

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بیمارستان شهید مدرس

آموزش خودمراقبتی در بیماران شیمی درمانی

واحد آموزش به بیمار

مقدمه :

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هر سال در هر 100 هزار نفر ، 100 نفر به سرطان مبتلا می شوند . برای عموم مردم بیماری سرطان یک بیماری لاعلاج و غیر قابل درمان محسوب می شود اما در حال حاضر آمار مرگ و میر ناشی از سرطان در مقایسه با بسیاری از بیماری ها کمتر شده است . شیمی درمانی به معنی دارو درمانی است . هر فرد در طول زندگی خود یک یا چند بار بیمار شده است که با استفاده از داروها به روش تزریقی یا خوراکی درمان شده است . شیمی درمانی به عنوان یکی از راههای درمان سرطان بصورت تنها یا همراه با روش های درمانی مختلف مورد استفاده قرار می گیرد ، لذا برآن شدیم که با تدوین این مطالب ، راهکارهایی برای کاهش عوارض داروها که بسته به نوع بیماری متفاوت است ارائه دهیم . آموزش مناسب، بیمار را حمایت می کند تا رفتارهای مراقبت از خود را به صورت موثرتر و مثبت تر نشان دهد . مراحل درمان را بپذیرد و در درمان های آتی خود سهم بیشتری داشته باشد .

❖ شیمی درمانی چیست و چگونه کار می کند؟

شیمی درمانی عبارت است از استفاده از دارو برای درمان بیماریهایی از جمله سرطان. جراحی و پرتودرمانی، سلول های سرطانی در یک منطقه خاص را حذف می کنند و یا می کشند اما شیمی درمانی می تواند در کل بدن فعالیت کند . شیمی درمانی می تواند سلولهای سرطانی را که متاستاز دارند و یا به بخش هایی از بدن دور از تومور اولیه (اصلی) گسترش پیدا کرده اند را از بین ببرد و بکشد . بیش از 100 داروی شیمی درمانی در بسیاری از ترکیبات استفاده می شوند . یک داروی شیمی درمانی به تنهایی می تواند برای درمان سرطان استفاده شود اما اغلب داروهای چند گانه در یک نظم خاص و یا در ترکیب خاصی (به نام شیمی درمانی ترکیبی) استفاده می شوند. داروهای چندگانه با اقدامات و اعمال مختلف می توانند برای کشتن سلول های سرطانی فعالیت کنند. ممکن است سرطان در برابر یک داروی شیمی درمانی مقاوم باشد، بنابراین استفاده از داروهای ترکیبی شانس پیشرفت سرطان را کاهش می دهد. پزشک شما تصمیم می گیرد که چه دارویی یا ترکیبی از کدام داروها را شما باید بگیرید. پزشک شما دوزها را انتخاب می کند و چگونگی مصرف داروهای داده شده و مدت زمان درمان شما را تعیین می کند. همه این تصمیمات به نوع تومور، جایی که تومور در آن قرار دارد، اندازه تومور، چگونگی تاثیر سرطان بر عملکرد طبیعی بدن و سلامت کلی فرد بستگی دارد .

❖ آیا من می توانم در زمان شیمی درمانی داروهای دیگری را مصرف کنم؟

برخی از داروها ممکن است اثرات شیمی درمانی شما را تغییر دهند . مطمئن شوید که درمان شما به خوبی انجام می شود و همچنین سیر درمان شما به خوبی پیش می رود. با پزشک یا پرستار خود در مورد داروهای نسخه ای و بدون نسخه خود ، ویتامین ها ، داروهای گیاهی و مکمل های مورد استفاده خود، صحبت کنید. یک لیست با نام هر یک از داروها، دوز آنها، چگونگی گرفتن آنها، تجویز و دلیل گرفتن آن درست کنید. حتی داروهایی که بعضی اوقات مصرف می کنید را هم در لیست ذکر کنید. این داروها شامل آسپیرین، مکمل های گیاهی و طبیعی، ویتامین ها، مواد معدنی و داروهای با مصرف زیاد مثل مسکن ها.

این لیست را با پزشک خود به اشتراک بگذارید. دکتر سرطان شما (انکولوژیست) به شما می گوید که شما باید مصرف کدام نوع از این داروها را قبل از شروع شیمی درمانی متوقف کنید. پس از شروع درمان نیز با متخصص خود مصرف هرگونه دارو و یا مکمل را چک کنید.

❖ آیا در زمانی که من تحت شیمی درمانی قرار دارم می توانم در کنار خانواده و دوستانم باشم ؟

درمان های بسیار کمی وجود دارند که از شما می خواهند از نزدیکی با دوستان و خانواده تان در مدت زمان کوتاهی اجتناب کنید . اگر در مدت درمان لازم باشد که از اطرافیان خود فاصله داشته باشید، پزشک شما قبل از شروع درمان و زمانی که درباره گزینه های درمانی با شما صحبت می کند، حتما این موضوع را به شما خواهد گفت.

اغلب داروهای شیمی درمانی ایمنی شما نسبت به آلودگی ها را کاهش می دهند . دور ماندن از هر شخصی که بیمار است بسیار اهمیت دارد . بهترین کار جهت پیشگیری از آلودگی شستن مرتب دست ها، به ویژه قبل از تماس با صورت، بینی، دهان و یا چشم هایتان است. از دوستان و خانواده خود بخواهید که مشابه همین کار را در زمانی که در کنار شما هستند، انجام دهند .

❖ چگونه می توانم از خود و افرادی که با من زندگی می کنند، در مدت زمان شیمی درمانی، محافظت نمایم؟

برای جلوگیری از تاثیر گذاشتن داروهای شیمی درمانی بر روی اعضاء خانواده، در طول درمان (زمانی که بدن در حال مبارزه با سلول های سرطانی است)، و پس از شیمی درمانی، دارو از راه های مختلف از بدن دفع می شود. حدود 48 ساعت طول می کشد تا بدن شما داروهای شیمی درمانی را از بدن دفع نماید.

پس از دریافت داروی شیمی درمانی، داروها درون خون شما وجود دارند. همچنین اغلب از طریق ادرار، آب دهان، اشک و استفراغ دارو از بدن دفع می شود. زمانی که داروهای شیمی درمانی از بدن شما خارج می شوند، می توانند به پوست شما و حتی افراد دیگر آسیب رسانده، یا آن را تحریک نمایند. این بدین معناست که توالت ها منطقه خطرناکی برای کودکان و حیوانات می باشند و مراقبت نمودن بسیار اهمیت دارد. با پزشک خود در این مورد و دیگر خطرات مشورت نمایید.

❖ در طول شیمی درمانی و 48 ساعت پس از آن :

