

خدا یا تو بر کار خیرم بدار

فهرست

- ۸ شیمی درمانی چیست؟
- ۸ داروهای شیمی درمانی چگونه عمل می کنند؟
- ۹ آیا شیمی درمانی درد دارد؟ (دردهای عضلانی و استخوانی)
- ۹ دوره درمان یا شیمی درمانی چه مدت طول می کشد؟
- ۱۰ آیا همزمان با شیمی درمانی می توان داروهای دیگر مصرف کرد؟
- ۱۱ هنگام شیمی درمانی چه کار باید انجام داد؟
- ۱۲ آیا در طول دوره درمان می توان بچه دار شد؟
- ۱۲ آیا داروهای شیمی درمانی عوارضی در بدن به وجود می آورد؟
- ۱۳ عوارض جانبی تا چه مدت باقی می مانند؟
- ۱۳ با عوارض شیمی درمانی چه می توان کرد؟
- ۱۳ تهوع و استفراغ.....
- ۱۵ بی اشتها بی.....
- ۱۶ اسهال.....
- ۱۸ یبوست.....

۱۹	ناراحتی دهان و گلو
۲۱	ریزش مو
۲۲	احتمال عفونت
۲۴	ناراحتی پوستی
۲۵	مشکلات کم خونی
۲۷	خارش
۲۹	مشکلات خواب
۳۱	افسردگی
۳۲	در جستجوی چه مواردی باشیم
۳۴	خواب رفتگی و گِزِز در انگشتان و اختلال در سیستم عصبی
۳۵	تورم صورت و دست‌ها و پاها و شکم
۳۵	خونریزی

منبع: مؤسسه خیریه بهنام دهش پور

با همکاری

بخش رادیوتراپی - انکولوژی بیمارستان شهدای تجریش

موسسه خیریه بهنام دهش پور سازمانی است مردم‌نهاد، غیردولتی و غیرانتفاعی که در نیمه دوم سال ۱۳۷۴ بر پایه ایده و پیگیری‌های بهنام دهش پور فعالیت‌های خود را آغاز کرد. بهنام در سوم اسفند همان سال و در سن ۲۱ سالگی در اثر ابتلا به بیماری سرطان از میان ما رفت و این مسیر با حمایت داوطلبان و حامیان و با دریافت مجوز قانونی در سال ۱۳۷۹ و تاکنون ادامه دارد. موسسه، خدماتی همچون تأمین هزینه دارو و درمان، ارائه خدمات جانبی و حمایتی به بیش از دوازده هزار بیمار تحت پوشش، تجهیز مراکز درمانی-دانشگاهی فعال در حوزه سرطان، اجرای پروژه‌های تحقیقاتی، آموزشی، اطلاع‌رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری سرطان را در کارنامه خود ثبت کرده است و تاکنون با برخورداری از بزرگترین گروه‌های داوطلبان علاقه‌مند، همواره از پیشتازان حمایت از بیماران مبتلا به سرطان بوده است.

شیمی درمانی وعوارض آن





۱- شیمی درمانی چیست؟

همه افراد در طول زندگی یک یا چند بار بیمار شده‌اند و با استفاده از داروها به روش تزریق یا مصرف قرص‌های خوراکی دارودرمانی شده‌اند. لذا، در به‌کار بردن واژه شیمی‌درمانی (دارودرمانی) همانند بقیه داروها، جای نگرانی و ترس وجود ندارد؛ اما امروزه، اصطلاح شیمی‌درمانی به معنی استفاده از داروهای شیمیایی خاص برای توقف رشد سلول‌های بدخیم و از بین بردن توده‌سلولی (تومور) به کار می‌رود. شیمی‌درمانی می‌تواند پیش یا پس از جراحی و پرتودرمانی و یا همزمان با پرتودرمانی انجام شود.

۲- داروهای شیمی‌درمانی چگونه عمل می‌کنند؟

بعضی از سلول‌های بدن به علل نامعلومی به صورت خود به‌خودی رشد می‌کنند و از جایی به جای دیگر در بدن حرکت کرده و به فعالیت ادامه می‌دهند. کار داروهای شیمی‌درمانی این است که توسط گردش خون به تمام نقاط بدن حمل می‌شود و توانایی رشد و تکثیر (اضافه شدن) این سلول‌ها را از بین می‌برد. توجه داشته باشید که این داروها می‌توانند روی سلول‌های

طبیعی هم، اثر ناخوشایند داشته باشد؛ ولی پس از پایان دوره دارودرمانی، اکثر سلول‌های طبیعی به سرعت بهبودیافته و به حالت اولیه برمی‌گردند.

۳- آیا شیمی‌درمانی درد دارد؟ (دردهای عضلانی و استخوانی)

به‌طور معمول، مصرف داروهای شیمی‌درمانی درد ندارد. اما اگر هنگام تزریق دارو داخل رگ، اشتباهی زیر پوست تزریق شود، متورم شده، سوزش و درد شدیدی می‌گیرد که باید فوراً به پزشک یا پرستار مسئول تزریق اطلاع دهید. اگر عمل جراحی پستان و برداشتن غدد لنفاوی انجام داده‌اید، به پرستارتان یادآوری کنید که از دست طرف دیگر رگ‌گیری نماید. به دنبال تزریق بعضی از داروهای شیمی‌درمانی، ممکن است به‌طور موقت دچار دردهای عضلانی یا استخوانی شوید.

با مشورت پزشک معالج، می‌توانید از داروهای مسکن جهت کنترل درد استفاده کنید. اگر در روزهای بعد از شیمی‌درمانی، دچار عوارض دردناکی نظیر درد عضلانی، درد استخوان، زخم دهان، سردرد، درد معده، ... شدید، محل، زمان شروع، مدت، شدت، کیفیت و نوع احساس، مقدار و همچنین، نوع مصرف داروهای مسکن را به دقت برای پزشک معالج و یا پرستارتان شرح دهید. بدون انتقال این اطلاعات، درد شما کنترل نخواهد شد.

۴- دوره درمان یا شیمی‌درمانی چه مدت طول می‌کشد؟

مدت و فاصله به نوع بیماری و نوع درمان بستگی دارد. ممکن است دارودرمانی به صورت هفتگی یا با تزریقات دوره‌ای انجام شود. قبل از هر دوره شیمی‌درمانی، پزشک معالج با آزمایش شمارش کامل گلبولی خون (CBC-PLT) همراه با تست‌های کلیوی وضعیت بالینی، بیمار را کنترل

خواهد کرد. به طور معمول، داروها را به ترتیبی انجام می‌دهند که در فاصله دو تزریق، فرصت کافی و استراحت برای رشد و ترمیم سلول‌های طبیعی آسیب‌دیده باشد و بدن، توان طبیعی خود را از نو به‌دست آورد. شیمی‌درمانی را می‌توان با نظر پزشک معالج در محیط‌های مختلف از جمله در خانه، مطب پزشک یا بیمارستان انجام داد. اگر شما یک جلسه شیمی‌درمانی را از دست دادید و یا یک نوبت، دارو را دریافت نکردید به پزشک یا پرستار تان اطلاع دهید. در طول مدت ملاقات با پزشک معالج، یک نفر همراه باید دستورات پزشک را به‌طور کتبی یادداشت کند و سپس با دقت مرور کنید. بهتر است پرونده‌ای را برای نگهداری مدارک پزشکی، نسخه‌های مربوطه و تلفن‌های ضروری آماده کنید.

