

## شیمی درمانی در سرطان پستان

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

### شیمی درمانی چیست؟

وقتی که در درمان از دارو استفاده می شود در واقع شیمی درمانی بکار گرفته شده است. اما آنگونه که مصطلح شده است استفاده از داروهای مخصوص درمان سرطان را شیمی درمانی می گویند. داروهای ضد سرطان، سلول هایی را که به صورت نامناسب رشد می کنند نابود کرده یا رشد آنها را کند می کند شیمی درمانی به دو شکل تزریقی و خوراکی بکار می رود. توجه داشته باشید که این داروها می توانند روی سلولهای طبیعی هم اثر ناخوشایند داشته باشند ولی پس از پایان دوره شیمی درمانی اکثر سلول های طبیعی به سرعت بهبود یافته و حالت اولشان بر می گردند شما باید این عوارض را بشناسید و توصیه های لازم را به بکار گیرید تا شدت و مدت آن حتی الامکان کاهش یابد.

این عوارض به این معنی نیست که در همه افراد بروز می کند بلکه احتمال دارد در برخی اشخاص پیدا شود و این بستگی به وضعیت روحی و جسمی هر بیمار دارد. برخی از این بیماران پس از مدتی نسبت به داروها سازگاری پیدا می کنند و عوارض ایجاد شده هم از بین می رود.

### آیا شیمی درمانی درد دارد؟

معمولا مصرف داروهای شیمی درمانی درد ندارد. اما اگر در هنگام تزریق دردی احساس کردید به پزشک یا پرستار مسئول تزریق فوراً اطلاع دهید.

### دوره درمان یا شیمی درمانی چه مدت طول می کشد؟

مدت درمان و فاصله بین درمانها به نوع دارو و رژیم بکار برده بستگی دارد. شیمی درمانی ممکن است، بصورت روزانه و هفتگی یا تزریقات ماهانه انجام شود معمولا داروها را به ترتیبی می دهند که در فاصله دو تزریق فرصت کافی برای رشد و ترمیم سلول های طبیعی آسیب دیده باشد و بدن توان طبیعی خود را از نو به دست آورد.

### آیا همزمان با شیمی درمانی می توان داروهای دیگر مصرف کرد؟

چون بعضی از داروها ممکن است در عمل و اثر داروهای شیمی درمانی اشکال ایجاد کنند حتما لازم است پزشک را در جریان داروهایی که مصرف می کنید قرار دهید و هیچ وقت سر خود دارویی را مصرف نکنید.

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

در طول دوره شیمی درمانی تا اطلاع بعدی نباید بچه دار شد اما روابط زناشویی ممنوع نیست.

### آیا درمان با داروهای شیمی درمانی برای اطرافیان بخصوص بچه ها ضرر دارد؟

خیر، حتی الامکان از این کار پرهیز کنید زیرا ریزش مود را افزایش می دهد.

### آیا در طی دوره شیمی درمانی می شود به شغل خود ادامه داد؟

در صورتیکه شغل سخت و زیان آور نباشد و باعث خستگی شما نشود ادامه دادن به کار در بهبود وضعیت روحی شما کمک هم می کند.

### آیا در طول دوره شیمی درمانی میتوان ورزش کرد؟

ورزش های سبک که سبب خستگی بیش از حد شما نشود مانند شنا و پیاده روی مجازند.

### در طی دوره شیمی درمانی آیا رژیم خاصی باید رعایت کرد؟

در طی شیمی درمانی حتی الامکان سعی کنید از موارد غذایی سالم و تازه استفاده کنید. مصرف گوشت مرغ ماهی سبزیجات و میوه توصیه می شود. پرهیز غذایی خاصی وجود ندارد مگر در افرادی که قبل از شیمی درمانی به علت مشکلات دیگری مثل بیماری قند یا افزایش چربی خون یا فشار خون مجبور به رعایت رژیم غذایی خاصی بوده اند.

