

به نام خداوند جان و خرد





مراقبت از کودک پس از انجام شیمی درمانی

گردآوری و تنظیم:

دکتر لیلی کوچکزاده، فوق تخصص خون
 دکتر بهداد قریب، فلو شیب مراقبت ویژه کودکان
 طاهره خان محمدزاده، کارشناس ارشد پرستاری
 سارا مقدسی، کارشناس پرستاری

تاریخ تدوین: شهریور ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۳

شیمی درمانی چیست؟

لغت «شیمی» به معنی «دارو» و «درمانی» به معنی «درمان» است. همه افراد در طول زندگی، یک یا چند بار بیمار شده و با استفاده از داروها به روش تزریق یا مصرف قرص‌های خوراکی دارو درمانی شده‌اند.

آیا شیمی‌درمانی درد هم دارد؟

مصرف داروهای شیمی‌درمانی، دردی به دنبال ندارد. اگر دارو در عضله تزریق شود، دردش مانند یک تزریق عضلانی معمولی است. در مورد داروهای داخل وریدی، باید گفت اگر هم دردی داشته باشد، همان موقع سوزن زدن است.

بیمار چگونه شیمی‌درمانی می‌شود؟

- از راه دهان (خوراکی): دارو به صورت قرص یا کپسول استفاده می‌شود.
- تزریق عضلانی / زیرجلدی: دارو داخل عضله، و یا زیرجلدی تزریق می‌شود.
- تزریق وریدی: دارو از طریق رگ، وارد جریان خون می‌شود.
- تزریق داخل نخاعی: دارو داخل نخاع تزریق می‌گردد.



اگر در روزهای بعد از شیمی‌درمانی، عوارض دردناکی مانند: درد عضلانی، درد استخوان، زخم دهان، سردرد و درد معده اتفاق افتاد، زمان شروع درد، مدت درد، شدت درد، کیفیت و نوع احساس درد را به دقت برای پزشک معالج و پرستاران شرح دهید.

دوره درمان یا شیمی‌درمانی چه مدت طول می‌کشد؟

مدت درمان و فاصله بین درمان‌ها به نوع بیماری و نوع درمان بستگی دارد. دارو درمانی ممکن است به صورت هفتگی، یا تزریقات دوره‌ای انجام گیرد. گاه در دوره‌های شیمی‌درمانی، پزشک معالج با آزمایش خون، وضعیت بالینی بیمار را کنترل می‌کند.

معمولاً داروها به ترتیبی استفاده می‌شود که در فاصله دو تزریق، فرصت کافی و استراحت برای رشد و ترمیم سلول‌های طبیعی که آسیب دیده‌اند باشد و بدن توان طبیعی خود را دوباره به دست آورد.



هنگام شیمی‌درمانی چه باید کرد؟

- ✓ آرامش داشته باشید.
- ✓ گوش دادن به موسیقی آرام
- ✓ تماشای فیلم مورد علاقه
- ✓ زمانی که دارو در جریان است، مکیدن آب‌نبات بدون قند، یا جویدن آدامس طعم‌دار توصیه می‌شود.
- ✓ تخلیه مثانه نیم ساعت قبل از تزریق
- ✓ هنگام تزریق، هر گونه تاول، سوزش، خارش و قرمزی پوست و هر گونه مشکل تنفسی و درد را سریعاً به اطلاع پرستار مسئول برسانید.
- ✓ در ۷۲ ساعت اول بعد از تزریق، مایعات بیشتر بخورید تا دارو از طریق ادرار سریع‌تر دفع شود.
- ✓ خوردن لیموترش یا شربت لیمو خشک

با عوارض شیمی درمانی چه می توان کرد؟



تهوع و استفراغ:

- مایعات یک ساعت قبل از غذا و همراه آن
- غذای پُر چرب و سرخ کردنی نخورید
- به آهستگی غذا بخورید و بنوشید
- ظاهر غذاها اشتها آور باشد
- شستشوی دهان و دندان قبل و بعد از هر وعده غذایی
- از خوردن غذاهای خیلی شیرین، خیلی چرب، سرخ شده و خیلی محرک و ادویه دار خودداری کنید
- روز تزریق، غذاهای سنگین که هضم آنها دشوار است، نخورید
- یک ساعت قبل از شیمی درمانی غذای سبک و به مقدار کم بخورید
- بعد از خوردن غذا تا ۲ ساعت به حالت نشسته روی صندلی استراحت کنید و از دراز کشیدن خودداری نمایید
- غذا را نه خیلی داغ و نه خیلی سرد میل کنید
- از رفت و آمد در مکان هایی که بوهای مثل پیاز داغ، سیگار، عود و... به مشام می رسد پرهیز کنید.