۵- آیا همزمان با شیمی‌درمانی می‌توان داروهای دیگر مصرف کرد؟

اگر شما هر دارو، قرص، شربت، آمپول، کپسول تقویتی و غیرتقویتی مانند مسکن‌ها، داروهای خواب‌آور، ویتامین‌ها، داروهای مکمل، داروها و عرقیات گیاهی و ... مصرف می‌کنید، حتماً لیست آن‌ها را به پزشک معالج یا پرستار مربوطه اطلاع دهید. بدون اطلاع و اجازه پزشک معالج، خودسرانه هیچ دارویی را مصرف نکنید. زیرا، برخی از داروها ممکن است در عمل و اثر داروهای شیمی‌درمانی، عوارض خاصی ایجاد کرده و در درمان شما اختلال ایجاد کند.

از تزریق واکسن‌ها مثل واکسن‌های آنفلونزا، کزاز و ... در مدت شیمی‌درمانی خودداری شود. در مورد تزریق هرگونه واکسن، قبل از شروع دوره شیمی‌درمانی یا پس از پایان آن، با پزشک معالج مشورت کنید.

۶- هنگام شیمی‌درمانی چه کار باید انجام داد؟

سعی کنید حالت آرام داشته و با خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی آرام، تماشای فیلم مورد علاقه، خود را سرگرم کنید. در حین شیمی‌درمانی، زمانی که دارو در جریان است از قرص‌های مکیدنی، آب‌نبات بدون قند یا آدامس طعم‌دار استفاده کنید.

نیم‌ساعت قبل از تزریق، ادرار کنید تا نیاز به دستشویی پیدا نکنید. در بعضی مواقع برای محافظت از سرم تزریقی در برابر نور، از پوشش استفاده می‌شود، جای نگرانی وجود نخواهد داشت. بیمار باید در فواصل معین، از نظر عوارض تزریق دارو مورد بررسی دقیق قرار گیرد. در هنگام تزریق، هرگونه تاول، سوزش، خارش، گرمی و قرمزی پوست یا هرگونه مشکل تنفسی و درد را سریعاً به پرستار اطلاع دهید.

در ۲۴ تا ۷۲ ساعت اول بعد از تزریق، مایعات بیشتر بخورید تا دارو از طریق ادرار سریع‌تر دفع شود. با توجه به دفع داروهای شیمی‌درمانی از طریق ادرار، به هنگام استفاده از دستشویی سعی کنید با آب کافی کاسه توالت را بشوید.

در صورت مشاهده هرگونه علائم غیرطبیعی دفع ادرار (تغییر رنگ ادرار، تکرر ادرار، درد یا سوزش هنگام دفع ادرار و...) سریعاً به پزشک و پرستار اطلاع دهید. ممکن است داروهای مصرفی عملکرد کلیه و مثانه را به طور موقت تحت تأثیر قرار دهد.

در طول دوره شیمی‌درمانی، با کودکان، به ویژه شیرخواران، زنان باردار و زنان شیرده کمتر معاشرت کنید.

۷- آیا در طول دوره درمان می‌توان بچه‌دار شد؟

اثرات شیمی‌درمانی بر تمایل جنسی گوناگون است. در طول دوره درمان تا اطلاع بعدی نباید بچه‌دار شد، این داروها، ممکن است (البته نه همیشه) در بین برخی افراد روی ناتوانی جنسی تأثیر موقت، مانند تغییر موقتی در عادات ماهیانه و یائسگی زودرس در خانم‌ها و کاهش موقتی مقدار اسپرم و عقیمی موقت در آقایان داشته باشد. در مورد رفتارهای جنسی، روابط زناشویی، مصرف قرص‌های ضدبارداری، روش‌های ضدبارداری و زمان مناسب بارداری حتماً با پزشک متخصص آنکولوژی مشورت کنید. در دوره شیمی‌درمانی وقوع حاملگی توصیه نمی‌شود؛ زیرا داروهای شیمی‌درمانی به جنین آسیب می‌رساند.

۸- آیا داروهای شیمی‌درمانی عوارضی در بدن به‌وجود می‌آورد؟

عوارضی که ممکن است این داروها در بدن به وجود بیاورند؛ بستگی به شدت واکنشی دارد که بدن بیمار نسبت به دارو نشان می‌دهد. ناگفته نماند که بیمار دچار همه عوارض احتمالی که در اینجا می‌خوانید، نخواهد شد، بلکه بسته به نوع بیماری یک یا چندتای آن موقتاً گریبان‌گیر او خواهد شد. دانستن آن‌ها به شما کمک می‌کند تا در صورت بروز با آمادگی قبلی و با آگاهی آن‌ها را تحمل کنید و با آن‌ها کنار بیایید. به جای ترس از شیمی‌درمانی به نتایج مثبت آن فکر کنید. نکته مهم اینکه، در صورت بروز هرگونه عوارض جانبی و علائم غیرطبیعی، به پزشک معالج و پرستار مربوطه فوراً گزارش دهید. طولانی شدن بیش از حد این عوارض می‌تواند موجب گسترش بیماری و مشکل شدن درمان شود.

شایع‌ترین عوارض شیمی‌درمانی عبارتند از: تهوع و استفراغ، بی‌اشتهایی، اسهال، یبوست، ناراحتی دهان و گلو، ریزش مو، احتمال عفونت، ناراحتی پوستی، نامنظم شدن عادت ماهانه یا قطع آن در خانم‌ها، مشکلات خونی، خواب‌رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل، تورم صورت، دست‌ها، پاها، شکم و خونریزی داخلی. یادآور می‌شود اکثر این عوارض موقتی بوده و با طی شدن دوره شیمی‌درمانی به طور طبیعی برطرف می‌شوند.

۹- عوارض جانبی تا چه مدت باقی می‌مانند؟

اکثر عوارض جانبی به آرامی پس از اتمام درمان از بین می‌روند زیرا سلول‌های سالم در طول زمان بهبود می‌یابند. مدت زمانی که طول می‌کشد تا بعضی عوارض جانبی از بین بروند و انرژی مجدداً به دست آید، در افراد مختلف، متفاوت است و به عوامل زیادی بستگی دارد. بعضی عوارض جانبی نسبتاً سریع‌تر از بین می‌روند، اما از بین رفتن کامل بعضی دیگر، ماه‌ها به طول می‌انجامد.

۱۰- با عوارض شیمی‌درمانی چه می‌توان کرد؟

الف - تهوع و استفراغ

برخی از داروهای شیمی‌درمانی، معده را تحریک می‌کنند، معمولاً همراه با آن، داروهایی برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ از طرف پزشک به شما داده می‌شود. با این همه، اگر نکات زیر را رعایت کنید؛ از حالت تهوع و استفراغ شما کم خواهد شد:

۱- در طول روز، خوردن شش وعده غذایی کوچک، به جای سه وعده غذای اصلی توصیه می‌شود. (دفعات غذا خوردن را بیشتر، ولی مقدارش را

- کم کنید) غذا را خوب بجوید تا آسان تر هضم شود.
- ۲- به آهستگی بخورید و بنوشید.
- ۳- سعی کنید ظاهر غذاها اشتهاآور باشد و از غذاهایی که هضم راحت تری دارند؛ مصرف کنید.
- ۴- سه روز اول پس از انجام دارودرمانی سعی شود بیشتر از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی استفاده شود و پس از این مدت خاص، می‌توان از گوشت قرمز به خصوص ماهیچه استفاده کرد. غذاهایی که کمی ترش یا شور هستند، بهتر تحمل می‌شوند.
- ۵- شستشوی دهان و دندان قبل و بعد از هر وعده غذایی (ترجیحاً از مسواک نرم استفاده کنید).
- ۶- با باز کردن پنجره اطاق، هوای تازه و تمیز را به طور عمیق تنفس کنید. لباس‌های نخی آزاد و گشاد بپوشید.
- ۷- از خوردن غذاهای خیلی شیرین، خیلی چرب، سرخ شده و خیلی محرک (ادویه‌ای) خودداری کنید.
- ۸- روز تزریق داروی شیمی‌درمانی، غذاهای سنگین که هضمش دشوار است، مصرف نکنید. یک ساعت قبل از شیمی‌درمانی، غذای سبک به مقدار کم بخورید.
- ۹- آب‌میوه‌های خنک و کم‌شیرین مثل آب‌سیب یا انگور مدتی قبل یا مدتی بعد از غذا بخورید نه همراه آن. در هنگام غذا خوردن مایعات ننوشید.
- ۱۰- از رفت و آمد در محل‌های که بوهای گوناگون مانند بوی پخت و پز، دود سیگار یا عطرهای تند به مشام می‌رسد پرهیز کنید.
- ۱۱- بعد از خوردن غذا تا ۲ ساعت به حالت نشسته روی صندلی استراحت کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید.

۱۲- خوردن مقدار کمی کشک پاستوریزه یا مصرف چای زنجبیل و آب نبات ترش پس از صرف غذا در کاهش تهوع و استفراغ مؤثر است.

ب - بی‌اشتهایی:

معمولاً بی‌اشتهایی در فرد ایجاد می‌شود. در چند روز اول پس از شروع هر دوره شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی. برای رفع این مشکل نکات زیر رعایت شود:
۱- دفعات غذاخوردن را زیاد کنید، ولی هربار مقدار کمی غذای سبک و مغذی بخورید.

۲- هنگامی که اشتهای بهتری دارید (معمولاً در اوایل صبح)، غذای بیشتری بخورید. از غذاهای حاضری سالم که مورد دلخواه شماست، استفاده کنید.

۳- در تهیه و طبخ غذای خوشمزه از دیگران کمک بگیرید.

۴- امکان دارد اثر شیمی‌درمانی اختلالی در پرزهای چشایی ایجاد کند و اشتهای شما به گوشت از بین رود. با زدن چاشنی‌ها و سس‌ها، می‌توانید طعم غذا را خوشمزه کنید. هم‌چنین می‌توانید مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید یا پوره گوشت بخورید.

۵- در طول درمان، درباره مکمل‌های غذایی و رژیم غذایی خاص حتماً با پزشک معالج، پرستار و متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

ع توجه داشته باشید اگر غذا نخورید، باعث کاهش وزن و کاهش مقاومت بدنتان می‌شود و بهبودی به تأخیر می‌افتد. پس اراده کنید خوب غذا بخورید تا انرژی لازم برای مقابله با بیماری را داشته باشید. رژیم غذایی سالم و مناسب در به‌دست آوردن توانایی و بازسازی بافت و بهبودی حال عمومی بیمار و در نهایت به درمان کامل بیماری کمک می‌کند.

پ) اسهال

اگر به اسهال و همراه با آن درد شکم و دل پیچه مبتلا شده‌اید. اگر اسهال توام با خون و تب نباشد، می‌توان با رعایت نکات زیر آن را کنترل کرد. در غیر این صورت به پزشک معالج اطلاع دهید. از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال به‌طور جدی خودداری کنید.

۱- مایعات فراوان مانند آب، آب‌سیب، چای کمرنگ بنوشید تا آب از دست رفته را جبران کند.

۲- مایعات خیلی سرد و یا خیلی گرم ننوشید؛ و اگر نوشابه مصرف می‌کنید، صبر کنید تا گاز آن به‌طور کامل خارج شود.

۳- غذا را به مقدار کم و به دفعات متعدد بخورید. (بیشتر از سه وعده در روز)

۴- از خوردن میوه‌جات با پوست، دانه و سبزیجات خام، کلم، نخود و لوبیا، غذاهای سرخ شده یا چرب، ادویه‌جات و شیرینی خودداری کنید.

۵- ممکن است مصرف شیر، به دلیل ایجاد نفخ با نظر پزشک معالج محدود شود.

۶- چنانچه اسهال شما بدتر شده است، بلافاصله به پزشک معالج اطلاع دهید. امکان دارد نیاز به جایگزینی مایعات بدن به روش تزریقی باشد.

۷- وقتی حس کردید بهتر شده‌اید، غذاهایی مثل برنج (به صورت کته)، ماست، نان، سیب‌زمینی پخته، پنیر، تخم‌مرغ پخته و ماکارونی بخورید.

۸- معمولاً موقع اسهال، پتاسیم زیادی از بدن دفع می‌شود، از غذاهای حاوی پتاسیم مثل موز، مرکبات، نکتار هلو و زردآلو (به شرط پاستوریزه بودن)، سیب‌زمینی و سبزی‌ها با نظر پزشک معالج استفاده کنید.

۹- منطقه مقعد خود را با صابون ملایم پس از هر اجابت مزاج تمیز کنید، به خوبی با آب گرم شستشو دهید و به آرامی خشک کنید. یا از دستمال

مرطوب پس از هر اجابت مزاج استفاده کنید.

۱۰- مقدار و دفعات اجابت مزاج را پیگیری کنید.

۱۱- از پماد ضدآب مانند پماد A&D یا وازلین در ناحیه مقعد استفاده کنید.

۱۲- نشستن در وان آب گرم یا حمام نشسته ممکن است به کاهش ناراحتی کمک کند.

۱۳- داروی تجویز شده برای اسهال توسط پزشک را مصرف کنید.

مراقبان چه کارهایی می توانند انجام دهند:

۱- مصرف حدود ۳ لیتر مایعات هر روز توسط بیمار را مشاهده کنید.

۲- تعداد دفعات اجابت مزاج را برای کمک به تصمیم گیری پزشک ثبت کنید.

۳- قبل از استفاده از هرگونه داروی ضداسهال آن را با پزشک چک کنید.

۴- ناحیه مقعد را از نظر قرمزی، پوسته پوسته شدن و پوست شکسته بررسی کنید.

۵- تخت و صندلی را با قرار دادن پوشش پلاستیکی زیر باسن پوشش دهید (ترجیحاً پوشش نخی باشد).

با پزشک تماس بگیرید اگر بیمار:

۱- اجابت مزاج شل و آبکی در ۶ نوبت درروز دارد که در طی ۲ روز بهبود نیابد.

۲- خون در اطراف ناحیه مقعد و یا در مدفوع دارد.

۳- به مدت ۱۲ ساعت یا بیشتر ادرار نکند.

۴- شکم متورم یا برآمده است.

۵- برای چند روز دچار یبوست شده است و سپس مقدار کمی اسهال یا نشست مدفوع مایع دارد، که می تواند نشان دهنده فشردگی (یبوست شدید) باشد.

