ر**اهنمای آموزش به بیماردربیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش:145**

**مراقبت حین وبعد از شیمی درمانی**

* **اقدامات لازم جهت تطابق با عارضه ریزش مو**
* وقتي موي سر مي ريزد پوست سر بسيار حساس است و بايد از آسیب های احتمالي مراقبت شود.
* بهتر است قبل از شروع شيمي درماني موهای سر را تراشيده یا کاملاً کوتاه کنید.
* از موي تراشيده شده كلاه‌ گيس درست كنید. اگر چه اين كار هزينه‌هایي دارد ولي اگر به درستي انجام شود، به خوبي مي تواند مشابه موي اصلي باشد.
* اگر از كلاه گيس استفاده مي كنید در مواردي كه تنها هستید يا در محيط دلخواه قرار دارید آن را از سر بردارد تا با توجه به مدت زمان طولاني مصرف، پوست سر آسيب نبيند.
* خارج از منزل در هوای سرد برای کاهش از دست دادن حرارت بدن کلاه بپوشد
* برای محافظت از پوست سر خود از نور خورشید، از کرم های ضد آفتابیا کلاه استفاده کنید
* موهای خود را به آرامی‌بشوید و شانه بزنید.
* از شانه زدن زیاد مو و مواجه آن با گرما مانند سشوار یا اتوی مو، اجتناب کند. زیرا ریزش مو تا حدی کاهش می‌یابد.
* زمانی که موهای جدید شروع به رشد می‌کنند، آن ها ممکن است در ابتدا شکننده باشند. از فر کردن و رنگ گردن آن ها برای چند ماه اول اجتناب کنید.
* **اقدامات لازم جهت کاهش تهوع و استفراغ**

تهوع پس از هر دوره شیمی‌درمانی بسته به نوع دارو و شرايط بيمار ممكن است به صورت خفيف يا شديد بروز كند.

* هنگامي كه حالت تهوع دارید سعي كنید از راه دهان نفس هاي عميق بكشید.
* در صورتي كه از دندان هاي مصنوعي استفاده مي كنید، در روز شيمي درماني آن ها را خارج كنید.
* از مصرف غذاهاي چرب و سنگين و سرخ کرده در روز شيمي درماني پرهيز كنید.
* آب نبات هایی با اسانس نعناع يا ليمو در دهان خود نگاه دارید.
* اگر بوي غذا باعث تشديد تهوع و استفراغ مي شود، در منزل غذا درست نكنید.
* غذا را به مقدار كم و در وعده هاي زياد ميل كنید.
* از غذاهاي مقوي و مايعات شيرين استفاده كنید تا انرژي كافي براي بدن تأمين شود.
* سعي كنید كه مايعات سرد مانند آب خنک را بصورت جرعه جرعه و يا با استفاده از ني به طور تدريجي بنوشید.
* از نوشيدن قهوه كه طعم تندي دارد و ممكن است شما را تشنه تر كند، اجتناب كنید.
* اگر احساس مي كنید حال خوبی ندارید، قبل از مصرف غذا پياده روي كوتاهي انجام دهید.
* غذا خوردن در اتاقي كه تهويه مناسب دارد نيز موثر است. معمولاً بهترين زمان براي خوردن غذا پس از استفراغ مي باشد.
* مكيدن قرص هاي آنتي اسيد مانع از احساس سوزش به دنبال استفراغ مي شود اگر قادر به هضم هيچ غذايي نیستید، اين مسئله را با پزشك خود درميان بگذارید زيرا ممكن است نياز به برخي داروهاي تقويتي داشته باشد.
* مايعات ضروري را يك ساعت قبل از غذا بخوريد نه همراهغذا.آهسته غذا بخوريد تا با هر بار غذا خوردن مقدار كميغذا وارد معده شود
* غذايتان را نه خيلي داغ و نه خيلي سرد بخوريد.
* غذا را خوببجويد تا آسانتر هضم شود
* بيشتر غذاهاي آب پز مثل گوشت آب پز، جوجه كباب و ... وغذاهاي خشك مثل نان برشته بخوريد
* از رفتن يا ماندن درمکان هایی كه بوهاي مختلف مانند بوي پياز و سيرداغ، دود سيگار یا عطر ادكلن تند و ...وجود دارد، پرهيز كنيد
* **اقدامات لازم جهت جلوگیری از کاهش اشتها**
* اگر در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارید در این زمان غذای بیشتری بخورید. اگر تمایل زیادی به خوردن ندارید غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنید و غذاهای مایع را دیرتر بخورید.
* اگر اشتهای کافی ندارید و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را می‌توانید میل کنید، تا زمانی که بتوانید سایر غذاها را نیز به راحتی میل کنید همان غذاها را مصرف کنید. برای دریافت پروتئین و کالری زیاد از غذاهای پرکالری و پروتئین مایع استفاده کنید.
* روزهایی که احساس می‌کنید میل به خوردن ندارید سعی کنید مایعات زیادی مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه بنوشید.
* به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنید، زیرا بلع آن ها آسانتر است و احساس پری شکم و سیری ایجاد نمی‌کنند.
* غذاهای آماده مانند کره، پنیر، فرنی و ... را در دسترس داشته باشید تا هر موقع میل داشتید، مصرف کنید.
* زمانی که از منزل خارج می‌شوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، کلوچه، نخودچی و کشمش و... همراه خود بردارید.
* در صورت امکان قبل از خواب خوراکی سبکی میل کنید.
* شکل غذا را اشتها آور و به گونه ای که شما را به غذا خوردن تحریک کند تغییر دهید.
* زمانی که حالتان بهتر است از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.
* حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می‌کنند. سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله 30 الی 60 دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.
* **اقدامات لازم در زمان ایجاد اسهال**
* اگر اسهال بيش از 24 ساعت و همراه با درد و انقباض در شكمداشتيد حتما با پزشكتان مشورت كنيد.
* غذا را از صافي بگذرانيد و بخوريد تا استراحتي به روده ها دادهباشيد. اگر مصرف شير و لبنباتاسهال را تشديد مي كند از مصرف آن پرهيز كنيد



**دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر(س) شهرکرد**

**آموزش حین بستری و ترخیص شیمی‌درمانی** کد پمفلت : HH - BRO – 311

* مايعات فراوان بخوريد مايعاتي مانند آب سيب و چاي كمرنگ. معمولا موقع اسهال پتاسيم زيادي از بدندفع مي شود. اگر دستور خاصي از پزشكتان نداريد مي توانيد از موادغذايي حاوي پتاسيمزياد مانند موز، پرتقال و سيب زميني استفاده كنيد
* هرگزمايعات خيلي سرد و خيلي گرم نخوريد. اگر نوشابه گازدار مي خوريد صبر كنيد تا گاز آنكاملا خارج شودغذا را به دفعات متعدد و به مقادیر كم بخوريداز خوردن موادغذايي كه باعث دردهاي انتقباضي مي شود مانند قهوه، سوپ، كلم، گل كلم، ادويه جات وشيريني جات خودداري كنيدوقتي حس كرديد بهتر شديد مي توانيد غذاهاي سبك مانندبرنج و سيب زميني و نان برشته بخوريد
* **اقدامات لازم جهت پیشگیری از عفونت و عوارض ناشی از کاهش سلول های خونی**
* هر روز استحمام کنید، دستهاي خود را در طي روز مرتب بشويد خصوصاً بعد از اجابت مزاج و قبل از صرف غذا.
* از تماس با افراد بيمار مانند سرماخوردگي يا آنفلوآنزا و آبلهمرغان و ... پرهيز كنید.
* ناخن ها را از ته نگيرید.
* از كودكان يا افرادي كه به تازگي واكسن زده اند، دوری کنید.
* مواظب باشید كه قسمتی از بدن بريده يا زخمي نشود.
* هنگام برداشتن موهاي زائد بدن و صورت مواظب باشید آن محل زخمي نشود. از تیغ استفاده نکنید.
* از مسواك هاي نرم استفاده كنید تا لثه ها خراشيده نشود.
* هنگام شستن ظروف يا وسايل ديگر از دستكش استفاده كنید.
* در حين شيمي درماني، در صورتي كه طي 24 ساعت اخير تزريق وريدي داشته‌اید، به پرستار اطلاع دهید تا دارو را از طريق آن رگ وارد بدن نكند.
* از رفتن به اماكن عمومي وشلوغ و پر رفت و آمد پرهيز كنيد
* تغذیه سالم و بهداشتی داشته باشید و به اندازه کافی استراحت کنید.
* جوشهاي صورت يا بدنتان را دستکاری نكنيد
* اگر پوستتان خشك شده است از روغنو لوسيون‌هاي مخصوص استفاده كنيد
* بهتر است در طول شیمی‌درمانی اعمال دندانپزشکی صورت نگیرد. بنابراین قبل از شروع درمان اعمال دندانپزشکی خود را تکمیل کنید.
* اگر به طور اتفاقی دست یا ناحیه ای از بدن خود را بریدید، زخم را تمیز و پوشیده نگه دارید. با پزشک یا پرستار خود درباره داروها و آنتی بیوتیک های لازم و نگهداری از زخم مشورت کنید.
* **اقدامات لازم در زمان ایجاد مشکلات قاعدگی**
* در سنين قبل از يائسگي، شيمي درماني موجب توقف عادت ماهيانه بطور موقت يا دائم می‌گردد، البته قطع دائمي عادت ماهيانه یا يائسگي زودرس بندرت ايجاد مي شود. بايد توجه داشت كه علي رغم قطع عادت ماهيانه امكان بارداري وجود دارد که این موضوع مي تواند منجر به تولد جنين ناقص الخلقه شود.
* در حين شيمي درماني احتياطات لازم جهت جلوگيري از بارداري انجام شود.
* اگر در زمان تشخيص سرطان باردار هستید، پزشك معالج خود را از اين امر آگاه سازد تا نوعی از الگوهاي درماني را انتخاب كند که كمترين احتمال آسیب به جنين را داشته باشد. بسياري از داروهاي شيمي درماني بسته به مرحله رشد جنين مي توانند عارضه اي براي جنين ايجاد كنند.
* **زمان مراجعه بعدی**
* در فواصل منظم و تعيين شده جهت ادامه درمان به پزشك مراجعه نماييد.
* در طول درمانهاي طولاني مدت اگر با ناراحتي تنفسي نظير تنگي نفس و خس خس سينه يا سرفه مواجه شديد به پزشک معالج رجوع کنيد.

در صورت خونريزي از لثه، وجود مدفوع سياه رنگ، خون در ادرار، خلط خوني به پزشک مراجعه نماييد.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

**منبع: برونر- سودارث پرستاری داخلی و جراحی ،2022**

Email:[**kashani@skums.ac.ir**](mailto:kashani@skums.ac.ir)