- پس از استفاده از توالت دوبار آن را فلاش کنید. پیش از فلاش نمودن درپوش آن را بگذارید تا چیزی بر روی شما نپاشد اگر ممکن است در این مدت می توانید از یک توالت دیگری استفاده کنید اگر این امکان پذیر نبود از دستکش استفاده نموده و پس از هر بار استفاده، توالت را تمیز کنید.
- هم زن و هم مرد جهت استفاده باید بر روی توالت بنشینند این کار پاشیدن ادرار به پوست شما و اطراف را کاهش می دهد.
- پس از استفاده از توالت همیشه دست های خود را با آب گرم و صابون بشویید. دست های خود را با دستمال کاغذی خشک نموده و دستمال را دور بیندازید.
- اگر در توالت استفراغ نمودید تمام آن را شسته و توالت را دوبار فلاش کنید. اگر شما درون سطل یا وان استفراغ نمودید با احتیاط آن را درون توالت ریخته و تمام آن را تمیز کرده و دوبار فلاش نمایید. سطل را با آب گرم و صابون شسته و آبکشی نمایید. سپس آن را فلاش نمایید. سطل را با دستمال کاغذی خشک نموده و دستمال را دور بیندازید.
- افرادی که کار مراقبت از شما را انجام می دهند اگر در هنگام مراقبت نیاز به هر گونه تماس با مایعات بدن شما بود باید از دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند. (دستکش را می توان از داروخانه ها تهیه نمود). آنها باید همیشه دستهای خود را با آب و صابون بشویند حتی اگر دستکش داشته باشند.
- اگر مراقب شما با هر بخش از مایعات بدن شما تماس داشت آن منطقه را باید بدقت با آب و صابون بشوید. امکان دارد که به نظر نرسد که این مایعات برای بدن مضر باشند اما دقت کنید تا برای پیشگیری از بروز هر گونه اتفاق ناخوشایند، مراقبت ویژه ای بعمل آورید. در ملاقات بعدی با پزشک، شما اجازه دهید که پزشک شما از در معرض قرار گرفتن (تماس با ترشحات) مطلع باشد. اغلب در معرض قرار گرفتن با مایعات بدن موجب بروز مشکلات می شود و مراقبت ویژه برای جلوگیری از این اتفاق باید انجام شود.
- هر گونه لباس و کفشی که مایعات بر روی آن ریخته شده است، باید در ماشین لباسشویی شسته شود و به هیچ وجه شستشو با دست انجام نشود. آنها را با آب گرم و توسط شوینده های معمول خانگی بشویید و به همراه لباسهای دیگر شسته نشود. اگر نمی توانید آنها را بلافاصله بشویید آنها را در یک کیسه پلاستیکی جدا از بقیه لباس ها نگهداری نمایید.
- اگر از پوشک های بزرگسالان، لباس های زیر یا پدهای بهداشتی استفاده می کنید، آنها را در دو کیسه پلاستیکی قرار داده و از طریق سیستم دفع زباله دور بیندازید.

❖ آیا می توانم در طول شیمی درمانی کار کنم ؟

اینکه شما بتوانید به کار کردن، مدرسه رفتن و دیگر فعالیتها ادامه دهید، به درمان شما و چگونگی تاثیر درمان بر روی شما بستگی دارد. در برخی درمان ها نیاز است که شما در بیمارستان برای چند هفته یا بیشتر بمانید اما برخی بیماران می توانند در طول درمان به کار خود ادامه دهند. شما باید برنامه درمانی خود را در انتهای روزها و ایام آخر هفته تنظیم نمایید تا با برنامه کاری شما، کمترین مقدار تداخل را داشته باشد.

اگر شیمی درمانی موجب خستگی شما می شود، برای مدتی سعی نمایید تا برنامه کاری خود را سبک تر کنید. بهتر است به صورت پاره وقت و یا به صورت دورکاری فعالیت نمایید.

❖ چه چیزی در مورد عوارض جانبی شیمی درمانی باید بدانم ؟

- ✓ همه افراد به هر عارضه جانبی مبتلا نمی شوند و برخی افراد به عوارض کمتری مبتلا می شوند.
- ✓ شدت عوارض، به طور کلی از شخصی به شخص دیگر تفاوت دارد. در مورد اینکه کدام عوارض جانبی در شیمی درمانی شما شایع تر است، چه مدت آنها باقی می ماند، چقدر بد و ناراحت کننده می توانند باشند و عوارض را چه زمانی باید به پزشک معالج خود اطلاع دهید، با پزشک و پرستار خود صحبت نمایید.
- ✓ ممکن است که پزشک شما جهت جلوگیری از برخی عوارض جانبی قبل از وقوع آنها به شما داروهایی دهد.

- ✓ برخی از شیمی‌درمانی‌ها عوارض جانبی طولانی مدتی دارند مانند آسیب‌های قلبی و عصبی. قبل از بروز عوارض، از پزشک خود در رابطه با اثرات طولانی مدت داروهای مصرفی پرسید.
- ✓ علیرغم اینکه عوارض جانبی ناخوشایند هستند اما باید آنها را با توجه به نیاز انسان به از بین بردن سلولهای سرطانی تحمل کرد.

❖ چه مدت عوارض جانبی شیمی درمانی باقی می ماند؟

- ✓ برخی از عوارض جانبی به آرامی و پس از اتمام دوره درمان از بین میروند، زیرا سلولهای سالم به مرور زمان خود را ترمیم می‌کنند. مدت زمانی که طول می‌کشد برخی عوارض جانبی از بین بروند و انرژی دوباره باز گردد از شخصی به شخص دیگر متفاوت است و به عوامل زیادی مانند سلامت کلی شما و داروهایی که دریافت می‌کنید، بستگی دارد.
- ✓ برخی عوارض جانبی تقریباً به سرعت از بین می‌روند ولی برخی دیگر ممکن است ماه‌ها و شاید سال‌ها باقی بمانند. گاهی اوقات عوارض جانبی می‌توانند تا آخر عمر انسان باقی بمانند مثل زمانی که شیمی درمانی موجب آسیب‌های جدی و طولانی مدت به قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها و اندام تناسلی می‌شوند. برخی گونه‌های خاص شیمی درمانی موجب اثرات تأخیری مانند سرطان ثانویه می‌شوند که ممکن است سال‌ها پس از درمان خود را نشان دهند.
- ✓ اغلب مردم در باره اینکه مدت زمان عوارض جانبی‌شان چقدر طول می‌کشد دچار دلسردی می‌شوند. اگر شما چنین حسی دارید حتماً با پزشک خود صحبت نمایید. شاید برنامه درمانی و یا داروهای درمانی شما قابل تغییر باشد. ممکن است پزشک و پرستار شما راه‌هایی را برای کاهش درد و ناراحتی، به شما پیشنهاد دهند.

❖ عوارض جانبی شایع شیمی درمانی کدام هستند؟

بیشتر مردم نگران این هستند که آیا عوارض جانبی دارند یا نه؟ و اگر دارند چگونه است؟ برخی از عوارض شیمی‌درمانی و راه مدیریت آنها به قرار زیر است:

➤ خستگی ناشی از شیمی درمانی :

خستگی ناشی از شیمی درمانی از شایع‌ترین عوارض درمان سرطان است. این مورد شامل خستگی ملایم تا احساس خستگی کامل می‌شود. با خستگی یک روز طولانی تفاوت دارد و پس از استراحت و خواب بهتر نمی‌شود. در انتهای دوره درمانی خستگی نیز مانند دیگر عوارض جانبی، پس از مدت زمانی از بین می‌رود.

چیزهایی که ممکن است به رفع خستگی کمک کند :

- یک رژیم غذایی مناسب انتخاب کنید و مقدار زیادی مایعات بنوشید.
- با پزشک و پرستار خود در باره یک تمرین منظم صحبت کنید. تمرین‌های ورزشی می‌تواند خستگی را کاهش می‌دهد.
- به مقدار کافی استراحت نمایید و در طول روز ساعت‌هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- فعالیت‌هایتان را محدود نمایید تنها کارهایی که بسیار اهمیت دارند را انجام دهید.
- پس از دراز کشیدن یا نشستن به آرامی بلند شوید تا از سرگیجه جلوگیری شود.
- اگر خواب شب شما دچار مشکل می‌باشد به پزشک خود اطلاع دهید.

➤ ریزش مو در شیمی درمانی :

ریزش مو موجب پریشانی می‌گردد. اما تمام داروهای شیمی درمانی منجر به ریزش مو نمی‌شوند. برخی افراد تنها مویشان نازک می‌شود و تنها خودشان متوجه می‌شوند. پزشک معالجتان به شما می‌گوید که شیمی درمانی شما موجب ریزش مو می‌شود یا نه. اگر مویتان را از دست می‌دهید، زمانی که درمان شما به اتمام رسید، مجدداً رشد مو آغاز می‌شود. اما ممکن است که رنگ و شکل آن متفاوت باشد.

ممکن است که شما فقط موهای سرتان را از دست ندهید، مژه‌ها و ابروها، موهای دست و پا، موهای زیر بغل و موهای شرمگاهی نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. معمولاً ریزش مو به سرعت اتفاق نمی‌افتد. بیشتر اوقات مدت زمانی پس از شروع درمان آغاز می‌شود. در آن زمان ممکن است که موهای شما دانه دانه و یا بصورت دسته‌ای بریزد. برخی افراد زمانی که این اتفاق افتاد، موهای خود را می‌تراشند. هر مویی که باقی بماند ممکن است خشک و ضعیف شود.

چیزهایی که در ریزش مو به شما کمک می کند :

- از شامپوهای ملایم استفاده کنید.
- از برس های با دندانه های نرم استفاده کنید.
- اگر از سشوار استفاده می کنید با دمای پایین آن کار کنید.
- از برس های گرد برای حالت دهی موهایتان استفاده **نکنید**.
- موهایتان را رنگ **نکنید**.
- موهایتان را کوتاه نگه دارید. موهای کوتاه ضخیم تر بنظر می رسند. همچنین کوتاه بودن مو باعث می شود تا با ریزش آن بیشتر کنار بیایید.
- از کرم ضد آفتاب، کلاه، کلاه گیس و یا روسری برای محافظت سر خود از اشعه خورشید استفاده نمایید.
- برای رویه بالش خود، از پارچه ساتن استفاده کنید.

برخی اوقات زمانی که شما مویی در سر ندارید و یا زمانی که مویتان مجددا رشد می کند، سر شما حساس، خشک و دچار خارش می شود. ممکن است استفاده از حالت دهنده و یک شامپوی مرطوب کننده به شما کمک کند . همچنین اگر نیاز بود از کرمهای ملایم و لوسیون ها استفاده نمایید . حتی ممکن است یکماساژ آرام سر موجب احساس بهتر در شما شود.

پس از شیمی درمانی، تراکم و شکل موی شما ممکن است تغییر کند. رنگ های مو، مواد شیمیایی دارند که بر موی سر شما تاثیر منفی می گذارد . تحقیقاتی که نشان دهد پس از شیمی درمانی رنگ آمیزی مو به موها آسیب بیشتری می زنند وجود ندارد. اما بیشتر پزشکان به بیماران خود توصیه می کنند تا قبل از برگشت موها به حالت نرمال، آنها را رنگ نکنند. ممکن است این کار تا شش ماه پس از درمان نیز به طول بیانجامد.

اگر موهایم را از دست دادم آیا باید سر خود را بپوشانم ؟

برخی افراد که موهای خود را از دست می دهند تصمیم می گیرند که از روسری، کلاه، کلاه گیس و یا دستمال سر استفاده کنند. برخی نیز موهای خود را بدون محافظت می گذارند. بقیه افراد نیز با توجه به اینکه در جمع یا در منزل حضور دارند بطور متناوب از این روش ها استفاده می کنند. در اینجا نکاتی وجود دارد که اگر از کلاه گیس یا دستمال سر استفاده می کنید ممکن است کارآمد باشد:

- قبل از اینکه کاملاً موهای خود را از دست دهید، کلاه گیس را تهیه نمایید تا با رنگ و استایل و شکل طبیعی موهای شما سازگاری بیشتری داشته باشد.
- شما می توانید کلاه گیس خود را از یک فروشگاه ویژه افراد سرطانی تهیه نمایید.
- ممکن است که یک فروشنده بتواند با آمدن در منزل به شما کمک کند.

➤ مشکلات خونریزی و لخته شدن :

پلاکتها سلول های خونی هستند که با مسدود نمودن رگهای خونی آسیب دیده و کمک به خون جهت لخته شدن موجب توقف خونریزی می شوند. احتمالاً شما راحت تر از حالت نرمال دچار خونریزی و کبودی شوید حتی از یک صدمه ناچیز. کمبود پلاکت های خونی را thrombocytopenia می نامند.

این علائم thrombocytopenia را به پزشک خود اطلاع دهید :

- کبودی غیر منتظره
- نقاط تخت قرمز رنگ کوچک در زیر پوست
- ادرار قرمز یا صورتی رنگ
- مدفوع سیاه یا خونی
- هر گونه خونریزی از دهان و بینی
- سردردهای بد

- سرگیجه
- درد در ناحیه مفاصل و ماهیچه ها

پزشک شما اغلب در طول مدت درمان تعداد پلاکتهای شما را چک میکند. اگر مقدار زیادی کاهش داشته باشد ممکن است که نیاز به انتقال پلاکت خون داشته باشید. هیچ راهی برای افزایش تعداد پلاکت های خون شما وجود ندارد اما احتیاطاتی وجود دارد که شما باید آنها را رعایت نمایید.

- هیچ دارویی را بدون اینکه با پزشک و پرستار خود در میان بگذارید، استفاده نکنید. این داروها شامل آسپیرین و مسکن های عاری از آسپیرین مانند استامینوفن، ایبوبروفن و دیگر داروهایی که بدون نسخه می توان آنها را تهیه نمود، می باشند. برخی از این داروها می توانند مشکلات خونریزی را بیشتر نمایند .
- هیچ نوشیدنی الکلی ننوشید (آبجو، شراب و یا ویسکی). مگر اینکه پزشک شما تایید کرده باشد.
- جهت نظافت دندان از مسواک های با دندانه های نرم استفاده کنید و همچنین قبل از استفاده از نخ دندان، با پزشک خود مشورت نمایید.
- اگر آب بینی شما روان است، به آرامی آن را توسط یک دستمال کاغذی تمیز نمایید.
- مراقب باشید زمانیکه از قیچی، سوزن، چاقو و یا ابزار استفاده می کنید، دست خودتان را نبرید و به خود آسیب نزنید.
- از ورزش ها و فعالیت هایی که ممکن است به شما آسیب برساند اجتناب کنید.
- برای جلوگیری از بروز یبوست به مقدار کافی از مایعات و غذاهای فیبردار استفاده نمایید.
- به جای استفاده از تیغ، از اصلاح کننده برقی استفاده کنید.
- زمانی که بیشتر از حد خم می شوید سر خود را بالای قلب نگه دارید.

➤ عفونت :

اگر تعداد گلبولهای سفید افت زیادی کند، ممکن است که پزشک شما شیمی درمانی را متوقف کرده و به شما دوزهای کمتری از داروهای شیمی درمانی را بدهد و یا در برخی مواقع یک دوز از فاکتور رشد تزریق می شود که موجب افزایش تولید گلبولهای سفید خون توسط سلول های مغز استخوان می شود. زمانی که دلیل کاهش گلبولهای سفید خون شیمی درمانی تشخیص داده شود، برای جلوگیری از عفونت، کارهایی می توان انجام داد که عبارتند از :

- در طول روز به ویژه قبل از غذا خوردن و پس از دستشویی رفتن دست های خود را بشویید.
- از جمعیت دور بمانید.
- از افرادی که بیماری مسری دارند مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سرخک و یا آبله مرغان دور بمانید.
- هیچ واکسن ایمنی ساز را قبل از چک کردن با پزشک خود استفاده نکنید.
- از افرادی که اخیرا واکسیناسیون شده اند مانند واکسن آبله مرغان و یا آبله دوری کنید. از پزشک خود در رابطه با اینکه کدام واکسن اهمیت بیشتری دارد و اینکه چه مدت باید از افرادی که این واکسن ها را دریافت نموده اند دوری کرد، بپرسید.
- مناطق اطراف خروج مدفوع را پس از هر بار مدفوع نمودن به دقت ولی با ملایمت تمیز نمایید. از پزشک خود توصیه هایی برای زمانی که منطقه دچار زخم یا هموروئید شده است بگیرید. همچنین قبل از استفاده از تنقیه و یا شیاف با پزشک خود مشورت نمایید.
- هیچوقت محل رویش ناخن خود را برش یا گاز نزنید و یا پاره نکنید.
- مراقب باشید زمانی که از قیچی یا سوزن و یا چاقو استفاده می کنید خود را نبرید یا موجب شکستگی نشوید.
- به جای استفاده از تیغ اصلاح، از اصلاح کننده های برقی استفاده کنید تا از پارگی در پوست اجتناب شود.
- جهت نظافت دندان از مسواک های با دندانه های فوق نرم استفاده کنید و همچنین قبل از استفاده از نخ های دندان با پزشک خود مشورت نمایید.
- جوش های خود را نخارانید و فشار ندهید.
- روزانه از حمام آب گرم (نه داغ) و دوش آب گرم و وان استفاده کنید. پوست خود را با دست خشک کنید، آن را نسابید.
- اگر پوستتان خشک شد و ترک خورد از لوسیون ها و یا نرم کننده ها استفاده کنید.
- محل های بریده شده، شکسته شده و خراشیده شده را فوراً با آب گرم و صابون پاک کنید. از یک پماد آنتی بیوتیک استفاده نمایید و آن را بانداز کنید.