ت) یبوست

یکی از عوارض شیمی درمانی، عدم تحرک، یبوست و کاهش اشتهاست، اقدام زیر برای جلوگیری و درمان یبوست موثر است:

۱- مایعات زیاد بنوشید، آبمیوه‌هایی مانند آلو، انجیر، گلابی بخورید (آلو یا انجیر را خیس کرده و صبح ناشتا میل کنید).

۲- با پزشک معالج در مورد افزایش میزان فیبر رژیم غذایی مشورت کنید (به بعضی از بیماران رژیم غذایی پرفیبر توصیه نمی‌شود). غذاهای پرفیبر شامل میوه‌جات و سبزیجات با پوست و دانه، غلات، نان سبوس‌دار، میوه‌های تازه، آجیل، ذرت و ... هستند.

۳- بیشتر پیاده‌روی و حرکت کنید، کمتر روی تخت دراز بکشید.

۴- اگر بیش از ۲ روز مدفوع نداشتید، به پزشک معالج اطلاع دهید.

۵- بدون اجازه پزشک داروهای گوارشی و ملین استفاده نکنید و اگر می‌خواهید از شیاف یا ملین‌های گیاهی مانند سی‌لاکس، برگ سنا و غیره استفاده کنید، حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

۶- از مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که باعث تولید گاز می‌شوند مانند کلم بروکلی و نوشابه‌های گازدار اجتناب کنید.

۷- از مصرف هر گونه مواد غذایی که باعث یبوست می‌شود مانند پنیر یا تخم‌مرغ اجتناب کنید.

۸- دفعات اجابت مزاج را با دقت برای شناسایی مشکلات ثبت کنید.

مراقبان چه کارهایی می‌توانند انجام دهند:

۱- بیمار را به نوشیدن مایعات اضافی تشویق کنید.

۲- به بیمار جهت ثبت دفعات اجابت مزاج کمک کنید.

۳- غذاهای با فیبر بالا، مانند غلات سبوس‌دار، میوه‌های خشک و سبوس را فراهم کنید.

۴- قبل از استفاده از ملین با پزشک صحبت کنید.

با پزشک تماس بگیرید در صورتی که:

- ۱- اجابت مزاج در طول ۳ روز نداشته است.
- ۲- خون در اطراف ناحیه مقعد و یا در مدفوع وجود داشته باشد.
- ۳- یک یا ۲ روز بعد از مصرف ملین هنوز حرکت روده وجود ندارد.
- ۴- گرفتگی و کرامپ شکمی و یا استفراغ دارد، که متوقف نمی‌شود.

ث) ناراحتی دهان و گلو

برخی داروهای شیمی‌درمانی ممکن است باعث خشکی یا زخم دهان و اطراف گلو و کاهش ترشح بزاق شود و یا در فرو دادن غذا یا جویدن، مشکلاتی بوجود آورد.

رعایت نکات زیر می‌تواند به حل این مشکل کمک کند:

- ۱- روزانه داخل دهان را به دقت کنترل کرده و موارد التهاب و هرگونه پلاکت‌های سفید روی زبان، ته گلو، آبسه‌های لثه و سایر نقاط دهان و دندان‌ها، خلط و گرفتگی صدا را سریعاً به پرستار و پزشک معالج اطلاع دهید. با پزشک خود در مورد مراجعه به دندانپزشک صحبت کنید.
- ۲- از مصرف دخانیات به‌طور جدی خودداری کنید، از خلال دندان و نخ دندان استفاده نکنید.

۳- از مواد غذایی سفت و خشک مثل بیسکویت و چیپس به علت آن که به بافت دهان آسیب می‌زند، استفاده نکنید. مایعات مغذی و غذاهای نرم

و پوره که به راحتی جویده و بلعیده می‌شود، بخورید و برای نوشیدن از نی کمک بگیرید.

۴- غذاهای پخته را در مخلوط‌کن ریخته و به‌صورت مایع درآورید تا مصرفش آسان‌تر شود، می‌توانید از مخلوط‌کن برای تهیه پوره‌ها استفاده کنید.

۵- آب‌نبات بدون قند، تکه‌های یخ، بستنی، آدامس کم‌شیرین استفاده کنید. آب‌میوه ترش و اسیدی ننوشید.

۶- خوراکی‌های آبدار مثل شیر، ماست، بستنی، املت، فرنی، حلیم، سوپ، آب‌گوشت، پوره میوه بخورید.

۷- از مصرف غذاهای ترش و شور، خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری کنید. به غذاهایتان ادویه تند و نمک زیاد نزنید.

۸- از مصرف نوشابه‌های حاوی الکل و کشیدن سیگار خودداری کنید.

۹- دهان و لثه‌هایتان را تمیز نگه دارید، برای جلوگیری از بوی بد دهان، از آدامس استفاده کنید.

۱۰- دندان‌ها و لثه‌ها را بعد از هر وعده غذایی مسواک کنید. از مسواک نرم و خمیردندان مناسب استفاده کنید و دندان‌هایتان را به آرامی مسواک بزنید. در صورت داشتن دندان‌های مصنوعی، بعد از هر وعده غذا بهتر است آن را از دهان درآورید و با مسواک بشویید.

۱۱- روزی چند بار با محلول آب نمک ساده (سرم نمکی) یا محلول رقیق جوش‌شیرین قرقره کنید و دهان‌تان را بشویید. اگر داخل دهان و لثه‌ها، زخم یا عفونت مشاهده کردید، از پزشک معالج در مورد دهان‌شویه مناسب و داروهای تسکین دهنده درد، سوال کنید. از دهان‌شویه الکل‌دار استفاده نکنید و اگر می‌خواهید از دهان‌شویه‌های گیاهی و یا حاوی فلوراید استفاده کنید، با پزشک معالج و دندانپزشک مشورت کنید.

ج) ریزش مو

از آن جایی که سرعت رشد و تکثیر (زیادشدن) سلول‌های پیاز موی سر و تن بسیار زیاد است، از این رو ممکن است با داروهای شیمی درمانی به‌طور موقت به آن‌ها آسیب برساند ولی پس از قطع دارو متوقف شده و موهایتان به حالت طبیعی خود در خواهد آمد. اغلب انبوهی از موها طی شستشو می‌ریزند. گاهی اوقات، انبوهی از مو، صبح بر روی بالش یافت می‌شوند. اگر ریزش مو اتفاق افتاد، اغلب در عرض دو هفته پس از شروع درمان شروع می‌شود و در طی یک تا دو ماه پس از شروع درمان بدتر می‌شود. پوست سر شما ممکن است نسبت به شستشو و شانه زدن بسیار حساس شود. مو به‌طور معمول حتی قبل از پایان درمان شروع به رشد می‌کند. هرچند، برخی از داروهای شیمی‌درمانی باعث ریزش مو نمی‌شود.

نگران ریزش موقت موهای خود نباشید، در صورت تمایل می‌توانید:

۱- اگر فکر از دست دادن موها شما را آزار می‌دهد، قبل از شیمی‌درمانی موهایتان را کوتاه کنید.

۲- اگر شما فکر می‌کنید که ممکن است به کلاه گیس نیاز داشته باشید، قبل از شروع درمان یا در آغاز آن را تهیه کنید تا بتوانید کلاه‌گیس بهتری که مطابقت بیشتری با رنگ مو و بافت موهایتان دارد تهیه کنید.

۳- از کلاه، شال‌گردن یا روسری نخی استفاده کنید.

۴- بدون کلاه لبه‌دار زیر نور مستقیم خورشید قرار نگیرید، از کرم مرطوب‌کننده و ضدآفتاب برای پوست سر استفاده کنید.

۵- در فصل پاییز و زمستان اگر در ناحیه سر خود احساس سرما داشتید، حتماً از کلاه، روسری یا عرق‌چین هنگام خواب استفاده کنید.

عربا شانه دانه درشت موهای خود را شانه کنید.

- ۷- موهای خود را به آرامی بشویید و شانه بزنید.
- ۸- از شامپوهای ملایم (شامپو بچه) برای شستن مو استفاده کنید و بهتر است بعد از حمام از سشوار استفاده نکنید.
- ۹- از شانه زدن زیاد مو و گرما (مانند غلطک‌های برقی، سشوار، فر مو یا اتو مو) اجتناب کنید، زیرا ریزش مو تا حدی کاهش می‌یابد.
- ۱۰- جهت استحمام از آب ولرم استفاده کنید. آب داغ به موهای شما آسیب بیشتری وارد می‌کند.
- ۱۱- از صدمات شیمیایی به موها خودداری کنید. (مثل رنگ زدن، فر کردن، ژل و تافت زدن)
- ۱۲- زمانی که موهای جدید شروع به رشد می‌کنند آن‌ها ممکن است در ابتدا شکننده باشند. از فر کردن و رنگ کردن آن‌ها تا چند ماه اول اجتناب کنید.

ج) احتمال عفونت

اکثر داروهای شیمی‌درمانی اثر مستقیمی روی مغز استخوان که (محل تولید سلول‌های خونی است)، دارد و باعث تضعیف مغز استخوان می‌شود، چون گلبول سفید خون یا پلاکت‌ها که در پیشگیری از عفونت و مبارزه با میکروب‌ها کمک بزرگی می‌کنند و در مغز استخوان ساخته می‌شوند، در هنگام شیمی‌درمانی کاهش پیدا می‌کنند. در نتیجه، احتمال دچار شدن به بیماری‌های عفونی افزایش می‌یابد. از پزشک معالج خود در مورد داروهای تقویت‌کننده گلبول‌های سفید و روش صحیح تزریق آن سوال کنید.

نشانه‌های عفونت چیست؟

تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد، لرز، عرق کردن زیاد در شب یا هنگام خواب، اسهال شدید، بی‌وست شدید یا شکم درد، تکرر ادرار یا سوزش ادرار، احساس کسالت ناگهانی، سرفه شدید یا گلو درد. در صورت دچار شدن به علائم فوق، فوراً با پزشک معالج یا پرستار تان تماس بگیرید، اگر موفق نشدید به نزدیکترین درمانگاه مراجعه کنید. در شرایط بحرانی به اورژانس (تلفن ۱۱۵) زنگ بزنید. خودسرانه داروی تب‌بر (آسپرین و استامینوفن و...) استفاده نکنید و در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک، طبق دستور پزشک و تا پایان دوره درمان به طور کامل و منظم (سرساعت) مصرف کنید. تب بعد از شیمی‌درمانی را جدی بگیرید و حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

بنابراین به منظور کاهش دچار شدن به عفونت، نکات زیر را رعایت کنید:

۱- دست‌های تان را حتماً با صابون بشویید، به‌خصوص قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج و تماس با حیوانات.

۲- هنگام گرفتن ناخن‌های تان مواظب باشید که گوشت‌تان را نگیرید و زخمی نکنید.

۳- هنگام باغبانی و یا تمیز کردن فضولات حیوانات یا امثال آن‌ها و به‌خصوص تمیز کردن بچه‌های کوچک از دستکش‌های محافظ و ماسک استفاده کنید.

۴- در طول دوره شیمی‌درمانی، بهتر است معاشرت‌های اجتماعی غیرضروری کاهش یابد، از رفت و آمد افراد متفرقه به‌خصوص کسانی که بیماری عفونی، تنفسی، مُسری مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، سرخک یا آبله‌مرغان دارند، در اطرافتان جلوگیری کنید و از ماسک استفاده کنید. حتی یک سرماخوردگی جزئی را جدی بگیرید و به پزشک معالج اطلاع دهید.

- ۵- از رفتن به مکان‌های شلوغ مانند سینما، اتوبوس، مترو، استخر، ترمینال مسافرتی، میهمانی‌های پرجمعیت و مراکز خرید خودداری کنید.
- ۶- از مسواک نرم استفاده کنید تا احتمال زخم شدن دهان و لثه کم شود.
- ۷- برای تراشیدن ریش از تیغ استفاده نکنید.
- ۸- بعد از هربار اجابت مزاج با دقت نشیمن‌گاهتان را بشویید و اگر سوزش دارید، یا زیر دستتان دکمه‌های بواسیر احساس کردید با پزشک مشورت کنید.
- ۹- از خوردن میوه‌ها و سبزی‌های خام و نپخته مانند سبزی خوردن، کاهو، کلم، توت فرنگی و همچنین تخم‌مرغ خام و غذاهای مانده خودداری کنید.
- ۱۰- کنترل مقادیر گلوبول‌های سفید و پلاکت‌ها در طول دوره شیمی‌درمانی تحت نظر پزشک معالج ضروری است.
- ۱۱- در اتاق خود، گل‌ها و گیاهان طبیعی، آکواریوم، قفس پرندگان، حیوانات خانگی (حتی جوجه) نگهداری نکنید.
- ۱۲- قبل از هرگونه تزریق جهت ایمن‌سازی بدن و تزریق واکسن‌ها با پزشک معالج مشورت کنید.
- ۱۳- لباس‌ها و ملحفه‌های آلوده با داروها، خون و ترشحات بیمار را جداگانه شستشو کنید. حتماً از دستکش و ماسک استفاده کنید. لوازم شخصی از قبیل حوله، مسواک، بشقاب، لیوان و ... را در اختیار دیگران قرار ندهید.

ج) ناراحتی پوستی

ناحیه‌ای از پوست که رادیوتراپی می‌شود، ممکن است دچار التهاب و سوختگی شود. همچنین، داروهای شیمی‌درمانی ممکن است باعث تغییرات جزئی مثل لکه‌های قرمز یا کهیر در محل تزریق داروها، تغییر رنگ و کدر شدن پوست و ناخن، خشک شدن، پوسته شدن و خارش در

پوست شود. ممکن است ناخن‌های شما تیره، زرد، شکننده یا ترک‌خورده شوند و یا جوش‌های کوچکی زیر پوست پیدا شود که اکثر آن‌ها به مرور رفع می‌شود و به درمان خاصی نیاز ندارد، ولی رعایت نکات زیر می‌تواند به حل مشکل کمک کند:

۱- جوش‌های صورت و بدن را نکنید و اگر جوش صورت دارید، صورت را تمیز و خشک نگه دارید و از صابون‌ها و کرم‌های بهداشتی ملایم استفاده کنید.

۲- چنانچه پوست شما دچار خشکی یا ترک شده باشد، بهتر است جهت نرم کردن پوست از کرم‌های مرطوب‌کننده (لوسیون، وازلین یا روغن) استفاده کنید.

۳- ممکن است ناخن‌های شما تیره، شکننده و دچار ترک شود، برای انجام کارها از دستکش استفاده کنید. در صورتی که، دچار قرمزی، درد و تغییرات در ناخن شدید به پزشک معالج اطلاع دهید.

۴- حمام داغ و طولانی مدت نگیرید، در صورتی که دوش آب گرم (ولرم) گرفتید، خودتان را به آرامی با حوله نخی و نرم خشک کنید، حوله را روی پوست خود نکشید.

۵- در طول درمان زیر نور مستقیم آفتاب نمانید، زیرا پوست شما به علت حساسیت در برابر نور خورشید امکان دارد قرمز شود.

چ) مشکلات کم‌خونی

همان‌طور که داروهای شیمی‌درمانی باعث کاهش گلبول سفید می‌شود. ممکن است گلبول‌های قرمز خون (RBC) هم کاهش یابند و از آنجایی که، کار اصلی گلبول‌های قرمز، بردن اکسیژن از ریه به بافت‌های مختلف است. کاهش این گلبول‌ها باعث کم‌خونی شده و به دنبال آن، بیمار دچار

خستگی (احساس ضعف و خستگی شدید)، سرگیجه (احساس عدم تعادل)، خواب آلودگی، رنگ پریدگی، تپش قلب و حتی تنگی نفس می‌شود. هرگاه علائم بالا را مشاهده کردید با پزشکتان در میان بگذارید و نکات زیر را رعایت کنید:

۱- در طول روز به میزان کافی استراحت کنید، ولی کمتر بخوابید تا خواب شب مختل نشود، اگر در خوابیدن دچار مشکل هستید، بدون اجازه پزشک معالج، داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش استفاده نکنید.

۲- در کارتان شتاب نکنید تا کمتر به سرگیجه بیافتید، به خصوص هنگام تغییر وضعیت مانند از حالت خوابیده به نشسته، آهسته عمل کنید.

۳- در مورد کاهش قدرت حافظه و فراموشی‌های موقت، اطلاعات شخصی مهم‌تان (نام، آدرس، کدملی، تلفن‌ها و ...) را همراه داشته باشید.

۴- تغذیه مناسب داشته باشید، برای بالا نگه داشتن هموگلوبین، مصرف جگر، گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ، سبزیجات برگی مانند اسفناج و ... با نظر پزشک و کارشناس تغذیه انجام شود.

۵- نیروی خود را ذخیره کنید، از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید.

۶- در محیط کار، با اطلاع و همکاری کارفرما در فواصل منظم استراحت کنید و خود را خسته نکنید. در صورت امکان، می‌توانید پاره‌وقت کار کنید یا روز درمان و فردای آن روز را مرخصی بگیرید.

۷- در مدت شیمی‌درمانی جهت انجام کارهای سنگین (خرید ملزومات، نگهداری بچه، کارهای خانه، جارو زدن، شستن ظرف‌ها، رانندگی و...) از دوستان، فامیل و همسایگان کمک بگیرید.

۸- روزانه ۱۰-۱۵ دقیقه در سطح صاف پیاده‌روی کنید، کم‌تحركی و استراحت زیاد ممکن است باعث خستگی شود. در مورد انجام بقیه ورزش‌ها، بسته به

نوع بیماری با پزشک معالج مشورت کنید.

۹- غالباً در جریان شیمی‌درمانی، آزمایش ساده خون و اندازه‌گیری گلبول‌های خون و پلاکت برای کنترل وضع خونی شما انجام خواهد شد. پزشک معالج، در صورت بروز کم‌خونی، شاید تزریق خون و تجویز داروی تقویت‌کننده را ضروری بداند.

ح) خارش

خارش می‌تواند شما را بیدار نگه دارد و باعث بی‌قراری و اضطراب و زخم پوستی و عفونت شود. علل شایع خارش در افراد مبتلا به سرطان شامل: خشکی پوست و تغییرات در خون، آلرژی‌ها، عوارض جانبی داروها و شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی می‌باشد. انواع خاصی از سرطان و بیماری‌های دیگر نیز می‌تواند منجر به خارش شود.

• در جستجوی چه مواردی باشیم:

پوست خشک و قرمز و خشن، پوسته پوسته

رنگ زرد پوست یا سفید چشم

راش و بثورات جلدی

نشانه‌های خراشیدگی

زخم‌های پوستی

بیمار چه می‌تواند انجام دهد (برای تسکین پوست):

۱- ۲ تا ۳ بار در روز از کرم‌های پوست با اسانس محلول در آب مانند آلوئه‌ورا یا لوسیونِ منتول، استفاده کنید، به‌خصوص بعد از حمام زمانی که پوست مرطوب است یا برای تسکین خارش از لوسیون کالامین استفاده

کنید، اما توجه داشته باشید که آن می‌تواند باعث خشکی پوست شود. اگر این درمان‌ها کارایی نداشت با تیم سرطان خود، آن را بررسی کنید.

۲- با آب ولرم به جای گرم استحمام کنید.

۳- جوش شیرین و جو دوسر (در یک کیسه پارچه‌ای یا توری) یا روغن به آب حمام اضافه کنید.

۴- با استفاده از صابون ملایم و بدون بو پوست خود را به آرامی بشویید.

۵- از به کار بردن محصولات معطر و یا الکلی بر روی پوست اجتناب کنید (مانند پودر پس از اصلاح یا عطر) این محصولات می‌توانند باعث خارش و سوزش پوست شوند.

۶- برای جلوگیری از بریدگی و سوزش از ماشین صورت تراشی برقی به جای تیغ استفاده کنید.

۷- ملحفه‌های تخت خود را هر روز عوض کنید.

۸- برای جلوگیری از عرق کردن دمای اتاق خود را خنک (۲۲ درجه سانتیگراد) نگه دارید.

۹- مقدار زیادی آب و مایعات دیگر بنوشید.

۱۰- به اندازه کافی استراحت کنید. اگر خارش باعث بیدار ماندن شما می‌شود، در مورد مصرف آنتی‌هیستامین‌ها از پزشک خود سوال کنید.

برای کاهش خارش پوست:

۱- از بسته‌های سرد و مرطوب (مانند یخ خرد شده در کیسه‌های پلاستیکی و پیچیده شده در حوله مرطوب) بر روی پوست استفاده کنید. زمانی که بسته گرم می‌شود آن را بردارید و اجازه دهید پوست شما خشک شود. در صورت نیاز مجدداً استفاده کنید.

- ۲- مالش و فشار و پارچه سرد یا لرزش را به جای خراش امتحان کنید.
- ۳- ماساژ ملایم در شب دریافت کنید.
- ۴- لباس‌های نرم و گشاد بپوشید.
- ۵- فکر خودتان را با موسیقی و خواندن و حضور دیگران منحرف کنید.
- ۶- داروی تجویز شده توسط پزشک برای خارش را تهیه کرده و مصرف کنید.

مراقبان چه کارهایی می‌توانند انجام دهند:

- ۱- سعی کنید برای شستن لباس‌ها و ملحفه‌های بیمار از مواد شوینده ملایم و بدون بو استفاده کنید.
- ۲- اگر بیمار در خواب خراش در پوست خود ایجاد کند، از آن‌ها بخواهید دستکش کتانی تمیز برای کاهش آسیب پوستی بپوشند.

خ) مشکلات خواب

این مشکلات می‌تواند به صورت تغییر در عادات معمول خواب به وجود آید. افرادی که رادیوتراپی و شیمی‌درمانی می‌شوند، ممکن است به آسانی خسته شوند و به خواب بیشتر از معمول نیاز داشته باشند. گاهی اوقات، مشکلات متضادی رخ می‌دهد و افراد مشکلات خواب دارند. دلایل برای تغییر در عادات معمول خواب شامل درد، اضطراب، نگرانی، افسردگی، کابوس شبانه و یا عوارض جانبی درمان یا داروهای نسخه شده می‌باشند. اختلال خواب در بیماران مبتلا به سرطان علل گوناگونی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- افسردگی
- اضطراب

- اختلال انطباق با بیماری
- تغییر عادات زندگی (مثلاً شیمی‌درمانی و بستری شدن مکرر و وعده‌های دارویی)
- دردهای مختلف ناشی از بیماری (مثلاً سردرد، شکم‌درد یا دردهای استخوانی)
- اختلالات تنفسی، گوارشی یا ادراری مرتبط با بیماری
- برخی داروها مثلاً استروئیدها، بازکننده‌های برونش، آنتی‌هیستامین‌ها، مسدودکننده‌های آدرنژیک مرکزی، آمفتامین، برخی داروهای شیمی‌درمانی، برخی داروهای ضد تشنج و داروهای تیروئیدی.
- استفاده بی‌رویه و بدون کنترل از داروهای آرامش‌بخش یا قطع ناگهانی آن‌ها، بیماری‌های درگیرکننده بافت عصبی مرکزی مثل تومورهای مغزی.

بیمار می‌تواند اقدامات زیر را انجام دهد:

- ۱- هر اندازه‌ای که بدن شما نیاز دارد بخواهید، اما هر زمان که بیدار هستید سعی کنید که حداقل یک بار در روز ورزش کنید و این کار را برای حداقل ۲-۳ ساعت قبل از زمان خواب انجام دهید.
- ۲- از مصرف الکل اجتناب کنید.
- ۳- قبل از خواب، نوشیدنی‌های گرم و فاقد کافئین مصرف کنید.
- ۴- از یک مکان آرام برای استراحت در همان بازه زمانی در هر روز استفاده کنید.
- ۵- در صورت نیاز می‌توانید چرت کوتاه کمتر از یک ساعت که با خواب شبانه تداخل ندارد، داشته باشید.
- ۶- داروهای خواب و یا ضددرد را که توسط دکتر برای شما تجویز شده است در همان زمان تجویز شده در هر شب مصرف کنید.
- ۷- بستر خود را تمیز، خشک و فاقد چین و چروک نگه دارید.

۸- با پزشک خود در مورد آرام‌سازی یا ارجاع به یک متخصص هیپنوتیزم صحبت کنید.

مراقبان چه کاری می‌توانند انجام دهند:

- ۱- تا آنجا که امکان دارد در طی شب اتاق را آرام و راحت نگه دارید.
- ۲- در نزدیک زمان خواب، مالش پشت و یا ماساژ پا را به بیمار پیشنهاد دهید.
- ۳- مصرف یک میان‌وعده سبک را در زمان خواب به بیمار پیشنهاد دهید.
- ۴- اگر بیمار در طی شب گیج است اجازه دهید پزشک مطلع شود.

(د) افسردگی

زمانی که بیماران و خانواده آن‌ها در حال مقابله و سازگاری با سرطان هستند، افسردگی شایع است. غم و اندوه به عنوان طیف وسیعی از احساسات دیگر طبیعی هستند. اما هنگامی که این احساسات مدت زمان طولانی ادامه دارد یا در فعالیت‌های روزمره تداخل ایجاد کند، دلیلی برای نگرانی وجود دارد. افسردگی بالینی یک بیماری قابل درمان است و در یک نفر از هر ۴ نفر مبتلا به سرطان رخ می‌دهد. افسردگی می‌تواند باعث احساس اضطراب بیشتر افراد شود و عملکرد آن‌ها و پیگیری طرح‌های درمانی را سخت‌تر می‌کند. افرادی که مبتلا به افسردگی جدی هستند احتمال بیشتری برای ابتلا به افسردگی پس از تشخیص سرطان خود دارند. علائم افسردگی بالینی در ادامه ذکر شده است. خانواده و دوستان می‌توانند این علائم را در بیمار جستجو کنند و هنگامی که متوجه علائم شدند آن‌ها را به دریافت کمک برای درمان افسردگی تشویق کنند. بیماران معمولاً علائم اضطراب و افسردگی را به صورت همزمان دارند. درمان

افسردگی در افراد مبتلا به سرطان شامل: درمان دارویی، مشاوره و یا ترکیبی از هر دو می‌باشد، و گاهی اوقات درمان‌های تخصصی دیگر مورد نیاز است. این درمان‌ها افسردگی را بهبود می‌بخشند، درد و رنج را کاهش می‌دهند و به افزایش کیفیت زندگی فرد مبتلا به سرطان کمک می‌کنند.

در جستجوی چه مواردی باشیم:

نشانه‌های افسردگی بالینی:

- ۱- احساس غمگینی یا خلق (پوچ و تهی) تقریباً هر روز برای بیشتر از یک روز
 - ۲- از دست دادن علاقه یا لذت نسبت به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت‌بخش بوده‌اند.
 - ۳- مشکلات خوردن (از دست دادن اشتها یا پرخوری)، شامل از دست دادن یا افزایش وزن
 - ۴- تغییرات خواب (ناتوانی در به‌خواب رفتن، زود بیدار شدن از خواب یا پرخوابی)
 - ۵- خستگی یا کاهش انرژی تقریباً هر روز
 - ۶- افراد دیگر متوجه می‌شوند که شما تقریباً هر روز بی‌قرار و یا آرام هستید.
 - ۷- احساس گناه و بی‌ارزشی و ناتوانی
 - ۸- مشکل تمرکز، به‌خاطر سپردن و یا تصمیم‌گیری
 - ۹- افکار مرگ یا خودکشی و یا تلاش برای خودکشی
 - ۱۰- طیف وسیعی از نوسانات خلقی از افسردگی تا دوره‌های تشویش و پریشانی و انرژی بالا
- اگر ۵ علامت یا بیشتر، از علائم فوق برای ۲ هفته یا بیشتر وجود داشته باشد و یا به اندازه‌ای شدید باشد که مانع عملکرد طبیعی فرد شوند، فرد بایستی برای افسردگی بالینی توسط متخصص بهداشت روان یا روانپزشک ارزیابی شود.

بیمار چه کارهایی می‌تواند انجام دهد:

- ۱- در مورد احساسات و ترس‌هایی که شما یا اعضای خانواده شما ممکن است داشته باشید، صحبت کنید. آن باعث بهتر شدن احساس غمگینی و ناامیدی می‌شود.
- ۲- با دقت به صحبت‌های یکدیگر گوش دهید.
- ۳- یکدیگر را تشویق به صحبت کردن کنید، ولی وادار نکنید.
- ۴- از طریق گروه‌های حمایتی و مشاوره درخواست کمک کنید.
- ۵- از نماز، عبادت یا انواع دیگر حمایت معنوی استفاده کنید.
- ۶- تنفس عمیق و ورزش‌های آرامش‌سازی را چندین بار در روز انجام دهید. (به‌عنوان مثال، چشمانتان را ببندید، نفس عمیق بکشید، بر روی هر قسمت از بدن تمرکز کنید و آنها را شل کنید، آن‌را با انگشتان شروع کنید و با سر انگشتان خود کار کنید. وقتی که آرام هستید، خودتان را در مکانی دلپذیر مانند ساحل لذت‌بخش و یا چمن‌زار آفتابی تصور کنید.)
- ۷- با پزشک خود در مورد درمان‌های ممکن برای اضطراب یا افسردگی صحبت کنید.
- ۸- مشورت با یک مشاور حرفه‌ای را برای مقابله با تغییرات زندگی خود را در نظر بگیرید.
- ۹- مطمئن شوید که پزشک شما یک لیست از تمام داروهایی که قبل از داروهای ضد افسردگی آغاز کرده‌اید را دارد.

