



بیمارستان کسری

بعد از شیمی درمانی چگونه از خود مراقبت کنیم



تهیه و تنظیم: گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

سرطان چیست؟

سرطان به خانواده بزرگی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که شامل رشد غیر طبیعی سلول‌هاست و این سلول‌ها این قابلیت را دارند که به سایر نقاط بدن گسترش یابند. این بیماری در هر قسمت از بدن مانند خون، پوست، سیستم گوارش، سیستم ادراری تناسلی، استخوان، ماهیچه، چشم و ... ممکن است آغاز شود و در مراحل پیش‌رفته به سایر نواحی بدن گسترش یابد.

سرطان در آغاز، هیچ نشانه‌ای ندارد. علائم و نشانه‌های آن زمانی ظاهر می‌شوند که سلول‌ها رشد کرده و ریشه دوانده باشند. نشانه‌های این بیماری بستگی به **نوع** و **محل** آن دارد، بسیاری از این علائم بین تمامی سرطان‌ها مشترک هستند و برخی علائم، اختصاصی می‌باشند. بسته به این که سرطان در کدام قسمت از بدن آغاز گردد، علائم ایجاد شده، متفاوت خواهد بود.



علت ایجاد سرطان

در 90 تا 95 درصد موارد، جهش‌های ژنتیکی و فاکتورهای محیطی سبب ایجاد سرطان می‌شوند؛ در 5 تا 10 درصد باقی‌مانده، وراثت دخالت دارد. الکل، سیگار، عادات غذایی مضر و سبک زندگی ناسالم نیز رابطه نزدیکی با ابتلا به سرطان دارند.

روش‌های تشخیص سرطان:

غالب سرطان‌ها را می‌توان از طریق علائم و نشانه‌ها در همان مراحل ابتدایی شناسایی کرد، هرچند که علائم به تنهایی کافی نمی‌باشند و برای تشخیص دقیق باید نمونه بافتی تهیه شده و توسط یک متخصص، بررسی شود. تست‌های پزشکی رایجی که بر روی افراد مشکوک به سرطان صورت می‌گیرد شامل **تست‌های آزمایشگاهی، رادیوگرافی، سونوگرافی، سی تی اسکن، MRI و آندوسکوپی** است.

تشخیص بافتی، که توسط نمونه برداری صورت می‌گیرد می‌تواند نوع سلول در حال تقسیم، مرحله آن، پخش شدن آن در بقیه قسمت‌های بدن و سایر موارد را مشخص کند. با بررسی تمام نتایج می‌توان میزان پیشرفت این بیماری و بهترین راه درمان را یافت.

روش های درمان سرطان:

امروزه روش های مختلفی در درمان سرطان استفاده می گردد که، مهمترین و رایج ترین درمان ها عبارتند از:

شیمی درمانی: روشی درمانی، برای سرطان است که در آن از یک یا چند دارو، استفاده می شود. این عوامل، دسته گسترده ای از داروها را شامل می شوند که به دسته بندی های وسیعی تقسیم می شوند. در روش های قدیمی شیمی درمانی از عواملی استفاده می شد که سلول هایی که به سرعت تقسیم می شدند را نابود می کردند.

امروزه **درمان هدف گذاری شده**، نوعی شیمی درمانی است که تفاوت های ملکولی اختصاصی بین سلول های سالم و سرطانی را هدف قرار می دهد. اخیراً درمان هدف گذاری شده برای انواع سرطان های رایج استفاده می شود از جمله سرطان مثانه، سینه، روده، کلیه، کبد، ریه، پانکراس، تیروئید، پروستات، پوست، لوسمی، غدد لنفاوی و ...



پرتودرمانی: روشی است که هم برای درمان و هم برای بهبود علائم سرطان، برای مثال کوچک نمودن اندازه توده و ... استفاده می شود؛ این روش با آسیب وارد کردن به سلول های بافت سرطانی، آنها را از بین می برد.

جراحی روش درمانی است که برای اغلب تومورهایی که پیشرفت زیادی نداشته اند، استفاده می شود و می تواند در تسکین و افزایش بقا مؤثر باشد .

معمولاً برای تشخیص دقیق و تعیین مرحله پیشرفت تومور، نمونه برداری صورت می گیرد. در سرطان های لوکالیزه شده، سعی می کنند که با جراحی، کل توده سرطانی و یا در موارد خاصی، غدد لنفاوی اطراف را خارج کنند. در برخی موارد، می توان از این طریق سرطان را محدود کرد.

شیمی درمانی، نیز مانند هر درمان دیگری نیاز به مراقبت های خاص خود دارد که مهمترین

توجهات بعد از شیمی درمانی عبارتند از:

مراقبت های گوارشی:

داروهای شیمی درمانی می توانند باعث بی اشتهايي، تهوع و استفراغ و کاهش وزن شوند.

- اگر تغذيه خوبي داشته باشيد، ويتامين، کالری و پروتئين کافي دريافت کنيد، وزن خود را حفظ خواهيد نمود.
- بهترين کار اين است که از داروهای ضد تهوع (خوراکی - تزريقي) که پزشک تان تجویز کرده استفاده کنيد.
- با یک مشاور تغذيه جهت برنامه ريزی مناسب و بهبود وضعيت تغذيه ای خود مشورت نماييد.
- به جای قطعات بزرگ از تکه های کوچک غذا استفاده کنيد زیرا بلع آن ها آسانتر است و احساس پری شکم و سیری ايجاد نمی کنند.
- برخی از مددجویان در وعده صبحانه اشتهاي بهتری دارند. سعی کنيد در وعده صبحانه، غذای بیشتری بخورند. حتی می توانید غذای اصلی خود را در ابتدای روز ميل کنيد و برای خوردن ساير مواد غذایی در طول روز برنامه ريزی نماييد.
- اگر اشتهاي کافي نداريد و فقط یک يا دو نوع ماده غذایی را می توانید ميل کنيد، تا زمانی که بتوانيد ساير غذاها را نیز به راحتی ميل کنيد همان ها را مصرف کنيد. برای دريافت ويتامين، پروتئين و کالری زياد از غذاهاي پرکالری و پروتئين مایع مانند آب گوشت و مرغ و ... استفاده کنيد.
- در صورتی که از سوي پزشک منعی جهت مصرف مایعات نداريد، سعی کنيد مایعات زيادی بنوشيد، مایعات به سوخت و ساز بهتر بدن شما کمک فراواني می کند. به صورت معمول 6 تا 8 لیوان آب و مایعات در طول روز بنوشيد.
- غذای پخته و سبک همیشه در دسترس داشته باشيد تا هر موقع ميل داشتيد، مصرف کنيد.
- نان و پنير، کلوچه، بستنی، کره ، میوه و فرنی از خوراکی های آماده هستند. زمانی که از منزل خارج می شويد یک خوراکی ساده مانند نان و پنير و... همراه خود برداريد.
- اگر ميل به خوردن غذا نداشتيد، از مایعی مانند آب میوه، سوپ و مواد مشابه استفاده کنيد. توجه داشته باشيد که اين مواد بايد حاوی مواد مغذی، ويتامين و کالری باشند. نوشيدنی های حاوی شیر نیز دارای پروتئين هستند.
- در صورت امکان قبل از خواب، میان وعده ميل کنيد.

