

از جمله پیامدهای ناشی از سرطان و داروهای شیمی درمانی میتوان به فقدان اشتها، تهوع و استفراغ، استوماتیت و اثرات سرطان بر روی ذهن و جسم اشاره کرد. بیمار و مراقبین او باید نسبت به مشکلاتی که ممکن است حادث شود و چگونگی کنترل آن آگاهی داشته باشند.

فقدان اشتها:

- قبل از هر وعده ی غذایی اندکی پیاده روی کنید. ورزش ملایم باعث تحریک شدن اشتها می شود.
- از نوشیدن مایعات قبل از وعده ی غذایی خودداری کنید، چون مایعات پرکننده ی معده هستند.
- در صورت امکان با دوستان و خانواده غذا بخورید.
- از انواع مختلف غذاها استفاده کنید. غذاها را با سبزیجات و ... جذاب تر کنید.
- از سالاد، گوشت بوغلمون و ماهی، از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید. کالری و مواد مغذی را به اندازه کافی دریافت کنید.
- وعده های غذایی کم حجم و به دفعات زیاد استفاده کنید.
- پزشک ممکن است مکمل های غذایی را جهت اضافه کردن به شیر، سوپ و یا دسر توصیه کند

تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ یکی از عوارض جانبی شایع بعد از شیمی

درمانی و پرتودرمانی سرطان است. پزشکان اغلب یک داروی ضد استفراغ را جهت استفاده قبل از درمان و ۴-۳ ساعت بعد از درمان برای ۲-۱ روز تجویز می کنند.

- در طی روز برای بهتر شدن حالت تهوع، از بیسکویت و یا آبنبیات های ترش مزه استفاده کنید.
- از آنجایی که غذاهای گرم باعث ایجاد تهوع می شوند، از غذاهای سرد یا هم دما با درجه حرارت اتاق استفاده کنید.
- از غذاهای شیرین، چرب یا شور، غذاهای حاوی ادویه و یا هر غذایی با بوی تند و قوی اجتناب کنید. از غذاهای نرم مثل پنیر سفید نرم و یا پوره سیب زمینی و سایر غذاهای نرم استفاده کنید.
- در صورت امکان از هوای تازه استفاده کنید. پیاده روی کنید.
- قبل از درمان و چند ساعت بعد از درمان از غذای سبک استفاده کنید.
- در صورت امکان، در حین دوره های تهوع استراحت کنید.
- در صورت استفراغ، تا چند ساعت بعد از آخرین استفراغ و تا زمانی که معده وضعیت ثابتی پیدا نکرده است، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. سپس شروع به خوردن جرعه جرعه مایعات یا مکیدن تکه های کوچک یخ کنید. در صورت تحمل مایعات چند ساعت

بعد از شروع مایعات، خوردن غذاهای نرم را آغاز کنید.

- در صورت تجویز پزشک از داروهای ضد استفراغ استفاده کنید.

استوماتیت:

التهاب پوشش دهان که معمولاً در طی ۷-۱۴ روز بعد از شروع شیمی درمانی یا پرتودرمانی دهان رخ می دهد. قبل از شروع درمان، یک دندانپزشک باید وضعیت دهان و دندان ها را بررسی کند.

- با استفاده از مسواک نرم و آبکشی دهان با محلول تشکیل شده از یک لیوان آب و یک دوم قاشق چایخوری نمک و یک دوم قاشق چایخوری بی کربنات بعد از غذا و یا حتی در زمان خواب از استوماتیت جلوگیری کنید. نوشیدن آب یا آب میوه های غیر اسیدی، خوردن شکلات هایی که به طور مصنوعی شیرین شده اند و استفاده از اسپری های بزاق مصنوعی برای کاهش خشکی دهان ممکن است کمک کننده باشد.





مراقبت‌های معمول سرطان



جسم/ذهن/روح

یک فکر قوی و روح سالم از اجزای قوی در طب می باشد. جهت تسکین علایم درد و عوارض جانبی شیمی درمانی و پرتودرمانی

- درمان های آرام سازی
- درمان روح و اثرات دعا
- استفاده از نوارهای صوتی کمکی در تجسم سازی
- بیوفیدبک
- ماساژ

تهیه کننده: اعظم فرخی سوپروایزر آموزشی بیمارستان مفتاح ورامین
منبع: آموزش به بیمار ماری ام. کانابو

- از ژل مرطوب کننده و از مواد بزاقی مصنوعی جهت حفره دهان استفاده کنید.
- علائم و نشانه های استوماتیت (احساس سوزش در دهان، قرمزی و تحریک ، زبان متورم و ملتهب و وجود زخم در دهان) را بررسی کنید.
- درمان براساس وسعت و شدت استوماتیت صورت می گیرد که شامل آبکشی دهان با محلول های توصیه شده در گزینه های قبل، نرم کردن خلط غلیظ و خارج کردن جرم های دهان با استفاده از شیر منیزیوم و سایر آنتی اسیدها و استفاده از محلول های مسکن قبل از وعده غذایی جهت تسکین درد ناشی از التهاب می باشد.
- جهت تسکین حفره ی دهانی از نوشیدنی های خنک و یا قطعه های کوچک میوه های یخی استفاده کنید.
- فقط برای غذا خوردن از دندان مصنوعی استفاده کنید.
- از نوشیدنیهای و غذاهای سرد و داغ و غذاهای سفت، اسیدی و ادویه دار پرهیزید.
- علایم عفونت را به پزشک یا پرستار گزارش دهید. علایم عفونت دهان: زخم های زرد و قهوه ای رنگ و خشک با لبه های کاملاً مشخص، ضایعات نرم و سفید و یا مناطق دارای شکاف روی لب ها و دهان
- بهداشت دهان را رعایت کنید. از دهان شویه بدون الکل استفاده کنید.
- مایعات کافی بنوشید.