

راهنمای جامع مراقبت‌های پس از شیمی‌درمانی

ویژه بیماران انستیتو کانسر پردیس

مقدمه

بیمار گرامی

پایان هر جلسه شیمی درمانی، پایان مسیر درمان نیست؛ بلکه آغاز مرحله‌ای مهم از مراقبت و بهبود بدن است. داروهای شیمی‌درمانی علاوه بر سلول‌های سرطانی، ممکن است بر برخی سلول‌های سالم بدن نیز اثر بگذارند. به همین دلیل ممکن است در روزها یا هفته‌های پس از درمان، عوارضی مانند خستگی، تهوع، کاهش اشتها، ضعف، تغییرات پوستی یا کاهش قدرت سیستم ایمنی را تجربه کنید.

خبر خوب این است که بیشتر این عوارض موقتی و قابل کنترل هستند. رعایت توصیه‌های این راهنما می‌تواند به کاهش عوارض، پیشگیری از عفونت، حفظ کیفیت زندگی و افزایش اثربخشی درمان کمک کند.

شیمی‌درمانی چگونه بر بدن اثر می‌گذارد؟

داروهای شیمی‌درمانی با هدف از بین بردن سلول‌های سرطانی طراحی شده‌اند، اما برخی سلول‌های سالم که سرعت تقسیم بالایی دارند نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند؛ از جمله:

- سلول‌های مغز استخوان (محل تولید سلول‌های خونی)
- سلول‌های پوشش دهان و دستگاه گوارش
- فولیکول‌های مو
- سلول‌های پوست

به همین دلیل ممکن است دچار کم‌خونی، کاهش گلبول سفید، ریزش مو، زخم دهان یا مشکلات گوارشی شوید. بیشتر این تغییرات پس از پایان درمان بهبود می‌یابند.

روزهای اول پس از شیمی‌درمانی

در ۲۴ تا ۷۲ ساعت نخست پس از درمان ممکن است احساس خستگی، خواب‌آلودگی، تهوع یا کاهش اشتها داشته باشید. این علائم معمولاً طبیعی هستند و با استراحت، مصرف مایعات و استفاده از داروهای تجویز شده قابل کنترل‌اند.

توصیه‌ها:

- در روز درمان از رانندگی طولانی یا انجام کارهای سنگین خودداری کنید .
- در صورت امکان یکی از اعضای خانواده در کنار شما باشد .
- داروهای ضدتهوع را حتی اگر احساس خوبی دارید، طبق دستور مصرف کنید .

تغذیه پس از شیمی درمانی

تغذیه مناسب نقش مهمی در ترمیم بافت‌ها، حفظ وزن، پیشگیری از عفونت و افزایش تحمل درمان دارد.

اصول تغذیه

- وعده‌های غذایی را کوچک اما متعدد (۵ تا ۶ وعده در روز) میل کنید .
- در هر وعده از منابع پروتئین مانند مرغ، ماهی، گوشت کم‌چرب، تخم‌مرغ کاملاً پخته، حبوبات یا لبنیات پاستوریزه استفاده کنید .
- روزانه از میوه‌ها و سبزیجات کاملاً شسته و در صورت نیاز پخته استفاده کنید .
- مصرف غلات کامل مانند نان سبوس‌دار، برنج و جو دوسر را فراموش نکنید .

اگر اشتها ندارید

کاهش اشتها در بسیاری از بیماران طبیعی است. به جای اجبار به خوردن حجم زیاد غذا، از غذاهای پرانرژی و مغذی در حجم کم استفاده کنید؛ مانند سوپ غلیظ، اسموتی خانگی، ماست پاستوریزه، تخم‌مرغ یا کره بادام‌زمینی (در صورت نداشتن حساسیت).

مصرف مایعات

شیمی درمانی ممکن است باعث کم‌آبی بدن شود و برخی داروها از طریق کلیه دفع می‌شوند. نوشیدن مایعات کافی به عملکرد بهتر کلیه‌ها و دفع مواد زائد کمک می‌کند.

- روزانه حدود ۲ تا ۲/۵ لیتر مایعات بنوشید، مگر اینکه پزشک محدودیت خاصی برای شما تعیین کرده باشد .
- آب، سوپ، دوغ کم‌نمک، آبمیوه طبیعی رقیق‌شده و دمنوش‌های مجاز گزینه‌های مناسبی هستند .
- در صورت استفراغ یا اسهال، نیاز بدن به مایعات افزایش می‌یابد .

پیشگیری از عفونت

یکی از مهم‌ترین عوارض شیمی درمانی، کاهش گلبول‌های سفید خون است. این وضعیت ممکن است توانایی بدن در مقابله با میکروب‌ها را کاهش دهد.

برای کاهش خطر عفونت:

- دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویید .
- از تماس نزدیک با افراد مبتلا به سرماخوردگی، آنفلوانزا یا بیماری‌های واگیر خودداری کنید .
- از حضور غیرضروری در مکان‌های شلوغ، به‌ویژه در زمان کاهش گلبول سفید، پرهیز کنید .

- در صورت توصیه پزشک، هنگام حضور در محیط‌های عمومی از ماسک استفاده کنید .
- از مصرف غذاهای خام، نیم‌پز یا غیرپاستوریزه خودداری کنید .

تب؛ یک علامت بسیار مهم

در بیماری که تحت شیمی‌درمانی قرار دارد، تب ممکن است تنها علامت یک عفونت جدی باشد.

اگر دمای بدن شما ۳۸ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر شد، حتی اگر احساس خوبی دارید:

- سریعاً با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیرید .
- از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک یا داروهای تب‌بر خودداری کنید، مگر با دستور پزشک .