پورت چیست؟

وسیله دسترسی عروقی است که زیر پوست قرار می‌گیرد و دسترسی آسان و طولانی مدت به سیستم ورید مرکزی را میسر می‌سازد.

استفاده از این وسایل در بهبود بیماری‌های حاد و حتی در مراقبت از بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن به‌خصوص بیماران مبتلا به سرطان کاربرد دارد. از پورت در بیماران مبتلا به سرطان که نیاز به شیمی‌درمانی دارند استفاده می‌شود. استفاده از



پورت در این بیماران علاوه بر تسهیل شیمی‌درمانی، باعث آسان شدن تزریق‌های مکرر خون، خونگیری‌های مکرر و بیهوشی‌های مکرر به‌خصوص در کودکان است.

نگهداری از پورت:

توصیه می‌شود والدین عزیز در صورت مشاهده هرگونه علائم دال بر عفونت، مانند: قرمزی، تورم و گرمی را به پرستار مسئول کودکان اطلاع دهند. پیش از دست زدن به پورت، باید دست‌ها را با آب و صابون شست. رعایت کامل استریلیتی، اصل اول استفاده و نگهداری از پورت است.

بی‌اشتهایی:

- ◀ دفعات غذا خوردن را زیاد کنید و هر بار مقدار کمی غذای سبک و مقوی بخورید.
- ◀ قبل از خوردن غذا کمی قدم بزنید.
- ◀ با افزودن چاشنی و سس به غذا، آنها را خوشمزه کنید.

◀ توجه داشته باشید اگر غذا نخورید، باعث کاهش وزن و کاهش مقاومت بدنتان می‌شود و بهبودی شما به تأخیر می‌افتد. پس، خوب غذا خوردن انرژی‌تان را برای مقابله با بیماری فراهم می‌کند.

اسهال:

- خوردن مایعات فراوان، مثل: آب، آب سیب، چای کم‌رنگ
- مایعات خیلی سرد و خیلی گرم نخورید
- غذا به مقدار کم و به دفعات متعدد خورده شود.
- از خوردن میوه‌ها با پوست و دانه و سبزیجات خام و غذاهای سرخ شده و چرب و ادویه‌جات و شیرینی خودداری کنید.

یبوست:

- ◆ مایعات زیاد بنوشید.
- ◆ آبمیوه‌هایی مثل: آلو، انجیر، گلابی را صبح ناشتا میل کنید.
- ◆ انجام پیاده‌روی
- ◆ بدون اجازه پزشک از داروهای ملین استفاده نشود.

ناراحتی دهان و گلو:

- ❖ روزانه، داخل دهان را بررسی کنید و موارد التهاب و هرگونه لکه‌های سفید روی زبان، ته گلو و آبسه‌های لثه و دهان و دندان را به پرستار و پزشک اطلاع دهید.
- ❖ از مواد غذایی سفت و خشک مثل: بیسکویت و چیپس به علت اینکه به بافت دهان آسیب می‌زند، خودداری کنید.

- ❖ از آبنبات بدون قند، یا تکه‌های یخ، بستنی، آدامس کم شیرین می‌توانید استفاده کنید.
- ❖ دهان و لثه‌ها را تمیز نگه دارید.
- ❖ دندان‌ها و لثه‌ها را بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید.
- ❖ از مسواک نرم و خمیردندان مناسب استفاده کنید و دندان‌هایتان را به آرامی مسواک بزنید.

ریزش مو

معمولاً ریزش مو از هفته سوم شیمی‌درمانی و پس از تزریق اتفاق می‌افتد:

- * قبل از شیمی‌درمانی موهایتان را کوتاه کنید.
- * از کلاه، شال‌گردن، یا حوله نخی استفاده کنید.
- * با شانه دندانان درشت موهای خود را شانه کنید.
- * از شامپوهای ملایم برای شستن مو استفاده کنید و بعد از حمام سشوار نکنید.

نشانه‌های عفونت چیست؟



- تب بالای ۳۸ درجه
- درد
- عرق زیاد هنگام شب و خواب
- اسپهال شدید
- سوزش و درد موقع ادرار کردن
- سرفه شدید

در صورت مشاهده هر یک از علائم بالا، فوری پزشک معالج خود را مطلع کنید.

