

۲- مایعات خیلی سرد و یا خیلی گرم نخورید و اگر نوشابه مصرف می‌کنید صبر کنید تا گازش کاملاً خارج گردد.

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

۴- از خوردن غذاهایی که باعث دردهای انقباضی می‌شود مثل سبزی‌های خام، کلم، نخود و لوبیا، غذاهای سرخ شده یا چرب، ادویه و شیرینی خودداری کنید.

۵- وقتی حس کردید بهتر شدید، غذاهایی مثل برنج، نان، سیب زمینی، ماست، پنیر، تخم‌مرغ پخته و ماکارونی بخورید.

۶- معمولاً چون موقع اسهال، پتاسیم زیادی از بدن دفع می‌شود از غذاهای حاوی پتاسیم مثل موز، مرکبات، سیب‌زمینی، و سبزی‌ها استفاده کنید.

ت- یبوست:

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

۱- مایعات و آب میوه‌هایی مانند آلو، گلابی و انگور، زیاد بخورید.

۲- خوراکیهایی که مواد فیبری یا الیاف در آنها زیاد است مثل میوه و سبزی‌های پخته، غلات و نان سبوس‌دار بخورید.

۳- بیشتر فعالیت و حرکت کنید.

۴- خود سرانه داروی ملین استفاده نکنید و اگر می‌خواهید از شیاف یا ملین‌های گیاهی نظیر سی‌لاکس و غیره استفاده کنید حتماً با پزشک معالج مشورت کنید.

ث- ناراحتی دهان و گلو:

بعضی داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث خشکی و یا زخم دهان و اطراف گلو شود و یا در فرودادن غذا یا جویدن اشکالاتی 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 پلاکهای سفید روی زبان، ته گلو، لثه‌ها و سایر نقاط دهان را به پرستار و پزشک معالج اطلاع دهید.

۲- آب نبات کم شیرین یا تکه‌های یخ یا آدامس بمکید.

۳- مایعات و غذاهای نرم و پوره که به راحتی جویده و بلعیده می‌شود بخورید و برای خوردن از نی کمک بگیرید.

۴- خوراکی‌های آبدار مثل شیر، ماست، بستنی، املت، فرنی، سوپ و پوره میوه بخورید.

۵- از مصرف غذاهای ترش و شور، خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری کنید.

۶- به غذاهایتان ادویه و نمک زیاد نزنید.

۷- ماست بیشتر بخورید.

۸- دهان و لثه‌هایتان را تمیز نگهدارید. برای جلوگیری از بوی بد دهان از آدامس استفاده کنید.

۹- از مسواک نرم استفاده کنید و دندانهایتان را به آرامی مسواک بزنید. در صورت داشتن دندان‌های مصنوعی آن را از دهان درآورید و با مسواک بشویید.

۱۰- روزی چندبار با محلول آب نمک ساده (سرم نمکی) یا محلول رقیق جوش شیرین یا عصاره طبیعی گل بابونه غرغره کنید و دهانتان را بشویید و اگر می‌خواهید از دهان شویه‌های شیمیایی نظیر فلوراید، کلرهگزین و غیره استفاده کنید با پزشک معالج یا دندانپزشک مشورت کنید.

ج- ریزش مو:



چون سرعت رشد و تکثیر (زیاد شدن) سلولهای پیاز موی سر و تن بسیار زیاد است از این رو ممکن است در اثر دارو درمانی موقتاً به آنها آسیب برسد ولی پس از قطع دارو متوقف می‌شود و موهایتان به حالت طبیعی درخواهد آمد. در صورت تمایل می‌توانید:

۱- قبل از شیمی درمانی موهایتان را کوتاه کنید.

۲- از کلاه، شال گردن یا روسری نخی استفاده کنید.

۳- با شانه دانه درشت موهای خود را شانه کنید.

۴- از شامپوهای ملایم برای شستن مو استفاده کنید و بعد از حمام از سشوار استفاده نکنید.

چ- احتمال عفونت:

نشانه‌های عفونت تب بیشتر از ۳۸ درجه، لرز، عرق کردن زیاد در شب یا هنگام خواب، اسهال شدید، سوزش و درد در موقع ریزش ادرار، سرفه شدید یا گلو درد می‌باشد. در صورت دچار شدن به علائم فوق



فوراً به پزشک معالج یا پرستار مربوطه در بیمارستان اطلاع دهید و خود سرانه داروی تب‌پراستفاده نکنید و در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک بطور منظم (سر ساعت) مصرف کنید.

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

۱- دست‌هایتان را حتماً با صابون بشوید، مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج.

۲- موقع گرفتن ناخن‌هایتان مواظب باشید که گوشتتان را نگیرید و زخمی نکنید.

۳- از رفت و آمد افراد متفرقه بخصوص کسانی که بیماری عفونی، تنفسی، مسری و سرماخوردگی دارند در اطرافتان جلوگیری کنید و از ماسک استفاده کنید.

۴- از رفتن به مکان‌های شلوغ مانند سینما، ترمینال مسافرتی و خودداری کنید.

۵- از مسواک نرم استفاده کنید تا احتمال زخم شدن دهان و لثه کم شود.

۶- برای تراشیدن ریش از تیغ استفاده نکنید.

۷- بعد از هربار اجابت مزاج با دقت نشیمن گاهتان را بشوید و اگر سوزش دارید یا زیر دستتان دکمه‌های بواسیر حس کردید با پزشک مشورت کنید.

۸- از خوردن میوه‌ها و سبزی‌های خام و نپخته مثل سبزی خوردن، کاهو، کلم، توت‌فرنگی و همچنین تخم‌مرغ خام خودداری کنید.

۹- در اتاق خودتان گل‌های طبیعی و گلدان و برگ سبز طبیعی نگهداری نکنید.

ح- ناراحتی پوستی:



داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییراتی جزئی مثل قرمز شدن، خشک شدن، پوسته شدن و خارش در پوست بشود و یا جوش‌های کوچکی زیر پوست پیدا شود که اکثر اینها به مرور رفع می‌شود و به درمانی 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 نگهدارید و از صابون‌ها و کرم‌های بهداشتی استفاده کنید.

۲- اگر پوست شما خشک شده است از محلول‌ها و کرم‌های مرطوب‌کننده بدون اسانس (مثل کرم و صابون بچه) استفاده کنید. ۴- تا هنگامیکه استفراغ کنترل نشد هیچ غذایی نخورید.

۵- از خوردن غذاهای چرب و سرخ شده و خیلی محرک (ادویه دار) خودداری کنید.

۶- روز تزریق داروی شیمی درمانی، غذاهای سنگین که هضمش دشوار است، نخورید.

۷- مایعات خنک و کم شیرین مثل آب و آب سیب، آب پرتقال، شیر موزرامدتی قبل یا مدتی بعد از غذا بخورید نه همراه آن.

۸- بیشتر غذاهای خشک مثل نان برشته و آب پز میل کنید.

۸- بعد از خوردن غذا تا ۲ ساعت به حالت نشسته استراحت کنید و از دراز کشیدن خودداری کنید.

ب- بی اشتهایی:

معمولاً بی اشتهایی در چند روز اول پس از شروع هردوره دارو درمانی پیدا می شود. برای رفع بی اشتهایی نکات زیر رعایت شود:

۱- دفعات غذا خوردن را زیاد کنید ولی هربار مقدار کمی بخورید.

۲- هنگامیکه اشتهای بهتری دارید (در اوایل صبح) غذای بیشتری بخورید. از غذاهای که مورد دلخواه شماست استفاده کنید.

۳- در اثر داروی شیمی درمانی ممکن است اختلالی در پرزهای چشایی پیدا شود و اشتهای شما به گوشت از بین برود. با زدن چاشنی ها و سس ها به گوشت می توانید طعم غذا را خوشمزه کنید. ترجیحاً مرغ و ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید.

۴- درباره مکمل های غذایی و رژیم غذایی خاص در طول درمان با پزشک و کارشناس تغذیه مشورت کنید.

۵- توجه داشته باشید اگر غذا نخورید باعث کاهش وزن و کاهش مقاومت بدنتان شده و بهبودی به تأخیر می افتد. پس اراده کنید خوب غذا بخورید تا انرژی لازم برای مقابله با بیماری را داشته باشید. هرهفته بیمار را وزن کنید و در صورت کاهش وزن به پزشک اطلاع دهید.

پ- اسهال:

اگر به اسهال افتادید و همراه با آن درد و انقباض شکم داشتید با پزشک در میان بگذارید و برای بند آمدن اسهال نکات زیر را رعایت کنید:

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

