت‌های مورد علاقه و کارهای مهم ذخیره کند.

۱-۲- به او یادآوری کنید هنگام خستگی از ادامه بازی علیرغم اصرار دوستان خودداری نماید.

۱-۳- با توجه به سن کودک، او را تشویق کنید که برای فعالیت‌های روزانه‌اش برنامه‌ریزی نماید.

(برنامه‌ریزی برای کودکان خردسال به عهده والدین است.)

۱-۴- با برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های روزانه فشارهای جسمی و روحی او را کاهش دهید. برای مثال

اگر کودک تکالیف درسی خود را به موقع انجام دهد، دچار نگرانی نمی‌شود و حجم زیاد تکالیف

او را خسته نمی‌کند.

۱-۵- زمانی که کودک اظهار خستگی می‌کند امکان استراحت بیشتری را برای او فراهم کنید، (برای

مثال گذاشتن یک صندلی در حمام و یا دستشویی کمک می‌کند که اگر در طی حمام کردن و

یا مسواک زدن دچار خستگی شد، روی آن بنشیند.)

۱-۶- و سایل کمکی مانند واکر و یا صندلی چرخدار تهیه کنید تا کودک انرژی کمتری صرف حرکت

کند.

۱-۷- کودک را به بازی‌های کم تحرک تشویق کنید تا انرژی کمتری مصرف کند.

۱-۸- در انجام بهداشت شخصی به کودک کمک کنید تا انرژی خود را برای دیگر فعالیت‌های روزمره

ذخیره کند.

۱-۹- به او غذای کم حجم بدهید تا انرژی بیشتری برای هضم غذا مصرف کند.

۱-۱۰- غذای کودک باید پر پروتئین باشد و میان وعده‌های غذایی فراموش نشود.

۱-۱۱- طبق تجویز پزشک مواد مغذی لازم برای کودک تهیه شود.

۱-۱۲- در صورت بروز کسالت روحی کارهایی مانند قدم زدن، نشستن در فضای سبز، تماشای مناظر زیبا و پرندگان در رفع کسالت کودک مؤثر است.

۱-۱۳- تنظیم صحیح نور اتاق از خستگی بی‌مورد کودک جلوگیری می‌نماید و هنگام خواب حتماً از نور ملایم در اتاق استفاده شود.

۱-۱۴- با کاهش تدریجی سستی و خستگی کودک کم‌کم کارهای روزانه او را افزایش دهید تا به میزان مطلوب برسد در ضمن خستگی او را نیز کنترل کنید.

۱-۱۵- ورزش‌های سبک می‌تواند برای پیشگیری و کاهش خستگی و تألمات روحی مؤثر باشد. موارد ممنوعیت ورزش عبارتند از: خستگی و سستی غیرمعمولی، ضعف عضلانی غیر عادی، نبض نامنظم، درد ساق پا، درد قفسه سینه، تهوع و استفراغ در طی ۲۴ تا ۳۶ ساعت پس از شیمی درمانی.

۱-۱۶- کودکان بزرگتر می‌توانند خود عهده‌دار کنترل نبض و درجه حرارت خود باشند.

۲- تهوع و استفراغ

علائم تهوع و استفراغ ممکن است فوراً یا چند ساعت پس از شیمی درمانی شروع شود و تا ۴۸ ساعت بعد ادامه یابد معمولاً داروهایی مانند کیتریل، بنادریل و غیره برای درمان استفراغ ناشی از شیمی درمانی به کار می‌رود. اقداماتی که می‌توان برای کاهش تهوع و استفراغ کودک انجام داد عبارتند از:

۲-۱- طبق دستور پزشک هنگام شیمی درمانی به کودک داروی ضد تهوع بدهید.

۲-۲- داروی ضد تهوع را طبق دستور پزشک سر ساعت به کودک بدهید و در طول درمان این کار را ادامه دهید.

۲-۳- تأثیر داروهای ضد تهوع و استفراغ را در کودک بررسی کنید.

۲-۴- کودک را تشویق کنید تمرین‌های ورزشی سبک داشته باشد.

۲-۵- از ۱۲ ساعت پیش از شیمی درمانی فقط غذاهای سهل‌الهضم به او بدهید.

۲-۶- تغذیه را با حجم کم و به دفعات انجام دهید تا کودک بهتر بتواند تحمل کند.