- زمانی که باغبانی می‌کنید یا فضولات حیوانات و کودکان را پاک می‌کنید حتماً از دستکش‌های ضد آب استفاده نمایید. پس از آن دستکش را به‌خوبی بشویید تا روزه‌های آن که بسیار ریز هستند، دیده شوند.

➤ آنمی:

آنمی زمانی رخ می‌دهد که تعداد گلبول‌های قرمز خون شما بسیار کم باشد و بافت‌های بدن شما برای خوب کار کردن، اکسیژن کافی دریافت نکنند. ممکن است که شما علائم زیر را داشته باشید:

- خستگی شدید (کوفتگی)
- سرگیجه
- پوست رنگ پریده
- احساس سرما داشتن
- تنگی نفس
- ضعف
- تپش قلب

برای افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خونی خود نمی‌توانید کاری بکنید اما چیزهایی وجود دارد که می‌تواند به شما در مواجهه با آنمی کمک کند. اگر آنمی موجب احساس شدید خستگی در شما شده است، سعی کنید که توصیه‌های لیست شده در بخش "خستگی ناشی از شیمی درمانی" را انجام دهید. اگر علائم لیست شده را داشتید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید.

اگر گلبول‌های قرمز خونی شما تعدادشان کم شده است، ممکن است نیاز به انتقال خون داشته باشید. برخی افراد با استفاده از فاکتور رشد درمان می‌شوند.

➤ تهوع و استفراغ:

تهوع و استفراغ دو عارضه جانبی ترسناک در شیمی درمانی است. مدت ابتلا و شدت آن بستگی به داروهایی که استفاده می‌کنید و اثرات داروها دارد. مواردی که می‌توانند در مورد تهوع و استفراغ به شما کمک می‌کند شامل:

- از وعده‌های غذایی بزرگ اجتناب کنید تا احساس پری معده نداشته باشید. در طول روز به جای یک وعده بزرگ، از وعده‌های غذایی متناوب و کوچک استفاده کنید.
- مایعات را حداقل یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا بخورید. حتی الامکان به همراه غذا مایعات نخورید.
- به آرامی بنوشید و بخورید.
- از غذاهای شیرین، سرخ شده و روغنی استفاده نکنید.
- غذاها را به‌صورت سرد یا در دمای اتاق میل کنید تا بوی آن شما را آزار ندهد.
- برای هضم بهتر، غذای خود را خوب بجوید.
- اگر استفراغ یک مشکل در صبح‌ها می‌باشد، قبل از برخاستن، از غذاهای خشک مانند نان‌های تست شده و کراکرها استفاده نمایید. (اگر دهان شما خشک است و یا زخم دهانی دارید این کار را انجام ندهید).
- از نوشیدنی‌های سرد و شفاف مانند آب سیب، چای و یا نوشابه زنجبیلی که گازش را از دست داده باشد، استفاده کنید.
- قطعه‌های یخ، نعناع و آبنبات‌های ترش را بمکید (اگر زخم گلو یا دهان دارید از آب نبات‌های ترش استفاده **نکنید**).
- از بوهایی که شما را آزار می‌دهند اجتناب کنید، مانند بوهای پخت و پز، دود سیگار و عطر.
- پس از غذا خوردن بر روی صندلی استراحت کنید اما برای حداقل 2 ساعت پس از غذا دراز **نکشید**.
- لباسهای گشاد بپوشید.
- زمانی که احساس تهوع دارید به صورت عمیق و آرام نفس بکشید.

- از طریق صحبت نمودن با دوستان و خانواده، گوش دادن به موسیقی و یا تماشای تلویزیون و فیلم، خود را تخلیه نمایید.
- از تکنیک های تمدد اعصاب استفاده نمایید.

➤ تغییر اشتها :

روزهایی وجود خواهد داشت که شما به دلیل چیزهایی مانند استفراغ، تغییر ذائقه و یا مشکلات دهان و گلو نتوانید چیزی بخورید. ممکن است که شما همچنین به دلیل افسردگی و خستگی، اشتهای خود را از دست بدهید. اگر اشتهایتان کم است این نکات را رعایت کنید:

- وعده های غذایی کوچک و اسنک را هر جوری که دوست دارید بخورید، مجبور نیستید هر روز 3 وعده غذایی بخورید.
- رژیم غذایی خود را تغییر دهید و دستورهای غذایی جدید را امتحان نمایید.
- قبل از غذا خوردن به هر صورتی که دوست دارید پیاده روی کنید. این کار موجب گرسنگی شما می شود.
- وعده های غذایی روتین خود را تغییر دهید. برای مثال، در حضور نور شمع و یا در مکان های متفاوت غذا بخورید.
- با اعضاء خانواده و دوستان غذا بخورید. زمانی که تنها غذا می خورید به رادیو گوش کنید یا تلویزیون ببینید.

➤ یبوست:

اغلب مردم به واسطه شیمی درمانی دچار یبوست می شوند (مشکل در دفع مدفوع). بعضی از افراد ممکن است که به دلیل تحرک کم، خوردن بیش از اندازه، تغییرات در رژیم غذایی و یا به دلیل استفاده از داروهای خاص مسکن دچار این عارضه شوند. اگر به مدت 2 روز و یا بیشتر دفع مدفوع نداشتید با پزشک خود تماس بگیرید. ممکن است که نیاز باشد که شما از ملین یا نرم کننده استفاده کنید. اما قبل از اینکه آن ها را استفاده کنید بخصوص اگر تعداد گلبولهای سفید و پلاکتهای خون شما کم شده باشد، حتما با پزشک خود مشورت نمایید.

مواردی که می تواند کمک کند شما با یبوست کنار بیایید:

- مقدار زیادی مایعات بنوشید تا مدفوع شما نرم باشد مایعات گرم و داغ معمولا بهتر عمل می کنند.
- مقدار زیادی غذاهای با فیبر بالا بخورید. غذاهای با فیبر بالا شامل سیبوس، نان گندم، سبزیجات خام یا پخته، میوه های پخته و خام، آجیل و ذرت بو داده می باشد.
- فعالیت های بدنی انجام دهید. پیاده روی تنها نیز مفید می باشد. همانند یک برنامه منظم تمرینی، قبل از انجام تمرین های سنگین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید .

زمانی که شیمی درمانی سلول های ناحیه روده را تحت تاثیر قرار می دهد، می تواند منجر به اسهال شود. اغلب مواقع اسهال به معنی 2 یا بیشتر از دوبار دفع مدفوع در 7 ساعت می باشد و اگر شما اسهالی دارید که بیشتر از 24 ساعت ادامه داشت و یا درد و گرفتگی به دنبال آن وجود داشت، به پزشک خود اطلاع دهید. در موارد شدیدتر ممکن است پزشک به شما داروی ضد اسهال بدهد. اما از استفاده بیش از اندازه داروی ضد اسهال بدون اجازه پزشک خودداری کنید. برخی داروهای شیمی درمانی باعث اسهال می شوند. پزشک شما دستورات لازم برای استفاده از داروها را به شما می دهد .

مواردی که به کنترل اسهال شما کمک می کند:

- مقدار کمی غذا اما در دفعات بیشتر بخورید.
- از خوردن قهوه، چای، الکل و شیرینی اجتناب کنید.
- از غذاهای با فیبر بالا که باعث اسهال و درد شکم می شود اجتناب کنید. این غذاها شامل نان های غلات، سبزیجات خام، حبوبات، آجیل ها، دانه های خوراکی، ذرت بو داده و میوه های تازه و خشک شده می باشد.
- از غذاهای کم فیبر استفاده کنید مانند نان سفید، برنج سفید و نودل ها، موز رسیده، میوه های کنسرو شده یا پخته شده بدون پوست، پنیر دلمه شده، ماست، تخم مرغ، سیب زمینی پخته و له شده بدون پوست، پوره سبزیجات، مرغ و بوقلمون بدون پوست و ماهی می باشد.
- از غذاهای سرخ شده، روغنی و تند اجتناب کنید.

