

شیمی درمانی چیست؟

برای از بین بردن سلولهای غیر طبیعی که در بدن شما در اثر حاملگی نابجا، مول (بچه خوره) یا سرطان ایجاد شده است از شیمی درمانی استفاده می شود.

در زمان شیمی درمانی جهت پیشگیری یا درمان تهوع و استفراغ چه کارهایی می توانم انجام دهم؟

۱) دو ساعت قبل و بعد از شیمی درمانی غذایی مصرف نشود و اولین مواد غذایی مصرفی بعد از شیمی درمانی مایعات از قبیل آب کمپوت، شیر، چای سرد و عسل باشد

۲) قبل از مصرف غذا سعی کنید دهان خود را با آب نمک رقیق یا آب و جوش شیرین شستشو دهید تا غذا برای شما لذتبخش باشد

۳) از خوردن غذای ادویه دار، خیلی گرم و خیلی سرد، چرب، خیلی شیرین و نفاخ پرهیز کنید

۴) به دفعات زیاد، ولی با حجم کم (۵ تا ۶ وعده در روز) بخورید. جهت کاهش ریزش مو و ابرو چه کارهایی می توانم انجام دهم؟

* مصرف برخی داروها مانند متوتروکسات که از داروهای رایج در بیماریهای زنان است و کوتاه مدت استفاده می شود، منجر به ریزش مو و ابرو نمی گردد. بنابراین بیمار

بسته به طول دوره درمان (طولانی مدت) و نوع دارو ممکن است دچار ریزش مو شود.

* ریزش مو موقتی است و پس از اتمام شیمی درمانی (۲ تا ۶ ماه پس از درمان) مجدداً رویش می یابد. قبل از درمان موهای خود را کوتاه کنید و از برس های نرم و شامپوی ملایم (شامپو بچه) استفاده کنید.

* از سشوار کردن مو، مجعد کننده های مو، شستشوی مکرر مو، رنگ مو و گیره ی مو استفاده نکنید. جهت کاهش خطر ابتلا به عفونت دستگاه های مختلف بدن چه کارهایی می توانم انجام دهم؟



رعایت نکات بهداشتی:

* استفاده از مسواک و لیف اختصاصی حمام روزانه شستن دست ها * اجتناب از مصرف آبی که بیش از ۱۵ دقیقه مانده باشد.

* اجتناب از مصرف سالاد، میوه جات و سبزیجات خام و نشسته

* اجتناب از قرار دادن گل و گیاه تازه در اتاق

* اجتناب از مصرف گوشت های نیم پز یا کباب شده

* در ازدحام جمعیت افراد بیمار و عفونی و افراد واکسینه شده شرکت نکنید و در صورت استعمال دخانیات آنجا را ترک کنید و در کنار افرادی که در حال کشیدن سیگار هستند قرار نگیرید.

* مایعات فراوان (حداقل ۸ لیوان روزانه) میل کنید تا با دفع ادراری زیاد عوارض داروها کاهش یابد

* مثانه را زود به زود تخلیه کنید و از تجمع ادرار در مثانه خودداری کنید (حداقل هر ۴ ساعت در روز و حداقل یکبار در شب)

* در طول درمان های طولانی مدت اگر با ناراحتی تنفسی نظیر تنگی نفس و خس خس سینه، سرفه، تب و لرز یا سوزش ادرار مواجه شدید سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید. برای بهبود زخمهایی که در زمان شیمی درمانی در دهان ایجاد میشود چه کار کنم؟ هر ۲ ساعت دهان را با محلول آب نمک رقیق شستشو دهید * در



شیمی درمانی



کد شناسایی: wd-pf- ۱۴

مشاور علمی: دکتر فاطمه قاسمی (ژنیکوآنکولوژیست)

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مراکز فوق تخصصی درمانی آموزشی شهید بهشتی، کلینیک
حضرت خدیجه (س) و درمانگاه ناباروری حضرت مریم-اصفهان

راه های ارتباطی با ما:

www.beheshti.mui.ac.ir (سایت بیمارستان جهت دسترسی به
منابع آموزشی و اطلاعات درخصوص خدمات ما)

۳۱-۰۳۳۶۷۰۰۱ شماره بیمارستان و شماره گیری داخلی ۲۵۰۱ واحد
آموزش سلامت همگانی جهت دریافت مشاوره تلفنی همه روزه به جز
روزهای تعطیل شما می توانید از خدمات تخصصی و فوق تخصصی مرکز
از طریق نوبت گیری اینترنتی (پذیرش ۲۴) یا تماس با شماره
۳۱-۰۳۳۸۵۰۰ بهره مند شوید. همچنین کلینیک شیردهی (داخلی
۲۳۳۱) همه روزه به جز روزهای تعطیل آماده ارائه مشاوره حضوری و
تلفنی به مادران شیرده می باشد.

صورت تشدید زخم ها و خونریزی به پزشک خود مراجعه
کنید.

* در صورت بروز تکه های سفید بر روی زبان، کام یا گلو
به پزشک خود مراجعه کنید.

* از تکه های کوچک یخ ، از جویدن آدامس ها و
خوردن آبنبات های بدون شکر جهت تحریک
ترشح بزاق استفاده کنید.

* مایعات زیاد بنوشید.

* لبهایتان را چرب کنید.

* سعی کنید همیشه دهان و لبهای خود را مرطوب
نگه دارید.

* از مصرف مواد محرک دهان، نظیر
سیگار، مشروبات الکلی، خمیردندانها و دهان شویه
های تجاری، محلول های حاوی الکل یا گلیسرین
جهت شستشوی دهان ، غذاهای سفت و تحریک
کننده نظیر آبمیوه های ترش و غذاهای داغ
خودداری کنید.

* از غذاهای نرم ، مایعات صاف شده، گروه سبزیها
و ماست شیرین استفاده کنید.