



## دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان بیمارستان کودکان بندرعباس



### شناسنامه فرم آموزش پمفلت کد (۰۳) ۱۴۰۰

|                  |   |
|------------------|---|
| عنوان            | خود مراقبتی در بیماران تحت کموتراپی                             |
| منبع             | Americancancer society  |
| تهیه کننده       | سلوی صادقی کارشناس پرستاری                                      |
| پزشک تایید کننده | دکتر ملیحه محمد زاده متخصص کودکان و فوق تخصص خون و سرطان کودکان |
| سال تهیه         | 1400  |

- \* نکه داشتن یخ به کاهش درد کمک می کند.
- \* مراجعه به دندان پزشک در طول درمان فراموش نشود.
- \* داشتن خواب و استراحت کافی (شب ها بیشتر بخوابد)
- \* پرهیز از بازیهای خشن و پر تحرک و وارد شدن ضربه.
- \* از نگهداری گیاهان و حیوانات خانگی در منزل پرهیز شود.

## پدر و مادر عزیز:

- \* لطفاً از پروتکل درمانی و روند آن آگاهی داشته باشید.
- \* نحوه ی مصرف داروها در منزل را بدانید.
- \* عدم قطع آن و بدون هماهنگی پزشک.
- \* نوبت مراجعه بعدی را حتماً از پزشک و پرستار پیرو کنید.
- \* در هر نوبت پروتکل درمانی را به همراه داشته باشید.
- \* شماره تماس بیمارستان را به یاد داشته باشید.

(آرزوی ما سلامت فرزند شماست)

## پوست:

- \* استحمام منظم، تعویض لباس، ملحفه، کوتاه بودن ناخن ها، نحوه ی صحیح شستشوی دست.
- شیمی درمانی پوست را خشک و کبود می کند بهتر است پوست و لب چرب و مرطوب (کرم، لوسیون، روغن زیتون) باشد. در صورت زخم شدن پوست آن را با آب و صابون فراوان بشویید. توجه به رنگ پوست، چشم ها زمانی که در منزل هستید.

## ریزش مو:

- ۱۰-۲۱ روز بعد از شروع شیمی درمانی شروع می شود. (استفاده از کلاه گیس، کلاه) پوست سر در برابر سرما، نورخورشید محافظت شود. دادن روحیه به بیمار در این زمان و اینکه موها ۶-۳ ماه پس از قطع داروها رشد می کند.

## مراقبت از دهان و دندان:

- بررسی دهان از نظر وجود زخم، آفت پلاک های سفید، خونریزی.
- \* شستن دهان با دهانشویه های توصیه شده (سرم N/S ، کلروهگزیدین...)
- \* استفاده از مسواک نرم، در زمان آفت به کودک غذای نرم و مایعات خنک بدهید. بعد از غذا دهان را با محلول جوش شیرین و آب بشویید. برای نوشیدن مایعات از نی استفاده کنید. از خوردن غذاهای تند، ترش پرهیز کنید.

### خومراقبتی در بیماران تحت کموتراپی:

سرطان عارضه ای است که در آن سلول های غیرطبیعی بصورت کنترل نشده تکثیر یافته و می تواند بافت های مجاور را درگیر کند.

**شیمی درمانی:** روشی برای از بین بردن سلول های سرطانی و جلوگیری از رشد سریع سلول ها به کمک داروهای شیمیایی است می تواند در کنار روشهای دیگر درمانی باشد.

دوره ی اول درمان بسیار مهم و سنگین می باشد. ممکن است به دنبال آن با افت رده های خونی، تب، عفونت، کاهش وزن روبرو شویم (البته در دوره ی اول بدلیل مصرف کورتون با افزایش وزن روبرو هستیم).

\* در صورت تب، بی حالی ضعف خستگی و سردرد حتما به پزشک مراجعه کند.

\* در صورت مشاهده ی نقاط قرمز روی پوست، خونریزی، کبودی به بیمارستان مراجعه شود.

\* از نحوه ی اندازه گیری تب در منزل آگاه باشید. در صورت تب های مداوم و کنترل نشده به پزشک اطلاع دهید.

\* آگاه بودن والدین از رده های خونی (WBC- HB- PH)

\* برای جلوگیری از تب و عفونت، بهتر است کودک از رفتن به مکان های شلوغ، قرار نگرفتن در معرض گرد و خاک منع شود.

\* از تماس با افراد بیمار، سرماخورده و ... پرهیز شود.

\* زدن ماسک فراموش نشود.

\* عدم رفت و آمد و ملاقات حضوری برای جلوگیری از انتقال آلودگی، پرهیز از بوسیدن و بغل کردن مداوم توسط اعضای خانواده

\* از تماس با افراد واکسن زده (به مدت یک هفته) و از زدن واکسن خودداری شود.

\* بدلیل مصرف داروهای کورتون: بیمار دچار افزایش اشتها شده در این زمان از مصرف غذاهای نمکی خودداری کنید و بیمار را به راه رفتن تشویق کنید.

### تغذیه مناسب:

\* شستشوی صحیح و ضد عفونی کردن میوه و سبزیجات، گرفتن پوست تمام میوه ها، عدم مصرف آجیل و خشکبار (در صورت مصرف آنها را روی حرارت مستقیم قرار دهید).

\* عدم مصرف غذاهای شور، غذاهای شب مانده.

\* عدم مصرف ماهی کبابی، قارچ کبابی، عسل طبیعی، لبنیات محلی، جگر، تنقلات، فست فود.

\* غذاها کاملا پخته و گوشت ها مغزپخت باشد.

### عوارض گوارشی:

\* استفراغ به دلیل شیمی درمانی: استفاده از داروهای ضد تهوع، غذاهای بدون بو و ادویه

\* عدم مصرف غذاهای تند و داغ، غذاهای چرب و حجیم.

\* به دنبال استفراغ بهتر است: بیمار غذا را به دفعات و با حجم کم میل کند. خوردن مایعات فراوان، دادن یخ به بیمار در زمان تهوع کمک کننده است.

### یبوست:

\* در این زمان بهتر است مایعات فراوان، میوه و سبزیجات، غذاهای دارای فیبر (غلات، میوه، آب سیب، انگور، گلابی) استفاده از روغن زیتون و کره در غذای بیمار استفاده شود.

\* ورزش کردن منظم مثل پیاده روی کوتاه فراموش نشود.

\* ممکن است مقعد بیمار به دنبال یبوست دچار زخم و خونریزی شود ناحیه را به صورت مداوم چک کنید. بهتر است با روغن های گیاهی چرب شود. استفاده از لگن آب گرم به دفعات توصیه می شود.

### اسهال:

\* عدم مصرف غذاهای چرب، بهتر است غذاهای پرکالری، پر پروتئین در زمان اسهال مصرف شود اما فیبر کمتری داشته باشد.

غذاهایی که سدیم و پتاسیم بیشتری داشته باشد (موز، سیب زمینی پخته)

\* از خوردن غذاهای نفاخ پرهیزند.

### کم اشتهایی:

\* بهتر است از غذاهای مورد علاقه ی کودک در صورت منع نبودن استفاده شود غذاهای کم حجم، کم چرب، غذاهای پر پروتئین، پر کالری قبل از دریافت دارو.

\* اصرار نکردن به بیمار برای خوردن غذا- تغییرات در حس چشایی بدنال مصر برخی داروها