- مواد غذایی اشتها آور، خوش رنگ و با چیدمان زیبا که شما را به غذا خوردن تشویق کند مهیا نمایند.
- زمانی که حالتان بهتر است، از فرصت استفاده کنید و غذای بیشتری بخورید.
- ورزش منظم، به افزایش میل و اشتها کمک می کند. با پزشک خود در مورد نوع ورزش و نرمش هایی که با حال عمومی شما تناسب دارد، مشورت کنید.
- حین صرف غذا، مایعات کمتری بنوشید، زیرا مایعات، ایجاد اشتهای شما را از بین می برد. سعی کنید، مایعات خود را حداقل به فاصله 30 الی 60 دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید.
- اگر تهوع و استفراغ دارید، تکه های یخ زده آب میوه، میل نمایند.
- تمام مواد غذایی را به صورت کاملاً پخته استفاده نمایند، در طول شیمی درمانی، سیستم ایمنی شما ضعیف می گردد، **از خوردن سبزی و میوه خام پرهیز نمایید**، در صورتی که مجبور شدید از میوه خام استفاده کنید، فقط میوه دارای پوست استفاده نمایید، مانند مرکبات و ...
- بهتر است هر نوع میوه ای را که دوست دارید، به شکل کمپوت میل نمایید و ارجحیت دارد که خودتان کمپوت تهیه کنید و از استفاده از کمپوت های تجاری و حاوی مواد نگهدارنده پرهیز نمایید.
- میوه و خوراکی های سرشار از ویتامین C مانند مرکبات، هلو، انبه، گوجه فرنگی و کیوی را مصرف کنید که می تواند به حفظ و افزایش قدرت سیستم دفاعی بدنتان کمک کند.
- در طول روز، وعده های غذایی کم حجم و متعدد دریافت نمایند.
- برای اینکه پروتئین بیشتری در رژیم غذایی خود دریافت کنید، کمی شیر خشک بدون چربی را به سوپ، سس یا آب گوشت (عصاره گوشت) اضافه کنید. از مواد پرکالری مانند انواع شیک که از شیر و بستنی **پاستوریزه** تهیه شده و ... استفاده نمایید.
- اضافه کردن آب گوشت، به انواع غذاها، باعث مغذی شدن آنها خواهد شد.
- به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید .
- پروتئین در ساختار عضلات ، استخوان ، پوست و خون دخالت دارد .



- مواد غذایی پروتئینی، زخم ها را التیام داده و به سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- به اندازه کافی، از غذاهای پر کالری استفاده کنید.



- از خوردن این مواد غذایی اجتناب نمایید: غذاهای داغ و تند، غذاهای چرب یا غذاهای سرخ شده، غذاهای خیلی شیرین، وعده های غذایی حجیم، غذاهای دارای بوی قوی و ...
- خوردن یا نوشیدن سریع، نوشیدن همراه با وعده های غذایی، دراز کشیدن بعد از غذا باعث تشدید تهوع می گردد، از انجام آن اجتناب نمایید.
- در دوران شیمی درمانی از مکمل های غذایی استفاده نکنید، تجویز مکمل، در شرایط خاص و فقط با صلاح دید پزشک انجام گردد.
- بعد از تهوع نباید غذای خشک بخورید، بلکه باید از غذاهای نرم و سرد استفاده شود. از غذای کم چرب و کم شیرین استفاده نمایید و حجم غذا کم باشد و از غذاهای سهل الهضم استفاده نمایید.
- بهترین کار بعد از تهوع مکیدن یخ و خوردن پوره سیب زمینی خنک و کته ماست پاستوریزه می باشد.
- به دلیل تغییر حس چشایی، ذائقه غذایی فرد تغییر می نماید، در تهیه غذا به این نکته توجه نمایید.
- در طول شیمی درمانی، غلات کامل و سبوس دار را جایگزین غلات و آرد سفید کنید.
- به جای آبمیوه های صنعتی، آبمیوه های تازه و سالم خانگی بخورید تا هم کمی جبران کمبود وزنتان بشود و هم آنتی اکسیدان های بیشتری به بدنتان برسد.



- از غذاهای کم چرب استفاده نمایید، زیرا هضم راحت تری دارند و در طول شیمی درمانی به دلیل اثرات داروها، کبد تحت تاثیر قرار می گیرد، دریافت غذاهای کم چرب به عملکرد بهتر کبد کمک فراوانی می نمایند.
- گوشت های سفید کاملاً پخته را جایگزین گوشت قرمز نمایید.
- تخم مرغ را به صورت کاملاً پخته تهیه و میل نمایید، تخم مرغ نیم بند، نیمرو و یا خام می تواند حاوی سالمونلا باشد و برای شما که ضعف سیستم ایمنی ناشی از شیمی درمانی دارید، زیان بار است.
- تاریخ مصرف تمام خوراکی هایی را که می خواهید بخرید، نگاه کنید.
- خوراکی های باز و فله ای نخرید.
- **لبنیات غیرپاستوریزه و محلی نخورید.**
- از مصرف غذاهای مانده بپرهیزید.
- میوه ها و سبزی هایی را که از نحوه شستشوی آنها خبر ندارید، نخورید.
- برای مدتی، دور غذاهای رستورانی را خط بکشید.
- در مورد مصرف گیاهان دارویی، دمنوش ها و مکمل های غذایی حتماً با پزشک مشورت کنید، به توصیه اطرافیان، دمنوش های گیاهی و ... استفاده ننمایید.
- می توانید از چاشنی هایی نظیر آبلیموی طبیعی، جهت افزایش اشتها استفاده نمایید.
- آب میوه طبیعی، میل نمایید.
- در طول بیماری یا درمان ممکن است حس چشایی یا بویایی تغییر کند. غذاها، بخصوص گوشت یا سایر غذاهای پروتئین، ممکن است، طعم تلخ یا فلزی پیدا کنند و یا خیلی از غذاها طعم همیشگی را نداشته باشند.
- اگر گوشت قرمز، به نظر شما طعم یا بوی غیر عادی داشت می توانید مرغ، جوجه، بوقلمون، تخم مرغ، محصولات لبنی یا ماهی را برای تأمین پروتئین حیوانی مورد نیاز جایگزین کنید.
- طعم گوشت، مرغ یا ماهی را با افزودن آب میوه شیرین، سس های شور و شیرین یا آب لیمو مطلوب تر کنید.
- جهت طعم دادن به غذا، از پیاز استفاده کنید.
- غذا را کاملاً بجوید و در طول مدت صرف غذا، آرامش داشته باشید.
- تمریناتی که استرس و فشارهای روحی را کاهش می دهند، مانند روش های تمرکز ذهن یا مدیتیشن و تنفس عمیق انجام دهید.



- از پزشک خود برای کنترل تهوع و استفراغ، داروهای ضد استفراغ، درخواست کنید.
- از غذاهای سهل الهضم و سازگار با معده، استفاده نمایید، از جمله: نان تست، بیسکوئیت، چوب شور، کلوچه، کیک، ماست پاستوریزه، بستنی میوه ای پاستوریزه، مایعات، شربت رقیق، سیب زمینی آب پز، برنج، ماکارونی یا رشته فرنگی، مرغ پوست گرفته آب پز یا کبابی مغز پخت (ونه سرخ کرده)، میوه ها کمپوت شده، سبزی های پخته و انواع نوشابه های بدون گاز
- بعد از صرف هر وعده غذا استراحت کنید زیرا فعالیت سبب آهسته شدن هضم غذا می شود.
- بهترین وضعیت برای استراحت، حالت نشسته به مدت حدود یک ساعت، بعد از غذا است.
- اگر تهوع صبحگاهی دارید، قبل از برخاستن از جای خود، نان خشک یا بیسکوئیت میل کنید.
- لباس های آزاد و گشاد بپوشید.
- اگر حالت تهوع همواره طی پرتودرمانی یا شیمی درمانی اتفاق می افتد، از یک الی دو ساعت قبل از شروع درمان از خوردن پرهیز کنید.
- در صورت وجود استفراغ، تا زمانی که استفراغ شما کنترل نشده است از خوردن یا نوشیدن، پرهیز کنید.
- زمانی که استفراغ شما کنترل شد، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چربی میل کنید.
- ابتدا بایستی با یک قاشق مرباخوری به فاصله هر ده دقیقه شروع کنید و به تدریج مقدار مصرف را تا یک قاشق غذا خوری در هر بیست دقیقه افزایش دهید و بالاخره با دو قاشق غذاخوری هر سی دقیقه ادامه دهید.
- زمانی که معده شما توانست مایعات رقیق را تحمل کند، مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه طبیعی مصرف کنید.



اگر دچار اسهال شدید:

- برای جایگزینی آب از دست رفته، مایعات زیاد میل کنید.
- غذاها و مایعاتی که حاوی املاح به خصوص سدیم و پتاسیم زیادی هستند میل کنید زیرا در اسهال این عناصر از بدن دفع می شوند.
- از منابع خوب سدیم، عصاره گوشت کم چرب می باشد.
- خوراکی های محتوی پتاسیم زیاد که سبب اسهال نمی شوند موز، نکتار هلو و گلابی و سیب زمینی آب پز و نرم شده را می توان نام برد.
- مواد غذایی مناسب برای زمان ابتلاء به اسهال شامل: ماست، پنیر، کته، سیب زمینی، رشته فرنگی و ماکارونی، نشاسته گندم، تخم مرغ آب پز سفت، کره بادام زمینی، نان سفید، انواع کمپوت، هویج کاملاً پخته، مرغ، جوجه، گوشت قرمز بدون چربی و ماهی(آب پز یا کباب شده به جای سرخ شده) می باشند.
- مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های حاوی کافئین، مانند قهوه و شکلات را کم کنید.
- اگر مبتلا به اسهال حاد و کوتاه مدت هستید، طی دوازده تا چهارده ساعت آینده چیزی جز مایعات رقیق میل نکنید. این زمان به روده ها فرصت استراحت و جایگزین کردن مایعات و عناصر مهم از دست رفته طی اسهال را می دهد.
- در مصرف شیر یا فرآورده های لبنی احتیاط کنید، زیرا لاکتوز موجود در آن ها ممکن است اسهال را بدتر کند.
- عدم تحمل لاکتوز ممکن است به دنبال درمان دارویی در شیمی درمانی و یا به دنبال پرتودرمانی رخ دهد. برای عده ای علائم عدم تحمل لاکتوز (نفخ، دل درد و اسهال) چند هفته یا چند ماه بعد از اتمام درمان یا بعد از بهبود روده ها برطرف می شود. عدم تحمل لاکتوز به این معنی است که بدن قادر به هضم یا جذب قند شیر (لاکتوز) نیست. شیر و سایر لبنیات مانند پنیر، بستنی و غذاهایی که در آنها از شیر استفاده شده است (مثل فرنی) حاوی لاکتوز هستند.
- اگر در اثر شیمی درمانی دچار اسهال شدید، مصرف برنج بدون روغن یا کم روغن، موز و سیب را در برنامه روزانه تان داشته باشید.

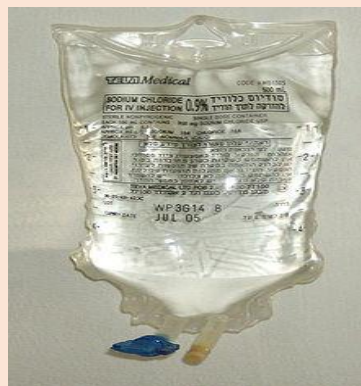


اگر زخم دهانی دارید:

- اگر زخم دهانی دارید، پرتقال، لیمو و سایر مرکبات، سس یا آب گوجه فرنگی، غذاهای شور یا ادویه دار، دانه ها، نان تست خشک، انواع کلوچه ها یا بیسکویت های شور یا سایر غذاهای خشک و برشته باعث آزرده شدن مخاط دهانتان می گردد، از مصرف آن ها، تا بهبود زخم دهان خود اجتناب نمایید.
- دهان شویه های تجاری باعث ناراحتی در محوطه دهان می گردند. غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید، یا به شکل میکس شده یا پوره استفاده نمایید.
- اگر زخم دهان و گلو دارید، مواد غذایی را، به صورت پوره و رنده شده میل نمایید.
- قهوه، چای پررنگ و نسکافه، باعث خشکی دهان و تحریک مخاط دهان می گردند، بهتر است استفاده نشوند.
- غذا را با کره، مارگارین، آب گوشت رقیق یا سس مخلوط کنید، تا بلعشان راحت تر شود.
- از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.
- بهتر است دمای غذا، در حدود درجه حرارت اتاق یا خنک تر باشد. غذاهای داغ گلو یا دهان حساس را تحریک می کنند.
- اگر دهانتان خشک شده: هرچند دقیقه یک بار، کمی آب بنوشید تا به بلع شما کمک کند و صحبت کردنتان راحت تر شود. در خارج از منزل همواره یک بطری آب به همراه خود داشته باشید.
- نوشابه ها و غذاهای خیلی ترش یا شیرین میل نکنید، زیرا ترشح بزاق شما را تحریک می کند، زیرا مشکل شما را تشدید میکند.
- آب نبات بمکید و یا آدامس بجوید، زیرا به ترشح بیشتر بزاق کمک می کنند.
- در صورت خشکی بیش از حد دهان: غذاهای نرم و پوره شده که بلعشان راحت تر است میل کنید.



- لب های خود را همیشه مرطوب نگه دارید(مثلاً با مرطوب کننده های لب).
- غذا را با سس، عصاره گوشت و آب خورش نرم کنید تا بلع آن راحت تر شود.
- پوره سیب زمینی، رشته فرنگی، فرنی، ماست و ژلاتین، ماکارونی با پنیر، تخم مرغ آب پز، املت کاملاً حرارت دیده، سوپ جو یا سایر غلات پخته شده، سبزیجات له شده آب پز و پخته یا پوره سبزیجات مانند هویج و نخود فرنگی آب پز و پوره گوشت می تواند به کاهش درد هنگام بروز زخم های دهانی کمک نماید.
- برای پیشگیری از خشکی دهان، مصرف شیر و ماست در طول روز و سوپ رقیق قبل از غذا را فراموش نکنید.
- یکی از راهکارهای بسیار مهم درمان زخم دهان و پیشگیری از آن، شستشوی مرتب دهان با سرم نمکی 0/9 % می باشد، به هر تعداد دفعات که در توان شماست در طول روز، دهان خود را شستشو دهید، هر چه تعداد دفعات شستشو و غرغره توسط شما بیشتر باشد، نتیجه بهتری حاصل می گردد.



اگر به یبوست مبتلا شدید:

روزانه دو تا سه لیوان مایعات بیشتر از حد معمول مصرف کنید.

مواد غذایی پرفیبر مثل میوه، سبزیجات و... بخورید، غذاهای پرفیبر روده را برای حرکت تحریک می‌کنند.

سالاد را با روغن زیتون بخورید، همچنین انجیر و آلو مصرف کنید.

صبح ناشتا آب ولرم بنوشید.

انجام تمرینات ورزشی و فعالیتهای فیزیکی که با اجازه پزشکتان باشد، نیز در کاهش یبوست کمک‌کننده هستند.

می‌توانید با نظر پزشکتان از داروهای مسهل و ملین استفاده کنید.



اگر دچار کاهش تعداد گلبول‌های سفید شدید :

کاهش تعداد گلبول سفید، در آزمایش شمارش گلبولی، که پزشکتان درخواست می نماید، مشخص می گردد.

کاهش تعداد گلبول‌های سفید، به این معنی است که سیستم ایمنی شما به اندازه کافی قوی نیست و شما در خطر ابتلا به عفونت هستید. این عارضه معمولا هفت تا چهارده روز بعد از شیمی درمانی رخ می‌دهد.

در طی درمان، در صورت بریدگی، خراش و ... مراقبت لازم را انجام دهید. مثلا در طی آشپزی یا اصلاح صورت مراقب باشید اگر پوستتان بریده شد با آب گرم و صابون بشویید و با چسب زخم رویش را بپوشانید.