### عوارض داروهای شیمی درمانی چیست؟

شایعترین عوارض عبارتند از تهوع و استفراغ، بی اشتها، یبوست، ناراحتی دهان و گلو، ریزش مو، احتمال عفونت ( که با علائمی مثل تب، لرز، عرق کردن هنگام خواب، اشکال در رفع ادرار و سرفه شدید بروز می کند) ناراحتی پوستی، نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن در خانمها احساس ضعف و خستگی و تنگی نفس، خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل، تورم صورت و دستها و پاها و یا شکم.

### با عوارض شیمی درمانی چکار کنیم؟

#### الف- تهوع و استفراغ

چون اکثر داروهای شیمی درمانی مخاط روده را تحریک می کنند معمولا همراه با داروهای شیمی درمانی داروهایی برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ به شما داده می شود با این همه اگر نکات زیر را رعایت کنید از حالت تهوع و استفراغ شما کم خواهد شد.

- ۱- هر بار که غذا می خورید کم بخورید و دفعات غذا خوردن خود را افزایش دهید.
- ۲- مایعات را یک ساعت قبل از غذا بخورید نه همراه آن
- ۳- خوردن غذاهای خشک و ید توصیه می شود.
- ۴- از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده خودداری کنید.
- ۵- از مصرف غذاهای داغ و ادویه دار خودداری کنید.
- ۶- قبل از اینکه احساس گرسنگی ایجاد شود غذا بخورید.
- ۷- بسیار آهسته غذا بخورید و پس از خوردن غذا یک ساعت استراحت کنید.
- ۸- در طول دوره به طور دائم نوشیدنی خنکی را با نی میل کنید.
- ۹- روزی ۳ لیتر آب بنوشید (۱۲ لیوان)
- ۱۰- قبل از شیمی درمانی چیزی نخورید و بعد از آن هم غذای سبک میل کنید.
- ۱۱- وقتی که تهوع دارید با کتاب و تلویزیون و فعالیت های دیگر خود را مشغول کنید تا فکرتان از تهوع و استفراغ منحرف شود.
- ۱۲- موقعیکه تهوع و استفراغ شدید است حتی الامکان نخوابید.
- ۱۳- سه روز اول پس از انجام شیمی درمانی سعی شود از گوشت های سفید مثل مرغ، ماهی استفاده شود و پس از این مدت می توان از گوشت قرمز بخصوص ماهیچه استفاده کرد.

۱۴- از رفت و آمد کسانیکه بوهای تندی مثل سیگار و عطر تند از آنها به مشام می رسد در اطراف خود جلوگیری کنید.

۱۵- بعد از غذا تا ۲ ساعت به حالت نشسته استراحت کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید.

۱۶- موقعیکه حالت تهوع دارید از راه دهان نفس عمیق بکشید.

۱۷- قرص متوکلوپرامید ۲ عدد هر ۴ ساعت (در ساعت بیداری) تا ۵ روز.

۱۸- قرص دگزتامنازون یک عدد هر ۴ ساعت (در ساعت بیداری) تا ۵ روز.

۱۹- در صورتیکه روشهای فوق موثر نباشد یک لیتر سرم قندی نمکی هر ۸ ساعت تزریق نموده و داخل هر لیتر دو آمپول متوکلوپرامید اضافه کنید.

### ب- بی اشتهایی

معمولاً بی اشتهایی در چند روز اول پس از شروع هر دوره زمانی پیدا می شود. برای رفع بی اشتهایی نکات زیر را رعایت نمائید.

۱- دفعات غذا خوردن را زیاد کنید ولی هر بار مقدار کمی بخورید.

۲- قبل از غذا خوردن قدم بزنید.

۳- در اثر داروهای شیمی درمانی ممکن است اختلالی در پرزهای چشایی پیدا شود و اشتهای شما به گوشت و فرآورده های گوشتی از بین برود با زدن چاشنی ها و سس های گوناگون به گوشت می توانید آن را خوشمزه کنید.

۴- سعی کنید ظاهر غذاها اشتهای آور باشد.

۵- در صورت امکان با دوستان و خانواده غذا بخورید.

