

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

توصیه های بعد از شیمی درمانی

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:
جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تخت:
تاریخ پذیرش:	پزشک معالج:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

- برای پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ لازم است دو ساعت قبل از شیمی درمانی و بعد از شیمی درمانی غذایی مصرف نشود.
- بهتر است اولین مواد غذایی بعد از شیمی درمانی مایعاتی از قبیل آب کمپوت، شیر، چای سرد و عسل باشد.
- از مصرف گوشت قرمز در سه روز اول شروع شیمی درمانی خودداری کنید و به جای آن گوشت های سفید مصرف کنید.
- برای کاهش حالت تهوع لازم است دریافت غذای کافی و مقوی، استراحت و خواب مناسب و کافی، تمرین و فعالیت بدنی، تغییر ذهنیت بوسیله مطالعه، دیدن تلویزیون، صحبت های خودمانی و ... را داشته باشید.
- بعد از اتمام هر جلسه شیمی درمانی مایعات فراوان میل کنید تا با دفع ادراری زیاد، عوارض داروها کاهش یابد. حداقل میزان دریافت مایعات 10 لیوان در شبانه روز باشد. انواع آب میوه و دوغ مناسب می باشد.
- تقریباً به مدت 2 ساعت بعد از شیمی درمانی به صورت خوابیده و نیمه نشسته استراحت کنید و سپس از جای خود بلند شوید. ابتدا بنشینید و پاهای خود را از تخت آویزان کنید اگر سرگیجه نداشتید از تخت خارج شوید.
- در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی درمانی آنها را به همراه شیر و یا شربت آنتی اسید مصرف کنید.
- داروهای شیمی درمانی خود را در منزل حتماً در یخچال نگهداری کنید.
- داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف کنید. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید
- محل تزریق آمپول های شیمی درمانی را از هرگونه آسیب محفوظ دارید. بهتر است قبل از شروع شیمی درمانی موهای سر تراشیده یا کاملاً کوتاه شود.
- خارج از منزل در هوای سرد برای حفظ حرارت بدن کلاه بپوشید.
- برای محافظت از پوست سر خود از نور خورشید، از کرم های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید.
- موهای خود را به آرامی بشوید و شانه بزنید.
- از شانه زدن زیاد مو و گرما مانند سشوار یا اتوی مو، اجتناب کنید. زیرا ریزش مو تا حدی کاهش می یابد.
- از مصرف غذاهای چرب و سنگین و سرخ کرده در روز شیمی درمانی پرهیز کنید.
- غذا را به مقدار کم و در وعده های زیاد میل کنید.
- سعی کنید که مایعات سرد مانند آب خنک را بصورت جرعه جرعه و یا با استفاده از نی به طور تدریجی بنوشید.
- از نوشیدن قهوه که طعم تند دارد و ممکن است شما را تشنه تر کند، اجتناب کنید.
- اگر احساس می کنید حال خوبی ندارید، قبل از مصرف غذا پیاده روی کوتاهی انجام دهید.
- از رفتن یا ماندن در مکان هایی که بوهای مختلف مانند بوی پیاز و سیرداغ، دود سیگار یا عطر ادکلن تند و ... وجود دارد، پرهیز کنید.
- اگر در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارید در این زمان ها غذای بیشتری بخورید.
- زمانی که از منزل خارج می شوید یک خوراکی ساده مانند نان و پنیر، کلوچه، نخودچی، کشش و ... همراه خود بردارید.
- هرگز مایعات خیلی سرد و خیلی گرم نخورید. حین صرف غذا مایعات کمتری بنوشید، زیرا نوشیدنی ها ایجاد سیری کاذب می کنند. سعی کنید نوشیدنی خود را حداقل به فاصله 30 الی 60 دقیقه قبل یا بعد از غذا میل کنید. اگر نوشابه گازدار می خورید صبر کنید تا گاز آن کاملاً خارج شود

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ناراحتی تنفسی نظیر تنگی نفس و خس خس سینه یا سرفه
- خونریزی از لثه، وجود مدفوع سیاه رنگ، خون در ادرار، خلط خونی
- ایجاد درد، ترشح چرکی و تورم در محل تزریق دارو
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی