



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران
سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران

شیمی درمانی و شما

ترجمه و تنظیم از دکتر جهانگیررافت





انجمن امداد به بیماران برطانی ایران
د انجمن امداد ایران

شیمی درمانی

و

شما

ترجمه و تنظیم دکتر جهانگیر رأفت



انجمن امداد به بیماران سرطانی ایران
«انجمن امداد ایران»

بابل : میدان هفده شهریور، جنب پاساژ بختیاری، تلفن : ۲۲۶۵۵

شیمی درمانی

ترجمه دکتر جهانگیر رأفت

دیباچه، پاشائی

طرح روی جلد : طرح دبد

نیتوگرافی : بهار

چاپ و صحافی : بهمن

تعداد : ۳۰۰۰ نسخه

چاپ سوم، پائیر ۱۳۷۴.

حق چاپ و انتشار مخصوص انجمن امداد به بیماران سرطانی ایران است.

این کتاب با همکاری سرچشمه چاپ و منتشر شده است. تلفن پخش : ۸۹۷۷۶۶

این کتاب، شیمی درمانی و شما، یکی از کتاب‌های مجموعه سه گانه دانش و درمان و پیشگیری سرطان است. این مجموعه به قصد یاری رساندن به بیماران سرطانی و آگاهی دادن به دیگران فراهم آورده می‌شود. تمام این مجموعه می‌کوشد از سوی بیمار به مسأله بیماری‌شناسی - که دانش شناخت سرطان‌های گوناگون است - نگاه کند. دادن آگاهی‌های علمی دقیق و ساده در این زمینه و زمینه بهداشت، و بیمارشناسی که روان‌شناسی بیماران سرطانی را هم شامل می‌شود، و نیز نگهداری بیماران سرطانی و راه‌ها و شیوه‌های پیشگیری از ابتلای به سرطان، از هدف‌های این مجموعه است.

سعی ما بر این است زبانی که در این مجموعه برای بیان مفاهیم بنیادی به کار می‌گیریم زبانی ساده و در برخی کتاب‌ها آمیزه‌ئی از زبان علمی پزشکی و زبان بیمار باشد تا محتوای کتاب‌ها سودمندتر شود.

در نشر کتاب‌ها و نشریاتی که از سوی انجمن امداد به بیماران سرطانی ایران تهیه می‌شود هیچ‌گونه انتفاع مادی در نظر گرفته نمی‌شود، و قیمت پشت جلد، قیمت تمام شده کتاب است. هرگونه یارمندی شما به این نشریات آن‌ها را دلپسندتر و ارزان‌تر و آسان‌تر در دسترس بیماران و همگان قرار خواهد داد، از این رو پیشنهادهای شما، در هر زمینه‌ئی که باشد، به هرچه دقیق‌تر و سودمندتر شدن این مجموعه یاری خواهد داد. چشم به راه عنایت شمائیم.

شیمی درمانی چیست و چه گونه در بدن عمل می کند؟

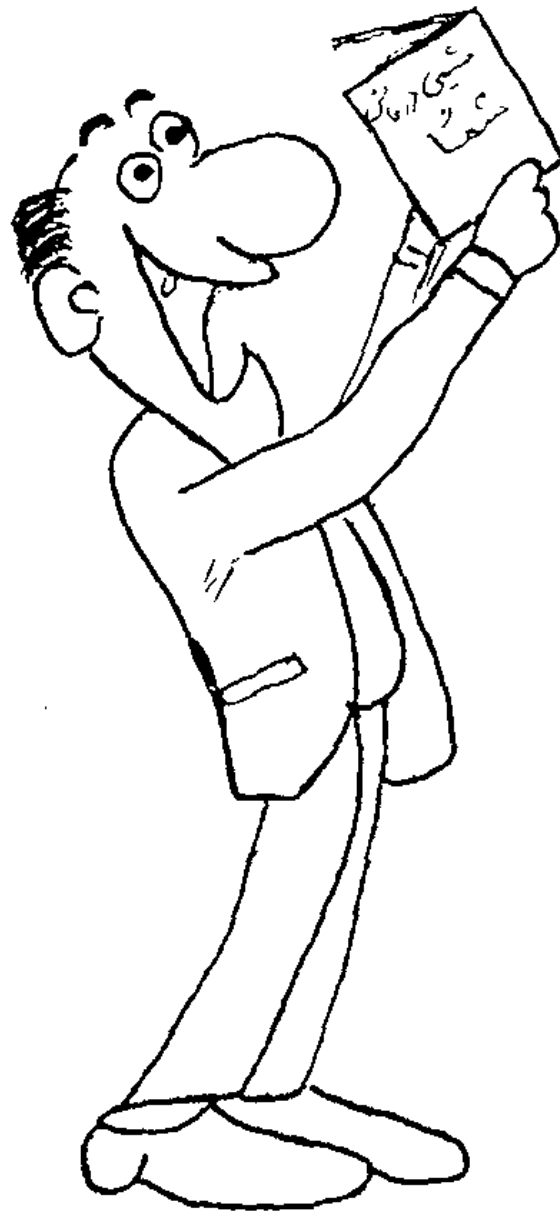
اصطلاح «شیمی درمانی» از دو واژه «شیمی» و «درمانی» ساخته شده است. «شیمی» در اینجا به معنای مواد یا داروهای شیمیائی است. مقصود از «شیمی درمانی» درمان بیماری از طریق به کار بردن داروهای گوناگون است. به جرأت می توان گفت که هر کسی در زندگیش دست کم یک بار هم که شده به اصطلاح شیمی درمانی شده است. مثلاً هرگاه برای درمان بیماری عفونی تان از پنی سیلین یا از انواع آنتی بیوتیک های دیگر استفاده کنید شما شیمی درمانی شده اید. این یک معنای عام اصطلاح شیمی درمانی است. اما این اصطلاح امروزه معنای خاصی پیدا کرده که غرض از آن درمان داروئی تومورهای گوناگون (یا به اصطلاح «سرطان») است. ناگفته نماند که استفاده از داروهای ضدسرطان یا شیمی درمانی یکی از چند راه درمان این گونه تومورهاست و می توان آن را با روش های دیگری مثل جراحی و پرتودرمانی توأم کرد. شیمی درمانی در معالجه تومورها بسیار مؤثر بوده و بنا بر آمار که در دست است در ۱۹۸۰ در آمریکا بیش از ۴۶۰۰۰ بیمار از این راه به طور کامل درمان شده اند و امروزه با کشف داروهای جدید ضد تومور این رقم به سرعت رو به افزایش است.

داروهای ضد تومور چه گونه عمل می کنند؟

سلول های بدخیم به صورت افسار گسیخته ئی رشد می کنند و شاید از جایی که پیدا شده اند به جاهای دیگر بدن رفته به فعالیت ادامه دهند. کار این داروها این است که قدرت رشد و تکثیر سلول های بدخیم را از بین می برند. بیمار را از راه های مختلف و با داروهای گوناگون شیمی درمانی می کنند. بعضی داروها در جاهای معینی از بدن اثر می کنند مثل داروهائی که در معالجه تومورهای پوست به کار برده می شود. اما اکثر داروها در تمام بدن عمل می کنند.

چند عامل، مثل نوع تومور و مقدار دارو و یا نوع دارو، در انتخاب بهترین راه رساندن دارو به محل اصلی تومور مؤثرند. این داروها را می توان از راه دهان (به صورت قرص یا کپسول) هم مصرف کرد. سرعت تأثیر این داروها به نوع آن ها و نوع تومور بستگی دارد. توجه داشته باشید که این داروها می توانند روی بافت ها و سلول های طبیعی هم اثر ناخوشایند داشته باشند. بافت های اثرپذیر معمولاً آن هائی هستند که رشد سریعی دارند مثل بافت های مغز استخوان و دستگاه گوارش و سلول های مؤثر در تولید مثل و پیازهای مو. اکثر سلول های طبیعی پس از پایان گرفتن دوره شیمی درمانی به سرعت بهبود یافته به حالت اول شان برمی گردند.

شیمی درمانی و شما



در این فصل از کتاب به پرسش‌های احتمالی بیمار یا اطرافیان او پاسخ داده می‌شود.

داروهای ضد تومور چه گونه تجویز می‌شود؟

انتخاب نوع دارو برای هر بیمار به چند عامل بستگی دارد. مثلاً چه نوع توموری است و در چه محلی است، چه اندازه بزرگ شده و در چه مرحله‌ای از رشد است، دارو چه گونه در کنش‌های طبیعی بدن اثر می‌گذارد، و خلاصه،

سلامت کلی بیمار، از این گونه عواملند. این وظیفه را پزشک معالج با در نظر گرفتن وضع عمومی شما به عهده دارد. ممکن است شما را با یک نوع یا چند دارو درمان کند. مثلاً شاید به این علت از چند دارو استفاده کند که بعضی سلول‌های بدخیم با یک دارو از بین نمی‌روند. گاهی چند دارو با هم بهتر اثر می‌کنند تا یک داروی تنها.

داروهای شیمی‌درمانی را معمولاً نمی‌توانید در داروخانه‌های عمومی پیدا کنید و برای تهیه آن‌ها باید نسخه پزشک متخصص را به مراکز مخصوص ببرید.

بیمار چه گونه شیمی‌درمانی می‌شود؟

بیش‌تر داروهای ضدتومور را به یکی از این سه طریق به بیمار می‌دهند:

۱. از راه دهان. بیمار دارو را به صورت قرص یا کپسول می‌خورد. مخاط معده‌اش آن را جذب و وارد جریان عمومی خون می‌کند و دارو از این طریق به محل تجمع سلول‌های بدخیم می‌رسد. بیش‌تر داروهای شیمی‌درمانی را یا مخاط معده جذب نمی‌کند و یا باعث جراحت آن می‌شود، و به همین علت این داروها را نمی‌توان به صورت خوراکی به بیمار داد.
۲. از راه تزریق عضلانی. برخی داروهای ضدتومور هنگامی بهتر اثر می‌کند که در عضله تزریق شود زیرا که دارو آهسته آهسته جذب جریان خون می‌شود.
۳. از راه تزریق وریدی. در این روش دارو را یا به طور مستقیم یا به طور قطره‌ئی از راه سرم وارد رگ می‌کنند. با این نوع تزریق دارو سریعاً وارد جریان خون شده به محل تجمع سلول‌های بدخیم می‌رسد.

شیمی‌درمانی درد هم دارد؟

معمولاً مصرف داروهای شیمی‌درمانی دردی به دنبال ندارد. اگر

داروهای خوراکی رابه شکل قرص و کپسول مصرف کرده باشید می بینید که فرقی میان این داروها و آن قرص ها نیست و اگر دارو در عضله تزریق شود دردش مثل یک تزریق عضلانی معمولی است.

در مورد داروهای داخل وریدی باید گفت که اگر دردی هم داشته باشد در همان موقع زدن سوزن است. بیمار شاید از سوزش خفیفی در جای سوزن شکایت کند. البته بعضی داروها شاید در هنگام تزریق باعث ناراحتی های جزئی مثل احساس گرما یا دل به هم خوردگی بشود که مدت این گونه عوارض بسیار کوتاه است.

اگر دارویی را اشتباهی زیر پوست تزریق کنند یا دارو از دیواره رگ به



بیرون راه پیدا کند جای تزریق متورم شده و درد شدیدی می‌گیرد. اگر در وقت تزریق دردی احساس کردید فوراً به پزشک یا پرستار مسئول تزریق اطلاع دهید.

کجا باید شیمی‌درمانی کرد؟

در کلینیک بیمارستان یا در مطب پزشک متخصص. انتخاب محل شیمی‌درمانی بستگی به این دارد که چه داروئی مصرف کنید یا مقررات بیمارستان و مؤسسه درمانی شما چیست؛ یا پزشک چه تصمیمی می‌گیرد. قاعدتاً برای شروع درمان و اولین دوره تزریق لازم است که یکی دو روزی در بیمارستان بستری شوید تا پزشک بتواند واکنش‌های احتمالی شما را در برابر دارو بداند تا بر اساس آن برنامه‌های بعدی درمانی شما را طرح و تنظیم کند.

دوره درمان چه مدتی طول می‌کشد

و بین درمان‌ها چه قدر فاصله است؟

طول مدت درمان و فاصله بین درمان‌ها بستگی به نوع تومور و نوع دارو و واکنش بدن شما دارد. شیمی‌درمانی ممکن است به صورت روزانه و هفتگی یا تزریقات ماهانه انجام گیرد. معمولاً داروها را به ترتیبی می‌دهند که در فاصله دو تزریق فرصت کافی برای رشد و ترمیم بافت‌ها و سلول‌های طبیعی آسیب دیده باشد و بدن بتواند تاب و توان طبیعی خود را از نو به دست بیاورد. این فاصله درمانی را پزشک شما متناسب با واکنش‌های تان تنظیم می‌کند. توجه داشته باشید که اگر بخواهید درمان شما به نتیجه مطلوبی برسد. رعایت این برنامه تنظیم شده الزامی است.

اگر همزمان با شیمی درمانی داروهای دیگری مصرف کنم اشکالی در درمان من ایجاد می شود؟

بعضی داروها ممکن است در عمل و اثر داروهای شیمی درمانی خللی ایجاد کند. مصرف این یا آن دارو شاید عملکرد داروهای دیگر را تشدید یا خنثی کند. بنابراین ضروری است که پیش از شروع شیمی درمانی پزشک تان را در جریان بیماری یا بیماری‌های دیگر تان بگذارید و از داروهائی که مصرف می‌کنید فهرستی تهیه کنید و در اختیارش بگذارید. هرگاه در طول دوره شیمی درمانی نیاز به مصرف داروی خاصی داشتید حتماً با اطلاع پزشک تان باشد. سر خود داروئی مصرف نکنید.

چه طور می شود فهمید که شیمی درمانی مؤثر بوده است؟

اول احساس بهبودی است که خود شما دارید. از این گذشته پزشک با معاینات مرتب و آزمایش‌های گوناگون و مکرر می‌تواند به این سؤال پاسخ دهد. پزشک در دوره درمان به آزمایش‌ها و عکسبرداری‌های متعدد از شما نیاز دارد تا بر اساس آن‌ها اطلاعات لازم را در اختیار شما بگذارد. گاهی بیمار از این که عوارض جانبی داروها را در خود نمی‌بیند به این فکر می‌افتد که داروها حتماً اثری در او نداشته. این فکر به این دلیل درست نیست که واکنش بیماران در مقابل دارو فرق می‌کند. وانگهی بیماران که همه از یک نوع داروی خاص مصرف نمی‌کنند که به یک شکل دچار عوارض شوند.

چرا عوارض جانبی شیمی درمانی فقط در بعضی بیماران پیدا می‌شود؟

برای درک این مطلب ابتدا باید به چگونگی اثر داروهای شیمی درمانی در بدن اشاره کرد. سلول‌های بدخیم معمولاً سرعت رشد و تکثیرشان بسیار زیاد است و داروهائی هم که در شیمی درمانی به کار برده می‌شود اغلب روی

سلول‌های سریع‌الرشد مؤثرند و این نیز خاصیت طبیعی دسته‌ئی از سلول‌های بدن انسان است. بنابراین این گونه داروها روی این دسته از سلول‌های طبیعی هم اثر می‌گذارند و باعث بروز آن دسته از عوارض جانبی می‌شوند که شایع‌ترینش تهوع و استفراغ و ریزش مو است. آیا شما هم دچار چنین عارضه‌هایی می‌شوید یا نه بستگی به این دارد که بدن شما چه واکنشی به دارو نشان بدهد. امروزه بیش از پنجاه نوع دارو برای درمان بیش از صد نوع تومور مختلف به کار برده می‌شود. بنابراین پیش‌بینی این نکته که کدام بیمار به چه عارضه‌ئی دچار خواهد شد کار مشکلی است. خود شما هم در طی درمان پی خواهید برد همان عوارضی که در یک نوبت از تزریق در شما پیدا شده شاید در تزریق بعدی همان دارو دیده نشود.

بہتر است که در بارهٔ عوارض جانبی احتمالی با پزشک‌تان صحبت کنید و از تمام آن‌ها آگاه باشید. پزشک در زمینهٔ عوارضی که نیاز به درمان یا مراقبت خاصی دارد آگاهی‌های ضروری را به شما خواهد داد.

عوارض جانبی چه مدتی در بدن باقی می‌ماند؟

عوارضی مانند ریزش مو و احساس خستگی معمولاً در هفته‌های اول دورهٔ درمان آغاز می‌شود و تا آخر آن ادامه دارد بعضی عوارض دیگر مثل تهوع و استفراغ معمولاً یکی دو ساعت پس از تزریق شروع می‌شود و حداکثر تا ۴۸ ساعت بعد ادامه پیدا می‌کند. عموماً اکثر این گونه عوارض پس از قطع دارو کم‌کم از بین خواهد رفت. بی‌شک این عوارض جانبی چیزچندان خوشایندی نیست اما اگر آن‌ها را در یک کفه ترازو بگذارید و بهبودی‌تان را در کفهٔ دیگر، آن وقت می‌بینید که به تحملش می‌ارزد. شاید به علت طولانی بودن مدت درمان یا عوارض جانبی گرفتار نومیدی و افسردگی و سرخوردگی شوید اگر چنین حالتی به شما دست داد آن را با پزشک‌تان در میان بگذارید تا او با

توضیحات ضروری و یا با تغییراتی که در برنامه درمانی شما می‌دهد مشکل‌تان را حل کند. از یاد نبرید که پزشک شما موقعی برای ادامه درمان شما اصرار می‌ورزد یا توصیه می‌کند که نشانه‌های بهبودی در شما دیده شود. در طول درمان کم‌کم از پاره‌ئی عوارض جانبی کاسته می‌شود و این حاصل سازگاری بدن‌تان با دارو است. با اینهمه به خاطر داشته باشید که مدت از بین رفتن عوارض در اشخاص گوناگون کاملاً متفاوت است و تماماً بستگی به وضع جسمانی و روانی شما و نوع داروهای مصرفی پیدا می‌کند.

تغذیه و شیمی درمانی

چرا اینهمه روی تغذیه خوب تأکید می‌شود؟

شما با تغذیه درست و مناسب بهترین فرصت ممکن را برای بدن‌تان فراهم می‌آورید که با بیماری دست و پنجه نرم کند. نظر پزشکان و متخصصان تغذیه این است که تغذیه متعادل و مناسب به قدرت بیمار در تحمل عوارض جانبی می‌افزاید.

تغذیه درست و مناسب یعنی انتخاب غذاهای گوناگونی که ویتامین‌ها و مواد معدنی و پروتئین و مواد لازم دیگر را به بدن برساند. مقصود این است غذائی بخورید که هم کالری کافی برای حفظ انرژی و وزن بدن‌تان را داشته باشد و هم حاوی پروتئین کافی باشد که این برای بازسازی سلول‌های طبیعی پوست و مو و سایر اندام‌هایی که در شیمی‌درمانی آسیب دیده لازم است. غذائی که می‌خورید اگر کالری کافی را که برای تأمین انرژی شما ضروری است نداشته باشد در آن صورت بدن‌تان ناچار می‌شود پروتئینی را که برای بازسازی بافت‌ها ضروری است به این کار بزند و شما دچار کمبود پروتئین می‌شوید.

به نظر برخی متخصصان کارآموده علوم غذائی لازم است که پروتئین

غذای مصرفی شما در مدت شیمی درمانی دو برابر شود و مقدار بیست درصد هم به کالری آن افزوده گردد.

چه غذاهایی بخورم؟

برای آن که یک برنامه غذایی درست داشته باشید توصیه می شود که بیش تر از این مواد غذایی استفاده کنید:

● میوه و سبزیجات. سبزیجات را خام به صورت سالاد و یا پخته و میوه ها را خام یا به شکل کمپوت یا آب میوه مصرف کنید. از این دسته از مواد غذایی اغلب ویتامین ها و مواد معدنی لازم به بدن تان می رسد.

● مواد گوشتی، مثل ماهی، گوشت مرغ و گوشت قرمز. مواد گوشتی سرشار از پروتئین و ویتامین های گوناگون و مواد معدنی است. از حبوباتی مثل لوبیا و باقلا هم می توانید برای تأمین پروتئین استفاده کنید. تخم مرغ هم منبع خوبی برای مواد پروتئینی است.

● توصیه می شود که نرمه سبوس گندم و یا برنج در غذاهای تان بریزید و یا نان سبوس دار بخورید که این ها پروتئین و ویتامین فراوان دارند.

● شیر و فرآورده های لبنیاتی را هم از یاد نبرید که حاوی همین موادند.

بی اشتهائی من چه جوری برطرف می شود؟

شیمی درمانی می تواند عادت غذایی شما را به هم بریزد. مثلاً شاید گاهی بیمار «کم خوراک» به پرخوری بیفتد. اما غالباً عکس این مساله اتفاق می افتد، و معمولاً کم اشتهائی یا بی اشتهائی و بی میلی به غذا از عوارض شایع شیمی درمانی است. این عارضه در چند روز اول پس از آغاز هر دوره درمانی در شما پیدا می شود. یک راه خوب رفع بی اشتهائی این است که دفعات غذا خوردن تان را زیاد کنید اما هر بار مقدار کمی غذا بخورید. اگر قبل از غذا قدم

بزنید خودش خیلی مؤثر است. خیلی از بیماران اشتهای به گوشت و فرآورده‌های گوشتی را از دست می‌دهند و علتش اختلالی است که در اثر شیمی‌درمانی در پُرزهای چشائی پیدا می‌شود. در این صورت معمولاً مزه گوشت در دهان تلخ می‌شود. با زدن چاشنی‌ها و سس‌های گوناگون به گوشت می‌توان خوشمزه‌اش کرد. نکته جالب این است که بعضی بیماران می‌گویند هر وقت که با قاشق و چنگال غیر فلزی غذا می‌خورند گوشت به دهان‌شان کم‌تر تلخ می‌آید.

چه قدر مایعات بخورم؟

بعضی داروهای شیمی‌درمانی روی کلیه‌ها و مثانه اثر مستقیم دارد از این رو در این زمینه از پزشک‌تان پرسید و راهنمایی بخواهید. اگر در میان داروهای شما از این نوع داروها هم باشد ضروری است که در ۴۸ ساعت اول پس از تزریق مایعات بیش‌تری مخصوصاً از نوع چائی و نوشابه‌های غیرالکلی و انواع آب میوه بخورید. به طور کلی مصرف زیاد مایعات برای دفع دارو از بدن و کاهش عوارض جانبی آن کمک مؤثری است.

با عوارض جانبی چه باید کرد؟

در این فصل از کتاب پیشنهادهایی می‌شود که با رعایت آن‌ها می‌توانید عوارض جانبی شیمی‌درمانی را آسان‌تر تحمل کنید. ناگفته نماند که شما دچار همه عوارضی که اینجا می‌خوانید نخواهید شد بل که گاهی یکی و حداکثر چندتای از آن‌ها گریبانگیر شما خواهد شد.



با مشکلات دستگاه گوارش چه کنم؟

تهوع و استفراغ. توجه داشته باشید که مقصود از تهوع «آشوب شدن دل» یا به اصطلاح «دلا شوبه» است و منظور از «استفراغ» هم «برگر دادن» است. اکثر داروهای ضدتومور چون مخاط معده را تحریک می‌کنند روی مرکز کنترل استفراغ در مغز اثر مستقیم دارند. معمولاً همراه با شیمی‌درمانی داروهایی

- برای جلوگیری از دل به هم خوردگی به شما داده می شود. با اینهمه اگر نکات زیر را رعایت کنید از عوارض فوق کاسته خواهد شد.
- هر بار که غذا می خورید کم بخورید. شکم پر تحریک پذیرتر است.
 - مایعات ضروری را یک ساعت قبل از غذا بخورید نه همراه با آن.
 - غذاهای چرب و یا سرخ کرده نخورید.
 - غذاهای تان را نه خیلی داغ بخورید و نه خیلی سرد.
 - آهسته بخورید تا هر بار مقدار کمی غذا وارد معده شود.
 - غذا را خوب بجوید تا آسان تر هضم شود.
 - بیشتر، غذاهای خشک مثل نان برشته و آب پز مثل گوشت آب پز، جوجه کباب نخود سبز آب پز و مانند اینها، بخورید
 - روز تزریق از خوردن غذاهای به اصطلاح «سنگین» که هضمش دشوار است خودداری کنید.
 - مایعات خنک و کم شیرین مثل آب و آب سیب و مانند اینها بخورید.
 - از رفتن به جاها یا ماندن در جاهائی که بوهای مختلفی مثل بوی پیاز داغ و سیرداغ و مانند اینها، یا دود سیگار و عطر و ادوکلن تند در آن است پرهیز کنید. خجالت نکشید و از ملاقات کنندگان و میهمانان بخواهید که حال شما را رعایت کنند.
 - اگر بوی غذا ناراحت تان می کند از رفتن به آشپزخانه یا آشپزی خودداری کنید.
 - استراحت بعد از غذا می تواند کمک مؤثری باشد. معمولاً فعالیت بعد از غذا هضم آن را تسریع می کند. توجه کنید که استراحت باید روی صندلی و در حالت نشسته باشد. تا دو ساعت پس از غذا از دراز کشیدن خودداری کنید
 - اگر دندان مصنوعی «بذار و بردار» دارید یا هرگونه جسم خارجی در

دهان شماست آن‌ها را در آورید چون باعث تحریک و تشدید دلاشوبه و استفراغ می‌شود.

- موقعی که دلاشوبه دارید سعی کنید از راه دهان نفس عمیق بکشید.
- برخی از بیماران قبل از تزریق دارو و یا هر وقتی که به تزریق فکر می‌کنند به تهوع و استفراغ می‌افتند. در این باره در فصل بعد توضیح لازم داده خواهد شد.
- اسهال. اگر به اسهال افتادید و بیش از ۲۴ ساعت ادامه داشت یا همراه با آن در شکم تان درد و انقباض داشتید حتماً با پزشک تان در میان بگذارید. برای بند آمدن اسهال رعایت نکات زیر می‌تواند مفید باشد.
- غذا را از صافی بگذرانید و بخورید تا استراحتی به روده‌ها داده باشید.
- مایعات فراوان بخورید، بخصوص مایعاتی مثل آب و آب سیب و چائی کم‌رنک. هرگز مایعات خیلی سرد یا خیلی گرم نخورید. اگر نوشابه‌های بدون الکل مصرف می‌کنید صبر کنید تا گازش کاملاً خارج شود.
- غذا را به دفعات متعدد و به مقدار کم بخورید.
- از خوردن غذاهائی که باعث دردهای انقباضی می‌شود مثل قهوه و سوپ و کلم و گل‌کلم و ادویه‌جات و شیرینی‌جات خودداری کنید.
- وقتی حس کردید بهتر شدید می‌توانید غذاهای سبک مثل برنج و سیب‌زمینی و نان برشته بخورید.
- معمولاً موقع اسهال پتاسیم زیادی از بدن دفع می‌شود. اگر دستور خاصی از پزشک تان ندارید می‌توانید از مواد غذائی حاوی پتاسیم زیاد مثل موز و پرتقال و سیب‌زمینی و نوشابه‌های بدون الکل استفاده کنید.
- اگر مصرف شیر و لبنیات دیگر اسهال تان را شدیدتر می‌کند از خیرش بگذرید.

یبوست. برخی از داروهای شیمی‌درمانی ممکن است یبوست شدید بدهد. بهتر است این مورد را با پزشک‌تان در میان بگذارید. رعایت نکات زیر می‌تواند در رفع یبوست مؤثر باشد.

- تا می‌توانید مایعات بخورید.
- خوراک‌هایی مثل میوه و سبزی خام و نان سبوس‌دار بخورید که مقدار زیادی مواد به اصطلاح فیبری یا الیاف‌دار در آن‌ها است.
- بیش‌تر فعالیت و حرکت کنید.
- اگر یبوست‌تان از ۴۸ ساعت گذشت پزشک‌تان را در جریان بگذارید و خودسرانه داروهای ملین مصرف نکنید.

با ناراحتی‌های دهن و گلو چه می‌شود کرد؟

بعضی داروهای ضد‌تومور شاید باعث خشکی و یا زخم شدن دهان شود یا ممکن است در وقت فرو دادن غذا یا جویدن اشکالاتی درست کند. رعایت نکات زیر می‌تواند به حل این مشکل کمک کند.

- تا می‌توانید مایعات بخورید.
- تکه‌های یخ بمکید.
- آب‌نبات‌های کم‌شیرین بمکید یا آدامس‌های کم‌شیرین یا بی‌شکر بجوید.
- چیزهای آبدار مثل میوه یا بستنی بخورید.
- بهتر است غذاهای پخته را توی مخلوط‌کن یا چیزهائی مانند آن به صورت مایع درآورید که مصرفش آسان‌تر است.
- اگر مخاط دهن‌تان زخم شد که این معمولاً به شکل دانه‌های سفیدرنگ دیده می‌شود حتماً با پزشک‌تان در میان بگذارید. اما رعایت نکات زیر می‌تواند به تسریع بهبودی‌تان کمک کند.

- از مصرف خوراك‌های اسیدی مثل گوجه‌فرنگی و پرتقال و غذاهای ترش پرهیز کنید.
- به غذای تان ادویه و نمک زیاد نزنید.
- سعی کنید دهان و لثه‌های تان تمیز باشد.
- در طی شیمی‌درمانی دهان و دندان‌های تان بیش از پیش به مراقبت نیاز دارد. رعایت نکات ساده زیر می‌تواند از احتمال عوارض و عفونت کم کند.
- مسواک تان نرم باشد و دندان‌های تان را به آرامی مسواک بزنید.
- روزی چند بار مخلوط آب نمک یا جوش شیرین قرقره کنید.
- شیمی‌درمانی شاید باعث پوسیدگی یا به اصطلاح کرم خوردگی دندان بشود. بهتر است با دندان‌پزشک تان در این باره و نیز درباره مراقبت از لثه‌ها در طول درمان مشورت کنید.

چرا احتمال عفونت زیاد است؟

اکثر داروهائی که در شیمی‌درمانی به کار برده می‌شود اثر مستقیمی روی مغز استخوان دارد که باعث کم‌کاری و در نتیجه کاهش فعالیت آن می‌شود. مغز استخوان محل تولید سلول‌های خونی است. گلبول‌های سفید که در مغز استخوان ساخته می‌شود در پیشگیری از عفونت و مبارزه با میکروب‌های عفونت‌زا کمک بزرگی به شمار می‌آید. در اثر کاهش این گلبول‌ها احتمال خطر دچار شدن به بیماری‌های عفونی افزایش می‌یابد. در طی دوره شیمی‌درمانی پزشک تان با کنترل مرتب مقدار گلبول‌های سفید و سلول‌های خونی دیگر برنامه دارویی شما را تنظیم می‌کند و اگر گلبول‌های سفید به مقدار زیادی کاهش یابد ممکن است داروی تان را قطع یا کم کند هرگاه گلبول‌های سفید کم شود رعایت نکات زیر از احتمال دچار شدن تان به عفونت می‌کاهد.

- دست‌های تان را بارها بشوئید، مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج.
- از رفتن به اماکن عمومی و یا حشر و نشر با بیمارانی که بیمارهای واگیردار مثل سرماخوردگی یا انفلونزا و آبله مرغان و مانند این‌ها دارند پرهیز کنید.
- موقعی که ناخن می‌گیرید مواظب باشید گوشت تان را نگیرید و زخم نکنید.
- مسواک تان سفت نباشد و نخ دندان به کار نبرید تا از احتمال زخم شدن دهان و لثه کم شود.
- برای تراشیدن ریش و زدودن موهای بدن از دستگاه‌های برقی استفاده کنید نه تیغ خودتراش.
- جوش‌های صورت یا بدن تان را نکنید.
- سعی کنید روزی یک بار هم که شده دوش آب گرم بگیرید. خودتان را به آرامی با حوله خشک کنید. حوله را روی تن تان نکشید.
- اگر می‌بینید که پوست تان خشک شده از روغن و لوسیون‌های مخصوص استفاده کنید.
- اگر جایی روی پوست تان خراشی یا بریدگی ایجاد شد فوراً آن را با آب گرم و صابون بشوئید.
- بعد از هر بار اجابت مزاج به دقت نشیمنگاه تان را بشوئید و اگر سوزش داشتید و یا زیر دست تان دکمه‌های بواسیر حس کردید با پزشک در میان بگذارید و چاره‌جویی کنید.

نشانه‌های عفونت چیست؟

با همهٔ مراقبت‌هایی که می‌کنید باز ممکن است دچار عفونت بشوید. در

این صورت احتمال می‌رود که هر یک از علائم زیر در شما ظاهر شود.

- 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 گلودرد
- هرگاه هر یک از علائم بالا دیده شد فوراً با پزشک‌تان در میان بگذارید و خودسرانه هیچ دارویی مصرف نکنید.

آیا همه سلول‌های خونی در نتیجه شیمی‌درمانی کاهش می‌یابند؟

داروهای شیمی‌درمانی ممکن است روی هر یک از سلول‌های خونی که در مغز استخوان ساخته می‌شود اثر بگذارد. گلبول‌های قرمز و پلاکت‌ها هم مثل گلبول‌های سفید ممکن است کاهش یابند و در نتیجه عوارض خاص خود را بروز دهند.

گلبول‌های قرمز، کار اصلی گلبول‌های قرمز بردن اکسیژن از ریه به بافت‌های مختلف بدن است. کاهش این گلبول‌ها (که به کم‌خونی یا آنمی معروف است) سبب می‌شود که اکسیژن کافی به قسمت‌های مختلف بدن نرسد. همراه با کم‌خونی ممکن است دچار خستگی و ضعف و سرگیجه و حتی تنگی نفس بشوید. هرگاه هر یک از علائم بالا را مشاهده کردید حتماً با پزشک‌تان در میان بگذارید. در عین حال برای بهبود حال‌تان بهتر است نکات زیر را رعایت کنید.

- خوب استراحت کنید تا نیروی‌تان را ذخیره کرده باشید.
- در کارتان شتاب نکنید تا کم‌تر به سرگیجه بیفتید به خصوص موقع

تغییر وضعیت، مثلاً از حالت خوابیده به نشسته.

پزشک شما با توجه به شدت و ضعف کم خونی تان شاید تزریق خون را ضروری بدانند.

پلاکت. پلاکت‌ها سلول‌های کوچکی هستند که در مغز استخوان ساخته می‌شود و نقش مهمی در انعقاد خون دارد و از خونریزی جلوگیری می‌کند. اگر مقدار پلاکت‌های خون شما کم شود احتمال خونریزی به صورت‌های مختلف بالا می‌رود. وقتی از پلاکت‌ها کم شود رعایت نکات زیر از خطر خونریزی کم می‌کند.

- بدون اجازه پزشک هیچ گونه داروئی حتی آسپرین یا مسکن‌های دیگر مصرف نکنید.
- از مسواک زدن دندان‌های تان خودداری کنید و لثه‌ها را هم با وسیله نرمی مثل پنبه تمیز کنید.
- برای نظافت بینی انگشت به آن نکنید.
- اگر وسیله‌های نوک تیز و برنده به کار می‌برید دقت کنید که مبادا خودتان را ببرید.
- در موقع اتوکردن و یا پخت و پزمواظب باشید تا جایی از بدنتان نسوزد.
- از کارهای سخت بدنی و ورزش خودداری کنید که مبادا جایی از بدنتان زخم شود.
- علائمی هست که از روی آن‌ها متوجه کمبود پلاکت‌ها و خطر خونریزی می‌شوید.

- زیر پوست بخصوص در ناحیه ساق پاها و شکم دانه‌های قرمز رنگی پیدا می‌شود.
- کبودی و خونمردگی زیر پوست بی آن که ضربه شدیدی به آن جاها خورده باشد.

- بیمار خون دماغ می شود یا لته هایش خونریزی می کند.
 - در ادرار یا مدفوع خون دیده می شود.
- هرگاه یکی از علائم بالا در شما دیده شد فوراً با دکترتان تماس بگیرید.

آیا همه بیماران که شیمی درمانی می شوند ریزش مو دارند؟
سرعت رشد و تکثیر سلول های پیازهای موی سر و تن بسیار زیاد است.



نگران ریزش موی سر نباشید
از این رو ممکن است در اثر شیمی درمانی موقتاً به آن ها آسیب برسد.

داروهائی که مصرف می‌کنید شاید روی پیازهای موی شما اثر داشته یا نداشته باشد. نمی‌شود با قطع و یقین گفت کدام بیمار دچار این عارضه خواهد شد. اما پزشک تان با شناختی که از داروها دارد و بنابر تجربه‌هایی که به دست آورده می‌تواند تا حدی در این زمینه راهنما باشد. به هر حال هرگونه تغییر یا ریزش در پیازهای مو کاملاً موقتی است و پس از قطع دارو متوقف می‌شود.

وقتی مو در نتیجه شیمی‌درمانی آسیب ببیند معمولاً جای شکستگی مو که در نزدیکی پوست سر است گاهی دردناک می‌شود. موهای باقی مانده هم شکننده و تیره و خشک می‌شود. توجه داشته باشید که ممکن است موهای تمام بدن بریزد نه فقط موی سر و صورت. معمولاً ریزش مو از هفته دوم شیمی‌درمانی و پس از تزریق اتفاق می‌افتد و شما موقع شانه کردن یا برس زدن یا شستن سر متوجه آن می‌شوید. همین‌طور ممکن است تمام موها و یا قسمت‌هایی از آن بریزد.

برای جلوگیری از ریزش مو چه کارهائی می‌شود کرد؟

به کار بردن کلاه یخ قبل از شیمی‌درمانی و یا در طی آن ممکن است در جلوگیری از ریزش موی برخی بیماران مؤثر باشد. این کلاه فقط برای بعضی داروها مؤثر است لذا همیشه توصیه نمی‌شود. از دست دادن مو مسئله بسیار ساده‌ئی نیست و گاهی موجب اختلالات روانی شدیدی مثل افسردگی یا عصبانیت شدید می‌شود. این واکنش‌ها کاملاً طبیعی و قابل قبول است و اگر در باره آن حرف بزنید شاید آرام بگیرید. به خاطر داشته باشید که موهای تان پس از اتمام درمان به حالت طبیعی در خواهد آمد و حتی شاید در طول درمان رشد مو شروع شود. در ضمن خیلی احتمال دارد که این موهای نورسته بافت و رنگ بهتری داشته باشد.

آیا شیمی‌درمانی اثری در اندام‌های جنسی دارد؟

شیمی‌درمانی ممکن است (نه همیشه) روی اندام‌های جنسی و کار آن‌ها در زنان و مردان تأثیر بگذارد. عوارض ایجاد شده بستگی دارد به نوع داروی مصرفی و سن و سلامت عمومی بیمار. این داروها معمولاً اثری در تمایل جنسی و قدرت آن ندارد اما پاره‌ئی از بیماران به علت فشار ناشی از بیماری و برنامه‌های درمانی، ناتوانی و ضعف بیش از اندازه احساس می‌کنند.

عوارض جانبی که در زمینه مسائل و اندام‌های جنسی در بیماران مختلف دیده می‌شود می‌تواند از بیماری به بیمار دیگر کاملاً متفاوت باشد. در زنان، مهم‌ترین عارضه شیمی‌درمانی در زنان همان تغییر در عادت ماهانه است. شیمی‌درمانی می‌تواند باعث نامنظم شدن عادت ماهانه و یا قطع آن شود که تا پایان دوره درمان ادامه داشته باشد. شاید این بیماران متوجه علائمی مثل گرم شدن ناگهانی و یا علائم دیگر یائسگی زودرس شوند. تغییرات هورمونی ناشی از شیمی‌درمانی ممکن است باعث خشکی و خارش یا ترشح مجرای تناسلی شود که با داروهای موجود قابل رفع است.

بعضی داروهای ضد تومور ممکن است باعث نازائی شود که شاید موقتی یا دائمی باشد. این عارضه به نوع دارو و سن بیمار بستگی دارد. بیمار شاید همزمان با درمان باردار شود اما آبتن شدن در طی درمان را توصیه نمی‌کنیم زیرا که مصرف داروهای شیمی‌درمانی امکان ایجاد ناهنجاریهای مادرزادی جنین را بالا می‌برد. از این رو لازم است تمام زنانی که در سن باروری و تحت درمانند از وسایل لازم برای جلوگیری استفاده کنند. نوع وسیله باید بانظر پزشک باشد.

خانم‌هایی که متارن با حاملگی به بیماری شان پی برده‌اند در صورت امکان بهتر است که آغاز درمان شان پس از زایمان باشد ولی اگر درمان جنبه فوریت دارد حداقل تا پایان ماه چهارم صبر شود و از مصرف پاره‌ئی از

داروها که اثر بیش تری روی جنین دارند خودداری شود. اما اگر درمان صد در صد ضروری است و جان مادر در خطر است ممکن است سقط جنین توصیه شود.

در مورد مردان، احتمال عقیم شدن در اثر شیمی درمانی هست. داروهای ضد تومور ممکن است مقدار و یا قدرت حرکت اسپرم‌ها را کاهش دهد. این وضع شاید در تمام طول درمان ادامه داشته باشد و در بعضی‌ها هم برای همیشه باقی بماند. پزشک‌تان را در جریان بگذارید. امروزه با امکاناتی مثل بانک اسپرم و تلقیح مصنوعی این مسأله تا حدی قابل حل است.

با ناراحتی‌های پوستی چه می‌شود کرد؟

شاید تغییرات جزئی مثل قرمز شدن و خشکی و پوسته شدن و خارش در پوست‌تان دیده شود و یا جوش‌های کوچکی زیر پوست پیدا شود که اکثر این‌ها به مرور رفع می‌شود و نیازی به درمان نیست.

در مورد جوش صورت باید گفت بهتر است که صورت را تمیز و خشک نگهدارید و از صابون‌ها و کرم‌های بهداشتی استفاده کنید. برای رفع خشکی پوست می‌توانید از محلول‌ها یا کرم‌های مرطوب‌کننده بدون اسانس (مثل روغن بچه) استفاده کنید. محلول نشاسته در فرونشاندن خارش پوست بسیار مؤثر است. اگر علائم پوستی به چنین درمان‌هایی جواب نداد بهتر است با پزشک‌تان مشورت کنید.

تزریق داخل وریدی بعضی داروها گاهی باعث تحریک رگ شده به صورت نشانه تیره‌رنگی در طول مسیر رگ دیده می‌شود که نیازی به درمان ندارد و به مرور از میان خواهد رفت. در هنگام تزریق بعضی داروها اگر دارو مستقیماً زیر پوست برود یا از دیواره رگ نشت کند باعث تحریک و از میان رفتن نسوج پیرامون خود می‌شود که می‌تواند عوارض سختی به دنبال داشته

باشد. اگر پس از تزریق در محل آن درد شدید یا سوزش یا تورم داشتید فوراً پزشک را در جریان بگذارید.

یادآوری می‌کنیم که مصرف داروهای شیمی‌درمانی ممکن است حساسیت پوست را در برابر آفتاب زیاد کرده سبب سوختگی و عوارض دیگر شود. بهتر است که در طول درمان زیر آفتاب نمانید.

با عوارض دیگر شیمی‌درمانی چه می‌توان کرد؟

اثرات دارو روی عضلات و اعصاب. در طول درمان ممکن است عضلات تان دچار ضعف و خستگی و یا درد شود که معمولاً نیازی به درمان خاصی ندارد و به مرور برطرف می‌شود.

بعضی داروها ممکن است در اعصاب حسی تغییراتی ایجاد کند که باعث عوارضی چون خواب‌رفتگی و گزگز کردن انگشتان دست و پا و یا اختلال در حرکت و از دست دادن تعادل شود. معمولاً این گونه عوارض گذرا بوده با قطع دارو بتدریج برطرف می‌شود. بروز هر نوع اشکال عصبی یا عضلانی را با پزشک‌تان در میان بگذارید و برای درمان آن از او کمک بگیرید.

عوارض دستگاه ادرار. بعضی داروهایی که مصرف می‌کنید ممکن است رنگ و بوی ادرار را عوض کند که جای نگرانی نیست. اما اگر بیش از ۴۸ ساعت طول کشید بهتر است که پزشک‌تان را در جریان بگذارید. عموماً توصیه می‌شود که پس از شیمی‌درمانی مایعات بیش‌تری خورده شود تا به دفع ادرار کمک کند و بدین طریق عوارض جانبی احتمالی کاهش یابد.

افزایش مایعات داخل بافت‌ها. باقی ماندن مایع زیاد در بدن ممکن است ناشی از دارو یا خود بیماری باشد و یا ناشی از تغییرات هورمونی که در نتیجه درمان اتفاق می‌افتد. اگر در ناحیه صورت و دست‌ها و پاها و یا شکم‌تان پف

یا تورمی دیدید پزشک را در جریان بگذارید. شاید با کم کردن مصرف نمک تا حدی این اشکال برطرف شود. اگر پزشک تان لازم بداند با تجویز داروهای ضروری به رفع آن کمک خواهد کرد.

علائم شبیه سرماخوردگی، در بعضی بیماران ناراحتی‌هایی شبیه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دیده شده است. معمولاً این علائم یک تا سه روز پس از شیمی‌درمانی به صورت درد عضلات و سردرد و خستگی و تهوع و تب و لرز بروز می‌کند. چون همیشه احتمال عفونت خفیفی هم هست لذا با مشاهده علائم سرماخوردگی بهتر است پزشک را در جریان بگذارید.

شیمی درمانی و عواطف شما

نیاز شما به شیمی درمانی و اثراتی که در زندگی شما دارد ممکن است یک سلسله احساسات منفی در شما ایجاد کند. ترس و نگرانی و افسردگی همه گیر بسیاری از بیماران است. از روزی که شروع به شیمی درمانی می‌کنید، بی‌شک تغییراتی در روش زندگی شما ایجاد می‌شود و شاید هم ناگزیر شوید که برنامه زندگی روزمره‌تان را با برنامه درمانی سازگار کنید و از طرف دیگر سلامت عمومی شما هم ممکن است به علت عوارض جانبی شیمی درمانی مختل شود. بی‌شک این تغییرات خوشایند نیست اما شما خواهید توانست با تغییراتی که در راه و روش زندگی‌تان می‌دهید با آن‌ها بسازید. نومی‌د نباشید و همیشه به خاطر داشته باشید که تنها شما نیستید که به این بیماری دچار شده‌اید و خیلی‌ها این راه را رفته و سلامت کامل خود را بازیافته‌اند.

در طی درمان به این فکر می‌افتید که چه به سرتان دارد می‌آید. مثلاً، آیا داروها منظم‌اً اثر دارند و یا شما چه‌طور می‌توانید با فشار روحی و نگرانی ناشی از بیماری و درمان کنار بی‌آید. اگر درک این مسائل برای‌تان مشکل است حتماً از پزشک معالج‌تان راهنمایی بخواهید و اگر باز هم متوجه نشدید سؤال‌تان را تکرار کنید. در ضمن از یاد نبرید که توجه به چند و چون احوال و

احساس شما همان اندازه مهم است که سلامت جسمی تان. اگر از بیماری بترسید یا از درمان تان دلسرد شوید بی شک درمان تان به شکست می‌انجامد و نتیجه مطلوب از آن نخواهید گرفت. اگر چنین احساس‌هایی در شما پیدا شد آن را با دوستان و نزدیکان و یا بیماران دیگر در میان بگذارید که این کمک مؤثری است. فراموش نکنید هر که به مشکلی گرفتار شود نیاز به یاری دارد. نترسید و از دیگران یاری بخواهید.

چه طور می‌توانم زندگی روزمره را آسان‌تر بگذرانم؟

در طول دوره شیمی‌درمانی کارهای زیادی هست که می‌توانید با آن‌ها زندگی را آسان‌تر بگذرانید. به این پیشنهادها توجه کنید.

- یادتان باشد که خوب خوردن خیلی مهم است چون بدن شما برای بازسازی بافت‌ها و کسب انرژی نیاز به غذای درست و حسابی دارد.
- همیشه فکر کنید که غرض از درمان چیست و سرانجام چه نتایجی از آن به دست خواهد آمد.
- تا جایی که امکان دارد از طریق پرسیدن و خواندن به حقایق مربوط به بیماری و روش درمانی تان آگاهی پیدا کنید. این می‌تواند هراس شما را از ناشناخته‌ها کاهش دهد.
- سعی کنید مسائل روزمره و خاطرات تان از درمان را یادداشت کنید. مرور آن نوشته‌ها کمکی است به آگاه شدن از احساس‌هایی که شما در طی درمان داشتید. شاید روشنگر این نکته نیز باشد که چه پرسش‌هایی را ضروری است از پزشک تان پرسید.
- کارها و مهارت‌هایی را بیاموزید که دانستنش از آن‌رو ضروری است که به شما در مراقبت از خودتان یاری می‌کند. هر کارتان را که خودتان بکنید این احساس به شما دست خواهد داد که هنوز سررشته زندگی را

در دست دارید.