- غذاهایی که از پتاسیم غنی هستند بیشتر استفاده کنید مانند موز، پرتقال، سیب زمینی و آب هلو و زردآلو. مگر اینکه پزشک چیز دیگری به شما گفته باشد.
- برای جبران آب از دست رفته مقدار زیادی مایعات بنوشید. مایعات ملایم و شفاف مانند آب سیب، آب و یا نوشیدنی زنجبیلی بهترین هستند. مطمئن باشید که آنها در دمای اتاق هستند و آنها را به آرامی بنوشید. قبل از نوشیدن نوشیدنی‌های گازدار اجازه دهید که گاز آنها خارج شود.

➤ مشکلات دهان، لثه، زبان و گلو

در طول درمان سرطان مراقبت خوب از دهان بسیار اهمیت دارد. شیمی درمانی می‌تواند زخم‌هایی در ناحیه گلو و دهان ایجاد کند. این می‌تواند موجب بروز خشکی، حساسیت و خونریزی در ناحیه شود. زخم‌های دهان تنها موجب درد نمی‌شوند بلکه می‌تواند توسط میکروب‌های موجود در دهان عفونی شود. عفونت در مدت شیمی درمانی می‌تواند بسیار خطرناک باشد. به دلیل اینکه مقابله با آن دشوار است برای کمک به پیشگیری از آن اقدامات ممکن را باید انجام دهید:

- حداقل دو هفته قبل از شروع درمان دندان‌های خود را تمیز کنید و مراقب هرگونه پوسیدگی، آبسه، بیماری‌های لثه و یا دندان‌های مصنوعی لق شده باشید. اینکار باعث می‌شود شما زمان کافی برای عملی که مورد نیاز است داشته باشید.
- از دندانپزشک خود بخواهید تا بهترین روش برای مسواک زدن و نخ کشیدن دندان‌هایتان را در مدت شیمی درمانی به شما بگوید.
- به دلیل اینکه شیمی‌درمانی موجب افزایش پوسیدگی در دندان شما می‌شود، از پزشک خود یک برنامه برای شستشوی دندان‌تان با فلوراید یا ژل بخواهید.
- پس از هر وعده غذایی دندان‌تان را مسواک بزنید. از یک مسواک با برس‌های فوق نرم و تماس ملایم استفاده نمایید. مسواک زدن خشن می‌تواند بافت‌های نرم دهانی را از بین ببرد.
- اگر لثه‌های شما بسیار حساس هستند از دندانپزشک خود بخواهید تا یک نوع ویژه از مسواک، نخ دندان و خمیر دندان به شما معرفی کند.
- پس از هر بار استفاده مسواک خود را به دقت بشوید و در یک جای خشک نگه دارید.
- از به کار بردن دهانشویه‌های تجاری اجتناب کنید آنها معمولا حاوی مواد حساسیت زا مانند الکل می‌باشند به جای آن از پزشک و پرستار خود بخواهید تا یک دهانشویه ملایم جهت پیشگیری از عفونت‌های دهانی به شما معرفی کند.
- اگر زخم‌ها در دهان شما زیاد شدند سریعاً به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا احتمالاً نیاز به درمان دارید. اجازه دهید که پزشک شما بداند که آیا زخم‌های شما دردناک شده‌اند و مانع از غذا خوردن شما می‌شوند.
- این نکات را رعایت نمایید:
- از پزشک خود بخواهید تا در صورت وجود زخم روشی به کار ببرد تا زخم‌ها سریع‌تر درمان شوند.
- غذاها را در دمای اتاق یا سرد بخورید. غذاهای داغ و گرم می‌توانند گلو و دهان حساس را بسوزانند.
- از غذاهای نرم و تسکین دهنده استفاده کنید مانند بستنی، میلک شیک ها، غذاهای کودکان، میوه های نرم (مانند موز و پوره سیب)، سیب زمینی له شده، غلات و حبوبات پخته شده، تخم مرغ عسلی و املت، پنیر دلمه، ماکارونی و پنیر، فرنی، پودینگ و ژلاتین استفاده کنید. همچنین شما می‌توانید میوه‌های پخته شده را بوسیله مخلوط کن پوره و نرم تر کرده که خوردن آنها راحت تر شود.
- از غذاهای اسیدی و تحریک کننده مانند گوجه فرنگی، مرکبات و آب مرکبات (پرتقال، گریپ فروت و لیمو)، غذاهای تند و نمکی، غذاهای سفت و خشن و خشک مانند سبزیجات خام، چوب شور، گرانولا و نان سوخاری اجتناب کنید.

اگر دهان شما خشک است و شما را اذیت می‌کند و یا موجب می‌شود که خوردن برای شما دشوار شود سعی کنید این نکات را رعایت کنید :

- از پزشک خود بخواهید تا در صورت نیاز برای مرطوب کردن دهان از محصولات بزاق مصنوعی برای شما تجویز کند.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید.
- قطعات یخ، بستنی یخی یا آب نبات‌های سفت بدون قند را بمکید.
- آدامس‌های بدون قند بخورید.
- غذاهای خشک را بوسیله کره، مارگارین، آگوش، سس و سوپ مرطوب نمایید.

- غذاهای خشک و ترد را در مایعات ملایم بخیسایند.
- غذاهای نرم و پوره شده بخورید.
- اگر لب‌های شما خشک می‌شود از نرم کننده‌های لب استفاده کنید.

➤ مشکلات عصبی و ماهیچه‌ای

داروهای شیمی درمانی معینی می‌توانند موجب بروز نوروپاتی خارجی شوند. نوروپاتی یک مشکل عصبی است که علائم آن شامل مور مور شدن، گزگز کردن و سوزن سوزن شدن، احساس سوزش، ضعف و یا بی‌حسی در دست‌ها و پاها می‌باشد.

ممکن است که شما هر یک از این نشانه‌های مربوط به اعصاب را داشته باشید :

- از دست دادن تعادل
- کندی
- مشکل در برداشتن اشیاء و بستن دکمه لباس
- مشکل راه رفتن
- درد فک
- ریزش مو
- تغییرات بصری
- درد شکم
- یبوست

در امتداد تاثیر بر روی اعصاب، برخی داروهای مشخص شیمی درمانی می‌توانند بر روی ماهیچه‌ها تاثیر گذاشته و آنها را ضعیف، خسته و زخمی نمایند.

تاثیرات عصبی و ماهیچه‌ای می‌توانند ترسناک باشند و هنوز در بسیاری از موارد اگر زود اتفاق بیافتد جدی نیستند، معمولاً آنها کوتاه مدت هستند و پس از اتمام درمان بهتر می‌شوند. هنوز مطلع کردن پزشک از علائم عصبی و ماهیچه‌ها در اسرع وقت اهمیت دارد. اگر آنها را بدون توجه بگذارید و درمان نکنید ممکن است که دردناک شوند. ممکن است که پزشک شما بخواهد برای مدت کوتاهی شیمی درمانی را متوقف نماید و یا به شما درمانی را پیشنهاد دهد تا درد را کاهش دهد.

این نکات را رعایت نمایید:

- اگر انگشتان شما بی‌حس می‌شود، در موقع حمل اشیاء تیز، داغ و هر چیز خطرناک دقت نمایید.
- اگر حس تعادل شما تحت تاثیر قرار گرفت، به دقت راه بروید و از عصا و کمک کننده‌های حرکتی استفاده نمایید و از زیر پایی یا یک حصیر در وان و حمام استفاده نمایید.

➤ تغییرات پوست و ناخن

ممکن است که در مدت شیمی درمانی مشکلات خفیف پوستی داشته باشید مانند تغییر رنگ و قرمز شدن پوست، خارش، پوسته پوسته شدن، خشکی، التهاب و آکنه.

