

راهکارهای مقابله با عوارض شیمی درمانی

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

زخمهای دهان:

با مشورت پزشک از داروهای مالیدنی یا خوراکی برای تخفیف درد زخم استفاده کنید. غذای سرد یا هم دما با دمای اتاق مصرف کنید. غذای گرم و داغ می تواند سبب تحریک و حساس شدن دهان و حلق شوند. غذاهای نرم مانند بستنی، شیرمیوه، غذای بچه، میوه های نرم (موز و سس سیب)، پوره سیب زمینی، غذاهایی که از غلات تهیه شده و با شیر به عنوان صبحانه مصرف می شود، تخم مرغ آب پز، املت، ماست، پنیر، ماکارونی و پنیر، فرنی، پودینگ (دسر محتوی آرد برنج و تخم مرغ) و ژله مصرف کنید. همچنین می تواند غذاها را به صورت پوره در مخلوط کن تهیه کنید تا نرم تر باشد و راحت تر خورده شود. از غذاها و آب میوه های اسیدی و محرک مانند گوجه فرنگی و مرکبات (پرتقال، لیمو و گریپ فروت)، غذاهای ادویه دار یا نمکی و غذاهای خشک و یا تست شده مانند سبزیجات خام، گرانول (مخلوطی از کنجد، میوه های شیرین و عسل)، ذرت و غذاهای برشته اجتناب کنید.

خشکی دهان:

با تجویز پزشک و در صورت نیاز از براق مصنوعی برای مرطوب نگهداشتن دهان استفاده کنید. مایعات فراوان بنوشید. با نظر پزشک از آب نبات بدون شکر، تکه های یخ با شکلاتهای سفت مکیدنی استفاده کنید. همچنین می تواند آدامس بدون شکر (بدون سوربیتول) بجوید. غذاهای خشک و برشته را با مایعات بخورید. غذاهای خشک را با کره، مارگارین، سس یا آب گوشت خیس بدهید. غذاها را به صورت پوره و نرم بخورید. در صورتی که لپهای شما خشک می شوند از پماد یا ژل روغنی استفاده کنید. همیشه یک شیشه آب با خود به همراه داشته باشید. از مسواک نرم استفاده کنید.

اسهال:

مایعات زیادی بنوشید تا جایگزین مایعات از دست رفته شود. مایعات سبک مانند آب، آب خورش، مایعات و نوشیدنی های غیر الکلی در این مورد بهتر است. اگر با نوشیدن این مایعات احساس تشنگی یا تهوع می کنید مایعات را رقیق کنید. مایعات را به آهستگی و هم دما با دمای اتاق بنوشید. در طول روز به جای سه وعده غذایی کامل، چند وعده غذایی با مقدار کم بخورید. غذاهای حاوی پتاسیم بخورید مگر آنکه پزشک به شما چیز دیگری بگوید. اسهال موجب از دست رفتن املاح مهمی از بدن شما می شود. موز، پرتقال، سیب زمینی، هلو و زرد آلو منابع خوبی از پتاسیم هستند. اگر که باید رژیم مایع مصرف کنید تا روده های شما استراحت کنند از پزشک خود سوال کنید، زیرا رژیم مایعات تمام احتیاجات تغذیه ای بدن شما را فراهم نمی کنند بنابراین بیش از سه تا ۵ روز آن را ادامه ندهید. غذای کم فیبر مصرف کنید که شامل نان سفید، برنج یا ماکارونی سفید قطعات موز، میوه پخته شده بدون پوست، پوره سبزیجات، مرغ یا بوقلمون بدون پوست و ماهی می باشد. رژیم های پرفیبر مصرف نکنید چون موجب اسهال و درد شکم می شوند. غذاهای پرفیبر شامل نان غلات و سبزیجات خام، دانه های گیاهی، آجیل، ذرت لوبیا و میوه تازه یا خشک شده است. مایعات خیلی سرد یا داغ ننوشید چون به شدت اسهال می افزایند. قهوه، چای کافئین دار، الکل و مایعات شیرین ننوشید. غذاهایی سرخ شده، چرب و ادویه دار هم نخورید چرا که موجب التهاب و در نتیجه تشدید اسهال و درد شکم می شود. شیر و محصولات لبنی مانند بستنی مصرف نکنید که باعث تشدید اسهال می شود.

گر گرفتگی:

لباس نازک بپوشید. کافئین و الکل مصرف نکنید. ورزش سبک انجام دهید. روشهای تمدد اعصاب و آسودگی روان را به کار ببرید. موسیقی ملایم گوش دهید. مطالعه داشته باشید.

یبوست:

برخی از داروهای شیمی درمانی ممکن است یبوست شدید بدهد. برای رفع این مشکل رعایت نکات زیر موثر است:

- به میزان زیاد حداقل ۸ لیوان در روز مایعات بنوشید.
- نیم ساعت قبل از زمان معمول اجابت مزاج، آب گرم بنوشید.
- خوارکی هایی مانند میوه، سبزی خام و نان سبوس دار بخورید که مقدار زیادی مواد فیبری در آنها موجود است در صورت امکان غذاهایی مانند نان و برشتوک، غلات، سبوس گندم، ریشه گندم، نخودفرنگی و لوبیای خشک را مصرف کنید. در ۴۸ ساعت اول بعد از تزریق دارو مایعات بیشتری مصرف شود زیرا باعث دارو از بدن و کاهش عوارض جانبی می شود.

