

معرفی بیماریها و خود مراقبتی در بیماران شیمی درمانی



مرکز آموزشی درمانی بیمارستان گلستان

سرطان چیست ؟

سرطان یک نوع بیماری است که از تکثیر بی نظم و ترتیب سلولهای بدن ایجاد می شود و مجموعه ای از عوارض ایجاد میکند که خاصیت تخریب و فراگیری دارد.

سلولهای سرطانی از سازوکارهای عادی تقسیم و رشد سلولها جدا می افتند. علت دقیق این پدیده همچنان نامشخص است ولی احتمال دارد عوامل ژنتیکی یا مواردی که موجب اختلال در فعالیت سلولها می شوند در هسته سلول اشکال وارد کنند مانند مواد رادیواکتیو، مواد شیمیایی و سمی یا تابش بیش از حد اشعه هایی مانند نور آفتاب .

سرطان شامل انواع تومورهای بدخیم می شود که در پزشکی آنها را بیشتر با نام نئوپلاسم می شناسند. این اتفاق زمانی می افتد که یکی از سلولهای بدن در اثر عوامل مختلف دچار رشد غیرطبیعی می شود. این فرایند در نهایت منجر به تولید تومور می شود که آن قسمت را از کار می اندازد و گاهی به قسمت های دیگر نیز سرایت می کند. توموری را که به بافتها و اندامهای مجاور خود حمله می کند و توانایی پخش شدن در قسمت های دیگر بدن را دارد بد خیم می گویند ولی توموری که این توانایی را ندارد خوش خیم است.

بیوپسی چیست؟ برداشتن بخش کوچکی از بافت سرطانی با عمل جراحی از طریق سوزن های مخصوص جهت بررسی و تشخیص

شیمی درمانی چیست؟

شیمی درمانی سلولهای سرطانی را بوسیله ی تداخل با تکثیر آنها از بین می برد. این داروها در دوره هایی با توالی خاص تزریق می شود. این داروها اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ، ریزش مو، احساس خستگی ایجاد می کنند زیرا سلولهای سالم نیز مانند سلولهای سرطانی ممکن است از بین بروند. شدت عوارض در افراد مختلف یکسان نیست بعضی از بیماران خیلی از این عوارض را تجربه نمی کنند بستگی به عواملی از قبیل تحریک پذیری بدن، سیستم دفاعی بدن، استراحت، تغذیه و استرس دارند. دوره های شیمی درمانی اغلب به صورت تزریق های یکروزه، دوز روز، پنج روزه است.

پرتو درمانی چیست؟

پرتو درمانی نوعی تابش به سلولهای سرطانی به وسیله ی اشعه با دوز بالا است که توانایی رشد و تکثیر سلولهای سرطانی را از بین می برد. اگرچه پرتو درمانی بر سلولهای سالم نیز تاثیر می گذارد اما معمولا این سلولها خیلی سریع بهبود پیدا می کنند. گاهی قبل از جراحی جهت کوچک

نمودن تو مو را از پرتو درمانی استفاده می کنند. گاهی به صورت ترکیبی همزمان با شیمی درمانی برای متوقف کردن رشد سلولهای سرطانی باقیمانده و گاهی جهت پیشگیری از عود آن از پرتو درمانی استفاده می شود. هر جلسه ی پرتو درمانی حدود 30 دقیقه طول می کشد هر چند که فقط 5-1 دقیقه از این مدت را اشعه دریا فت خواهد کرد. برای محافظت از اندام ها و بافت های طبیعی شیلدهای محافظتی خاص بین دستگاه و نواحی خاص بدن قرار می دهند. عوارض پرتو درمانی تهوع، استفراغ و التهاب یا سوختگی بافت هاست. برای پیشگیری از التهاب پوستی بر روی موضع تابش اشعه پماد یا کرم یا روغن نمالید مگر اینکه پزشک دستور دهد. از تراشیدن موی منطقه درمان خودداری کنید. دو هفته پس از جلسات پرتو درمانی قرمزی و التهاب پوستی محل پرتو درمانی بهبود می یابد. برای شستن لباسها از وایتکس استفاده نکنید. ناحیه درمان را لیف یا کیسه نکشید و با حوله زبر و خشن خشک نکنید و فقط با آب ولرم و صابون بچه بشویید. قبل از پرتو درمانی موهای خود را کوتاه کنید و بیگودی و سنشوار و تافت و کلیپس استفاده نکنید. اکثر عوارض ناشی از شیمی درمانی برگشت پذیر هستند.

برای تراپی چیست؟

نوعی پرتو درمانی است که در این روش مواد رادیو اکتیو در داخل بدن به دو روش یا داخل حفره ای یا به طور مستقیم داخل تومور در روش بین بافتی کا شته می شود. برای انواع با دوز با لا و برای با دوز پایین است که برای انجام هر کدام توضیحات لازم به بیمار داده می شود. تومورهایی که به صورت شایع توسط این روش درمان می شوند یا برای تراپی قسمتی از درمان آنها را تشکیل میدهد شامل انواع تومورهای دستگاه ادراری، تناسلی، تومورهای سر و گردن، سرطان پستان و... می باشند.

چگونه خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهیم؟

- 1- از تماس با اشعه های یونیزان مانند اشعه ایکس، اشعه گاما و کارسینوژن های شیمیایی مانند ترکیبات فلزات سنگین و مواد نفتی پرهیز نمایید.
- 2- از سیگار، قلیان، مواد مخدر، مشروبات الکلی دوری کنید.
- 3- با ورزش، فعالیت، اصلاح سبک زندگی و رژیم مناسب وزن خود را کنترل کنید.
- 4- در معرض آفتاب کلاه بپوشید و پوست خود را با ضد آفتاب بپوشانید.
- 5- دندان پوسیده و آسیب دیده خود را درمان کنید.

- 6- از گوشت های فرآوری شده و محصولات کنسروی و دارای مواد نگهدارنده استفاده نکنید.
- 7- غذای سرشار از فیبر بخورید مانند میوه های تازه ، سبزیجات و حبوبات
- 8- استرس و نگرانی را از خود دور کنید.
- 9- در صورت یبوست داشتن حتماً علت را پیدانموده و یبوست خود را درمان کنید.
- 10- در صورت خونریزی از مقعد ، فیستول یا هموروئید سریع به پزشک مراجعه کنید.
- 11- از مصرف خودسرانه مسکن و آنتی بیوتیک پرهیز نما یید.
- 12- نوشیدن چای داغ و غذای خیلی داغ مضر است.
- 13- در زنان بالای 45 سال غربالگری و معاینه پستان ها و در صورت لزوم ماموگرافی و سونوگرافی لازم است.
- 14- هرگونه توده پستان ، ترشح غیر طبیعی از پستان یا تغییر پوستی در پستان را به پزشک اطلاع دهید..
- 15- در محیط های آلوده و روزهای گردوغبار ماسک استفاده کنید.
- 16- خونریزی غیر طبیعی و لکه بینی خصوصاً در خانم های مسن که در سنین پس از یائسگی قرار دارند

از علائم مهم است که حتما باید به پزشک اطلاع دهید. غربالگری با پاپ اسمیر در تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم بسیار موثر است.

17- کاهش وزن یکباره خود را جدی بگیرید خصوصا در صورت وجود اشکال در بلع و وجود سوء هاضمه

18- اگر تغییر در خال های پوستی بدن خود احساس کردید به پزشک اطلاع دهید.

19- اگر سرفه های خشک و گرفتگی صدای شما طولانی مدت شد خصوصا اگر با خلط خونی همراه بود به پزشک اطلاع دهید.

20- سردرد های مقاوم به درمان تاری دید، تشنج، فلج اندامها و تغییر در تکلم ممکن است از علائم ابتلا به تومورهای مغزی باشد. در صورت وجود چنین علائمی با پزشک مشورت کنید.

قبل از شیمی درمانی چگونه از خود مراقبت کنیم ؟

مراقب باشید د چار سرماخوردگی نشوید و سیستم ایمنی بدن خود را ضعیف نکنید. چند روز قبل از نوبت شیمی درمانی غذاهای خوب و مقوی بخورید زیرا پس از تزریق دارو تا 3 روز احتمال بی اشتهاپی و بی حوصلگی است. از پوست خود مراقبت کنید دستهای خود را با روغن زیتون یا روغن کنجد ویاوازلین نرم کنید و ماساژ بد هید که هنگام تزریق

دارو و نصب آنژیوکت کمتر اذیت شوید. کارهای سنگین انجام ندهید و خیلی خود را خسته نکنید. هماهنگی های لازم را با کسی که قرار است در چند روز تزریق در کنار شما باشد انجام دهید و اطلاعات لازم را به او بدهید تا بداند که چگونه می تواند به شما کمک کند. روز قبل از تزریق آزمایشات را انجام دهید جواب آزمایشات را به پزشک نشان دهید، پس از تایید اجازه تزریق به اتاق پرستاری مراجعه کنید.

پرستار در خصوص نحوه نگهداری داروها شما را راهنمایی می کند زیرا بعضی داروها دردمای معمولی قابل نگهداری و برخی دیگر باید در یخچال نگهداری شوند. روز قبل از تزریق حمام کنید. ناخن ها را کوتاه کنید. جواب پاتولوژی، جواب آزمایشات و دفترچه بیمه و کارت سفید ویزیت شیمی درمانی را همراه خود بیاورید. صبح اول وقت به مرکز شیمی درمانی مراجعه کنید زیرا تزریق بعضی از داروها 8 ساعت یا 6 ساعت طول می کشد. منشی پزشک خود را بشناسید و هماهنگی لازم را جهت ویزیت های بعدی حین درمان انجام دهید.

مراقبت در سرطان پستان :

پس از عمل جراحی برداشتن پستان از برداشتن اجسام سنگین پرهیز نمایید. از سمتی که پستان برداشته شده و غدد لنفاوی زیر بغل تخلیه گردیده تزریقات و خون گیری

انجام نشود. کاف فشارسنج روی دست مبتلا نبندید. سعی کنید روی پهلوئی سالم یا طاق باز بخوابید. در صورت ورم و کبودی انگشتان یا بی حسی و گزگز کردن دست به پزشک اطلاع دهید. اضا فیه وزن خود را کنترل کنید. در خوردن شیرینی و چربی افراط نکنید. هرچه زودتر به مسیر اصلی زندگی خود برگردید و فعالیت نسبی داشته باشید و بی حرکت و گوشه نشین نباشید. استرس و اضطراب را از خود دور کنید.

مراقبت در تومور مغزی :

بیمار در اتاق تنها نبا شد. تختش نرده و محافظ داشته باشد. اتاق کم نور باشد. محیط اطراف بیمار بدون سرو صدا باشد. تهویه مناسب داشته باشد. در صورت عدم تعادل از واکر، عصا، سه پایه یا ویلچر استفاده کند. در صورت قطع اداریا بی اختیاری سریع به پزشک اطلاع دهید. غذا را به دفعات بیشتر با حجم کمتر به بیمار بدهید. در صورت محدودیت حرکتی ماساژروانه بدن و مالش باروغن زیتون و کنجد را انجام دهید.

مراقبت در سرطان مری و معده:

اگر بیمار تغذیه اش از طریق گاستروستومی یا ژژنوستومی است باید رژیم غذایی نرم داشته باشد و غذاهای پوره ای و میکس شده مصرف کند. برای جلوگیری از کاهش وزن

غذای پروتئین و پرکالری به بیمار بدهید. به سوپ اسفناج، عدس، جگر، آب قلمه گوسفند، هویج، کلم، کدو اضافه کنید. میوه هایی مانند موز، کیوی و آناناس را با هم میکس کنید و از طریق رابط برای بیمار گاوآژ کنید. بین کتف و شانه های بیمار را ماساژ داده او را تشویق نمایید سرفه های کوتاه کند و خلط سینه خود را خارج نماید. برای پیشگیری از زخم های دهانی از محلول نرمال سالین برای دهان شویه استفاده کنید. نصف لیوان گلاب و نصف لیوان سرکه را با هم مخلوط کنید و غرغره کند. قرص ها را قبل از قورت دادن خوب بجوید سپس یک لیوان پر آب بنوشید. شربت را قبل از مصرف خوب تکان دهید.

مراقبت مربوط به سرطان مثانه :

این بیماران باید انحراف مسیر ادراری خود را مدیریت نمایند. از دراز کشیدن مداوم پرهیز نمایند و بیشتر بنشینند یا راه بروند تا از برگشت ادرار اجتناب شود. نوشابه و دوغ گازدار استفاده نکند. رژیم کم نمک داشته باشد. مراقبت از استوما و کلستومی را به بیمار یا همراه بیمار آموزش دهید. از مصرف غذای نفخ دار و غذایی که زورپیچ و دل درد ایجاد می کند پرهیزد. غذای چرب مضر است. آب فراوان بنوشد. از مسواک نرم استفاده کند. کسی که کلستومی دارد شلوار بدون کمربند بپوشد. پیرهن گشاد و جلوباز بپوشد. آرام

غذا بخورد و لقمه ها کاملا جویده شود تا از بلع هوا و آروغ مکرر پیشگیری شود.

تغذیه مناسب بیماران مبتلا به سرطان :

1- برای جلوگیری از یبوست و کمک به کبد صبح ناشتا یک لیوان آب ولرم بنوشید.

2- به جای سه وعده 6 بار در روز غذا بخورید البته با حجم کم .

3- عناب آهن و فسفر دارد و به افزایش تولید گلبول قرمز کمک می کند.

4- چند دانه انجیر خشک را داخل یک ظرف عسل بگذارید چند روز بماند هر روز یک دانه از انجیرها را بخورد.

5- آب پغندر پخته بخورید. (البته بیشتر از یک لیوان توصیه نمی شود).

6- برای درمان یبوست 2 قاشق خاکشیر را در یک لیوان آب جوش بریزید روی لیوان را بگذارید تا دم بکشد سپس با کمی عسل یا نبات ناشتا بخورید.

7- به بهداشت دهان و دندان خود توجه کنید قبل و بعد از غذا دهانتان را با آب شستشو دهید.

8- در صورت زخم بودن دهان یا گلوآزنی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.

9- صبحانه را کامل، مفصل و در آرامش بخورید.

10- اگر زخم های دهانی دارید آب لیمو، آب نارنج یا گریپ فروت نخورید، سوزش و تحریک پذیری دهان بیشتر می شود.

11- سیب سبز و کیوی را با آب انگور میکس کنید و بنوشید.

12- توت فرنگی و سیب و آناناس را به اندازه ی هم مخلوط کرده و بنوشید.

13- سه شیره انگور، خرما و انجیر را با هم مخلوط کرده و روزی 2 تا 3 قاشق بخورید. میتوان این شیره را با ارده یا روغن کنجد مخلوط نمود.

14- نان تست سبوس دارونان سنگک بخورید.

15- پودر جوانه گندم، پودر سبوس برنج، پودر جوانه جو و جوانه یونجه را به ماست، سوپ و خورش خود اضافه کنید.

16- به علت تداخل اثر گریپ فروت با داروهای شیمی درمانی پس از اتمام دوره های دارو درمانی مصرف شود.

17- عسل و گردو را به صبحانه خود اضافه کنید.

18- مرغ، ماهی، میگو و بوقلمون بخورید و بیشتر از دوبار در هفته گوشت قرمز نخورید.

19- غذاهای سرخ کرده و شور نخورید تشنگی و احتباس آب در بدن بیشتر می شود حداقل 8 لیوان آب در روز بنوشید.

20- ویتامین E & A - بتا کاروتن و omg3 بخورید. ماهی، گوجه فرنگی، سبزیجات سبز، خشکبار و دانه های گیاهی، گردو و پسته و بادام، کلم و اسفناج بخورید.

21- اگر تهوع دارید زنجبیل به غذای خود اضافه کنید. زیتون نیز آب اضافی دهان را جمع میکند. از خوراکی های ترد و برنده مانند مثل چیپس و غذای داغ و خوراکی های تند که دهان شما را آزار می دهد استفاده نکنید.

22- بهتر است موهای خود را کوتاه کنید زیرا ریزش مواز عوارض بعضی از داروهاست.

23- ورزش و چند حرکت سبک نرمشی را روزانه انجام دهید و مدام در رختخواب و دراز کشیده نباشید.

24- از تماس با افراد سرماخورده و بیماران مزمن تنفسی پرهیز نمایید.

25- به علت تزریق این داروها حساسیت و تحریک پذیری پوست شما بیش از سایرین است بنابراین کلاه آفتابی، عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

آشنایی با داروهای ضد سرطان:

سیکلو فسفامید (اندوکسان یا سیتوکسان) در سرطان پستان، استخوان و تخمدان، ریه، لنفوم، مثانه و سارکوم بافت نرم کاربرد دارد.

فلوئوراسیل 5FU در سرطان پستان ، مثانه ، سر ، ریه ، گلی
زهدان ، استخوان

بلئومایسین در لنفوم ، سرطان پستان ، کارسینوم
وینبلاستین در لنفوم ، سرطان بیضه ، پستان ، بیماری
هوچکین ، بیماری تروفوبلاستی بارداری
تاکسول در سرطان پستان ، تخمدان ، ریه ، بیضه ، ملانوم
، سر و گردن

داکابازین DTIC ملانوم بدخیم ، سارکوم بافت نرم ، هوچکین
، نوروبلاستوم

سیسپلاتین در سرطان بیضه ، تخمدان ، ریه ، سر و گردن
، آندومتر ، پستان ، معده ، لنفوم

آدریا مایسین در سرطان معده ، پستان ، لنفوم ، تومور
استخوان

کربوپلاتین در سرطان تخمدان ، ریه ، بیضه ، سر و گردن ،
لوسمی

هرسپتین مورد استفاده در سرطان متاستازی پستان
ناولین در سرطان ریه ، عوارض بلندمدت آسیب کبدی و

عصبی

تاکسوتر در سرطان پستان و ریه بکار می رود.

دیفرلین آنا لوگی از یک هورمون طبیعی است در مردان
جهت درمان انواع خاصی از پروستات و بیماریهای

استخوانی و در زنان در درمان آندومتریوز و در کودکان جهت درمان بلوغ زودرس تجویز می شود. از نگهداری دارو در دمای بالا تر از 25 درجه سانتی گراد خود داری کنید. از یخ زدگی داروها جلوگیری کنید. برخی داروها در دمای زیر 8 درجه سانتی گراد باید نگهداری شوند.

گردآورنده مطا لب : افسانه عباسوند بختیار پور
منبع: کتاب شکست سرطان نوشته کاترینا الیس

مطالبی از سایت www.iranasal.com

www.ircancercenter.com

پاییز 98. انکولوژی .

بیمارستان گلستان

گروه هدف: بیمار و خانواده