شما می‌توانید مشکلات خود را با رعایت این نکات حل کنید:

- اگر دچار آکنه شدید یا آکنه قبلی شما پیشرفت کرد، صورت خود را تمیز و خشک نگه دارید.
- برای اجتناب از خشکی پوست از حمام کردن با آب داغ خودداری کنید و مدت زمان حمام را کوتاه کنید. همچنین از ساییدن پوست با حوله خودداری کنید و به جای آن، به آرامی با حوله خشک کنید.
- کرم‌ها و لوسیون‌ها را پس از حمام نمودن و در حالی که پوست شما هنوز مرطوب است استفاده نمایید.

- از عطر، ادوکلن و یا لوسیون‌های پس از اصلاح استفاده نکنید. معمولاً این محصولات حاوی الکل می‌باشند و می‌توانند پوست شما را خشک نمایند.
- برای رفع خارش از نشاسته ذرت استفاده نمایید (مانند پودر از آن استفاده کنید).
- برخی داروهای شیمی درمانی زمانی که از طریق ورید وارد بدن شوند می‌توانند در امتداد ورید موجب تیرگی پوست شوند. این تغییر رنگ معمولاً پس از اتمام درمان کم از کم از بین می‌رود.
- بیشتر مشکل‌های پوستی خیلی جدی نیستند، اما برخی از آنها نیازمند مراقبت هستند. برای مثال، برخی داروهای شیمی درمانی زمانی که از طریق وریدی به بدن وارد می‌شوند اگر از ورید به بیرون نشت کنند می‌تواند موجب آسیب‌های جدی و طولانی مدت بافت‌ها شوند. در صورت مشاهده تورم و بروز هر گونه سوزش و درد در ناحیه تزریق زمان انجام تزریق، سریعاً به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. این علائم همیشه به معنای وجود مشکل نیستند اما همیشه باید سریعاً مورد بررسی قرار بگیرند.
- اگر شما ناگهان و به شدت دچار خارش شدید، یا جوش و کهیر در پوست شما بوجود آمد و یا اگر خس خس کردن یا هر مشکل تنفسی در شما ایجاد شد، سریعاً پزشک خود را مطلع نمایید. این علائم ممکن است نشان دهنده واکنش به دارو باشد که نیازمند توجه و مراقبت سریع می‌باشد.
- ممکن است برخی از داروها در پوست شما حساسیت نسبت به نور خورشید ایجاد نمایند. در مورد استفاده از کرم ضد آفتاب با پزشک خود مشورت نمایید. ممکن است که نیاز باشد به‌طور کامل از نور خورشید اجتناب کنید.
- برای جلوگیری از ورود نور خورشید از لباس‌های آستین بلند، شلوار و کلاه‌های پهن استفاده نمایید.
- ممکن است که ناخن‌های شما تیره، شکننده و یا ترک خورده شوند و یا ممکن است در آن‌ها خطوط عمودی رشد کنند. زمانی که ظرف می‌شوید، باغبانی می‌کنید و به کارهای دیگر مشغول می‌شوید از دستکش استفاده کنید. برخی محصولات تجاری که پزشک آن‌ها را تجویز نمی‌کند، می‌توانند ناخن‌های شما را تقویت کنند اما همچنین می‌توانند موجب تحریک ناخن شما شوند.
- اگر هر گونه تلاش شما برای رفع مشکلات پوست و ناخن مثبت نبود با پزشک خود مشورت نمایید. اگر هر گونه قرمزی پوست، درد و یا تغییر در اطراف رویش ناخن داشتید و یا هر گونه مشکل دیگر پوستی که شما را نگران نموده است، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

➤ تغییرات در ادرار و مشکلات کلیه و مثانه

اغلب داروهای شیمی درمانی می‌توانند مثانه شما را تحریک کنند و یا موجب آسیب‌های طولانی مدت کلیه‌ها شوند. ممکن است که رنگ ادرار شما تغییر کند (نارنجی، سبز یا زرد) یا بوی تند و یا بوی داروهای مصرفی را بدهد. ممکن است که برای مدت کوتاهی رنگ و بوی مدفوع تغییر کند.

اگر شیمی درمانی شما این تأثیرات را داشت، به پزشک خود اطلاع دهید. اگر هر کدام از علائم زیر را مشاهده کردید پزشک خود مطلع سازید:

- احساس درد و سوزش در هنگام ادرار
 - ادرار به مقدار کم
 - احساس ناگهانی ادرار داشتن
 - ادرار خونی یا قرمز (برخی داروهای شیمی درمانی منجر به تغییرات رنگ ادرار می‌شود به پزشک خود اطلاع دهید)
 - تب
 - لرز
- برای ادرار کافی مقدار زیادی مایعات بنوشید تا از مشکلات بیشتر اجتناب شود. آب، آبمیوه، قهوه، چای، سوپ، نوشیدنی‌های غیر الکلی، فرنی، بستنی یخی و ژلاتین را می‌توان به عنوان مایعات در نظر گرفت.

➤ افزایش وزن :

بسیاری از افراد در مدت شیمی درمانی افزایش وزن پیدا می کنند و مطمئن نیستیم که دلیل آن چیست. بدون توجه به اینکه وزن شما زیاد می شود یا کم، تغذیه خوب در مدت درمان بسیار اهمیت دارد. افرادی که بهتر غذا می خورند بهتر می توانند با عوارض جانبی مقابله کنند و در مقابله با عفونت ها توانا تر هستند. همچنین بدن آنها می تواند سریع تر بافت های سالم بسازد.

خوب خوردن در مدت درمان بدین معنی است که یک ترازنی در رژیم غذایی محتوی تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن بوجود آید. شما باید از تمام گروه های غذایی که ذکر می شود استفاده نمایید:

- میوه و سبزیجات
- ماهی و گوشت
- غلات و نان
- محصولات لبنی

همچنین شما باید مقدار کافی کالری روزانه دریافت نمایید تا دچار کاهش وزن نشوید و مهمتر از آن مواد مغذی لازم برای ترمیم و ساختن پوست، مو، ماهیچه و اندام ها داشته باشید.

❖ پیش از اولین بار شیمی درمانی چه چیزی باید بخورم ؟

شیمی درمانی می تواند در هر جایی و به مدت چند دقیقه تا چند ساعت بطول انجامد. حتما قبل از آغاز درمان چیزی بخورید. بسیاری از مردم دریافته اند که خوردن یک غذای سبک و یا یک ساندویچ کوچک (لقمه)، یک یا چند ساعت قبل از شروع درمان منجر به این می شود که شیمی درمانی بهتر عمل کند. اگر شما ساعت های متمادی برای درمان حضور دارید، قبلا برنامه ریزی نمایید و با خود غذای سبک یا یک ساندویچ کوچک (لقمه)، درون کیسه و بسته بندی شده همراه داشته باشید. اگر مایکروفر و یا یخچالی وجود داشت از آن استفاده کنید.

❖ آیا می توان الکل بنوشم ؟

مقدار کمی الکل می تواند کمک به آرامش شما کند و اشتها ی شما را افزایش دهد. اما الکل می تواند با برخی از داروها تداخل ایجاد نموده و یا موجب شود که عوارض جانبی شدیدتر شوند. حتما در رابطه با امکان نوشیدن آبجو، شراب و یا دیگر نوشیدنی های الکلی با پزشک خود مشورت نمایید.

❖ آیا باید از مکمل ها و ویتامین ها استفاده کنم ؟

جوابی برای این سوال وجود ندارد اما یک چیز مشخص است :

رژیم غذایی نمی تواند سرطان را درمان نماید. استفاده از ویتامین ها و مکمل های معدنی و یا داروهای جایگزین هیچ وقت نمی تواند جای مراقبت های پزشکی را بگیرد. شما قبل از اطلاع پزشک نباید از هیچ مکملی استفاده نمایید.

