



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

مراقبت‌های ضروری در منزل

جهت بیماران شیمی درمانی

Chemotherapy



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۳۹۸

(ویرایش دوم)

- ۲۷- تب بعد از شیمی درمانی را جدی بگیرید و حتماً به پزشک معالج اطلاع داده شود .
- ۲۸- نسته‌ها را حتماً قبل از غذا و بعد از اجابت مزاج شسته شود
- ۲۹- از رفتن به مراکز شلوغ مثل سینما ، مترو ، اتوبوس و استخر و میهمانی های شلوغ خودداری شود .
- ۳۰- اگر خونمردگی ، کبودی زیر پوستتان مشاهده کردید . به پزشک اطلاع داده شود .



- ۲۱- بلافاصله بعد از شیمی درمانی مدتی را به حالت نشسته استراحت کنید و سپس از جای خود بلند شوید (محیط کار آرام و ساکت باشید) .
- ۲۲- درطول درمان شیمی درمانی روشهای پیشگیری از حاملگی (هم زن و هم مرد) استفاده نمایید و درصورت نیاز به پزشک معالج مشورت نمایید .
- ۲۳- داروهای شیمی درمانی خود را درمنزل حتماً در یخچال نگهداری کنید .



- ۲۴- محل تزریق آمپول را از هرگونه آسیب محفوظ دارید
- ۲۵- آزمایشات خود را به طور مرتب انجام دهید و پاسخ آن را نگهداری نمایید .
- ۲۶- داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید .



در درمان با داروهای شیمی درمانی به پزشک و پرستار خود اعتماد کامل داشته باشید و داروهای مربوطه را صحیح و کامل مصرف نمایید که در بهبودی شما تأثیر چشمگیر خواهد داشت جهت کاهش عوارض احتمالی درمان نکات ذیل را در منزل دقیقاً رعایت نمایید :

۱- در زمان ملاقاتی و بیرون رفتن از ماسک استفاده شود و هر چند ساعت ماسک تعویض شود .

۲- میوه و سبزیجات را ضد عفونی کنید و از مصرف میوه هایی که به خوبی شسته نمیشوند مثل توت فرنگی ، هلو و انجیر خودداری کنید و در صورت تمایل به صورت کمپوت یا پخته مصرف شود .

۳- برای پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ لازم است دو ساعت قبل از شیمی درمانی و بعد از شیمی درمانی غذایی مصرف نشود و اولین مواد غذایی بعد از شیمی درمانی جامدات و بعد مایعات میل شود .

۴- در صورتیکه تهوع با هیچ موردی بهتر نشد قبل از شیمی درمانی یک وعده غذای کامل صرف کرده و بقیه شبانه روز را غذای ملایم و سبک میل نمایید .

۵- دفعات صرف غذا در شبانه روز کمتر از سه نوبت نباشد ولی با حجم کم و در بین وعده های غذا می توان از کمکهای غذایی مثل میوه ها استفاده نمود .

۶- از غذاهای داغ ، ترش ، پرادویه و چرب کمتر استفاده شود .

۷- غذا را آهسته صرف کرده و کاملاً آن را بجوید .

۸- برای پیشگیری از بی اشتهايي از مناظر ناخوشایند و بوهای نامطبوع دوری کنید و سعی کنید حتی امکان در تهیه و طبخ غذا شرکت نکنید و غذا را در محیطی آرام صرف کنید .

۹- قبل از مصرف غذا سعی کنید دهان خود را با آب و نمک رقیق یا آب و جوش شیرین شستشو دهید تا برای شمالذت بخش گردد .

۱۰- در صورت زخم های دهانی از غذاهای نرم و مایعات صاف شده استفاده شود و می توانید از نی استفاده نمایید .

طبخ سوپ با انواع سبزیجات باشد . از گروه سبزیها و ماست شیرین بیشتر استفاده شود .

۱۱- در طول درمانهای طولانی مدت اگر با ناراحتی تنفسی نظیر تنگی نفس و خس خس سینه یا سرفه مواجه شدید به پزشک معالج رجوع کنید .

۱۲- بعد از اتمام هر جلسه شیمی درمانی مایعات فراوان میل کنید تا با دفع ادراری زیاد عوارض داروها کاهش یابد (حداقل میزان دریافت مایعات ۱۰ لیوان در شبانه روز باشد) انواع آب میوه ، دوغ مناسب می باشد .

۱۳- مثانه را به موقع و زود تخلیه کنید و از تجمع ادرار با زمان طولانی پرهیز نمایید .

۱۴- بعضی از داروهای شیمی درمانی باعث ریزش موهای سر و بدن می شوند قابل ذکر است که این ریزش چند هفته بعد از اتمام درمان مجدداً موها رشد می کند .

۱۵- قبل از درمان موها را کوتاه و از برس های نرم استفاده نموده و سر را با شامپو سدر شستشو دهید .

می توانید از کلاه یا روسری استفاده کنید . ضمناً از برس زدن مکرر پرهیز کنید

۱۶- در صورت خونریزی از لثه ، وجود مدفوع سیاه رنگ ، خون در ادرار ، خلط خونی به پزشک مراجعه نمایید و در طول شیمی درمانی سعی کنید به بدن شما ضربه و آسیبی وارد نشود .

۱۷- در زمان شیمی درمانی از قرص آسپرین و گروه سالیسیلاتها و ایندومتاسین ، مفنامیک اسید ، بروفن دیکلوفناک ، پیروکسیکام استفاده نشود مگر با دستور پزشک معالج خود باشد .

۱۸- از مسواک زدن برای شستشوی دندانها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیردندان فلورااید در جهت جلوگیری از پوسیدگی دندانها استفاده کنید

۱۹- جهت رفع خشکی دهان و تحریک ترشح بزاق در دهان می توانید از آب نبات ، دوغ ، ماست شیرین ، آدامس استفاده کنید و لبها را به طور دائم چرب کنید .

۲۰- در ازدحام جمعیت افراد بیمار و عفونی و افراد واکسینه شده شرکت نکنید و در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید و در کنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید .

