

تغذیه

- ۱۳) برای تغییر مزه غذاها از چاشنی و سبزیجات معطر مثل نعناع و ریحان استفاده کنید.
- ۱۴) خوردن میوه های بدون پوست مثل توت فرنگی به دلیل احتمال آلودگی در طول درمان توصیه نمی شود.
- ۱۵) میوه گریپ فروت با برخی داروهای شیمی درمانی تداخل دارد. بنابراین، از این میوه استفاده نکنید.
- ۱۶) هرگونه کاهش وزن (بیش از ۵ درصد از کل وزن) و بی اشتتهایی ناگهانی را به پزشک معالج اطلاع دهید.
- ۱۷) از هرگونه ویتامین و مکمل غذایی (ویتامین E، امگا۳، جنسینگ، جینکو و سیر) و داروهای گیاهی بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.

- ۱) بهتر است ۱ تا ۲ ساعت قبل و بعد از شیمی درمانی از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.
- ۲) غذاهای سرد بهتر از غذاهای گرم تحمل می شوند، بنابراین بهتر است با یک نوشیدنی خنک یا بستنی پس از انجام شیمی درمانی شروع نمایید. (به جز بیماران با داروی اگزالی پلاتین)
- ۳) از رژیم سبک غذایی مثل آب سیب، لیموناد، میوه های سرد، نوشابه های گاز دار، چای، ژله و ماست استفاده نمایید.
- ۴) آهسته تر غذا بخورید و بیاشامید.
- ۵) در روز شیمی درمانی از غذاهای ملایم و سبک مثل سوپ استفاده کنید.
- ۶) حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید. زیرا اتساع معده ممکن است حالت تهوع شما را افزایش دهد.
- ۷) غذاها و آشامیدنی های ترش، مثل شربت آبلیمو برای کاهش تهوع مناسب است.
- ۸) صداها و بوهایی که ایجاد زمینه برای شروع تهوع می کنند باید حذف شوند.
- ۹) از آب نبات ترش و یا قرص نعناع، آب نبات زنجبیل جهت کاهش تهوع استفاده کنید.
- ۱۰) در صورتی که تهوع و یا اسهال دارید به صورت موقتی شیر و سبزیجات خام مصرف نکنید.
- ۱۱) قدم زدن ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در روز باعث بهبود اشتها می شود.
- ۱۲) در صورت عدم تمایل به مصرف گوشت قرمز یا مرغ می توانید نوع پروتئین را عوض کرده از ماهی، تخم مرغ استفاده کنید.

راهنمای آموزشی بیماران تحت شیمی درمانی



بهدارستان تخصصی فوق تخصصی سرطان بركت

كد سند: ۴۴-۲۰-۶-BCC

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

☎ ۰۲۱-۹۲۰۰۱۳۶۰

📱 barkat.ccenter

🌐 bcc.barkatshd.com



آمادگی قبل و بعد از تزریق

۱) قبل از هر دوره شیمی درمانی نیاز به آزمایش خون دارید تا مشخص شود، شرایط لازم برای انجام شیمی درمانی را دارید.

۲) قبل از هر دوره شیمی درمانی نیاز به آزمایش خون دارید تا مشخص شود، شرایط لازم برای انجام شیمی درمانی را دارید.

۳) قبل از شروع درمان، زینت آلات و ساعت را به همراه خود تحویلا دهید.

۴) لباسهای اضافی خود را قبل از تجویز دارو خارج کنید.

۵) قبل از شیمی درمانی دست خودتان را تا آرنج با آب گرم و صابون بشویید. (در صورت گرفتن رگ از دست)

۶) در صورت ابتلا به علائم نظیر خارش، تنگی نفس شدید، یا هرگونه علائم حساسیت در زمان تزریق، فوری به پرستار خود اطلاع بدهید.

۷) ۱ تا ۵/۵ ساعت پس از شیمی درمانی به صورت خوابیده، استراحت کنید.

۸) پوزیشن نیمه نشسته برای هنگام استراحت پس از شیمی درمانی مناسب تر است.

۹) محیطی آرام و ساکت فراهم کنید.

ملاحظات پس از شیمی درمانی

۱) بیماران در مدت زمانی که تحت شیمی درمانی هستند، برای اطرافیان خود ضرری ندارند. اگرچه بیماران، سطح ایمنی پایین تری از افراد عادی دارند، لهذا ب افراد دچار بیماری های واگیردار تماس نگیرند.

۲) با بچه هایی که واکسن زده اند تا ۷۲ ساعت تماس نداشته باشند.

۳) مصرف مایعات خود را زیاد کنید (۸ لیوان) ، تا داروها زودتر از بدن شما خارج شوند.

۴) هر دو ساعت از توالی برای دفع ادرار استفاده کنید تا داروها در مثانه شما باقی نمانند.

۵) بعد از استفاده از توالی تمام محل را با دقت با آب بشویید تا قطرات ادرار، در محل تراوش نکرده باشد.

۶) در محل های شلوغ، رفت و آمد نداشته باشید.

۷) با افرادی که علایم بیماری مثل تب و آبریزش بینی و سرفه دارند تماس نداشته باشید.

۸) در صورت تب بالای ۳۷/۸ درجه به خصوص یک هفته تا ۱۰ روز پس از درمان با پزشک معالج خود تماس بگیرید و یا مراجعه کنید.

۹) در فصول گرم و تابستان سعی کنید زیر نور مستقیم خورشید قرار نگیرید و از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

۱۰) سعی کنید با خاک و مواد آلوده و آب مانده (بیش از ۲۴ ساعت) در تماس نباشید.

۱۱) برای جلوگیری از زخم شدن دهان با محلول آب و نمک (یک لیوان آب جوشیده سرد با نوک قاشق چای خوری نمک یا جوش شیرین) ۴ الی ۶ بار در روز دهان خود را غرغره کنید.

۱۲) لب های خود را پس از غرغره ابتدا خشک و سپس با کرم یا مرطوب کننده، مرطوب کنید.

۱۳) با استفاده از مسواک بچه و خمیر دندان با فلوراید بالا، روزانه پس از هر وعده غذایی و قبل از خواب دندان خود را ۲۰ الی ۳۰ ثانیه مسواک کنید.



۱۴) در صورت داشتن دندان مصنوعی فقط سعی کنید هنگام مصرف غذا از دندان استفاده کنید و هر شب دندان مصنوعی با یک مسواک تمیز و در محلول ضد عفونی خاص دندان مصنوعی قرار دهید.

۱۵) روزانه پس از استراحت کافی و در هوای مناسب حداقل نیم ساعت پیاده روی داشته باشید.

۱۶) در صورت تنگی نفس ناگهانی یا تورم اندام ها که می تواند نشانه لخته در رگ ها باشد، سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.

۱۷) در صورت هرگونه خونریزی ناگهانی چه از مقعد و یا دهان یا سرفه های خونی هرچه سریع تر به اورژانس مراجعه کنید.

۱۸) گاهی ۲۴ ساعت بعد از اتمام درمان با نظر پزشک معالج، آمپول های زیر جلدی تجویز می شود. این دارو ها باعث فعال سازی مغز استخوان می گردد. این داروها ممکن است ایجاد درد های استخوانی گردند. در این صورت مصرف مسکن توصیه می شود.

۱۹) در صورت بروز هرگونه علایم حاد مستقیماً به اورژانس مراجعه کنید.