۲-۷- غذاهای چرب، ادویه‌دار، خیلی شیرین و شیرینی‌جات به او ندهید.

۲-۸- او را از مناظر زشت، بوهای بد و غذاهای بد طعم و نامطبوع دور نگهدارید.

۲-۹- به کودک غذاهای تند و بودار که موجب تهوع و استفراغ می‌شود ندهید.

۲-۱۰- در پوش ظرف غذای کودک را در بیرون از اتاق بردارید و بوی غذا موجب تهوع و استفراغ او نشود.

۲-۱۱- غذاهای نرم، پرکالری و سهل‌الهضم به کودک بدهید.

۲-۱۲- غذاهای سرد، بیسکویت و نان برشته بهتر قابل تحمل هستند.

۲-۱۳- غذاها را با توجه به ذائقه کودک تهیه کنید.

۲-۱۴- به کودک مایعات به مقدار کم و به طور متناوب بدهید. از بستنی، ژلاتین، و شربت‌های کم شیرین استغافه کنید.

۲-۱۵- با فعالیت‌های تفریحی مثل گوش دادن به موسیقی فکر او را منحرف و مشغول کنید.

۲-۱۶- اگر استفراغ‌های کودک شدید است رژیم او را به مایعات صاف شده محدود کنید و به پزشک معالج اطلاع دهید.

۳- بی‌اشتهایی

۳-۱- در زمانی که کودک غذا می‌خورد آرامش خود را حفظ نمایید و او را مجبور به غذا خوردن نکنید.

۳-۲- ظاهر غذا را اشتهاآور درست کنید.

۳-۳- خوردن یک رفتار اجتماعی است و غذا خوردن در جمع و در یک محیط مطبوع به همراه موسیقی ملایم اشتهابرانگیز است.

۳-۴- تغییر ذائقه کودک را در نظر داشته باشید و غذاهایی را که دوست دارد تهیه کنید.

۳-۵- برای تشویق کودک به غذا خوردن، از او در انتخاب خوراک و آماده کردن آن کمک بگیرید.

۳-۶- قبل از خوردن، کودک را با دهان‌شویی و ورزش سرحال بیاورید.

۳-۷- به کودک غذاهایی را که بهتر تحمل می‌کند و می‌تواند بخورد بدهید.

۳-۸- برای جلوگیری از کاهش وزن کودک، خوراک را با حجم کم و به دفعات به او بدهید. (حداقل در

۶ وعده غذا به او بدهید، یعنی بین صبحانه و نهار و بین نهار و شام یک میان غذا و قبل از

خواب نیز یک وعده غذا به او بدهید).

۳-۹- از هر اظهار گرسنگی کودک استفاده کنید و یک پرس کوچک مواد غذایی به او بدهید. مثلاً یک

لیوان شیر و یکی دو بیسکویت، یا یک لقمه نان و پنیر و ...

۳-۱۰- صبحانه بهترین وعده غذایی است که در طول روز تحمل می‌شود. سعی کنید ۳۰ درصد

کالری مورد نیاز روزانه کودک را با صبحانه تأمین نمایید.

۳-۱۱- همراه غذا به او مایعات ندهید، چون موجب احساس سیری می‌شود.

۳-۱۲- برای جلوگیری از کم‌آبی، در طی روز او را تشویق به نوشیدن مایعات کنید.

۳-۱۳- غذای حاوی پروتئین زیاد به او بدهید، مانند تخم مرغ، لبنیات، کره، بادام زمینی، ماهی تن،

لوبیا و نخود و ...

۳-۱۴- مرغ و ماهی را جانشین گوشت قرمز کنید.

۳-۱۵- به کودک به دفعات مکرر غذاهای پرکالری، سبک و کم حجم بدهید.

۳-۱۶- در صورت لزوم کیفیت غذاها را با افزودن مکمل‌های غذایی مانند شیر خشک، خامه غلیظ

شده و مواد لبنی و ... بالا ببرید.

۳-۱۷- از تهیه خوراکی‌هایی که موجب تحریک مخاط دهان می‌شود، خودداری کنید. (مانند غذاهای

تند)

۳-۱۸- اگر جویدن غذا دردناک است، غذاهای نرم به کودک بدهید.

۳-۱۹- اگر خوردن غذاهای نرم هم موجب ناراحتی کودک می‌شود. با دستور پزشک از بی‌حسی

موضعی استفاده کنید.

