

### صفحه راهنمای شیمی درمانی

در طول درمان شما باید به بدن خود "گوش" کنید. چنین کاری به شما کمک کرده که بهترین نتیجه را از شیمی درمانی با حداقل عوارض جانبی بگیرید. مهم بوده که شما در مورد تمام عوارض جانبی خود با پزشک و یا پرستار خود گفتگو کنید.

1. **استراحت** ... شما ممکن است احساس خستگی کنید. در طول روز برای خود چند وقت استراحت کنار بگذارید. عضلات خود را با ورزش روزانه قوی نگاهدارید. راه رفتن بنیه شما را افزایش خواهد داد.

2. هر روز مقدار فراوانی مایعات **بنوشید**. این به معنی یک فنجان مایع در هر ساعت میباشد. سعی کنید مایعاتی بنوشید که حاوی مواد مغذی بسیار میباشدند. (آب میوه، میلک شیک، سوپ، ژله، نوشیدنی های ورزشی) چنین نوشیدنی هایی به کلیه های شما کمک کرده که خوب کار کنند. شما ممکن است میل به غذا نداشته باشید، ولی نوشیدن مایعات بسیار مهم است!

3. غذاهای حاوی پروتئین زیاد **صرف** کنید: ماهی، مرغ، لوبیا، گوشت خوک و گوشت گاو. غذاهای حاوی کالوری زیاد صرف کنید: میلک شیک، بستنی، انواع سوپ، Boost، Ensure، Carnation Instant Breakfast. این مواد غذایی جایگزین نیروی میشوند که بدن شما صرف مبارزه با سلولهای سرطانی میکند. از غذاهای پر چربی، سرخ شده و پرروغن دوری کنید. اشتهای شما مابین 2-4 هفته بعد از اتمام شیمی درمانی بر خواهد گشت.

4. برای **تهوع** داروی تجویزی ضد تهوع را استفاده کنید. در بعضی مواقع شاید شما مجبور باشید نیمساعت قبل از صرف غذا مقدار بیشتری داروی تهوع استفاده کنید. سعی کنید مقدار کمتری غذا، دفعات بیشتر، و یا تنقلات را بجای سه وعده غذای اصلی مصرف کنید. سعی کنید غذاهای سرد و یا به درجه حرارت اتاق را مصرف کنید. فکر خوبی است اگر اجازه دهید که اول "بو" غذای داغ برود. غذاهای مختلف صرف کنید تا ببینید کدام مزه خوب میدهد.

5. شما ممکن است بیوست و یا اسهال داشته باشید. برای هر دو به مقدار زیاد مایعات بنوشید. برای **بیوست**، مقدار سلولز در رژیم غذایی خود را افزایش دهید: سیوس، نان گندم و غله، سبزیجات و میوه.

برای **اسهال** رژیم BRAT را آزمایش کنید: موز، برنج، سوپ سیب و نون تست شده. از مواد غذایی حاوی سلولز بالا؛ لبنیات مانند شیر، پنیر و یا بستنی؛ نوشیدنی های الکلی؛ و کافئین دوری کنید.

6. بعد از صرف غذا و در موقع خواب با استفاده از مسواک نرم از **سلامت دهان** خود مواظبت کنید. حداقل چهار بار در روز با آب نمک غرغره کنید. یک قاشق چای خوری نمک را با یک کوآرت آب شیر مخلوط کنید. هر روز یک مخلوط تازه آماده نمایید. داخل دهان خود را برای هر نوع تغییری در هر روز نگاه کنید.

7. درجه حرارت بدن خود را روزی یکبار به هنگام شب بگیرید. بزرگترین سقوط در شمارش گلبولی شما معمولاً در حدود 10-7 روز بعد از آغاز شیمی درمانی بوجود میاید. در طول این زمان شما در معرض خطر عفونت قرار دارید. بالا رفتن درجه حرارت بدن ممکن است به معنی بروز عفونت باشد. \*صفحه Neutropeni را ملاحظه فرمائید\*

8. شما ممکن است دچار ریزش مو بشوید. کوتاه کردن مو سر قبل از آنکه شما درمان خود را آغاز کنید ممکن است کمک باشد. از پزشک خود درخواست نسخه برای کلاه گیس کنید. از روسری، کلاه و یا دستار استفاده نمائید. از کرم زد آفتاب برای محافظت از پوست سر خود استفاده کنید. موی سر شما بعد از آخرین دریافت درمان مجدداً شروع به رشد میکند.

9. شما ممکن است دچار بی حسی، جرجز، و یا درد در دستها و پاهای خود بشوید. احتیاط کرده و به هنگام کار خانه، آشپزی و باغبانی کفش پوشیده و دستکش به دست کنید. شاید مایل بوده از پزشک خود در مورد استفاده از ویتامین ب کمپلکس با فولیت سؤال کنید.

10. در صورتیکه شما در خطر خونریزی و یا عفونت نباشید آمیزش جنسی مانعی ندارد. در آغوش کشیدن و بغل کردن همیشه خوب بوده و مورد تایید میباشد! به استفاده از قرصهای ضد حاملگی ادامه دهید و یا از پزشک خود در مورد قرصهای ضد حاملگی سؤال کنید.

11. از اجتماعات بزرگ و تماس نزدیک با آنهایی که بیمار هستند دوری کنید.

#### با پزشک خود تماس گرفته اگر شما دچار:

- ✓ استفراغ که با داروی ضد تهوع قابل کنترل نمیشود.
- ✓ اسهال بیشتر از 4 بار در روز که با داروی ضد اسهال قابل کنترل نمیشود.
- ✓ بیوست بیشتر از 3 روز.
- ✓ گلودرد، درد لته و یا سفیدک در هر نقطه از دهان شما.
- ✓ تب بیشتر از 100.5 درجه فارنهایت، لرز و یا خستگی که مرتب شدت پیدا میکند.
- ✓ هرگونه خونریزی و یا کبودی ... غیر قابل تشریح از پوست، لته ها و یا در خلط (آنچه با سرفه بالا میاورید). \*صفحه Thrombocytopenia را ملاحظه فرمائید\*

Farsi