



## توصیه های بعد از شیمی درمانی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **شیمی درمانی** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

### ❖ توصیه های بعد از انجام شیمی درمانی

- ✓ 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 مصرفی بعد از شیمی درمانی شامل مایعاتی از قبیل آب کمپوت، شیر، چای سرد و عسل باشد.
- ✓ در صورتیکه تهوع با هیچ موردی بهتر نشد 2-3 ساعت قبل از شیمی درمانی یک وعده غذایی کامل صرف کرده و بقیه شبانه روز را غذای ملایم و سبک میل نمایید.
- ✓ از مصرف گوشت قرمز در سه روز اول شروع شیمی درمانی خودداری نمایید و به جای آن گوشتهای سفید مصرف کنید.
- ✓ برای کاهش حالت تهوع لازم است دریافت غذایی کافی و مقوی را افزایش داده و در کنار آن، استراحت و خواب مناسب و کافی، تمرین و فعالیت بدنی، تغییر ذهنیت بوسیله مطالعه، دیدن تلویزیون، صحبت های خودماني و .... را داشته باشید.
- ✓ بعد از اتمام هر جلسه شیمی درمانی مایعات فراوان میل کنید تا با دفع زیاد ادرار عوارض داروها کاهش یابد. حداقل میزان دریافت مایعات 10 لیوان در شبانه روز باشد. انواع آب میوه و دوغ نوشیدنیهای مناسبی محسوب میشوند.
- ✓ 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 حتما در یخچال نگهداری کنید.
- ✓ داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.
- ✓ آزمایشات خود را به طور مرتب انجام دهید و پاسخ آنها را نگهداری نمایید.
- ✓ محل تزریق آمپول های شیمی درمانی را از هرگونه آسیب محفوظ دارید.
- ✓ در صورت ایجاد درد، ترشح چرکی و تورم در محل تزریق دارو به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در زمان شیمی درمانی از قرص آسپرین و گروه سالیسیلاتها و ایندومتاسین، مفنامیک اسید، بروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام استفاده نکنید مگر با دستور پزشک معالج.



### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در فواصل منظم و تعیین شده جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در طول درمانهای طولانی مدت اگر با ناراحتی تنفسی نظیر تنگی نفس و خس خس سینه یا سرفه مواجه شدید به پزشک معالج رجوع کنید.
- ✓ در صورت خونریزی از لثه، وجود مدفوع سیاه رنگ، خون در ادرار، خلط خونی به پزشک مراجعه نمایید.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