از تماس با افرادی که می‌دانید به عفونتی مبتلا بودند یا هستند (مثلا سرماخوردگی، سرفه و ...) پرهیز کنید در صورتی که مجبور به حضور در چنین مکان هایی شدید، از ماسک استفاده نمایید.

از بودن در مکان‌های شلوغ مثل فروشگاه‌ها، رستوران‌ها، وسایل حمل و نقل عمومی و ... خودداری کنید.

ممکن است در زمان کاهش گلبول سفید، تب، لرز، تعریق یا هر نشانه دیگر عفونت مانند گلو درد یا سرفه داشته باشید، بنابراین حتما به پزشکتان مراجعه کنید.



اگر دچار کاهش تعداد گلبول‌های قرمز شدید :

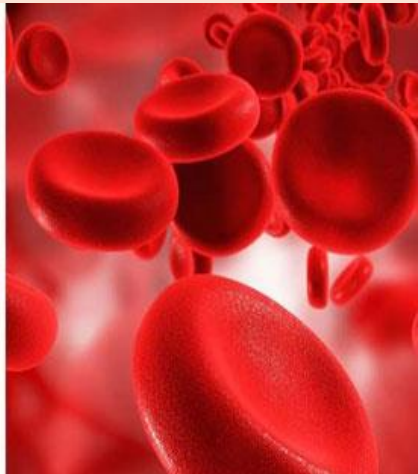
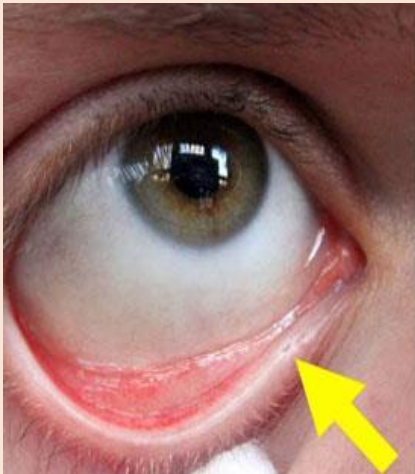
کاهش تعداد گلبول قرمز، در آزمایش شمارش گلبولی، که پزشکتان درخواست می نماید، مشخص می گردد.

اگر تعداد گلبول‌های قرمز شما پایین باشد، ممکن است احساس خستگی شدید کنید. دچار تنگی نفس شوید یا به نظر رنگ پریده بیایید.

گاه ممکن است، حین انجام کارهای خانه یا بالا رفتن از پله‌ها دچار تنگی نفس بشوید اگر این حالت برای شما پیش آمد به پزشکتان مراجعه کنید .

اگر هموگلوبین شما از یک حدی پایین‌تر باشد، پزشک برای شما دستور تزریق خون می‌دهد برای این کار یک نمونه خون از شما گرفته می‌شود و پس از تشخیص گروه خونی شما بر طبق آن برای‌تان به تعدادی که پزشک درخواست کرده، کیسه خون تهیه می‌شود و سپس به شما تزریق می‌شود .

مصرف گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ و سبزیجات با برگ سبز (اسفناج) که حاوی آهن بالایی هستند، به برطرف شدن کم خونی کمک می نماید.



اگر دچار کاهش تعداد پلاکت شدید :

کاهش تعداد پلاکت، در آزمایش شمارش گلبولی، که پزشکتان درخواست می نماید، مشخص می گردد.

پلاکت به انعقاد خون شما کمک می کند و از خونریزی کردن و ایجاد دانه های قرمز، روی سطح پوست بدن جلوگیری می کند.

در طی شیمی درمانی، شما ممکن است، متوجه شوید که پوست شما راحت تر کبود می شود، دانه های قرمز ریز و بدون برجستگی روی سطح پوستتان دیده می شود و یا لثه ها و بینی شما خونریزی می کند. تمام اینها نشانه کاهش تعداد پلاکت هاست و لازم است که به پزشکتان اطلاع دهید.

در صورتی که از داروی رقیق کننده خون مثل آسپرین استفاده می کنید، به پزشکتان اطلاع دهید.