❖ فراخوانی پرتو چیست ؟

اگر شما قبلا پرتو درمانی داشته اید، احتمال دارد دچار فراخوانی پرتو شوید. در مدت زمان اندکی پس از دریافت برخی داروهای شیمی درمانی ممکن است که پوست منطقه ای که قبل تحت پرتو درمانی قرار گرفته بود قرمز شود. رنگ پوست از روشن به تیره تغییر پیدا می کند و ممکن است دچار خارش و سوزش شود که به این علائم فراخوانی پرتو گفته می شود. ممکن است که این واکنش ساعت ها و حتی روزها باقی بماند. شما می توانید با قراردادن کمپرس مرطوب و سرد در ناحیه تحریک شده موجب آرام شدن و کاهش خارش و سوزش آن شوید. در باره هر گونه تغییر و تحریک در پوست با پزشک و پرستار خود صحبت نمایید.

❖ چه زمانی درباره عوارض جانبی شیمی درمانی با پزشک خود تماس بگیرم ؟

در این زمان احتمالاً شما بیشتر از هر وقت دیگر در زندگی خود، حساس هستید و به هر تغییر فیزیکی و عدم توازن توجه می کنید. هیچ علامت فیزیکی ساده را دست کم نگیرید.

اغلب عوارض جانبی خفیف و زودگذر هستند اما ممکن است بعضی از عوارض نشانه‌ای از یک مشکل جدی باشند. شما نباید قضاوتی انجام دهید. اگر در مدت درمان از هر یک از نشانه‌های زیر رنج می‌برید با پزشک خود تماس بگیرید:

- تب بالای 38 درجه که بصورت دهانی گرفته شود.
- خونریزی و یا کبودی بدون دلیل
- حساسیت و و اکنش آلرژیک مانند تورم در دهان و گلو، خارش شدید، مشکلات تنفسی و بلع
- لرز شدید
- درد و زخم در محل تزریق و یا محل کاتتر
- درد غیر معمول به همراه سردرد شدید
- تنگی نفس و یا مشکلات تنفسی
- اسهال و استفراغ طولانی مدت
- مدفوع خونی یا خون در ادرار

❖ روابط جنسی، باروری و شیمی درمانی:

شیمی درمانی می‌تواند روی ارگان‌های جنسی و چگونگی کار آنها تاثیر بگذارد اما همیشه اینگونه نیست. عوارض جانبی احتمالی، به داروی مورد استفاده، سن شما و وضعیت کلی سلامت شما بستگی دارد.

مردان:

ممکن است که شیمی درمانی تعداد اسپرم‌ها و توانایی حرکتی آنها را کاهش دهد، یا منجر به تغییرات دیگر شود. این تغییرات می‌توانند موجب ناباروری کوتاه مدت یا طولانی مدت شوند. ناباروری موجب می‌شود تا یک مرد نتواند پدر شود. اما بر روی توانایی او در داشتن رابطه جنسی تاثیر نمی‌گذارد.

به دلیل اینکه عقیمی دائم (ناباروری) روی می‌دهد، بسیار مهم است که قبل از شروع شیمی درمانی راجع به این مورد با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است که شما بخواهید اسپرم خود را برای استفاده در آینده ذخیره نمایید.

مردانی که تحت شیمی درمانی قرار می‌گیرند باید از کاندوم و دیگر روش‌های جلوگیری استفاده نمایند زیرا ممکن است شیمی درمانی اثرات مخربی بر روی کروموزوم‌های سلول‌های اسپرم بگذارد، در این صورت از پزشک خود در رابطه با زمان توقف روش‌های ضد بارداری سؤال کنید. برخی از داروهای شیمی درمانی ممکن است در آب دهان شما وجود داشته باشند، جهت محافظت از شریک جنسی خود، حتماً در این مورد از پزشک خود سؤال کنید.

زنان:

شیمی درمانی می‌تواند بر روی تخمدان‌ها تاثیر گذاشته و مقدار هورمون‌های تولیدی را کاهش دهند. در نتیجه ممکن است که عوارض جانبی زیر دیده شوند:

- در مدت زمان درمان ممکن است که قاعدگی خانم‌ها غیر منظم شود و یا حتی متوقف شود. بی‌نظمی یا توقف قاعدگی ممکن است برگشت‌پذیر باشد یا نباشد. در بسیاری از زنان برگشت‌پذیر است و مانند قبل از شیمی درمانی قاعدگی صورت می‌گیرد. اما یائسگی ممکن است در سنین کمتر از حد انتظار رخ دهد.
- ممکن است شما علائمی شبیه یائسگی مانند گرگرفتگی و خارش، سوزش و یا خشکی بافت‌های واژن داشته باشید. این تغییرات بافتی می‌تواند موجب ناراحتی در زمان مقاربت شود، که معمولاً با استفاده از یک روان کننده بر پایه آب می‌توان آنها را رفع نمود.

- ممکن است که شما بیشتر در معرض عفونت‌های واژنی باشید. برای کمک به پیشگیری از عفونت، از روان‌کننده‌های روغنی (وازلین و یا لوسیون‌ها) اجتناب کنید، همیشه در مقاربت از کاندوم استفاده کنید، شلوارک‌ها زیرپوش‌های نخی با آستری نخی قابل تهویه استفاده‌نمایید و از شورت‌ها و ساق‌های تنگ استفاده‌نکنید. ممکن است که پزشک شما جهت کاهش ریسک عفونت برای شما کرم‌ها و شیاف‌های واژنی تجویز نماید. اگر دچار عفونت شدید سریعا باید آن را درمان نمایید.
- ممکن است شما دچار ناباروری شوید (عدم بارداری). احتمال ایجاد ناباروری و مدت زمان آن به فاکتورهای زیادی بستگی دارد مانند نوع دارو، دوز مصرفی و سن شما. قبل از شروع درمان حتما در این مورد با پزشک صحبت کنید.

❖ زندگی زناشویی من چگونه؟

بسیاری از مردم احساس نزدیکی بیشتری به شریک خود دارند و تمایل زیادی برای ارتباط جنسی دارند. برخی دیگر هیچ‌گونه تغییر در تمایلات جنسی و سطح انرژی خود مشاهده نمی‌کنند یا تغییرات بسیار اندک است. اما هنوز هستند کسانی که به دلیل استرس‌های فیزیکی و احساسی ناشی از سرطان و درمان آن، تمایلات جنسی‌شان کاهش می‌یابد استرس‌ها شامل:

- نگرانی درباره تغییرات ظاهری
- اضطراب در مورد سلامتی، خانواده و یا شریک جنسی
- عوارض جانبی مانند خستگی و تغییرات هورمونی

ملاحظات و یا ترس‌های شریک بیمار نیز می‌تواند بر روی روابط جنسی تاثیر بگذارد. برخی ممکن است نگران این باشند که روابط جنسی فیزیکی ممکن است به بیمارشان صدمه برساند. برخی نیز ممکن است از اینکه بیماری به آنها سرایت نماید یا داروها بر روی آن‌ها تاثیر بگذارد احساس ترس کنند.

شما و شریکتان باید سعی کنید که احساسات را با دیگران در میان گذارید. اگر برای شما صحبت کردن با دیگران در باره روابط جنسی و یا سرطان و یا هر دوی آنها، دشوار است می‌توانید با یک مشاور صحبت کنید که کمک می‌کند به صورت آزادتر صحبت نمایید.

اگر شما قبل از درمان از روابط جنسی خود لذت می‌بردید و راحت بودید، شانس اینکه پس از شروع درمان باز هم از داشتن روابط جنسی لذت ببرید وجود دارد اما باید متوجه شوید که نزدیکی جنسی معنای دیگری پیدا کرده است. آغوش کشیدن، لمس کردن و نگاه داشتن اهمیت بیشتری می‌یابد، در حالی که ممکن است مقاربت‌های جنسی اهمیت کمتری پیدا کرده باشد.

❖ حافظه و فکر کردن من چگونه؟

محققان نشان داده‌اند که شیمی درمانی می‌تواند بر روی وظایف فکری مغز (عملکرد شناختی) حتی تا 10 سال پس از درمان تاثیر گذارد. برخی از فعالیت‌های مغزی که تحت تاثیر قرار می‌گیرد، شامل: حافظه، ادراک و منطق میباشد. تغییراتی که در بیماران دیده می‌شود اغلب بسیار خفیف هستند و معمولا دیگران نیز نمی‌توانند متوجه آنها شوند اما مردمی که این مشکلات را دارند از تغییرات در توانایی ذهنی خود آگاه می‌شوند.