۳-۲۰- به کودک خوراک نفاخ ندهید.

۳-۲۱- خوراک را سرد کرده و به کودک بدهید.

۳-۲۲- به کودک توصیه کنید بلافاصله بعد از خوردن غذا از دراز کشیدن خودداری کند.

۳-۲۳- برای انحراف فکر کودک هنگام تغذیه از رادیو، تلویزیون و موسیقی استفاده کنید.

۳-۲۴- عادات غذایی مناسب گروه سنی بیمار را در نظر داشته باشید.

۳-۲۵- روزانه کودک را وزن کنید و در صورت کاهش وزن به پزشک معالج اطلاع دهید.

۳-۲۶- یکی از عوامل بی‌اشتهایی، اضطراب ناشی از بیماری است. سعی کنید به کودک آرامش بدهید و با ایجاد زمینه مناسب روحی با بی‌اشتهایی او مقابله کنید.

۴- ریزش مو

ریزش مو ممکن است ناگهانی و شدید باشد. ریزش مو معمولاً ۱۰ تا ۲۱ روز بعد از شیمی درمانی شروع می‌شود و گذرا است. بعد از قطع دارو رشد موها مجدداً شروع می‌شود. البته همه داروهای شیمی درمانی این اثر را ندارند. به هر حال ریزش مو در کودکان، نوجوانان و جوانان از نظر روانی ناخوش آیند است. بنابراین آماده کردن قبلی کودک پذیرفتن این ناهنجاری‌ها را آسانتر می‌کند. بهتر است:

۴-۱- قبل از ریزش مو درباره این مشکل و انتخاب کلاه‌گیس با او صحبت کنید.

۴-۲- به کودک در انتخاب کلاه‌گیس مشابه و هم‌رنگ موی طبیعی خودش و یا انتخاب روسری کمک کنید.

۴-۳- ترتیبی بدهید که کودک با بیماران با شرایط مشابه و هم سن خودش دیدار و پرسش‌های خود را با آنها مطرح کند و آنها نیز درباره تجربه‌های خود با کودک شما صحبت کنند.

۴-۴- به کودک اطمینان دهید که موهایش ۳ تا ۶ ماه پس از قطع شیمی درمانی دوباره رشد خواهد کرد و احتمالاً رنگ و شکل آنها تا حدودی با قبل فرق خواهد داشت.

۴-۵- برای کودک توضیح دهید که در ادامه درمان با همان دارو ریزش مو کمتر خواهد بود.

۴-۶- با ریزش مو پوشش مناسبی مانند کلاه‌گیس، شال گردن، کلاه لبه‌دار و یا روسری برای کودک تهیه کنید.

۴-۷- لازم است در هوای آزاد پوشش مناسبی برای سر داشته باشد تا در معرض نور آفتاب، باد، سرما و گرما قرار نگیرد.

۴-۸- بهداشت سر کودک را رعایت نموده موهای کرکی شکل کودک را تمیز کرده و کوتاه نگه دارید تا پوششی برای قسمت‌هایی از سر او باشد.

۴-۹- از شامپوهای ملایم برای شستن موهای کرکی شکل کودک استفاده کنید.

۴-۱۰- از فر زدن و سشوار کردن کودک خودداری کنید.

۴-۱۱- کودک را تشویق کنید به منظور افزایش تناسب وضعیت ظاهری، لباس‌های خوش‌آیند متناسب با سن خود بپوشد و بهداشت و آراستگی ظاهر خود را حفظ کند.

۴-۱۲- کودک را تشویق کنید به دوستان خود اجازه دهد در طول اقامت و درمان در بیمارستان به دیدن او بیایند تا برای پرسش‌ها و واکنش‌های آنها آمادگی پیدا کند.

۵- زخم دهان و اطراف لب‌ها

یکی از عوارض شیمی درمانی محسوب می‌شود و از التهاب خفیف تا زخم‌های گسترده و دردناک متغیر است. زخم دهان اغلب از روز سوم یا چهارم درمان و یا دیرتر بروز می‌کند و یکی از عوامل بی‌اشتهایی کودک است و ممکن است تا روز دهم ادامه داشته باشد. برای کاهش ناراحتی ناشی از این ناهنجاری اقدامات زیر را انجام دهید:

۵-۱- روزانه دهان کودک را کنترل کرده موارد التهاب و هرگونه پلاک‌های سفید روی زبان، ته گلو، لثه‌ها و سایر نقاط دهان و علائم دیگر را به پزشک معالج اطلاع دهید.