به منظور کاهش عفونت موارد زیر را رعایت نمایید:

- ✓ دست‌هایتان را حتماً با صابون بشویید، مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج و تماس با حیوانات
- ✓ موقع گرفتن ناخن‌هایتان مواظب باشید که گوشت ناخن را نگیرید و زخمی نکنید.
- ✓ از رفت و آمد افراد متفرقه به خصوص کسانی که بیماری عفونی، تنفسی و مسری، مثل: سرماخوردگی، آنفولانزا، سرخک و آبله‌مرغان دارند در اطرافیان جلوگیری کنید و از ماسک استفاده نمایید.
- ✓ از رفتن به مکان‌های شلوغ، مثل: سینما، اتوبوس، مترو، ترمینال مسافری پر جمعیت و مراکز خرید خودداری کنید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید تا احتمال زخم شدن دهان و لثه کم شود.
- ✓ از خوردن میوه‌ها و سبزی‌های خام و نپخته، مثل: سبزی خوردن، کاهو، کلم، توت‌فرنگی و همچنین تخم‌مرغ خام خودداری کنید.
- ✓ در اتاق بیمار، گل و گیاهان طبیعی، آکواریوم، قفس پرندگان و حیوانات خانگی نگهداری نکنید.
- ✓ قبل از واکسیناسیون و ایمن‌سازی، نظیر تزریق واکسن آنفولانزا، یا ذات‌الریه پزشک خود را مطلع کنید. گاه لازم است برخی واکسن‌ها به تعویق بیفتد و به‌ندرت لازم است برخی واکسن‌ها تزریق نشوند.
- ✓ وسایل و لوازم شخصی، مثل: حوله، لباس، بشقاب، لیوان و قاشق را در اختیار دیگران قرار ندهید.

ناراحتی پوستی:

- ◀ اگر پوست شما خشک است، از محلول‌ها و کرم‌های مرطوب‌کننده بدون اسانس، مثل: کرم و صابون بچه استفاده کنید.
- ◀ حمام داغ و طولانی مدت نگیرید.
- ◀ خودتان را به آرامی با حولهٔ نخی و نرم خشک کنید.
- ◀ در طول درمان، زیر نور مستقیم آفتاب نمانید. از کرم ضد آفتاب و لباس نخی آستین‌دار بلند و کلاه لبه‌دار برای محافظت در برابر نور خورشید استفاده کنید.
- ◀ اگر کهیر و خارش در پوست دیده شد، یا پوسته پوسته شد، با پزشک مشورت کنید.

احساس ضعف، خستگی و تنگی نفس:

- * در طول روز به میزان کافی استراحت کنید، ولی کمتر بخوابید تا خواب شب مختل نشود.
- * از انجام کارهای سنگین پرهیز کنید.
- * در کارهایتان عجله نکنید تا کمتر به سرگیجه بیفتید، به خصوص هنگام تغییر وضعیت؛ مثلاً از حالت خوابیده به نشسته آهسته عمل کنید.



تغذیه:

با تغذیه خوب و درست و مناسب، بهترین فرصت ممکن را برای بدنتان فراهم می‌کنید که با بیماری دست و پنجه نرم کند. تغذیه درست؛ یعنی انتخاب غذاهایی که ویتامین‌ها و مواد معدنی و پروتئین‌ها و مواد لازم را به بدن برساند.

- میوه و سبزیجات
- مواد پروتئینی، مثل: ماهی، گوشت قرمز و گوشت مرغ سرشار از پروتئین و ویتامین هستند.
- حبوباتی مثل لوبیا و عدس جهت تأمین پروتئین
- تخم مرغ منبع خوبی جهت مواد پروتئینی است.
- شیر و فرآورده‌های لبنی، حاوی پروتئین می‌باشند.



❖ شیوع سرطان در شیرخوارانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند، کمتر از شیرخواران دیگر است. کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، سیستم ایمنی قوی‌تری دارند.

❖ شیر مادر می‌تواند باعث کاهش ابتلای کودکان به بیماری‌های عفونی و ویروسی شود.



شرایطی که هنگام ملاقات بیمار در بیمارستان باید رعایت کنید:

- ◀ از عطر و ادکلن استفاده نکنید، چون ممکن است باعث سرفه و تنگی نفس بیمار شود.
- ◀ آوردن گل و گیاه ممنوع است، چون ممکن است باعث انتقال آلودگی و ایجاد حساسیت گردد.
- ◀ آبمیوه طبیعی برای بیمار بیاورید.
- ◀ برای بیمار سوپ مقوی بدون ادویه با آب مرغ و گوشت، سرشار از سبزیجات تازه فصلی.
- ◀ نایلون میوه رنگی نباشد. گذاشتن نایلون رنگی در یخچال ممنوع است.
- ◀ ملاقات باید کوتاه باشد، نهایت یک ربع.
- ◀ با رفتارهای هیجانی و ابراز غم و ناامیدی در برابر بیماران و همراهان، باعث گسترش فضای غم و اندوه و آسیب روحی به بیماران و والدین آنها نشوید.

منابع و مراجع:

- Hockenberry&Wilsin 2015
- Wongs nursing care of in fants and children. 6t Edition. Mosby.st. Iouis:2015
- کاربرد "پورت" در درمان مبتلایان به سرطان، دکتر رامش عمرانی پور، دکتر معصومه نجفی.