افرادی که شیمی درمانی داشته‌اند و مشکلاتی با تفکر، حافظه و یا تمرکز داشته‌اند اغلب آن را شیمی درمانی مغزی یا fog-chemo (مه مغزی) می‌نامند. برخی از بیماران گزارش می‌کنند که حتی قبل از شروع درمان این علائم را داشته‌اند. برخی گزارش‌ها نشان می‌دهند که برخی حتی بدون داشتن شیمی درمانی این علائم را دارند. اما همچنان کسانی که تحت هورمون درمانی قرار می‌گیرند این مشکلات را دارند. بنابراین واژه شیمی درمانی مغزی ممکن است که دقیق نباشد. امروزه خیلی از متخصصین کلمه "مه مغزی" را به کار می‌برند.

در حال حاضر هیچ درمان مطمئن برای جلوگیری از شیمی درمانی مغزی وجود ندارد و محققین در حال مطالعه بر روی مشکل هستند. اما تنها آگاه بودن از اینکه بروز مشکلات ذهنی امکان پذیر است، می‌تواند به اعضاء خانواده آنها کمک کند تا کمتر حس تنهایی کنند.

اگر شما مشکلات حافظه دارید که کارهای روزانه شما را مختل می‌کند، برنامه‌ها و فعالیت‌های تمرینی حافظه وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا حافظه و قدرت حل مسایل خود را دوباره بازیابی نموده و بهبود بخشید. همچنین شما می‌توانید استراتژی‌هایی را برای مقابله با کم شدن عملکرد شناختی‌تان یاد بگیرید. از پزشک خود بخواهید که یک متخصص به شما معرفی نماید. همچنین می‌توانید اطلاعات بیشتر را با جستجو کلمه Chemo brain بیابید.

- ✓ کارکردهای شناختی مجموعه‌ای از مهارت‌های پایه‌ای مغز است که در انجام تمام امور زندگی روزانه‌ی ما از ساده‌ترین فعالیت‌ها تا پیچیده‌ترین آن‌ها دخیل است و شامل حافظه‌کاری، انعطاف‌پذیری شناختی، خودتنظیمی هیجانی، حافظه، توجه، شناخت اجتماعی و ... می‌شود.
- ✓ اختلالات شناختی، که اختلالات عصبی-شناختی نیز نامیده می‌شوند، به مجموعه‌ای از اختلالات و بیماری‌های عصبی اشاره دارند که موجب آشفتگی در آگاهی فرد نسبت به خود و محیط اطرافش شوند.

❖ تاثیرات عاطفی

ممکن است که شیمی درمانی تغییرات اساسی در زندگی شما بوجود آورد و بر روی سلامت شما تاثیر گذارد، احساس خوب بودن را تهدید کند، کارهای روزانه شما را مختل کند و در روابط شما موانعی ایجاد نماید. احساس ناراحتی، ترس، اضطراب، عصبانیت و افسردگی در شما و خانواده اتان طبیعی و قابل درک است. روش‌هایی برای مقابله با عوارض جانبی عاطفی وجود دارد، مانند روش‌هایی که برای مقابله با عوارض جانبی جسمانی وجود دارد.

❖ پیدا کردن حامی:

شما می‌توانید حمایت و پشتیبانی را از هر منبعی دریافت نمایید. در اینجا برخی از مهمترین آنها آورده شده است:

- ✓ **پزشکان و پرستاران:** اگر شما نگران درمان سرطان خود هستید و یا اینکه سوالی دارید با اعضاء تیم درمان سرطان خود صحبت کنید. اگر آنها قادر به کمک کردن شما نبودند می‌توانند شما را به کارشناسان دیگر ارجاع دهند.
- ✓ **متخصصان سلامت روانی و مشاوران:** مشاوران روانشناس به شما کمک می‌کنند تا احساسات بوجود آمده بوسیله سرطان را دیده، درک و مقابله نمایید. بسته به اینکه چه چیزی می‌خواهید و چه چیزی نیاز دارید باید با روانپزشک، روانشناس، مددکار اجتماعی، sex therapist و یا یک روحانی مشاوره نمایید.
- ✓ **دوستان و خانواده:** صحبت کردن با خانواده و دوستان می‌تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید. خانواده اغلب شما را به روش‌هایی که افراد غریبه نمی‌توانند، آرام می‌کنند. اما ممکن است لازم باشد ابتدا شما نشان دهید که احتیاج به صحبت و کمک خانواده دارید. بسیاری از مردم سرطان را نمی‌شناسند و ممکن است بدلیل ترس از بیماری دوری کنند. برخی دیگر ممکن است از اینکه با گفتن چیز غلط شما را ناراحت کنند نگران باشند.

شما می‌توانید برای از بین ترس‌های موجود درباره درمان، نیازها و احساساتتان، با دیگران صمیمانه صحبت نمایید. همچنین شما می‌توانید این ایده اشتباه را تصحیح نمایید و اجازه دهید مردم بدانند که هیچ چیزی مطلقاً صحیح نیست. زمانی که دیگران دریابند که می‌توانند با شما صادقانه صحبت نمایند، تمایل بیشتری برای صحبت‌های صادقانه بوجود می‌آید.

- ✓ **گروه‌های پشتیبان:** گروه‌های پشتیبان مجموعه‌ای از افراد هستند که تجربیات مشابه شما داشته‌اند. بسیاری از افراد سرطانی دریافته‌اند که در میان گذاشتن احساسات و تفکراتشان با افراد گروه بسیار راحت‌تر از دیگر افراد است. همچنین گروه‌های پشتیبان می‌توانند منبع مهمی برای اطلاعات عملی زندگی به همراه سرطان باشند.

❖ نکات مفید برای زندگی روزانه:

- سعی کنید هدف درمان خود را همیشه به یاد داشته باشید. این باعث می‌شود که در روزهای دشوار تسلیم نشوید.
- خوب خوردن بسیار مهم است. بدن شما نیاز به غذا دارد تا بافت‌ها مجدداً ساخته شوند و قدرت تان باز گردد.
- هرچقدر بیشتر می‌توانید در باره بیماری و درمان خود بدانید. این کار می‌تواند ترس از ناشناخته‌ها را در شما کاهش دهد و حس کنترل شما را افزایش دهد.
- اگر پزشک به شما تمرین‌های ورزشی توصیه کند و در صورتی که قادر به انجام آن‌ها باشید، بسیار خوب است. با ورزش می‌توانید بر خستگی و کم اشتهاهی خود غلبه کنید و احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید.

- یک دفتر خاطرات تهیه نمایید. ثبت فعالیت‌ها و تفکرات شما می‌تواند به فهم احساسات شما درباره درمان خود کمک کند. همچنین کمک می‌کند تا سوالاتی که باید از پزشک یا پرستار خود بپرسید مشخص شود. همچنین می‌توانید از این دفتر جهت ثبت عوارض جانبی استفاده نمایید. این کار کمک می‌کند تا بتوانید درباره آنها با پزشک خود صحبت کنید .
- مراحل و چگونگی انجام مراحل که برای مقابله با عوارض جانبی طی می‌کنید را یادداشت نمایید. با این روش، شما خواهید فهمید که اگر عوارض جانبی مشابهی سراغتان آمد چگونه با آنها مقابله نمایید.
- سعی کنید سرگرمی‌های جدید را امتحان کنید و یا به آن سرگرمی که دوست داشتید بپردازید.
- مهارت‌های جدید مانند نقاشی، پخت و پز و یا آموزش زبان را بیاموزید.
- آسان بگیرید. ممکن است که شما مانند گذشته انرژی نداشته باشید. بنابراین سعی کنید تا جایی که امکان دارد استراحت نمایید. اجازه دهید مسایل کوچک ردشوند و بروی مواردی که مهم هستند تمرکز نمایید.

یادداشت: