

بسمه تعالی



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی شهید مطهری

## آموزش خود مراقبتی در بیماران شیمی درمانی

زیر نظر استاد گرانقدر دکتر حمید نصراللهی

نویسنده و تهیه کننده: نیلوفر کریمیان فرد

با همکاری

مسئول واحد سرکار خانم سکینه دهقان

زمستان ۱۴۰۰

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی هر سال در هر ۱۰۰ هزار نفر، ۱۰۰ 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 از 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 راه های درمان سرطان بصورت تنها یا همراه با روش های درمانی مختلف مورد استفاده قرار می گیرد، لذا بر آن شدید که با تدوین مطالب ، راه کارهایی 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 مؤثرتر و مثبت تر نشان دهد، مراحل درمان را بپذیرد و در درمان های آتی خود سهم بیشتری داشته باشند.

### شیمی درمانی چیست و چگونه کار می کند؟

شیمی درمانی عبارت است از استفاده از دارو برای درمان بیماری هایی از جمله سرطان. بیشتر اوقات این درمان فقط شیمی درمانی نامیده می شود. جراحی و پرتو درمانی ، سلول های سرطانی در یک منطقه خاص را حذف، و یا می کشند اما شیمی درمانی، می تواند در طول کل بدن فعالیت کند. شیمی درمانی می تواند سلول های سرطانی متاستاز هستند و یا به بخش هایی از بدن دور از تومور اولیه (اصلی) گسترش پیدا کرده اند را از بین ببرد و بکشد. بیش از ۱۰۰ داروی شیمی درمانی در بسیاری از ترکیبات استفاده می شوند. یک داروی شیمی درمانی تنها می تواند برای درمان سرطان استفاده شود اما اغلب داروهای چندگانه 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. این می تواند همچنین این شانس را کاهش دهد که سرطان ممکن است در برابر یک داروی شیمی درمانی، مقاوم باشد. پزشک شما تصمیم می گیرند که چه دارویی یا ترکیبی از داروها را شما باید بگیرید. پزشک شما، دوزها را انتخاب می کند و چگونگی مصرف داروهای داده شده و مدت زمان درمان شما را نیز پزشک شما تعیین می کند. همه این تصمیمات، به نوع سرطان، جایی که در آن است، چقدر بزرگ بودن آن، و چگونگی تاثیر آن بر عملکرد طبیعی بدن و سلامت کلی، بستگی دارد.

### آیا من می توان در زمان گرفتن شیمی درمانی، داروهای دیگر را نیز بگیرم؟

برخی از داروها ممکن است اثرات شیمی درمانی شما را تغییر دهند. مطمئن شوید که درمان شما به خوبی فعالیت می کند و همچنین می تواند به خوبی کار کند. با پزشک یا پرستار خود در مورد داروهای

نسخه ای و بدون نسخه خود، ویتامین ها، گیاهان و مکمل هایی که مصرف می کنید، صحبت کنید. یک لیست با نام هر یک از داروها، دوز آن ها، چگونگی گرفتن آن ها، تجویز آن و دلیل گرفتن آن، ایجاد کنید. مطمئن شوید که این لیست شامل چیزهایی می شود که شما ممکن نیست فکر کنید که آن ها دارو هستند. حتی آن هایی که شما در حال حاضر و یا بعداً آن را خواهید گرفت را نیز در لیست ذکر کنید. این داروها شامل آسپیرین، مکمل های گیاهی و طبیعی، ویتامین ها، مواد معدنی و داروهای با مصرف بیش از حد می باشند.

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

### آیا در زمانیکه من تحت شیمی درمانی قرار دارم، میتوانم در کنار خانواده و دوستانم باشم؟

درمان های بسیار کمی وجود دارند که از شما میخواهند از نزدیکی با دوستان و خانواده تان در مدت زمان کوتاهی اجتناب کنید. اگر این چیزی است که باید انجام دهید، پزشک زمانیکه درباره گزینه های درمانی با شما صحبت می کند، 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 دستها، بویژه قبل از تماس با صورت، بینی، دهان و یا چشمهایتان است. از دوستان و خانواده خود بخواهید که مشابه همین کار را زمانیکه در کنار شما هستند انجام دهند.

چگونه میتوانم خود و افرادی که با من زندگی می کنند را زمانیکه شیمی درمانی دریافت می کنم، محافظت نمایم؟

برای جلوگیری از تاثیر گذاشتن داروهای شیمی درمانی بر روی اعضاء خانواده، زمانی که بدن از شر آنها خالص می شود در طول و پس از شیمی درمانی راههای زیادی وجود دارد. حدود ۴۸ ساعت بطول می انجامد تا بدن شما داروهای شیمی درمانی را بشکند و یا از بدن دفع نماید.

اغلب ضایعات از بدن خارج میشوند - ادرار، آب دهان، اشک و استفراغ. همچنین داروها درون خون شما وجود دارند. زمانیکه داروهای شیمی درمانی از بدن شما خارج می شوند، آنها می توانند به پوست شما آسیب برسانند یا تحریک نمایند - یا حتی دیگر افراد را. بخاطر داشته باشید که این بدین معناست

که توالت ها می توانند منطقه خطرناکی برای کودکان و حیوانات باشند، و مراقبت نمودن بسیار اهمیت دارد. با پزشک خود در این مورد و دیگر خطرات مشورت نمایید.

در طول شیمی درمانی و ۴۸ ساعت پس از آن:

- پس از استفاده از توالت دو بار آن را فلاش کنید. پیش از فلاش نمودن درپوش را قرار داده تا چیزی بر روی شما نپاشد. اگر ممکن است، در این مدت می توانید از یک توالت دیگری استفاده کنید. اگر این امکانپذیر 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 پاچش را کاهش میدهد.
- پس از استفاده از توالت همیشه دست های خود را با آب گرم و صابون بشویید. دستهای خود را با دستمال کاغذی خشک نموده و دور بیاندازید.
- اگر در توالت استفراغ نمودید، تمام آن را شسته و توالت را دوبار فالش کنید. اگر شما درون سطل یا وان استفراغ نمودید، با احتیاط آن را درون توالت ریخته و تمام آن را تمیز کرده و دوبار فالش نمایید. سطل را با آب گرم و صابونی شسته و آبکشی نمایید، سپس آن را فلاش نمایید. سطل را با دستمال کاغذی خشک نموده و دستمال را دور بیاندازید.
- مراقب های شما اگر نیاز به هر گونه تماس با مایعات بدن شما بود، باید از دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند. (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 با هر بخش از مایعات بدن شما تماس داشت، آن منطقه را باید بدقت با آب و صابون بشویید. امکان دارد که به نظر نرسد که این مایعات برای بدن مضر باشند، اما دقت کنید تا برای پیشگیری از بروز اتفاق ناخوشایندی، مراقبت ویژه ای بعمل آورید. در ملاقات بعدی شما، اجازه دهید که پزشک شما مطلع باشد. در معرض قرار گرفتن اغلب موجب بروز مشکلات می شود و مراقبت ویژه برای جلوگیری از این اتفاق باید انجام شود.
- هرگونه لباس و کفشی که مایعات بر روی آن ریخته شده است باید در ماشین لباسشویی شسته شود نه با دست. آنها را با آب گرم و توسط شوینده های معمول خانگی بشویید. آنها را به همراه لباسهای دیگر نشویید. اگر نمیتوانید آنها را بلافاصله بشویید، آنها را در یک کیسه پلاستیکی قرنطینه نمایید.
- اگر از کهنه های بزرگسالان، لباسهای زیر یا پدهای ضد عفونی استفاده می کنید، آنها را در دو کیسه پلاستیکی قرنطینه نموده و آنها را از طریق سیستم دفع زباله بدور بیاندازید.

## آیا میتوانم در طول شیمی درمانی کار کنم؟

اینکه شما بتوانید به کار کردن، مدرسه رفتن و دیگر فعالیتهای ادامه دهید به درمان شما و اینکه چگونه بر روی شما تاثیر می گذارد 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 کمترین مقدار ممکن با برنامه کاری شما تداخل داشته باشند.

اگر شیمی درمانی موجب خستگی در شما شد، برای مدتی سعی نمایید تا برنامه کاری خود را تنظیم کنید. ممکن است که شما بتوانید یک برنامه پاره وقت یا کار خانگی تنظیم نمایید.

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

- ✓ همه افراد هر عارضه جانبی را نمی گیرند، و برخی دیگر عوارض کمتری می گیرند.
- ✓ شدت عوارض جانبی (چقدر بد هستند) بطور وسیعی 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 میتوانند باشند و کی باید پزشک خود را از آنها مطلع نمایید، 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 شیمی درمانی ها عوارض جانبی طولانی مدتی دارند، مانند آسیبهای قلبی و عصبی یا مشکلات باروری. هنوز، بسیاری از مردم عوارض جانبی طولانی مدت ندارند. 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 کشتن سلولهای سرطانی، تحمل کرد.

## چه مدت عوارض جانبی شیمی درمانی باقی می ماند؟

برخی عوارض جانبی به آرامی و پس از اتمام درمان از بین می روند زیرا سلولهای سالم بهرور زمان خود را ترمیم می کنند. مدت زمانی که طول می کشد برخی عوارض جانبی از بین بروند و انرژی دوباره بازگردد از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. این به عوامل زیادی بستگی دارد مانند سلامت کلی شما و داروهایی که دریافت می کنید.

برخی عوارض جانبی تقریباً به سرعت از بین میروند ولی برخی دیگر ممکن است ماه ها و شاید سالها باقی بمانند. گاهی اوقات عوارض جانبی میتوانند تا آخر عمر انسان باقی بمانند، مانند زمانیکه شیمی درمانی موجب آسیب های جدی و طولانی مدت به قلب، ریه ها، کلیه ها و اندام تناسلی می شوند. برخی گونه های خاص شیمی درمانی موجب اثرات با تاخیر مانند سرطان ثانویه می شوند که ممکن است سالها پس از درمان خود را نشان دهند.

اغلب مردم، درباره اینکه مدت زمان عوارض جانبی شان چقدر طول می کشند دچار دلسردی میشوند. اگر شما چنین حسی دارید با پزشک خود صحبت نمایید. ممکن است که شما قادر باشید که برنامه درمانی و یا داروهای درمانی خود را تغییر دهید. ممکن است که پزشک و پرستار شما راه هایی 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. این مروری از عوارض جانبی شایع شیمی درمانی میباشد. همچنین ما برخی نکات برای مدیریت آنها به اشتراک میگذاریم.

### خستگی ناشی از شیمی درمانی

خستگی یک از شایعترین عوارض درمان سرطان است. این 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 بدترین چیز است. مانند دیگر عوارض جانبی، پس از مدت زمانی از بین میرود.

### چیزهایی که ممکن است به خستگی کمک کند:

- یک رژیم مناسب انتخاب کنید، و مقدار زیادی مایعات بنوشید.
- با پزشک و پرستار خود در باره یک تمرین منظم صحبت کنید. تمرین های ورزشی میتواند خستگی را کاهش میدهد.
- به مقدار کافی استراحت نمایید، و ساعات طول روز 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 می گردد. اما تمام داروهای شیمی درمانی منجر به ریزش مو نمی شوند. برخی افراد تنها مویشان نازک می شود و تنها خودشان متوجه می شوند. پزشک شما به شما می گوید که شیمی درمانی شما موجب ریزش مو میشود یا نه اگر شما مویتان را از دست می دهید، زمانیکه درمان به اتمام رسید، مجدداً رشد آغاز می شود. اما ممکن است که رنگ و شکل آن متفاوت باشد.

ممکن است که شما فقط موهای سرتان را از دست ندهید. مژه ها و ابروها، موهای دست و پا و موهای زیر بغل و موهای شرمگاهی نیز تحت تاثیر قرار می گیرد.

معمولاً ریزش مو به سرعت اتفاق نمی افتد. بیشتر اوقات مدت زمانی پس از شروع درمان آغاز می شود. در آن زمان ممکن است که موهای شما دانه دانه و یا بصورت دسته ای بریزد. برخی افراد زمانیکه این اتفاق افتاد موهای خود را می تراشند. هر مویی که باقی بماند ممکن است خشک و ضعیف شود.

چیزهایی که در ریزش مو به شما کمک میکند:

- از شامپوهای ملایم استفاده کنید.
- از برسهای با دندانه های نرم استفاده کنید.
- اگر از سشوار استفاده می کنید، در دمای پایین کار کنید.
- از برسهای 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.
- رویه بالش خود از پارچه ساتن استفاده کنید.

برخی اوقات، زمانی که شما مویی در سر ندارید و یا زمانی که مویتان مجدداً رشد میکند، سر شما حساس، خشک و خارش می شوند. 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 یک ماساژ آرام سر موجب احساس بهتر در شما شود.

پس از شیمی درمانی، تراکم و شکل موی شما ممکن است که تغییر کند. رنگ های مو مواد شیمیایی دارند که بر موی سر تاثیر منفی می گذارد. تحقیقاتی که نشان دهد پس از شیمی درمانی، رنگ آمیزی

مو، به موها آسیب بیشتری می‌زنند وجود ندارد اما بیشتر پزشکان به بیماران خود توصیه میکنند تا قبل از برگشت موها به حالت نرمال آنها را رنگ نکنند. ممکن است این کار تا شش ماه پس از درمان نیز بطول می‌انجامد.

**اگر موهایم را از دست دادم، آیا باید سر خود را بیوشانم؟**

برخی افراد که موهای خود را از دست میدهند، تصمیم می‌گیرند که از روسری، کلاه، کلاه گیس و یا دستمال سر استفاده می‌کنند. بقیه افراد موهای خود را بدون محافظت میگذارند. بقیه افراد نیز با توجه به اینکه در جمع حضور دارند یا در منزل بطور متناوب از این روشها استفاده می‌کنند. در اینجا نکاتی وجود دارد که اگر از کلاه گیس یا دستمال سر استفاده میکنید کارآمد میباشد:

- 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 می‌توانید کلاه گیس خود را از یک فروشگاه ویژه افراد سرطانی تهیه نمایید.
- ممکن است که یک فروشنده بتواند با آمدن در منزل بشما کمک کند.

**مشکلات خونریزی و لخته شدن**

پلاکتها سلولهای خونی هستند که با مسدود نمودن رگهای خونی آسیب دیده و کمک به خون جهت لخته شدن موجب توقف خونریزی می‌شوند. احتمالاً شما راحت تر از حالت نرمال دچار خونریزی و کبودی شوید حتی از یک صدمه ناچیز. کمبود پلاکتهای خونی را thrombocytopenia می‌نامند.

**این علائم thrombocytopenia را به پزشک خود اطلاع دهید:**

- کبودی غیر منتظره
- نقاط تخت قرمز رنگ کوچک در زیر پوست
- ادرار قرمز یا صورتی
- مدفوع سیاه یا خونی
- هرگونه 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 پلاکت‌های خون شما وجود ندارد اما تعدادی احتیاطات وجود دارد که شما باید رعایت نمایید:

- هیچ دارویی را بدون اینکه با پزشک و پرستار خود در میان بگذارید استفاده نکنید. این داروها شامل آسپیرین و مسکن‌های عاری از آسپیرین مانند استامینوفن، ایبوپروفن و دیگر داروهایی که بدون نسخه میتوان آنها را تهیه نمود می‌باشند. برخی از این داروها می‌توانند 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 مسواک‌های با دندان‌های نرم استفاده کنید و همچنین قبل از استفاده از نخ‌های 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 میکنید خودتان را نبرید.
- از ورزشها و فعالیتهایی 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 اصلاح از اصلاح‌کننده برقی استفاده کنید.
- زمانی که بیشتر از حد خم میشوید، 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 بدهد، و یا در برخی مواقع، یک دوزی از فاکتور رشد تزریق می‌شود که موجب افزایش تولید گلبولهای سفید خون توسط سلولهای مغز استخوان میشود. زمانیکه دلیل کاهش گلبولهای سفید خون شیمی درمانی تشخیص داده شود، برای جلوگیری از این رویداد از فاکتورهای رشد استفاده می‌شود.

درحالی‌که هیچ راهی برای افزایش تعداد گلبولهای سفید خونی وجود ندارد، برای جلوگیری از عفونت کارهایی میتوان انجام داد که عبارتند از:

- در طول روز دستهای خود را بشویید به ویژه قبل از غذا خوردن و پس از دستشویی رفتن.
- از جمعیت دور بمانید.

- از افرادی که بیماری مسری دارند دور بمانید مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، سرخک و یا آبله مرغان.
- هیچ واکسن ایمنی ساز را قبل از چک کردن با پزشک سرطان خود استفاده نکنید.
- از افرادی که اخیراً ایمن سازی شده اند دوری کنید مانند واکسن آبله مرغان و یا آبله. 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 پرسید.
- 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 شود بگیرید. همچنین قبل از استفاده از تنقیه و یا شیاف با پزشک خود مشورت نمایید.
- هیچوقت محل رویش ناخن خود را برش، گاز 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 برقی استفاده کنید تا از پارگی در پوست اجتناب شود.
- جهت نظافت دندان از مسواکهای با دندانهای فوق - نرم استفاده کنید و همچنین قبل از استفاده از نخ های دندان با پزشک خود مشورت نمایید.
- جوش های خود را نخاراندید 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 روغن های نرم کننده استفاده نمایید.
- مکانهای بریده شده، شکسته و خراشیده شده را فوراً با آب گرم و صابون پاک کنید. از یک پماد آنتی بیوتیک استفاده نمایید و آن را بانداژ کنید.
- زمانی که باغبانی میکنید یا فضولات حیوانات و کودکان را پاک می کنید، حتماً از دستکش های ضد آب استفاده نمایید. پس از آن دستکش را به خوبی بشوید تا روزنه های آن که بسیار ریز هستند دیده شوند.

## آنمی

آنمی، زمانی رخ می دهد که تعداد گلبولهای قرمز خون شما بسیار کم باشد و بافت های بدن شما اکسیژن کافی دریافت نکنند تا خوب کار کنند. ممکن است که شما علایم 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 کاری نمی توانید بکنید اما چیزهایی وجود دارد که میتواند به شما در مواجهه با آنمی کمک کند. سعی کنید که ایده های لیست شده در بخش "خستگی ناشی از شیمی درمانی" را انجام دهید اگر آنمی موجب احساس شدید خستگی در شما شده است. اگر علائم لیست شده را داشتید اجازه دهید پزشک و پرستار شما مطلع شوند.

اگر گلبولهای قرمز خونی شما تعدادشان کم شده است، ممکن است که نیاز به انتقال خون باشد. برخی افراد با استفاده از فاکتور رشد درمان میشوند، دارویی که برای افزایش تعداد گلبولهای قرمز خونی که مغز استخوان تولید میکند استفاده می شود.

### 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 میتواند در مورد تهوع و استفراغ به شما کمک میکند:

- از وعده های غذایی بزرگ اجتناب کنید تا احساس پری معده نداشته باشید. از وعده های غذایی متناوب و کوچک در طول روز به جای یک وعده بزرگ استفاده کنید.
- مایعات را حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذا بخورید بجای اینکه به همراه غذا بخورید.
- به آرامی بنوشید و بخورید.
- از غذاهای شیرین، سرخ شده و روغنی استفاده نکنید.
- غذاها را بصورت 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 صبح ها می باشد، 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 نوشیدنی های سرد و شفاف مانند، آب سیب، چای و یا نوشابه زنجبیلی که گازش را از دست داده باشد، استفاده کنید.
- قطعه های یخ، نعناع و آبنبات های تارت را بمکید. (اگر زخم گلو یا دهان دارید آب نباتهای تارت را استفاده نکنید.)
- از بوهایی که شما را آزار می دهد اجتناب کنید مانند بوهای پخت و پز، دود سیگار یا عطر.
- پس از غذا خوردن بر روی صندلی استراحت کنید، اما برای حداقل ۲ ساعت پس از غذا دراز نکشید.
- لباسهای گشاد بپوشید.
- زمانی که احساس تهوع دارید نفس عمیق و آرام بکشید.
- با صحبت نمودن با دوستان و خانواده، گوش دادن به موسیقی و یا تماشای تلویزیون یا 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 بدلیل 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 ۳ وعده غذایی بخورید.
  - رژیم غذای خود را تغییر دهید و دستورهای غذایی جدید را امتحان نمایید.
  - قبل از غذا خوردن 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 مکانهای متفاوت غذا بخورید.

- با اعضاء خانواده و دوستان غذا بخوريد. زماني كه تنها غذا مي خوريد به راديو گوش كنيد يا تلويزيون ببينيد.

### يبوست

اغلب مردم بواسطه شيمي درماني دچار يبوست مي شوند (مشكل در دفع مدفوع). ديگر افراد ممكن است كه به دليل تحرك كم، خوردن بيش از اندازه، تغييرات در رژيم غذايي و يا به دليل استفاده از داروهاي خاص مسكن دچار اين عارضه شوند. اگر در مدت ۲ روز و يا بيشتر دفع مدفوع نداشتيد با پزشك خود تماس بگيريد. ممكن است كه نياز باشد كه شما از ملين يا نرم كننده استفاده كنيد، اما قبل از اينكه آنها را استفاده كنيد، حتما با پزشك خود بررسي نماييد به ويژه اگر تعداد گلبولهاي سفيد و پلاكتهاي خون شما كم شده باشد.

مواردی که می تواند کمک کند شما با يبوست کنار بياييد:

- مقدار زيادي مايعات بنوشيد تا مدفوع شما نرم باشد. مايعات گرم و داغ معمولاً بهتر عمل مي کنند.
- مقدار زيادي غذاهاي با فيبر بالا بخوريد. غذاهاي با فيبر بالا شامل سبوس، نان گندم، سبزيجات خام يا پخته، ميوه هاي پخته و خام، آجيل و ذرت بو داده مي باشد.
- فعاليت هاي بدني انجام دهيد. تنها پياده روي نيز مفيد مي باشد، همانند يك برنامه منظم تمريني. قبل از انجام تمارين سنگين ورزشي با پزشك خود چك كنيد.

زمانی که شیمی درمانی سلولهای ناحیه روده را تحت تاثیر قرار می دهد، میتواند منجر به اسهال شود. اغلب مواقع اسهال به معنی ۲ يا بيشتر از دو بار دفع مدفوع در ۴ ساعت می باشد. اگر شما اسهالي داريد كه بيشتر از ۲۴ ساعت ادامه داشت و يا درد و گرفتگي بدنال آن وجود داشت، به پزشك خود اطلاع دهيد. در موارد شديدتر، ممكن است پزشك به شما داروي ضد اسهال بدهد، اما از استفاده بيش از اندازه داروي ضد اسهال بدون اجازه پزشك خودداري كنيد. برخي داروهاي شيمي درماني باعث اسهال مي شوند. پزشك شما دستورات لازم براي استفاده از داروها را به شما مي دهد.

مواردی که به کنترل اسهال شما کمک می کند:

- مقدار کمی غذا بخوريد اما دفعات بيشتر.
- از خوردن قهوه، چاي، الکل و شيريني اجتناب كنيد .