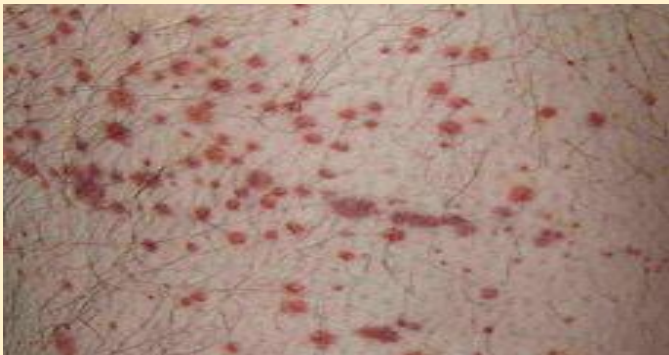
از مسواک نرم استفاده کنید و مراقب باشید که لثه و دهانتان زخم نشود.

در زمان کار کردن با اشیاء تیز و چاقو، مواظب باشید که دستتان را نبرید.

برای اصلاح کردن از ماشین ریش تراشی استفاده کنید.

وقتی در فعالیت های فیزیکی و ورزشی، شرکت می کنید، بسیار مواظب باشید. از ورزش های پر تحرک و پر برخورد جدا خودداری نمایید.

ممکن است نیاز باشد که طبق نظر پزشک به شما پلاکت تزریق شود، بنابراین علائم خود را به پزشکتان اطلاع دهید.



از دست دادن مو :

پس از دریافت برخی داروهای شیمی درمانی، ریزش مو رخ می‌دهد.

معمولا حدود چهارده روز بعد از اولین دوره کموتراپی، رخ می‌دهد، که ممکن است در موی سر، ابرو، مژه و یا سایر نقاط بدن نیز ریزش مو مشاهده شود.

از دست دادن موی سر یک مسئله موقتی است. پس از اتمام کامل درمان، موی شما مجدداً رشد می‌کند.

در صورت صلاحدید پزشکتان، می‌توانید در طی انجام شیمی درمانی، از کلاه‌های مخصوصی که بر روی سر می‌گذارند و ریزش مو را کاهش می‌دهد، استفاده نمایید.

اگر با توجه به نوع دارویی که دریافت می‌کنید، مطمئن هستید که ریزش مو دارید، موی‌تان را کوتاه کنید در این صورت ریزش مو ناراحتی کمتری ایجاد می‌کند.

از کلاه گیس یا روسری استفاده کنید .

سعی کنید از شانه با دندان‌ه درشت استفاده کنید و از کش مو استفاده نکنید چون باعث کنده شدن مو می‌شود.

از رنگ مو استفاده نکنید .

حین شستن موی سر از آب داغ استفاده نکنید .

از سشوار با هوای خیلی داغ استفاده نکنید .



خستگی :

ممکن است احساس خستگی بیش از حد داشته باشید، که با استراحت هم رفع نشود. در این صورت شما احساس ضعف شدید در انجام فعالیت‌های روزانه دارید.

برنامه ریزی نمایید که چه موقع از روز بیشترین انرژی را دارید و چه زمانی احساس ضعف می‌کنید و فعالیت‌های مهم و ملاقات‌های مهم‌تان را در زمانی که انرژی بالایی دارید، برنامه ریزی نمایید.

در طی برنامه ریزی برای فعالیت‌های روزمره، دوره‌های فعالیت و استراحت در نظر بگیرید.

در زمانی که انرژی بالایی دارید، غذا بخورید .

اگر می‌توانید و پزشکتان به شما اجازه داده است، نرمش و پیاده‌روی کنید .

در طول شبانه روز به اندازه کافی استراحت کنید:

فعالیت‌های معمول خود را تا حد امکان سبک تر و کوتاه‌تر کنید و بیش از توان خود کار طولانی مدت انجام ندهید.

از فعالیت‌های سبکی که باعث شادی و سرگرمی شما می‌گردد، استقبال نمایید.