تهوع و استفراغ

تهوع از شایع‌ترین عوارض شیمی‌درمانی است، اما امروزه با داروهای مناسب تا حد زیادی قابل کنترل است.

برای کاهش تهوع:

- غذا را در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید .
- از غذاهای چرب، پرادویه و سرخ‌کردنی پرهیز کنید .
- غذاهای خنک یا با دمای اتاق معمولاً بهتر تحمل می‌شوند .
- داروهای ضدتهوع را دقیقاً طبق برنامه پزشک مصرف کنید، حتی اگر هنوز احساس تهوع ندارید .

اگر استفراغ به‌گونه‌ای باشد که نتوانید مایعات یا داروها را نگه دارید، با مرکز درمانی تماس بگیرید.

اسهال و یبوست

برخی داروهای شیمی‌درمانی باعث اسهال و برخی دیگر موجب یبوست می‌شوند.

در صورت اسهال:

- مایعات بیشتری بنوشید .
- از غذاهای سبک مانند برنج، موز، سیب و نان تست استفاده کنید .
- اگر اسهال شدید، خونی یا بیش از ۲۴ ساعت ادامه داشت، به پزشک اطلاع دهید .

در صورت یبوست:

- مصرف مایعات و فیبر را افزایش دهید .
- فعالیت بدنی سبک داشته باشید .
- از مصرف خودسرانه ملین‌ها خودداری کنید .

مراقبت از دهان و دندان

شیمی درمانی ممکن است باعث خشکی دهان یا زخم‌های دهانی شود که غذا خوردن را دشوار می‌کند.

توصیه‌ها:

- روزانه چند بار دهان را با محلول تجویز شده یا محلول آب و نمک رقیق شست‌وشو دهید .
- از مسواک نرم استفاده کنید .
- از دهان‌شویه‌های حاوی الکل خودداری کنید .
- غذاهای تند، اسیدی یا بسیار داغ را کاهش دهید .

در صورت مشاهده زخم‌های دردناک یا سفیدک دهان، پزشک را مطلع کنید.

خستگی

خستگی ناشی از سرطان با خستگی معمولی تفاوت دارد و ممکن است حتی با استراحت کامل نیز ادامه داشته باشد.

برای مدیریت خستگی:

- فعالیت‌های روزانه را اولویت‌بندی کنید .
- در ساعات پرانرژی روز کارهای مهم را انجام دهید .
- خواب شبانه منظم داشته باشید .
- روزانه پیاده‌روی سبک یا تمرینات کششی انجام دهید، مگر اینکه پزشک محدودیت ایجاد کرده باشد .

ریزش مو

همه داروهای شیمی درمانی باعث ریزش مو نمی‌شوند، اما در صورت بروز، معمولاً ریزش مو موقتی است و پس از پایان درمان، موها دوباره رشد خواهند کرد.

توصیه‌ها:

- از شامپوهای ملایم استفاده کنید .
- از رنگ کردن یا فر کردن موها خودداری کنید .
- در صورت نیاز از کلاه، روسری یا کلاه‌گیس استفاده کنید .

مراقبت از پوست و ناخن

در طول درمان ممکن است پوست خشک تر و حساس تر شود.

- از کرم‌های مرطوب‌کننده بدون عطر استفاده کنید .
- هنگام خروج از منزل از ضدآفتاب با SPF مناسب استفاده کنید .
- از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنید .
- ناخن‌ها را کوتاه و تمیز نگه دارید .

فعالیت بدنی

ورزش سبک، در صورت تأیید پزشک، می‌تواند به کاهش خستگی، بهبود خلق‌وخو و حفظ قدرت عضلات کمک کند.

فعالیت‌های مناسب:

- پیاده‌روی
- حرکات کششی
- تمرینات تنفسی

از انجام ورزش‌های سنگین یا فعالیت‌هایی که احتمال آسیب و خونریزی دارند، خودداری کنید.

سلامت روان

تجربه اضطراب، غم یا نگرانی در طول درمان طبیعی است. صحبت با خانواده، دوستان یا مشاور می‌تواند به کاهش فشار روانی کمک کند. در صورت احساس افسردگی یا اضطراب شدید، موضوع را با تیم درمان در میان بگذارید.

علائم هشدار؛ چه زمانی باید فوراً مراجعه کنید؟

در صورت بروز هر یک از موارد زیر، بدون تأخیر با پزشک یا مرکز درمانی تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید:

- تب ۳۸ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر
- لرز شدید
- تنگی نفس یا درد قفسه سینه
- خونریزی یا کبودی غیرطبیعی
- استفراغ مکرر یا ناتوانی در خوردن و آشامیدن
- اسهال شدید یا وجود خون در مدفوع
- درد شدید و غیرقابل کنترل

- کاهش سطح هوشیاری یا گیجی
- کاهش شدید ادرار
- قرمزی، درد یا ترشح در محل تزریق یا پورت

سخن پایانی

مراقبت صحیح پس از شیمی‌درمانی بخش مهمی از روند درمان شماست. رعایت توصیه‌های این راهنما، مراجعه منظم به پزشک و گزارش به‌موقع علائم جدید می‌تواند به کاهش عوارض، پیشگیری از مشکلات جدی و افزایش اثربخشی درمان کمک کند.

به خاطر داشته باشید: این راهنما جایگزین توصیه‌های پزشک معالج نیست. در صورت هرگونه سؤال یا بروز علائم غیرعادی، همواره با تیم درمانی خود مشورت کنید.