- 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 بوداده و میوه های تازه و خشک شده می باشند .
- از غذاهای کم فیبر استفاده کنید مانند نان سفید، برنج سفید و نودلها، ، 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 شما 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 نوشیدنی های گاز دار 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 می تواند موجب بروز خشکی ، حساسیت و خونریزی در ناحیه شود. زخم های دهان تنها موجب درد نمی شوند بلکه میتواند توسط میکروب های موجود در دهان عفونی شود. عفونت در مدت شیمی درمانی می تواند بسیار خطرناک باشد بدلیل 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 می شود 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 شیمی درمانی موجب افزایش پوسیدگی در دندان شما می شود، 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 می تواند بافتهای نرم دهانی را از بین ببرد .
- اگر لثه های شما بسیار حساس هستند، از دندانپزشک خود بخواهید تا یک نوع ویژه از مسواک، نخ دندان و خمیردندان به شما معرفی کند.
- پس از هر بار استفاده مسواک خود را به دقت بشویید و در یک جای خشک نگاه دارید .
- از بکار بردن دهانشویه های تجاری اجتناب کنید. آنها معمولا حاوی مواد حساسیت زا مانند الکل می باشد . بجای آن از پزشک و پرستار خود بخواهید تا یک دهان شویه ملایم جهت پیشگیری از عفونتهای دهانی به شما معرفی کند.

اگر زخمها در دهان شما گسترش پیدا کردن ، سریعا به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا احتمالا نیاز به درمان دارید . اجازه دهید که پزشک شما بداند که آیا زخمهای شما دردناک هستند و آیا آنها مانع غذا خوردن شما می شوند . اگر زخم ها دردناک بودند و مانع از غذا خوردن شما می شوند این نکات را رعایت نمایید:

- از پزشک خود بخواهید تا در صورت وجود چیزی بر روی زخمهای شما بگذارد تا درمان شوند و دارویی به شما بدهد تا درد را کاهش دهد.
- 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، غذای 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، ماکارانی و پنیر، فرنی، پودینگ و ژلاتین استفاده کنید. همچنین شما می توانید میوه های 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 آبمیوه مرکبات(پرتقال، گریپ فروت و لیمو)، غذاهای تند و نمک، غذاهای سفت و خشن و خشک مانند سبزیجات خام، چوب شور، گرانولا و نان تست اجتناب کنید.

اگر دهان شما خشک است و شما را اذیت میکند و یا موجب می شود 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 خود از محصولات تولید کننده مصنوعی آب دهان برای شما تجویز کند.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید.
- قطعات یخ، بستنی یخی یا آب نباتهای سفت بدون قند را بمکید .
- آدامس های بدون قند بجوید.
- غذاهای خشک را بوسیله کره، مارگارین، آبگوشت، سس و سوپ مرطوب نمایید .
- غذاهای خشک و ترد را در مایعات ملایم بخیسانید .
- غذاهای نرم و پوره شده بخورید .
- اگر لبهای شما خشک می شود از نرم کننده های لب استفاده کنید.

### مشکلات عصبی و ماهیچه ای

داروهای شیمی درمانی معینی میتوانند موجب بروز نوروپاتی خارجی شوند، یک مشکل عصبی که موجب مورمور شدن، گزگز کردن و سوزن سوزن شدن، احساس سوزش، ضعف و یا بی حسی در دستها و پاها میشود.

ممکن است که شما هر یک از این نشانه های 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 می توانند بر روی ماهیچه ها تاثیر گذاشته و آنها را ضعیف، خسته و زخمی نمایند.



تأثیرات عصبی و ماهیچه ای 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 ماهیچه ای 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 می شود، در موقع حمل اشیاء تیز، داغ و هر چیز خطرناک دقت نمایید.
- اگر حس تعادل شما تحت تاثیر قرار گرفت، به دقت راه روید و از عصا و کمک کننده های حرکتی استفاده نمایید و از زیرپایی 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 تغییرات رنگ، قرمز شدن، خارش، پوسته شدن، خشکی، التهاب و آکنه.

شما می توانید خودتان مشکلاتتان را خودتان حل کنید با این نکات :

- اگر آکنه در شما رشد کرد سعی کنید که صورت خود را تمیز و خشک نگه دارید.
- برای اجتناب از خشکی پوست، بیشتر از وان های طولانی داغ از دوشهای گرم استفاده نمایید.
- کرمها و لوسین ها را پس از حمام نمودن و در حالی که پوست شما هنوز مرطوب است استفاده نمایید.
- از عطر، ادوکلن و یا لوسیون های پس از اصلاح استفاده نکنید. معمولاً این محصولات حاوی الکل می باشند و می توانند 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 می توانند در امتداد ورید موجب تیرگی پوست شوند. این تغییر رنگ معمولاً پس از اتمام درمان کم کم از بین میرود.

بیشتر مشکل پوستی خیلی جدی نیستند، اما برخی از آنها نیازمند مراقبت هستند. برای مثال، برخی داروهای شیمی درمانی زمانی که از طریق تزریق وریدی به بدن وارد می شوند، اگر از ورید به بیرون نشت کنند می توانند موجب آسیبهای جدی و طولانی مدت بافتها شوند. در صورت مشاهده تورم و

بروز هرگونه سوزش و درد در ناحیه تزریق زمان انجام تزریق، سریعاً به اطلاع پزشک یا پرستار خود برسانید. این علائم همیشه بمعنای وجود مشکل نیستند، اما همیشه باید سریعاً مورد بررسی قرار بگیرند.

اگر شما ناگهان و بشدت دچار خارش شدید، یا جوش و کهیر در پوست شما بوجود آمد و یا اگر شروع به خس کردن یا هر مشکل تنفسی کردید، سریعاً پزشک خود را مطلع نمایید. این علائم ممکن است نشان دهنده یک واکنش آلرژیک به دارو باشد که نیازمند توجه و مراقبت سریع می باشد.

- ممکن است که برخی داروها در پوست شما نسبت به نور خورشید حساسیت ایجاد نمایند. در مورد استفاده از کرم ضدآفتاب با پزشک خود مشورت نمایید. ممکن است که که نیاز باشد بطور 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 ناخنهاي شما تیره، شکننده و یا ترک خورده شوند و یا ممکن است در آنها خطوط عمودی رشد کند. زمانیکه ظرف می شورید، باغبانی می کنید و یا دیگر کارها را انجام می دهید از دستکش استفاده کنید. برخی محصولات غیر تجویزی میتوانند ناخن های شما را تقویت کنند اما همچنین می توانند موجب تحریک ناخن شما شوند.

اگر هرگونه تلاش شما برای رفع مشکلات پوست و ناخن مثبت نبود با پزشک خود مشرت نمایید. اگر هرگونه قرمزی پوست، درد و یا تغییر در اطراف رویش ناخن و یا ناخن داشتید و یا هرگونه 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 کند و یا موجب آسیب های طولانی مدت کلیه ها شود. ممکن است که رنگ ادرار شما تغییر کند(نارنجی، قرمز، سبز یا زرد) یا بوی تند و یا بوی داروهای مصرفی را می دهد. ممکن است که برای مدت کوتاهی رنگ و بوی مدفوع تغییر کند.

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

- 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 می شود. 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 غیرالکلی، فرنی، بستنی، بستنی یخی و ژلاتین را میتوان بعنوان مایعات در نظر گرفت.

### افزایش وزن

بسیاری از افراد در مدت شیمی درمانی افزایش وزن پیدا می کنند. 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 تواناتر هستند. همچنین بدن آنها می تواند سریعتر بافتهای سالم بسازد.

خوب خوردن در مدت درمان بدین معنی است که یک توازنی 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؛ و محصولات لبنی. همچنین شما باید مقدار کافی کالری روزانه را دریافت نمایید تا وزن تان بالا بماند و مهمتر از آن پروتئین کافی برای ترمیم و ساختن پوست، مو، ماهیچه و اندامها داشته باشید.

ممکن است که نیاز باشد جهت حفاظت از مثانه ها و کلیه هایتان مقدار زیادی آب و مایعات بنوشد.

### 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 اسنک یک ساعت یا بیشتر 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 اسنک درون کیسه و بسته بندی شده بیاورید. اگر مایکروفر و یا یخچالی وجود داشت از آن استفاده کنید.

## آیا می توانم الکل بنوشم؟

مقدار کمی الکل می تواند کمک به آرامش شما کند و اشتهاى شما را افزایش دهد. اما الکل می تواند با برخی داروها تداخل ایجاد نموده و یا موجب شود که عوارش جانبى شدیدتر شوند. حتما در رابطه با امکان نوشیدن آبجو، شراب و یا دیگر نوشیدنیهای الکلی با پزشک خود مشورت نمایید.

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

یک جواب برای این سوال وجود ندارد، اما یک چیز مشخص است: رژیم غذایی و یا برنامه غذایی نمی تواند سرطان را درمان نماید. استفاده از ویتامین ها و مکملهای معدنی و یا داروهای جایگزین هیچوقت نمی تواند جای مراقبتهای پزشکی را بگیرد. شما قبل از اطلاع پزشک نباید هیچ مکملی استفاده نمایید.

## فراخوانی پرتو چیست؟

اگر شما قبلا پرتودرمانی داشته اید، شما می توانید دچار فراخوانی پرتو شوید. در مدت و مدت زمان اندکی پس از دریافت برخی داروهای شیمی درمانی، ممکن است که پوست منطقه ای که قبل تحت پرتودرمانی قرار گرفته بود قرمز شود. یک سایه در هر جا که از روشن به تیره تشکیل میشود و ممکن است بخارد یا بسوزد. این فراخوانی پرتو می باشد، و ممکن است که این واکنش ساعتها 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 هرگونه 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، احتمالا شما بیشتر از هر وقت دیگر در زندگی خود با بدن خود هماهنگ هستید. شما به هر تغییر فیزیکی و عدم توازن توجه میکنید. هیچ علامت فیزیکی ساده را دست کم نگیرید.

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

- تب بالای ۳۸ درجه که بصورت دهانی گرفته شود.
- خونریزی و یا کبودی بدون دلیل.
- حساسیت و واکنش 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 غیرمعمول 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 گذارد 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 را کاهش دهد، توانایی حرکتی آنها را کاهش دهد، و 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.

بدلیل اینکه عقیمی دایم روی می‌دهد (ناباروری) بسیار مهم است که قبل از شروع شیمی درمانی راجع به این مورد با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است که شما بخواهید از اسپرم خود 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 کروموزم های سلولهای اسپرم می‌گذارد. از پزشک خود در رابطه با زمان توقف روشهای ضدبارداری به این دلیل را پرسید. همچنین ممکن است که شما بخواهید از شریک خود محافظت نمایید، بطوریکه برخی داروهای شیمی درمانی ممکن است در آب دهان شما وجود داشته باشند. از پزشک خود در این رابطه پرسید.

### 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 شود:

- در مدت زمان درمان ممکن است که قاعدگی های زنانه شما غیر منظم شود و یا حتی متوقف شود. ممکن است که پس از درمان بازگردد و ممکن است که باز نگردد. در بسیاری از زنان آنها برمیگردند، اما یائسگی ممکن است در سنین کمتر از حد انتظار رخ دهند.
- ممکن است که شما علایمی شبیه یائسگی داشته باشید، مانند گرگرفتگی و خارش، سوزش و یا خشکی بافتهای واژن. این تغییرات بافتی می توانند موجب ناراحتی در زمان مقاربت شوند، که معمولا با استفاده از یک روان کننده بر پایه آب می توان آنها را رفع نمود.
- ممکن است که شما بیشتر در معرض عفونتهای واژنی باشید. برای کمک به پیشگیری از عفونت، از روان کننده های روغنی (وازلین و یا لوسیون ها) اجتناب کنید، همیشه در مقاربت از کاندوم استفاده کنید، شلوارک ها زیرپوشهای نخی با آستری نخی قابل تهویه استفاده نمایید، و از شورت ها و ساقهای تنگ استفاده نکنید. ممکن است که پزشک شما جهت کاهش ریسک عفونت برای شما کرمها و شیافهای واژنی تجویز نماید. اگر دچار عفونت شدید سریعاً باید آن را درمان نمایید.
- ممکن است که شما نابارور شوید (عدم بارداری). اینکه این اتفاق بیافتد و اینکه چقدر ممکن است بطول انجامد به فاکتورهای زیادی بستگی دارد مانند نوع دارو، دوز مصرفی، و سن شما. بسیار اهمیت دارد که قبل از شروع درمان این امکان را مورد بررسی قرار دهید.

### بارداری و شیمی درمانی

اغلب مواقع بارداری در مدت شیمی درمانی امکان پذیر است اما باید از آن اجتناب شود زیرا برخی داروه می توانند موجب نقص در نوزادان شوند. پزشکان به زنانی که بچه زا هستند - از نوجوانی تا انتهای یائسگی - توصیه می کنند که در تمام مدت درمان از روشهای ضد بارداری استفاده کنند. اگر زنی باردار باشد و پس از آن متوجه سرطان شود، می شود شیمی درمانی را تا تولد نوزاد به تاخیر انداخت. برای زنانی که نیاز به شیمی درمانی در اسرع وقت دارند، پزشکان ممکن است پیشنهاد دهند که شیمی درمانی را پس از هفته ۱۲ ام بارداری آغاز نمایند زمانیکه از مرحله بزرگترین ریسک برای جنین گذشته است. در بسیاری از موارد خاتمه بارداری مورد نظر قرار میگیرد.

با پزشک خود در رابطه با اینکه بخواهید پس از اتمام شیمی درمانی باردار شوید صحبت نمایید.

### زندگی زناشویی من چطور؟

بسیاری از مردم احساس نزدیکی بیشتری نسبت به شریک خود دارند و تمایل زیادی برای ارتباط جنسی دارند. برخی دیگر هیچگونه تغییر یا تغییر کوچکی در تمایلات جنسی و سطح انرژی خود مشاهده نمی کنند.

اما هنوز هستند کسانی که بدلیل استرسهای فیزیکی و احساسی ناشی از سرطان و درمان آن تمایلات جنسی شان کاهش میابد. استرسها شامل:

- نگرانی درباره تغییرات ظاهری.
- اضطراب در مورد سلامتی، خانواده و یا معشوقه خود.
- عوارض جانبی، مانند خستگی و تغییرات هورمونی.

ملاحظات و یا ترسهای شریک بیمار نیز می تواند بر روی روابط جنسی تاثیر گذارد. برخی ممکن است که نگران این باشد که روابط جنسی فیزیکی ممکن است به بیمار صدمه برساند. برخی دیگران ممکن است از اینکه بیماری به آنها سرایت نماید یا داروها بر روی آنها تاثیر بگذارد، احساس ترس می کنند.

شما و شریکتان باید سعی کنید که احساساتان را با دیگران در میان گذارید. اگر برای شما صحبت کردن درباره روابط جنسی و یا سرطان و یا هر دو آنها، با دیگران دشوار است ممکن است که بخواهید با یک مشاور صحبت کنید که کمک می کند بصورت آزادتر صحبت نمایید.

اگر شما قبل از درمان از روابط جنسی خود لذت می بردید و راحت بودید، شانس اینکه پس از شروع درمان بازهم از داشتن روابط جنسی لذت ببرید وجود دارد. اما باید متوجه شوید که نزدیک جنسی معنای دیگری پیدا کرده است. آغوش کشیدن، لمس کردن و نگه داشتن اهمیت بیشتری میابد، درحالی که ممکن است که مقاربتهای جنسی اهمیت کمتری یابد

### حافظه و فکر کردن من چگونه؟

محققان نشان داده اند که شیمی درمانی می توانند بر روی وظایف فکری مغز (عملکرد شناختی) حتی تا ۱۰ سال پس از درمان تاثیر گذارند. برخی از فعالیتهای مغزی که تحت تاثیر قرار می گیرد، شامل حافظه، ادراک و منطق می باشد. تغییراتی که در بیماران دیده می شود، اغلب بسیار خفیف هستند و معمولاً دیگران نیز نمی توانند متوجه آنها شوند، اما مردمی که این مشکلات را دارند از تغییرات در توانایی ذهنی خود آگاه می شوند.

افرادی که شیمی درمانی داشته اند و مشکلاتی با تفکر، حافظه و یا تمرکز داشته اند اغلب آن را شیمی درمانی مغزی یا fog-chemo می نامند. برخی از بیماران گزارش میکنند که حتی قبل از شروع درمان این علائم را داشته اند. برخی گزارشها نشان می دهند که برخی حتی بدون داشتن شیمی درمانی این علائم را دارند. اما هنوز کسانی که تحت هورمون درمانی قرار می گیرند این مشکلات را دارند. بنابراین واژه شیمی درمانی مغزی ممکن است که دقیق نباشد ولی امروزه خیلی از افراد به این نام صدا می کنند

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

اگر شما مشکلات ذهنی دارید که با کارهای روزانه تداخل دارد، برنامه ها و فعالیتهای تمرینی حافظه وجود دارد که به خوبی دیگر تمرینها به شما کمک میکند تا حافظه و قدرت حل مسایل خود را دوباره بازیابی نموده و بهبود بخشید. همچنین شما می توانید استراتژی هایی را برای مقابله با کم شدن عملکرد شناختی تان یاد بگیرید. از پزشک خود بخواهید که یک متخصص به شما معرفی نماید. همچنین می توانید اطلاعات بیشتر را در Chemo brain بیابید.

### انتظار می رود چه تاثیرات عاطفی بوجود آید؟

ممکن است که شیمی درمانی تغییرات اساسی در زندگی شما بوجود آورد. ممکن است که شیمی درمانی بر روی سلامت شما تاثیر گذارد، احساس خوب بودن را تهدید کند، کارهای روزانه شما را مختل کند و در مقابل روابط شما مانع ایجاد نماید. احساس ناراحتی، ترس، اضطراب، عصبانیت و افسردگی در شما و خانواده تان 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 نمایید. اگر آنها قادر به کمک کردن شما نبودند میتوانند شما را به کارشناسان دیگر درمانی ارجاع دهند.

**متخصصان سلامت روانی و مشاوران:** مشاوران روانشناس به شما کمک میکنند تا احساسات بوجد آمده بوسیله سرطان را بین، 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 نمودن با خانواده و دوستان میتواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید. اغلب، شما را به روشی که دیگران نمی توانند انجام دهند، آرام میکنند. اما ممکن است لازم باشد که ابتدا شما حرکتی انجام دهید. بسیاری از مردم سرطان را نمی شناسند و ممکن است بدلیل ترس از بیماری از شما دوری کنند. برخی دیگر ممکن است از اینکه با گفتن چیز غلط شما را نارحت کنند نگران باشند.

شما می توانید برای از بین بردن ترس های موجود درباره درمان، نیازهایتان 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. زمانیکه دیگران دریابند که می توانند با شما صادقانه صحبت نمایند، تمایل بیشتری برای صحبت های صادقانه بوجود می آید.

**گروه های پشتیبان:** گروه های پشتیبان مجموعه ای از افراد هستند که تجربیات مشابه شما داشته اند. بسیاری از افراد سرطانی دریافته اند که درمیان گذاشتن احساسات و تفکراتشان با افراد گروه بسیار راحت تر از دیگر افراد است. همچنین، گروه های پشتیبان می توانند منبع مهمی برای اطلاعات عملی زندگی به همراه سرطان باشند.

همچنین شما می توانید از برنامه حمایتی تک به تک پیروی نمایید که شما را با شخصی که از نظر سن، جنسیت، نوع سرطان و شدت و ... مشابه شما می باشد هماهنگ میکند. ممکن است که شما با شخص مورد نظر از طریق اینترنت، تلفن و یا ملاقات حضوری صحبت نمایید.

### **نکات مفید برای زندگی روزانه**

✓ سعی کنید هدف درمان خود را همیشه بیاد داشته باشید. این باعث می شود که در روزهای دشوار تسلیم نشوید.

- ✓ خوب خوردن بسیار مهم است. بدن شما نیاز به غذا دارد تا بافتها مجددا ساخته شوند و قدرت تان بازگردد.
- ✓ هرچقدر بیشتر می توانید درباره بیماری و درمان خود بدانید. اینکار می تواند ترس از ناشناخته ها را در شما کاهش میدهد و حس کنترل شما را افزایش می دهد.
- ✓ تمرین های ورزشی اگر پزشک به شما توصیه کند و اگر بتوانید انجام دهید مورد قبول است. با استفاده از بدنتان می توانید بر خستگی و کم اشتهايي خود غلبه کنید و احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید.
- ✓ یک ژورنال و دفتر خاطرات تهیه نمایید. ثبت فعالیت ها و تفکرات شما می تواند به فهم احساسات شما درباره ادامه درمان خود کمک کند. همچنین کمک می کند تا سوالاتی که باید از پزشک یا پرستار خود پرسید مشخص شود. همچنین می توانید از ژورنال جهت ثبت عوارض جانبی استفاده نمایید. اینکار کمک می کند تا بتوانید درباره آنها با پزشک خود صحبت کنید.
- ✓ مراحل و چگونگی انجام مراحل که برای مقابله با عوارض جانبی طی می کنید را یادداشت نمایید. با این روش، شما خواهید فهمید که اگر عوارض جانبی مشابه ای سراغتان آمد، چگونه با آنها مقابله نمایید.
- ✓ سعی کنید سرگرمی های جدید را امتحان کنید و یا به آن سرگرمی که دوست داشتید بپردازید.
- ✓ مهارتهای جدید مانند نقاشی، پخت و پز و یا 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 رد شوند و بر روی مواردی که مهم هستند تمرکز نمایید.

## منابع

1. Tas D, Uncu D, Sendur MA, Koca N, Zengin N. Acupuncture as a complementary treatment for cancer patients receiving chemotherapy. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2016;15(7):3139-44.
2. Gomez K. Reported interventions for reducing anxiety and distress in adult oncology patients throughout their cancer experience: A review of the literature and an analysis of adults in remission.: Dominican University of California.; 2019.
3. Pelekasis P, Matsouka I, Koumarianou A. Progressive muscle relaxation as a supportive intervention for cancer patients undergoing chemotherapy: A systematic review. *Palliat Support Care*. 2019;15(4):465-73.
4. Collinge W, MacDonald G, Walton T. Massage in supportive cancer care. *Semin Oncol Nurs*. 2014;28(1):45-54.
5. Karagozoglu S, Kahve E. Effects of back massage on chemotherapy-related fatigue and anxiety: supportive care and therapeutic touch in cancer nursing. *Appl Nurs Res*. 2015;26(4):210-7.
6. Biller B. Metronomic chemotherapy in veterinary patients with cancer: rethinking the targets and strategies of chemotherapy. *Vet Clin North Am Small Anim Pract*. 2016;44(5):817-29.
7. chemoReady: [www.chemoready.ca](http://www.chemoready.ca)
8. cancer care society: [www.cancer.org](http://www.cancer.org)