مراقبان چه کارهایی می‌توانند انجام دهند:

- ۱- به آرامی بیمار را به صحبت در مورد ترس‌ها و نگرانی‌هایش دعوت کنید.
- ۲- با دقت و بدون قضاوت به احساسات بیمار یا خودتان گوش دهید.
- ۳- با هم تصمیم بگیرید که برای حمایت از یکدیگر چه می‌توانید انجام دهید.

ذخواب‌رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در سیستم عصبی

داروهای شیمی‌درمانی ممکن است تغییراتی در اعصاب حسی ایجاد کنند و باعث عوارضی مانند تغییر درجه حرارت (گرمی یا سردی)، احساس سوزش، ضعف یا کرختی و خواب‌رفتگی انگشتان دست و پا و یا اختلال در حرکت و از دست دادن تعادل شوند که معمولاً گذرا بوده و با قطع دارو به تدریج برطرف می‌شود. هرگونه سوزش، خارش، گزش، ضعف و بی‌حسی در دست، پاها را به پزشک معالج اطلاع دهید، ممکن است مقدار مصرف داروها را کاهش دهد.

۱- ممکن است با نظر پزشک معالج، نیاز به فیزیوتراپی، ماساژدرمانی و تمرینات حرکتی خاصی داشته باشید.

۲- با احتیاط و آهسته راه بروید، هنگام استفاده از پله‌ها، از نرده کنار پله‌ها کمک بگیرید.

۳- هنگام حمام کردن از کفپوش‌های مخصوص و دمپایی عاج‌دار استفاده کنید تا لیز نخورید.

۴- کمتر رانندگی کنید چون حس ترمز در کف پا کم می‌شود.

ر) تورم صورت و دست‌ها و پاها و شکم

بعضی از داروهای شیمی‌درمانی ممکن است باعث تغییرات هورمونی و در نتیجه افزایش مایعات داخل بافت‌ها و باقی ماندن مایع زیاد در بدن بشوند. اگر متوجه تورم یا پف‌کردن در صورت، دست‌ها، پاها یا شکم شدید به پزشک معالج یا پرستارتان اطلاع دهید. به طور روزانه وزن خود را اندازه‌گیری کنید (با یک ترازو)، در صورت افزایش وزن در چند روز متوالی به پزشک اطلاع دهید. پزشک ممکن است برای شما داروی ادرارآور تجویز کند. از مصرف نمک و غذاهای شور پرهیز کنید.

ز) خونریزی

داروهای شیمی‌درمانی ممکن است باعث کاهش پلاکت‌ها شوند (پلاکت‌ها سلول‌های کوچکی هستند که در مغز استخوان ساخته می‌شوند و نقش مهمی در لخته‌شدن خون دارند و از خونریزی جلوگیری می‌کنند). اگر مقدار پلاکت‌های خون کم شود، احتمال خونریزی داخلی به صورت‌های مختلف بالا می‌رود. پزشک معالج در طول درمان وضعیت انعقادی خون (پلاکت) را کنترل خواهد کرد و در صورت افت زیاد، دستور تزریق پلاکت را خواهد داد. جهت کم کردن خطر خونریزی نکات زیر را رعایت کنید:

۱- قبل از استفاده کلیه داروهای بدون نسخه، از پزشک معالج یا پرستارتان سوال کنید. آسپرین، بروفن، دیکلوفناک، داروهای مسکن و خواب‌آور، موجب کاهش پلاکت و خونریزی داخلی می‌شود. در صورتی‌که از داروهای رقیق‌کننده خون مثل آسپرین استفاده می‌کنید، حتماً به پزشک معالج یا پرستارتان اطلاع دهید.

۲- قبل از انجام هر اقدام دندان‌پزشکی با پزشک معالج مشورت کنید، از

مسواک نرم برای تمیز کردن دندان استفاده کنید و لثه‌ها را با وسیله نرمی مثل پنبه تمیز کنید.

۳- برای نظافت بینی، انگشت داخل آن نکنید، با استفاده از دستمال کاغذی نرم و به آرامی پاک کنید و اگر خون دماغ شدید، خونریزی خود به خودی از بینی یا لثه‌ها یا خلط خونی را فوراً به پزشک معالج یا پرستارتان اطلاع دهید.

۴- هنگام استفاده از وسایل بُرنده و تیز مثل کارد، قیچی، سوزن، چاقو و... احتیاط کنید جایی از بدنتان زخمی نشود؛ احتمال خونریزی وجود دارد.

۵- به‌منظور جلوگیری از سوختن بدنتان از دست زدن به وسایل داغ (اتو، اجاق گاز و...) خودداری کنید. از دستکش محافظ استفاده کنید.

۶- در صورت خونریزی، محل مربوطه را به مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید، اگر خون بند نیامد؛ فوراً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.

۷- از کارهای سخت بدنی و ورزش سنگین خودداری کنید؛ تا جایی که بدنتان زخمی نشود و ایجاد خونریزی نکند.

۸- اگر زیر پوست، به‌خصوص در ناحیه ساق پا و یا شکم دانه‌های قرمز رنگ پیدا شد فوراً به پزشک اطلاع دهید.

۹- اگر کبودی و خون‌مردگی زیر پوست بدنتان مشاهده کردید، به پزشک اطلاع دهید.

۱۰- از گذاشتن درجه (حرارت سنج) در مقعد، استعمال شیاف و تنقیه خودداری کنید.

۱۱- خونریزی واژینال (رحمی) به غیر از خونریزی عادی ماهیانه و خونریزی از ناحیه مقعد را به پزشک مربوطه اطلاع دهید.

۱۲- ادرار پررنگ یا قرمز رنگ، مدفوع خونی یا سیاه رنگ را فوراً به پزشک معالج یا پرستارتان اطلاع دهید.

در طی دوران شیمی درمانی و پس از پایان دوره، باید از بدن خود با دقت بیشتری مواظبت کنید. در تمام مراحل درمان، اگر بین دو نوبت مراجعه به پزشک معالج، مشکلی برایتان پیش آمد و یا هرگونه درد، ناراحتی و عوارض غیرطبیعی دیگری در وضعیت جسمی خود مشاهده کردید، منتظر تاریخ بعدی نمانید. هر چه سریع تر با پزشک یا پرستار تان تماس بگیرید و از ایشان بخواهید تاریخ مراجعه بعدی شما را تغییر دهد. با مراجعه زود هنگام، کنترل و پیگیری برنامه درمانی از صحت و سلامت خود اطمینان حاصل کنید.

در پایان، دوباره تأکید می شود که امکان دارد مشکلات و عوارض شیمی درمانی در برخی بیماران ایجاد شود و با انجام توصیه های ذکر شده، اکثر این عوارض قابل کنترل می باشد.