- فعالیت‌های تان را محدود کنید که زود از پانیتید. فقط کارهایی بکنید که برای تان اهمیت حیاتی داشته باشد. نگذارید شیمی درمانی یا عوارض جانبی آن شما را از کار و زندگی تان بیندازد.
- در پی آن باشید که راه‌های جدیدی را که به بهبود وضع تان کمک می‌کند دنبال کنید. مثلاً بعضی بیماران به کارهایی از نوع تمرینات معروف به مدیتیشن (Meditation) (که تمرکز و مراقبه و تفکر در عوالم روحی است) یا به ورزش‌هایی مثل یوگا رو می‌آورند.
- به هدف‌های واقعی فکر کنید. اگر کارهای تان را شتابزده انجام دهید به خودتان سخت گرفته‌اید.
- برای آن روزهایی که حال عمومی تان بهتر است برنامه‌ریزی کنید.
- سرگرمی‌های تازه پیدا کنید و سعی کنید کارهای جدیدی یاد بگیرید.
- اگر تاب و توانش را دارید ورزش کنید. به کار گرفتن تن اعتماد به نفس تان را بالا می‌برد و موجب می‌شود که از فشار عصبی و خشم در امان بمانید و اشتهای خوبی هم پیدا کنید.

آیا خانواده و دوستانم می‌توانند کمکی بکنند؟

شما در طی درمان به دوستان و نزدیکان نیازمندتر از هر موقع دیگری. البته این شاید در ابتدای کار مشکل باشد. خیلی از مردم از این بیماری اطلاعات درستی ندارند و حتی شاید از آمد و شد با شما به همین خاطر پرهیز کنند. بعضی شاید خیال کنند که با این آمدن و رفتن‌ها دردسر و مزاحمتی برای تان فراهم می‌آورند. و این درست موقعی است که توقع دارید دیگران دستی زیر بال تان بکنند. شاید ناگزیر شوید قدم‌های اول را خودتان بردارید. سعی نکنید پیش دیگران در باب بیماری و درمان و نیازها و احساس‌های تان

پرده پوشی کنید. همین که دیگران بدانند که شما ابائی ندارید که از این جور مسائل پی برده حرف بزنید شاید آن‌ها هم بیش از پیش بخواهند صراحت به خرج دهند و برای کمک به شما پاپیش بگذارند.

چه طور می شود با فشار عصبی مقابله کرد؟

راه‌های متعددی هست که شما می‌توانید با فشارهای روحی و عصبی ناشی از بیماری و درمان مقابله کنید. شیوه‌هایی که در این بخش عرضه می‌شود می‌تواند در رفع تهوع و استفراغ که قبل از شیمی‌درمانی پیش می‌آید مؤثر باشد و حتی برای تعدادی از بیماران در طول درمان هم مفید بوده است. این روش‌ها ممکن است به درد شما هم بخورد و به هر حال ارزش آن را دارد که شما هم آن‌ها را امتحان کنید.

● کنترل تهوع و استفراغ. بعضی بیماران حتی موقعی هم که به دوا درمان فکر می‌کنند به تهوع یا استفراغ می‌افتند که علتش بیش‌تر نگرانی و دلواپسی درباره تزریقات و احتمال عوارض بعدی آن است. اگر کاری را که می‌گوئیم بکنید به حال تان مفید است: ۱۵ تا ۴۰ دقیقه قبل از شیمی‌درمانی در یک جای ساکت و آرام دراز بکشید. درست قبل از گرفتن دارو یک حوله خنک روی چشم‌های تان بگذارید. اگر در حال استراحت کردن می‌بینید که صحبت کردن با کسی برای تان مفید است حتماً این کار را بکنید. هر کاری که شما را از فکر تزریق خلاص کند به رفع تهوع تان کمک می‌کند.

● شیوه‌های آرام‌کننده. اگر آرامش داشته باشید می‌توانید خوب بخوابید. از نگرانی و اضطراب تان کاسته و به انرژی تان اضافه خواهد شد. اگر امکان دارد در محیط آرام بنشینید یا دراز بکشید که این به شما آرامش می‌بخشد. لباس‌های گشاد و راحت بپوشید. دوزانو یا چارزانو ننشینید. پاها را روی هم نیندازید. دست‌ها را رها کنید که این کارها به آزاد بودن گردش خون شما



در موقع مصرف داروهای شیمی درمانی هرگز عصبانی نشوید

کمک خواهد کرد. یک شیوه رسیدن به آرامش درونی این است که به چیزی خیره شوید یا چشم‌ها را ببندید و به صحنه آرامش بخشی فکر کنید یا برای یکی دو دقیقه به تمرکز تنفس پردازید (اگر معلم یوگا دارید می‌توانید از او راهنمایی بخواهید و یا به حرکات یوگا در این زمینه که در کتاب‌های یوگا آمده مثل حالت معروف به نعش پردازید). برای رسیدن به این آرامش اساسی

راه‌های گوناگونی وجود دارد. بعضی شیوه‌ها محتاج به تنفس عمیق است و بیمارانی که ناراحتی سینه و ریه دارند باید در این زمینه با پزشک معالج‌شان مشورت کنند و یقین پیدا کنند که تنفس عمیق به حال‌شان زیانی ندارد. اینجا روش‌هایی ارائه می‌شود که رعایت آن‌ها در مقابله با فشار روحی و ناآرامی به بیمار کمک می‌کند.

● روش رهائی از تنش و هیجان. به آهستگی نفس عمیقی بکشید. در همان حالی که دارید نفس را فرو می‌دهید عضله یا عضلاتی را منقبض کنید. مثلاً می‌توانید چشم‌های‌تان را محکم ببندید مثل اخم کردن، دندان‌های‌تان را به هم بفشارید و به اصطلاح کلید کنید. انگشت‌های دست‌تان را مشت کنید یا ماهیچه‌های بازو و پاها را به انقباض درآورید. یکی دو ثانیه نفس را در سینه حبس کرده ماهیچه‌ها را به حالت منقبض نگاهدارید. بعد ول کنید. نفس بکشید و بدن را شل کنید تا از انقباض و تنش خارج شوید. خودتان را رها کنید و آرام باشید.

● روش تنفس موزون. آهسته و موزون، نفس‌های عمیق بکشید. در همین حال به خود بگوئید «درون، یک، دو؛ بیرون، یک، دو.» هر بار که نفس را بیرون می‌دهید بدن را به خود رها کنید، و به اصطلاح «شل کنید».

این کار را از چند ثانیه تا ده دقیقه تکرار کنید. برای پایان دادن به تنفس موزون آهسته و آرام از یک تا سه بشمارید (در کتاب‌های یوگا تمرینات تنفسی بسیار مفیدی هست که به شما آرامش می‌دهد) در همین حالی که دارید این روش‌های آرامش‌بخش را به کار می‌بندید می‌توانید باگوشی یا هدفون به موسیقی آرام و دلخواه‌تان گوش دهید.

● تخیل. این تخیل در حقیقت نوعی خیال‌ورزی است که تمام حواس شما را به کار می‌گیرد گرچه این کار معمولاً با چشم‌های بسته انجام می‌گیرد. برای شروع کار آرام و آهسته نفس بکشید و آرام باشید. روی تنفس تمرکز کنید

و از شکم آغاز کنید. راحت باشید. یک گوی یا توپی از انرژی شفابخش، مثلاً شاید نوری سفید، را در نظر مجسم کنید که در یک جایی در بدن شما تشکیل می‌شود.

وقتی که توانستید این توپ انرژی را «بینید»، مجسم کنید هوایی که تنفس می‌کنید به آن قسمت از بدن شما می‌رسد که در آن احساس درد و ناراحتی می‌کنید، مثلاً چیزی مثل تهوع. وقتی نفس را بیرون می‌دهید، در نظر آورید که هوا آن توپ را از بدن شما بیرون می‌راند و همراه با توپ هم درد و ناراحتی و فشارها را بیرون می‌برد. (مواظب باشید وقتی که نفس را بیرون می‌دهید یکدفعه بیرون ندهید. بازدم تان آهسته و طبیعی باشد.)