۵-۲- لبهای کودک را مرتباً چرب کنید تا از ترک خوردگی آنها جلوگیری شود.

۳-۵- کودک را تشویق کنید به طور مرتب دندان‌های خود را مسواک بزند و بدین منظور برای او مسواک نرم تهیه کنید.

۴-۵- حداقل هر ۴ ساعت یک بار و بعد از هر وعده غذا دهان کودک را با آب نمک یا آب ساده لثه‌ها، سقف دهان و سطوح داخلی گونه‌ها را تمیز کنید. بهترین مایع برای دهان شویه در شیرخواران آب ساده است. زیرا آنها قادر نیستند مایع اضافی را غرغره کنند یا آب دهان خود را تف نمایند.

۵-۵- از مواد محرک مخاط دهان مانند محلول‌های تجارتي دهان‌شویه استفاده نکنید.

۶-۵- چون زخم دهان یک ناهنجاری گذرا است طی این مدت کودک را از نظر تغذیه تحت فشار قرار ندهید.

۷-۵- کودک می‌تواند برای نوشیدن مایعات از نی کمک بگیرد تا کمتر احساس درد کند.

۸-۵- از دادن نوشیدنی‌های ترش، خیلی سرد و یا خیلی گرم به کودک خودداری کنید.

۹-۵- غذاهای نرم، بدون ادویه، یا مایعات پر پروتئین به کودک بدهید.

۱۰-۵- نگه داشتن یک تکه یخ در دهان به مدت ۷-۵ دقیقه منجر به بی‌حسی ناحیه صدمه دیده شده و درد را کاهش می‌دهد.

۱۱-۵- پیش از تغذیه می‌توان از داروهای بی‌حس کننده موضعی دهان طبق دستور پزشک استفاده

کرد، اما بیشتر کودکان از طعم آن خوششان نمی‌آید. از طرف دیگر این مواد موجب اختلال

(عکس‌العمل) بلع شده و خطر خفگی ناشی از مواد غذایی را افزایش می‌دهد و احتمال تشنج

نیز وجود دارد.

۱۲-۵- در طول مدت التهاب دهان از کنترل درجه حرارت بدن کودک از طریق دهان خودداری کنید.

۱۳-۵- اگر کودک از وسایل ارتدنسی استفاده می‌کند، باید با دندان پزشک او مشاوره شود. در بعضی

موارد لازم است استفاده از این وسایل در طول دوره شیمی درمانی متوقف شود.

۱۴-۵- چون شیمی درمانی ممکن است موجب ناهنجاری‌های لثه و دندان شود، بنابراین توصیه

می‌شود کودکان در طول شیمی درمانی تحت نظر دندان پزشک قرار گیرند.

۶- یبوست

یکی از عوارض داروها و عدم تحرک کودک یبوست است که موجب کاهش اشتها نیز می‌شود. اقدامات

زیر برای جلوگیری و درمان یبوست مؤثر می‌باشند.

۱-۶- به کودک غذاهای سبوس‌دار، حبوبات، سبوس، میوه تازه، سبزیجات خام و ذرت بو داده بدهید.

۲-۶- مایعات دریافتی کودک را به میزان ۲ تا ۳ لیتر در روز افزایش دهید.

۳-۶- کودک را به نوشیدن آب‌میوه‌هایی مانند آلو، گلابی و انگور تشویق کنید.

۴-۶- از تغذیه کودک با پنیر غذاهای کنسرو شده خودداری کنید.

۵-۶- کودک را تشویق کنید به طور منظم ورزش کند و تحرک داشته باشد.

۶-۶- از داروهای ملین تجویز شده در صورت لزوم استفاده کنید.

۷-۶- در صورت یبوست طولانی (بیشتر از ۳ روز) با پزشک معالج تماس گرفته و طبق دستور وی

عمل کنید.

۷- التهاب پوست

پوست ناحیه‌ای که پرتو درمانی می‌شود یا اطراف رگهایی که برای شیمی درمانی استفاده می‌گردد.

ممکن است دچار التهاب و سوختگی شود. رعایت نکات زیر در رفع این مشکل مؤثر است:

۷-۱- کودک را برای رعایت بهداشت شخصی تشویق کنید.