### ج- اسهال و یبوست

اگر دچار اسهال و درد و انقباض شکم شدید پزشک معالج خود را در جریان بگذارید و نکات زیر را رعایت کنید.

۱- مایعات فراوان بخورید مثل آب، آب سیب چای کم رنگ

۲- مایعات خیلی سرد و یا خیلی گرم نخورید و از نوشابه های گاز دار استفاده نکنید.

۳- غذا به مقدار کم و به دفعات متعدد بخورید.

۴- از خوردن غذاهایی که باعث درد شکم می شوند مثل قهوه، سوپ، کلم، گل کلم، ادویه جات، شیرینی جات خودداری کنید.

۵- از موز، مرکبات و سیب زمینی استفاده کنید.

در صورت یبوست به پزشکتان اطلاع دهید و

۱- مایعات زیاد بخورید.

۲- از غذاهای نرم استفاده کنید.

۳- از میوه سبزیجات پخته و نان سبوس دار استفاده کنید.

۴- بیشتر فعالیت و حرکت کنید.

۵- از مصرف شیاف و میلن خود سرانه پرهیز کنید.

### د- ناراحتی دهان و گلو

بعضی داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث خشکی و یا زخم شدن دهان شود و یا در وقت فرودادن غذا و یا جویدن اشکالاتی بوجود آورد. رعایت نکات زیر می تواند به حل مشکل کمک کند:

- ۱- مایعات زیاد بخورید.
- ۲- آب نبات های کم شیرین بکنید.
- ۳- خوراکی های آبدار مثل بستنی زله و عصاره گوشت بخورید.
- ۴- غذاهای نرم بخورید.
- ۵- از مصرف خوراکی های اسیدی مثل گوجه فرنگی، پرتقال و غذاهای ترش پرهیز کنید.
- ۶- دهان و لثه هایتان را تمیز نگهدارید.
- ۷- از مسواک نرم استفاده کنید و دندانهایتان را به آرامی مسواک بزنید.
- ۸- روزی چند بار با محلول های دهانشویه قرقره کنید. شما می توانید با مخلوط کردن یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق چای خوری جوش شیرین در ۶ لیتر آب جوشیده ولرم برای خودتان محلول دهان شویه درست کنید.
- ۹- سیگار نکشید.
- ۱۰- در صورت زخم شد دهان به پزشکتان اطلاع دهید.

#### هـ - ریزش مو

چون سرعت رشد و تکثیر سلولهای پیازمو بسیار زیاد است از اینرو ممکن است در اثر شیمی درمانی موقتا به آنها آسیب برسد ولی پس از قطع دارو متوقف می شود و موهایتان به حالت طبیعی درخواهد آمد برای مشکل می توان:

- ۱- قبل از شروع درمان موهایتان را کوتاه کنید.
- ۲- از کلاه یا روسری نخی استفاده کنید.
- ۳- از شانه زدن سفت پرهیز کنید و با شانه دانه درشت موهای خود را شانه کنید.
- ۴- از رنگ کردن و فر کردن موها پرهیز کنید.
- ۵- در صورت تمایل از کلاه گیس استفاده کنید.

باید بدانید این عارضه زودگذر است و پس از خاتمه درمان و گاهی در طول درمان موها شروع به رشد می کنند.

#### و: مستعد شدن به عفونت های مختلف

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 که در پی شگیری 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 و در نتیجه احتمال دچار شدن به بیماریهای عفونی افزایش می یابد. بنابراین جهت کاهش دچار شدن به عفونت نکات زیر را رعایت کنید.

- ۱- دستهایتان را حتما بشوئید مخصوصا قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج.
- ۲- از تماس و نزدیک شدن به کسانی که بیماریهای عفونی مثل سرماخوردگی دارند اجتناب کنید.
- ۳- از تماس با بچه های تازه واکسینه شده بپرهیزید.
- ۴- در طی درمان از محیطهای شلوغ پرهیز کنید.
- ۵- در طی درمان از مصرف سبزی ها و میوه های خام بپرهیزید.
- ۶- موقع گرفتن ناخن هایتان مواظب باشید تا گوشه را نگیرید و زخم نکنید.
- ۷- از مسواک نرم استفاده کنید تا از احتمال زخم شدن دهان و لثه کم شود.
- ۸- برای تراشیدن موها از تیغ استفاده نکنید.