به این کار ادامه دهید: هر بار که نفس را تو می‌دهید مجسم کنید که توپ به طرف شما می‌آید و هر بار که نفس را بیرون می‌دهید مجسم کنید توپ از شما دور می‌شود. می‌بینید که توپ هرچه ناراحتی و درد بیش‌تری را از شما بردارد و بیرون ببرد بزرگ‌تر می‌شود. برای ختم این خیال‌ورزی آهسته تا سه بشمارید، نفس عمیق بکشید، چشم‌ها را باز کنید و به خودتان بگوئید «سرحال و آرام». خیلی آهسته شروع به حرکت کنید.

انصراف خاطر. خیلی‌ها بی‌آن‌که بخواهند یا بدانند وقتی که تلویزیون تماشا می‌کنند یا به رادیو و موسیقی مورد علاقه‌شان گوش می‌دهند و به اصطلاح سرشان گرم است حواس‌شان را از درد و ناراحتی و نگرانی‌شان منصرف کرده‌اند. به طور کلی هر کاری که توجه شما را به خود جلب کند می‌تواند عامل انصراف فکر از چیزی و اشتغال آن به چیز دیگری باشد. به کارهای دستی پردازید: سوزن‌دوزی و بافندگی و نقاشی و مدل‌سازی کنید. کتاب‌های دلخواه‌تان را بخوانید. کارهای زیر نیز می‌تواند مفید باشد:

● هیپنوتیسم. حالتی خلسه مانند است که خودتان یا دیگری که این کار را بلد است می‌تواند به شما القا کند. خود- تلقینی که خیلی از بیماران در آن

کارآمد شده‌اند مهارتی است که می‌تواند در کاهش اضطراب‌های تان بسیار مفید باشد. اگر به این کار علاقه دارید در این زمینه کتاب و افراد وارد فراوانند.

آیا شیمی‌درمانی در میل جنسی اثر می‌گذارد؟

احساس‌هایی که ما دربارهٔ مردانگی یا زنانگی مان داریم در نحوهٔ ارتباط و واکنش مان با دیگران اثر می‌گذارد. این احساس‌های جنسی غالباً با ارتباط‌های جسمی و صمیمانه نشان داده می‌شود. تغییراتی که در تمایلات جنسی دیده می‌شود غالباً به طرز فکر کردن و نگاه کردن ما به دیگران مربوط می‌شود و این در تحمل ما برای فعالیت بدنی و درجهٔ خستگی‌پذیری و نگرانی دربارهٔ زندگی و خانواده و امور مالی دیگرگونی ایجاد می‌کند. این احساس‌های خیلی طبیعی گاهی در تجلیات عادی تمایل جنسی اثر نامطلوبی بجا می‌گذارد و می‌تواند موجب نگرانی‌هایی در تمایل جنسی بشود.

اثرات شیمی‌درمانی در تمایل جنسی جورواجور است. تعدادی از بیماران در طی درمان هیچ‌گونه تغییری در میل جنسی خود نمی‌بینند، حال آن که دیگران تغییراتی را در تمایلات‌شان یا در میزان دلخواه فعالیت‌شان مشاهده کرده‌اند. بعضی بیماران متوجه شده‌اند که درمان باعث شده آن‌ها به همسر خود نزدیک‌تر شوند و در نتیجه تمایل‌شان به فعالیت جنسی هم افزایش یافته. اما عده‌ئی دیگر فکر می‌کنند که مسأله تمایلات جنسی در طول بیماری برای‌شان چندان درخور اعتنا نبوده است.

اگر شما پیش از دوا درمان روابط جنسی راحت و لذت‌بخشی داشته‌اید در طی درمان هم فرصت آن را خواهید داشت که باز هم از آن لذت ببرید. در این زمینه‌ها بی‌هیچ حجب و حیائی می‌توانید مسأله را با پزشک‌تان در میان بگذارید و اگر او نتوانست به پرسش شما جوابی بدهد قطعاً می‌داند شما را پیش چه کسی بفرستد که از او راهنمایی بخواهید.

اگرچه نیازها و تمایلات جنسی در اشخاص مختلف فرق می‌کند و تابع یک حکم کلی نیست اما راهنمایی‌های زیر می‌تواند یاری رسان باشد.

● آگاهی‌های لازم را به دست آورید. خیلی از بیماران نگران اینند که مبادا نزدیکی جنسی برای آنان و یا همسران‌شان دردسر درست کند یا خطر داشته باشد. در این زمینه از پزشک‌تان پرسید.

● با دیگران ارتباط داشته باشید. دیگرانی را که غم سلامت شما را می‌خورند در احساسات و آرزوها و نگرانی‌های‌تان شریک کنید. آن‌ها موقعی می‌توانند دستی‌زیربال شما بکنند که از نیازهای شما باخبر باشند.

● راه‌های تازه‌نی برای بیان احساسات خود پیدا کنید. تمایلات و علائق جنسی ممکن است از راه‌های مختلفی غیر از راه‌های معمولی نشان داده شود. این احساسات شاید با تغییر در خلق و خو و بروز عواطف و با تغییر وقت نزدیکی بیان شود.

● یادتان باشد که شما تنها نیستید. اگر مشکلی دارید در پرسیدن و کسب اطلاع و مشورت در باره آن این دست آن دست نکنید. از خیلی جاها می‌توان یاری خواست. خیلی‌ها هستند که غمگسار شما هستند و خواهان آنند که به شما از هر طریقی که شده کمک کنند.

سئوالاتی که می توان در باره شیمی درمانی کرد

برای این که تمام سئوالاتی را که درباره شیمی درمانی دارید از دکترتان پرسید اول فهرست کاملی از آنها درست کنید. شاید غیر از سئوالاتی که ما برای شما تهیه کرده ایم شما هم سئوالات دیگری داشته باشید. آنها را هم به دنبال این فهرست بنویسید و این کتاب را قبل از شروع درمان با خودتان پیش دکتر ببرید. اگر به پرسشی پاسخ داده نشده حتماً آن را پرسید.

● چرا باید شیمی درمانی بکنم؟

● چه سود و زیانی دارد؟

● این نوع از درمان برای بیماری من چه قدر موفقیت آمیز است؟

● آیا راه های دیگری هم برای درمان من هست؟

● شیمی درمانی من چه موقعی شروع می شود؟

● داروهای مرا چه کسی تزریق می کند؟

● کجا باید شیمی درمانی بشوم؟

● فاصله بین درمان ها چه قدر است؟

● چند بار باید شیمی درمانی بشوم؟

● درمان چه قدر طول می کشد؟

- چه دارو یا داروهائی باید مصرف بکنم؟
- داروها چه کاری باید در بدن من بکنند؟
- دارو از چه طریقی به من داده می شود؟
- در طی درمان می توانم به کار و زندگیم برسم؟
- چه آزمایش هائی باید بکنم؟
- اگر وقفه یا وقفه هائی در نظم دوره های درمان من پیدا شود چه اتفاقی می افتد؟
- عوارض جانبی احتمالی شیمی درمانی من چیست؟
- آیا عوارض جانبی درازمدت هم هست؟
- اگر دچار عوارض جانبی شدم چه باید بکنم؟
- آیا عوارضی هست که من باید فوراً آن را به پزشک اطلاع بدهم؟
- آیا داروهای شیمی درمانی روی بچه هائی که شاید در آینده به دنیا بیاورم اثر بدی دارد؟
- موقع شیمی درمانی اگر لازم شد می توانم دواهای دیگری هم مصرف کنم؟
- می توانم نوشابه های الکلی بخورم؟
- (این سؤال برای بیماران غیر مسلمان لازم است.)
- آیا به رژیم غذایی بخصوصی احتیاج دارم؟
- غذاهائی هست که حتماً باید بخورم یا حتماً نخورم؟
- کاری هست که در طی شیمی درمانی نباید انجام بدهم؟
- مخارج درمان من چه قدر است؟
- سئوالات دیگر:

۱۰۰ تومان

طرح روی جلد برگرفته شده از نقاشی کودک هاشمی هندسی