۷-۲- در مراقبت از پوست کودک به خصوص در نواحی دهان و مقعد که مستعد زخم شدن هستند بیشتر دقت کنید.

۷-۳- نواحی صدمه دیده را از تابش خورشید محافظت نموده و از استفاده کیسه آب گرم خودداری کنید.

۷-۴- برای پوشش کودک از پوشاک گشاد استفاده کنید پوشاک تنگ و چسبان و همچنین جوراب شلواری برای شرایط کودک مناسب نمی‌باشد.

۷-۵- از پوشاندن پوشاک پشمی، مخملی و یا لباس‌های زبر مانند جین خودداری شود.

۷-۶- برای شست و شوی بدن کودک از صابون‌های ملایم استفاده کنید.

۷-۷- از استفاده عطر و لوسیون‌های معطر برای کودک خودداری نمایید.

۷-۸- از کرم‌ها و لوسیون‌های موضعی مناسب و حاوی ویتامین E, D, A استفاده کنید.

۷-۹- اگر کودک در تخت بستری است به طور متناوب او را جابجا کنید تا با تغییر وضعیت بر نواحی خاص بدن فشار وارد نشود و جریان خون بدن کودک نیز بهبود یابد.

۷-۱۰- در نواحی برجسته استخوانی از لوسیون استفاده کنید.

۷-۱۱- تغذیه کودک با غذاهای پر پروتئین انجام شود.

۸- درد

درد کودک مبتلا به سرطان ممکن است مربوط به خود بیماری و یا ناشی از اقدامات پزشکی مانند گرفتن مایع نخاع، برداشتن نمونه مغز استخوان و تزریقات مکرر داخل وریدی باشد. استفاده از

روش‌هایی مانند تمرین تنفس عمیق و روش‌های هیپنوتیک برای کنترل درد اغلب مفید و

کمک‌کننده است. رعایت نکات زیر می‌تواند در کاهش درد کودک مؤثر باشد:

۸-۱- رفتار و گفتار کودک و چگونگی ابراز درد بررسی شود.

۸-۲- برای سؤال کردن در مورد درد از کلمات متناسب با سن کودک استفاده کنید.

۸-۳- تأثیر درد بر روی عادت خواب کودک را بررسی کنید.

۸-۴- نبض و درجه حرارت بدن او را کنترل کنید.

۸-۵- لزوم استفاده از داروهای مسکن بررسی شود و نیز می‌توان با روش‌های تسکین غیر دارویی مانند

ماساژ پشت، گرم یا سرد کردن ناحیه دردناک، مشغول نمودن او با گفتگوهای مورد علاقه،

سرگرمی و موزیک درد او را کاهش داد.

۸-۶- برای سنجش میزان و شدت درد کودک از خود او کمک بگیرید.

۸-۷- در مورد کودکان خردسال محل درد و تناوب درد را یادداشت کنید.

۸-۸- داروهای ضد درد را طبق دستور پزشک سر ساعت به او بدهید.

۸-۹- کودک را تشویق کنید تا پیش از شدید شدن درد به شما اطلاع دهد تا به موقع اقدام به تجویز

مسکن شود.

۸-۱۰- اثربخشی مسکن را در کاهش درد کودک بررسی و به پزشک معالج گزارش کنید تا در صورت

لزوم میزان دارو، زمان مصرف دارو و یا نوع دارو تغییر داده شود.

۸-۱۱- عوارض ناشی از مصرف مسکن‌ها را در نظر داشته باشید. عوارض جانبی مسکن‌ها شامل

یبوست، خشکی دهان و خواب‌آلودگی است.

۸-۱۲- از آسپرین و مشتقات آن برای تسکین درد استفاده نکنید. زیرا آسپرین خطر خونریزی را افزایش می‌دهد.

۸-۱۳- بعضی روش‌های مذهبی و دینی مثل نماز خواندن و دعا کردن در کاهش درد کودک مؤثر است.

۸-۱۴- تغییر خلق کودک را به خاطر درد او بپذیرید و در مورد آن قضاوت نایجا نکنید.

۹- اسهال

۹-۱- از دادن غذاهای چرب و پر ادویه به کودک خودداری کنید.

۹-۲- از تهیه غذاهای تند و نفاخ برای کودک خودداری کنید.

۹-۳- از دادن شیر و فراورده‌های شیری به کودک خودداری کنید مگر اینکه کم چرب باشند.