ریزش مو یا آلوپسی:

رشد سلولهای پیاز مو در اثر داروهای شیمی درمانی موقتاً آسیب می بیند. ممکن است که داروهای شیمی درمانی روی پیاز مو اثر داشته یا نداشته باشند. ریزش مو کاملاً موقتی است و پس از قطع دارو متوقف می شود. معمولاً ریزش مو از هفته دوم شیمی درمانی اتفاق می افتد که موقع شانه کردن یا شستن سر متوجه می شوید و ۸ هفته بعد از آخرین نوبت درمان، موها مجدداً شروع به رویش می کنند. بهترین راه، استفاده از کلاه گیس، کلاه یا روسری های جذاب می باشد. ممکن است در رویش مجدد جنس و رنگ مو با قبل متفاوت باشد.

تهوع و استفراغ

بعضی بیماران تهوع و استفراغ را دقیقاً بعد از شروع شیمی درمانی دارند ولی بعضی ها تا دو سه روز بعد از درمان دچار تهوع نمی شوند و بیماران زیادی هم هرگز دچار تهوع نمی شوند. تهوع باعث می شود که مواد غذایی لازم به بدن نرسد. غذاهایی که چاشنی زیاد دارند یا داغ و تند مزه هستند استفاده نکنید. غذاهای چرب و سرخ کرده، سوخته و خیلی شیرین مانند شکلات استفاده نکنید. هر بار که غذا می خورید به مقدار کم و آهسته غذا بخورید تا هر بار مقدار کمی غذا وارد معده شود. غذا را خوب بجوئید تا آسانتر هضم شود. قبل از گرسنه شدن غذا بخورید چون گرسنگی می تواند سبب تشدید تهوع شود. روز تزریق از خوردن غذاهای سنگین که هضم دشوار است خودداری کنید. مایعات خنک و کم شیرین مانند آب، آب سیب و... بخورید. استراحت بعد از غذا می تواند موثر باشد. استراحت باید روی صندلی و در حالت نشسته باشد. تا دو تا سه ساعت بعد از خوردن غذا از دراز کشیدن خودداری کنید. در هنگام غذا خوردن مایعات کم مصرف کنید زیرا نوشیدن مایعات موجب احساس نفخ و پری شکم می شود. اگر صبح ها دچار تهوع می شوید غذاهای خشک، برشته یا کلوچه قبل از بلند شدن از خواب میل کنید. موقع تهوع سعی کنید از راه دهان نفس بکشید. لباس گشاد بپوشید. تا هنگامی که استفراغ کنترل نشده هیچ غذایی نخورید و هیچ مایعی ننوشید. بوهای نامطبوع و ناخوشایند محیط را برطرف کرده یا کاهش دهید زیرا منجر به تهوع و استفراغ می شود. به هنگام کنترل استفراغ مایعات سبک مانند آب و آب گوشت به میزان کم بنوشید. نوشیدن به این صورت است که ابتدا هر ۱۰ دقیقه یک قاشق چایخوری به تدریج هر ۲۰ دقیقه یک قاشق غذاخوری و در نهایت هر ۳۰ دقیقه دو قاشق غذا خوری.

بی اشتها بی:

یکی از شایع ترین مشکلات بی اشتها بی می باشد. در بعضی افراد فقدان اشتها فقط در روز اول یا دوم اتفاق می افتد و برای عده ای دیگر به طور مداوم می باشد. لقمه های غذایی کوچک میل کنید بدین ترتیب هم بهتر سیر می شوید و هم مقدار غذایی کافی میل نموده اید. برنامه غذایی مورد علاقه خود را طرح ریزی کنید. داروهای برای رفع تهوع و استفراغ استفاده نمائید و بعد از فروکش کردن این علائم به خوردن غذا بپردازید. نباید طبق زمان معمول غذا مصرف شود بلکه باید هر زمان که احساس گرسنگی کردید غذا مصرف نمائید. محیط باید تمیز، مرتب و آرامش بخش باشد و از اضطراب و افسردگی حتی الامکان دوری کنید. مقدار وعده های غذایی

را کاهش داده و بر دفعات آن بیفزائید. زمان وعده های غذایی طوری باشد که همه اعضاء خانواده حضور داشته باشند. بعد از هر وعده غذا دهان خود را بشوئید و از مصرف شوینده هایی که حاوی الکل و گلسیرین هستند حتماً خودداری کنید زیرا باعث خشکی مخاط دهان می شود. به هنگام غذا خوردن سعی کنید غذا را مزه مزه کنید و زیاد ننوشید چرا که معده شما را پر می کند و باعث می شود که کمتر غذا بخورید. گوشت قرمز به خصوص گوشت گاو ممکن است تلخ مزه به نظر آید زیرا در اثر داروهای شیمی درمانی اختلالی در پرزهای چشایی پیدا می شود در نتیجه با زدن چاشنی و سس های مخصوص می توان گوشت را خوش طعم نمود. هنگام غذا خوردن از بحث و جدل بپرهیزید. ورزش منقطع به اشتهای شما کمک می کند. گاهی اوقات تغییر شکل یک غذا اشتهای آور می شود مانند شیرموز، غذاهای سرد و نرم مانند ماست و شیر را با میوه خرد شده مصرف کنید.

گردآورنده: فاطمه با حور و سارا اسدی (کارشناس پرستاری)

طراحی و اجرا: واحد آموزش (لیلا انجم روز)

واحد آموزش

بیمارستان شهید دکتر فیاض بخش

شهریور ۱۳۸۸

منابع:

- ۱- تغذیه مناسب برای بیماران سرطانی
- ۲- شیمی درمانی و عوارض آن
- ۳- برونر پرستاری سرطان ۲۰۰۸