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

۱۰- جوش های صورت یا بدنتان را نکنید.

۱۱- در صورت ابتلا به هر گونه عفونتی سریعاً به پزشکتان اطلاع دهید علامت عفونت عبارتند از:

- تب بالای ۳۸ درجه لرز عرق شبانه.

- علامت عفونت ادرار عبارتند از سوزش ادرار بخصوص هنگام تخلیه ادرار تکرر ادرار و تغییر رنگ ادرار

- سرفه شدید و یا زخم شدید دهانی

- احساس ناخوشی و درد غیر معمولی

- خونریزی غیر طبیعی از بینی، لثه و مشاهده خون در ادرار و مدفوع

- قرمزی التهاب و ورم در ناحیه تزریق

### ز: خستگی

یکی از عوارض شیمی درمانی خستگی شدید است که در طی نخستین هفته شروع می شود و بتدریج ۲ تا ۴ هفته

پس از خاتمه درمان از بین می رود. برای رفع این مشکل:

۱- برنامه و فعالیت زندگی را در حد تحمل انجام دهید.

۲- در بین فعالیت های روزانه استراحت کنید.

### ژ: تغییرات پوستی

داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییراتی جزئی مثل قرمز شدن خشک شدن پوسته شدن و خارش در

پوست بشوند و یا جوشهای کوچکی زیر پوست پیدا شوند که اکثر اینها به مرور رفع می شود به درمانی خاصی نیاز

ندارد.

### س: نامنظم شدن عادت ماهیانه یا قطع قاعدگی

شیمی درمانی می تواند باعث نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن شود که تا پایان دوره درمان ادامه داشته باشد

در صورت زیاد شدن خونریزی عادت ماهانه و یا کم شدن آن فاصله بین دو عادت ماهانه به پزشک خود اطلاع دهید.

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

درمانهای شیمی درمانی ممکن است تغییراتی در اعصاب حس 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 برطرف

می شود.

### ف: 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 در ناحیه صورت و دستها و پاها و یا شکم پف یا تورمی مشاهده گردید پزشک را

در جریان بگذارید.

### ق: خونریزی

اگر مقدار پلاکتهای خون کم شود احتمال خونریزی به صورت مختلف بالا می رود. جهت کم کردن خطر خونریزی

نکات زیر را رعایت کنید.

۱- بدون اجازه پزشک هیچ دارویی حتی آسپرین و مسکن های دیگر مصرف نکنید./

- ۲- از مسواک نرم استفاده کنید و لثه ها را با وسیله نرمی تحریک نکنید.
  - ۳- برای نظافت بینی با انگشت یا وسیله دیگری آن را تحریک نکنید.
  - ۴- هنگام استفاده از وسایل از وسایل برنده مثل کارد احتیاط کنید که باعث بریدگی و خراش نشود.
  - ۵- از دست زدن به وسایل داغ جهت جلوگیری از سوختن بدنتان خودداری کنید.
  - ۶- از کارهای سخت بدنی و ورزش خودداری کنید.
  - ۷- اگر کبودی و خونمردگی زیر پوست مشاهده کردید اطلاع دهید.
  - ۸- اگر در ادارتان خون دیدید اطلاع دهید.
  - ۹- اگر خونریزی از مقعد داشتید یا مدفوعتان سیاه رنگ شد اطلاع دهید.
- افزایش ادرار و افسردگی نیز از سایر علائم شیمی درمانی می باشد.

**منبع مورد استفاده :**

مرکز بیماریهای پستان جهاد دانشگاهی تلفن : ۶۶۴۹۲۶۶۴-۶۶۴۹۲۴۳۱