۹-۴- گوشت را از غذای کودک حذف کنید و یا کمتر به او گوشت بدهید.

۹-۵- از تغذیه کودک با غذاهای حاوی کافئین و غذاهای شیرین خودداری کنید.

۹-۶- از برنامه غذایی کودک غذاهای پرهیزی، سبزیجات خام و میوه‌ها را حذف کنید.

۹-۷- از غذاهای نرم برای او استفاده کنید.

۱۰- عفونت

سیستم ایمنی کودکان مبتلا به سرطان تضعیف شده و کودکان دچار ناهنجاری‌هایی می‌شوند که

معلول: ۱- بیماری، ۲- شیمی درمانی می‌باشد.

برای پیشگیری از بیماری‌های عفونی در این کودکان اقدامات زیر ضروری است:

- ۱-۱۰-۱- پیش و پس از تماس با کودک دست‌ها را با آب و صابون به دقت بشویید.
- ۱-۱۰-۲- کودک را به حفظ بهداشت خود تشویق کنید.
- ۱-۱۰-۳- بهداشت پوست و دهان کودک را با دقت و وسواس انجام دهید.
- ۱-۱۰-۴- ناخن‌های کودک را کوتاه کنید که موجب خراش پوستش نشود.
- ۱-۱۰-۵- به ملاقات کنندگان تأکید کنید دست‌های خورد را با آب و صابون بشویند.
- ۱-۱۰-۶- افراد ملاقات کننده را از نظر علائم بیماری کنترل کنید و دقت داشته باشید که بیماری‌های عفونی و مسری نداشته باشند.
- ۱-۱۰-۷- اگر ملاقات کنندگان گلو درد یا سرماخوردگی و یا بیماری‌های تنفسی دارند الزاماً باید از ماسک استفاده کنند.
- ۱-۱۰-۸- حتی‌الامکان از کودک در محیطی خلوت نگهداری کنید تا کمتر در معرض خطر نفوذ عوامل بیماری‌زا قرار گیرد.
- ۱-۱۰-۹- از نگهداری گل و گلدان در اتاق کودک خودداری نمایید.
- ۱-۱۰-۱۰- حمام و آشپزخانه منزل را پاکیزه نگه دارید.
- ۱-۱۰-۱۱- از بردن کودک به مکان‌های شلوغ مانند سینما، ترمینال مسافرتی و ... خودداری کنید.
- ۱-۱۰-۱۲- فقط غذاهای پخته به کودک بدهید و از دادن سبزیجات خام و میوه به او بپرهیزید.
- ۱-۱۰-۱۳- تغذیه خوب و کامل برای او فراهم آورید تا سد دفاعی بدن تقویت شود.
- ۱-۱۰-۱۴- درجه حرارت بدن کودک را مرتباً کنترل کنید.
- ۱-۱۰-۱۵- بی‌تابی، علائم عفونی و افزایش درجه حرارت بدن را فوراً به پزشک معالج اطلاع دهید.

۱۰-۱۶- خودسرانه به کودک داروی تب‌بر ندهید، زیرا علائم عفونت را مخفی می‌کند.

۱۰-۱۷- آنتی‌بیوتیک‌ها را طبق تجویز پزشک به طور منظم (سر ساعت) به او بدهید.

۱۰-۱۸- محل دائمی تزریق وریدی را روزانه دو بار از نظر درد، سرخی، تورم، گرمی و عفونت کنترل

کنید و در صورت بروز هر یک از نشانه‌ها با پزشک معالج یا پرستار کودکان در میان بگذارید.

۱۰-۱۹- علائم هر نوع بیماری مسری در کودک را فوری به پزشک معالج گزارش دهید.

۱۰-۲۰- واکسیناسیون کودک تا ۶ ماه پس از قطع شیمی‌درمانی ممنوع می‌باشد.

۱۱- دفع نشدن مایعات

یکی از عوارض داروهای استروئیدی، دفع نشدن مایعات در بدن است که باعث افزایش وزن و چاقی

کاذب کودک می‌شود. در مورد کنترل این عارضه موارد زیر توصیه می‌شود:

۱۱-۱- وزن کودک را روزانه کنترل کنید.

۱۱-۲- میزان مایعات نوشیده و دفع شده کودک را کنترل کنید.

۱۱-۳- تنفس کودک و سختی آن را به پزشک معالج گزارش کنید.

۱۲- التهاب مثانه

بعضی از داروهای شیمی‌درمانی زمینه را برای بروز التهاب فراهم می‌کند:

۱۲-۱- کودک را به نوشیدن مایعات تشویق کنید.

۱۲-۲- او را تشویق کنید مکرراً ادرار خود را تخلیه کند. در صورتی که کودک بستری است. یادآوری

کنید حداقل هر ۴ ساعت یک بار به دستشویی برود و در طول شب هم یک بار این کار را انجام

دهد.

۱۲-۳- داروهایی که پزشک برای کاهش التهاب مثانه تجویز می‌کند باید سر ساعت مصرف نمود.

۱۲-۴- تب و لرز و یا تکرر ادرار کودک را بلافاصله به پزشک معالج اطلاع دهید.

۱۲-۵- دقت کنید آیا کودک هنگام ادرار کردن، سوزش دارد یا خیر.

۱۲-۶- در صورت دیدن خون در ادرار کودک فوراً به پزشک معالج اطلاع دهید.

۱۲-۷- او را تشویق کنید بعد از مصرف دارو مرتباً ادرار خود را تخلیه کند.

۱۳- اختلال در خواب

کوتاه شدن زمان بستری به کودک کمک می‌کند تا کمتر احساس کسالت و خستگی کند، از طرفی کودک نیاز به خواب کافی دارد، بنابراین بهتر است خواب و استراحت کودک را با اقدامات زیر تنظیم و بهبود بخشید:

۱۳-۱- برای کودک خود محیطی آرام و مناسب از نظر نور، دما و صدا فراهم کنید تا بتواند خواب آرامی داشته باشد. در زمان بیداری نور و دمای مناسب کمک می‌کند که کودک احساس سرخوشی کند و از خستگی و کسالت رهایی یابد.

۱۳-۲- داروهای ضد تهوع را سر ساعت به او بدهید تا حالت تهوع، خواب کودک را مختل نکند.

۱۳-۳- داروهای آرام‌بخش را طبق دستور سر ساعت به او بدهید.

۱۳-۴- سعی کنید درد او را با روش‌های غیر دارویی مثل صحبت کردن و سرگرم کردن او کاهش دهید تا درد مانع خواب راحت کودک نشود.

۱۳-۵- اگر روش‌های غیر دارویی در تسکین درد مؤثر نبود، مسکن تجویز شده را به موقع به او بدهید.

۶-۱۳- هر شب در ساعت معینی از کودک بخواهید برای خواب به بستر برود و او را تشویق کنید که صبح‌ها سر ساعت معینی بیدار شود. این کار موجب تنظیم فیزیولوژیک بدن کودک می‌شود و به این ترتیب خواب و استراحت او تنظیم می‌گردد.

۷-۱۳- برای اینکه گر سنجی، موجب بیدار شدن کودک نشود، بهتر است پیش از خواب نیز کمی غذا به او بدهید. لقمه کوچک شامل نان و کتلت یا نان و پنیر یا یک میوه یا یک لیوان شیر و بیسکویت.

۸-۱۳- بررسی کنید که چرت زدن‌های کوتاه در طول روز چه تأثیری در خواب کودک دارد و آیا این چرت زدن‌ها موجب اختلال در خواب شب کودک می‌شود یا خیر.

۹-۱۳- به او اجازه ندهید بعد از صرف غذا نوشابه و یا تنقلات مانند آجیل و یا شکلات بخورد.

۱۴- خونریزی

داروهای شیمی درمانی ممکن است روی پلاکت‌های خون که در مغز استخوان ساخته می‌شوند، اثر بگذارد. پلاکت‌ها اجزا کوچکی هستند که در مغز استخوان ساخته می‌شوند و نقش مهمی در انعقاد خون دارند و از خون‌ریزی جلوگیری می‌کنند. با کاهش تعداد پلاکت‌های خون احتمال بروز خونریزی در کودک بیشتر می‌شود. در این صورت رعایت نکات زیر برای کاهش خطر خونریزی لازم است:

۱-۱۴- وقتی احتمال خونریزی یا بروز حادثه و جراحت زیاد است، با توضیح درباره ناهنجاری و ایجاد

حس مسئولیت در کودک از او بخواهید فعالیت‌های بدنی خود را محدود کند.

۱۴-۲- ایمنی محیط اطراف کودک را افزایش دهید. به طور مثال همیشه نرده‌های کنار تخت او بالا باشد که خطر سقوط از تخت و خونریزی پس از آن از بین برود. و در جابجایی‌ها به او کمک کنید.

۱۴-۳- هوای اتاق کودک را مرطوب نگه دارید.

۱۴-۴- برای نرم نگه داشتن پوست بدن از کرم و لوسیونهای بهداشتی استفاده کنید.

۱۴-۵- برای پیشگیری از جراحی پاهای، از او بخواهید که پا برهنه راه نرود.

۱۴-۶- او را در مقابل ضربه و جراحی محافظت کنید.

۱۴-۷- از گذاشتن درجه حرارت در مقعد، استعمال شیاف و تنقیه خودداری نمایید.

۱۴-۸- برای کودک مسواک بسیار نرم تهیه کنید و لثه‌هایش را با پنبه به آرامی تمیز کنید.

۱۴-۹- از او بخواهید برای نظارت بینی انگشت به درون آن نبرد.

۱۴-۱۰- پوست کودک را از نظر کبودی و خون‌مردگی کنترل کنید و در صورت بروز چنین علائمی به پزشک اطلاع دهید.

۱۴-۱۱- هرگونه تغییر در رنگ و قوام مدفوع، خلط و ادرار بیمار را گزارش کنید.

۱۴-۱۲- بعد از انجام کارهایی مانند کشیدن دندان و آزمایش خون، خونریزی محل را با فشار ملایم بند بیاورید و به خونریزی‌های احتمالی توجه کنید.

۱۴-۱۳- هرگونه سردرد و تغییر در سطح هوشیاری کودک را به پزشک اطلاع دهید.

۱۴-۱۴- در صورتی که کودک دچار خون دماغ شد روی پل بینی او کمپرس یخ بگذارید و سوراخهای بینی او را فشار دهید. اگر طی ۵ دقیقه خونریزی بند نیامد و مقدار آن زیاد بود، به پزشک معالج اطلاع دهید.

۱۴-۱۵- محل تزریق وریدی را از نظر وجود خونریزی کنترل کنید.

۱۴-۱۶- از تمام روش‌های پی‌شگیری استفاده کنید که نواحی دچار خون‌مردگی عفونی نشوند، زیرا عفونت زمینه خونریزی را افزایش می‌دهد.

۱۴-۱۷- خونریزی از لثه، افزایش کبودی و خون‌مردگی را گزارش کنید.

۱۴-۱۸- ادرار خونی، خلط خونی و مدفوع قیری رنگ را به پزشک معالج اطلاع دهید.

۱۴-۱۹- قبل از انجام هر اقدام دندانپزشکی با پزشک معالج مشورت کنید.

۱۵- نگرانی و بی‌تابی

مبتلایان به بیماری‌های بدخیم اغلب دچار افسردگی، اضطراب و احساس وحشت و تنهایی هستند. اطرافیان می‌توانند با صرف وقت و مهربانی به صحبت‌ها و درد دل‌های آنها گوش فرا دهند و در انگیزش مکانیسم‌های دفاعی برای مقابله با فشارهای روانی و عاطفی به آنها کمک کنند. این کمک‌ها شامل اقدامات زیر است:

۱۵-۱- کودک را به فعالیت‌های سرگرم‌کننده مثل مطالعه، تماشای فیلم و گوش دادن به موسیقی

تشویق کنید.

۱۵-۲- کودک را تشویق کنید تا با دوستان و افراد خانواده تماس داشته باشد و با آنها گفت‌وگو کند.

حتی اگر این تماس‌ها تلفنی باشد.

۱۵-۳- کودک را تشویق کنید که روزانه خاطرات و احساسات خود را بنویسد.

۱۵-۴- در انجام فعالیتهای دینی و معنوی با کودک مشارکت کنید.

۱۵-۵- در صورت تمایل کودک فرصتهایی فراهم آورید که با اعضای تیم درمان صحبت کند و

احساسات خود را بروز دهد.

۱۵-۶- به صحبت‌های او گوش کنید.

۱۵-۷- با توجه به محدودیتهایی که دارد، زمینه را برای استقلال و مراقبت از خودش فراهم کنید.

منبع مورد استفاده: ترجمه و تنظیم: نارملا ربیع راد، نیلوفر حقیقت زیر نظر پزشکان مشاور مؤسسه

خیریه محک.

پایان