

الله محمد

تهیه و تنظیم :

شیرین صیاد

کارشناس ارشد پرستاری

مراقبت پرستاری و آموزش به بیماران تحت شیمی درمانی

- همه افراد در طول زندگی یک یا چند بار بیمار شده اند و با استفاده از داروها به روش تزریق یا مصرف قرص های خوراکی دارودرمانی شده اند. لذا در به کاربردن واژه شیمی درمانی (دارودرمانی) همانند بقیه داروها ، جای نگرانی و ترس وجود ندارد اما امروزه اصطلاح شیمی درمانی به معنی استفاده از داروهای شیمیایی خاص برای توقف رشد سلولهای بدخیم و از بین بردن توده سلولی (تومور) به کار میرود. شیمی درمانی می تواند پیش یا پس از جراحی و پرتو درمانی و یا همزمان با پرتو درمانی انجام شود .

مراقبت پرستاری و آموزش به بیماران تحت شیمی درمانی

- توجه داشته باشید که این داروها میتوانند روی سلولهای طبیعی هم ، اثر ناخوشایند داشته باشد ولی پس از پایان دوره دارو درمانی ، اکثر سلول های طبیعی به سرعت بهبود یافته وبه حالت اولیه برمی گردند.



آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

• خود مراقبتی :

- مجموعه ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی ، آگاهانه و هدفدار برای خود ، فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا از لحاظ جسمی ، روانی ، اجتماعی سالم بمانند و همچنین در صورت ابتلا به بیماری و بستری در بیمارستان بر اساس آموزشهای دریافتی در حین بستری و پس از ترخیص از سلامت خود و خانواده اش حفاظت نماید.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- آموزش های خود مراقبتی متمرکز و متوجه بر تغییر روش زندگی و آموزش اثر بخش در حیطه های نگرشی و ترک عادت های مضر برای سلامت و تمرین و استمرار در اتخاذ روش های بهداشتی، تغذیه ای، فیزیکی، ذهنی/روانی، و سایر رفتارهای شخصی برای زندگی سالم تر و حمایت از برنامه های پیشگیری و درمان و بهبود شاخص امید به زندگی و کاهش هزینه های سلامت در جامعه است. **خود مراقبتی یک باور و مهارت انطباق بیمار با شرایط جدید زندگی است.**

• آموزش ها باید بر اساس نیاز سنجی
بیماران انجام شود .



آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- آموزش مفهوم علائم و عوارض و روش برخورد با عوارض:
- شیمی درمانی درمان سرطان با استفاده از داروهای سیتوتوکسیک برای تخریب سلولهای بدخیم است. این درمان در بیماری منتشر یا در مواقعی که خطر بالای عود بیماری در بدن وجود دارد استفاده می شود و ممکن است همراه با جراحی یا پرتودرمانی مورد استفاده قرار بگیرد.

آیا شیمی درمانی درد دارد؟ (درد های عضلانی و استخوانی)

➤ - به طور معمول ، مصرف داروهای شیمی درمانی درد ندارد. اما اگر هنگام تزریق دارو داخل رگ ، اشتباهی زیر پوست تزریق شود ، متورم شده ، سوزش و درد شدیدی میگیرد که باید فوراً به پزشک اطلاع و اقدامات لازم انجام پذیرد .

دوره درمان یا شیمی درمانی چه مدت طول میکشد؟

□ مدت و فاصله به نوع بیماری و نوع درمان بستگی دارد.



همزمان با شیمی درمانی میتوان داروهای دیگر مصرف کرد؟

✓ باید به بیمار یاد آوری کنیم هر دارو ، قرص ، شربت ، مصرف میکنید ، حتما لیست آن را به پزشک معالج یا پرستار مربوطه اطلاع دهید . بدون اطلاع و اجازه پزشک معالج خودسرانه هیچ دارویی را مصرف نکنید . زیرا ، برخی از داروها ممکن است در عمل اثر داروهای شیمی درمانی ، عوارض خاصی ایجاد کرده و در درمان شما اختلال ایجاد کند .

• هنگام شیمی درمانی

چه کار باید انجام داد ؟



آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- -آموزش کنترل عفونت شامل: بهداشت دست و شستن دستها قبل از مصرف غذا، شستن و ضد عفونی نمودن میوه ها و سبزیجات و رعایت بهداشت فردی

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- - آموزش در حیطه اجتماعی و محیط زندگی شامل: محیط زندگی باید پاک و تمیز باشد تهویه مناسب داشته باشد دمای محیط نه خیلی گرم و نه سرد باشد بهتر است در دوره شیمی درمانی به دلیل تضعیف سیستم ایمنی اتاق مجزا برای پیشگیری از انتقال آلودگی تهیه شود. از حضور در اماکن شلوغ و پرجمعیت مانند مترو خودداری گردد. از تماس با افراد سرماخورده و بیمار اجتناب گردد. بهتر است در اماکن شلوغ از ماسک استفاده گردد.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- به دلیل ضعف و بی حالی این بیماران مستعد زخم بستر می باشند. زخم بستر به آسیب وارد شده به قسمتی از پوست و بافت بدن در اثر ایجاد فشار درازمدت بر یک یا چند نقطه از بدن در اثر نشستن یا خوابیدن طولانی مدت گفته می شود .

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- زخم بستر اغلب در بخش های استخوانی بدن ایجاد می شود، زیرا در این قسمت ها فشار بیشتری بر پوست وارد می شود و چربی کمتری برای محافظت از این ناحیه وجود دارد. خوابیدن طولانی مدت در يك وضعیت ثابت، سائیدگی در صندلی یا بستر، استفاده از لگن نامناسب جهت بیمار یا کشیدگی با ملحفه می تواند به بخشی از پوست یا بافت بدن آسیب بزند

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- بنابراین پس از وارد آوردن دو ساعت فشار به پوست ممکن است زخم بستر ظاهر شود. مهمترین اقدام بررسی عوامل ایجاد فشار بر روی پوست و برطرف نمودن فشار در آن نواحی می باشد. استفاده از تشک های بادی دارای پمپ هوا (تشک مواج) بسیار مؤثر می باشد. افرادی که روی صندلی چرخدار می نشینند هر ۱۵ دقیقه و بیمارانی که دراز کشیده اند هر ۲ ساعت باید تغییر وضعیت (پهلوی راست، پهلوی چپ و خوابیده به پشت) داده شوند.

- آموزش رژیم غذایی مجاز و غیر مجاز شامل:

- تغذیه خوب به معنی آن است که انواع مختلفی از مواد غذایی میل شود، تا تمامی عناصر غذایی که بدن برای مبارزه با سرطان به آنها نیاز دارد، تأمین گردد. این عناصر غذایی شامل پروتئین، کربوهیدراتها، چربی، آب، ویتامینها و مواد معدنی می باشد. غذاهای ملایمی مانند برنج، موز، سیب پخته و نان تست خشک به سفت شدن مدفوع و مقابله با اسهال ناشی از شیمی درمانی کمک میکند. اگر اسهال ایجاد گردد، از خوردن غذاهای چرب، میوه های خام و محصولات تهیه شده از دانه های کامل خودداری گردد، زیرا این مواد غذایی میتواند باعث بدتر شدن اسهال شود.

- آموزش رژیم غذایی مجاز و غیر مجاز شامل:



- روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات نوشیده شود. و عده‌های غذایی کوچک و کم حجم به رفع بی‌اشتهایی کمک میکند. بی‌اشتهایی یکی از عوارض ناشی از شیمی‌درمانی است، اما به جای مصرف ۳ وعده غذایی پُر حجم سعی شود در طول روز ۵ یا ۶ وعده کوچک و کم حجم خورده شود. زخم‌های دهان میتواند حتی خوردن نرمترین غذاها را مشکل کند. اگر درمان سرطان باعث جراحات و دردناک شدن دهان شد، از غذاهای پوره‌ای، برنج، تخم مرغ و سوپ که بلعیدن آنها راحتتر است مصرف شود. از مصرف سبزیجات خام و هویج و شلغم بصورت خام پرهیز شود و میوه‌ها را پوست‌کنده مصرف نمایید. از مصرف لبنیات محلی پرهیز شود.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- - آموزش علائم هشداردهنده داروها شامل: هرگونه عفونت (درد، تورم گلو، قرمزی، خونریزی، از دست دادن حافظه، تنگی نفس، خستگی بیش از حد، گزگز اندامها (پارستزی)، مشکل دفع ادرار و تهوع استفراغ بیش از حد می باشد.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- - آموزش در حیطه های نگرشی و ترک عادت های مضر شامل: از استعمال دخانیات شامل (سیگار و قلیان و الکل) شود و در دوره شیمی درمانی از رنگ کردن و فرکردن موها خودداری گردد.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- - آموزش در حیطه شغلی و کار شامل: از کارهای سنگین ، پرزد و خورد ،کار در هوای بسیار گرم یا سرد و آفتاب داغ ،کار با مواد شیمیایی ،رنگها ، بوهای تند و آلوده پر از گرد غبار خودداری گردد.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- - آموزش روشهای تن آرامی و تکنیک های موثر در کاهش استرس شامل: تن آرامی ، مدیتیشن (مراقبه) ، یوگا ، تصویر سازی هدایت شده و ماساژ برای کنترل درد و استرس مفید است.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- -آموزش پیشگیری از عفونت های تنفسی با استفاده از: رعایت بهداشت و پرهیز از تماس با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی و سرماخوردگی

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- -آموزش استفاده از وسایل کمک حرکتی شامل: در صورت ضعف و بی حالی شدید ممکن است نیاز به استفاده از وسایل کمک حرکتی نظیر ویلچر وجود داشته باشد.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- -آموزش مدیریت درد با استفاده از تکنیک های تن آرامی ، مدیتیشن (مراقبه) ،یوگا ، تصویر سازی هدایت شده و ماساژ برای کنترل درد و استرس مفید می باشد.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- از انجام فعالیتهای شدید، پر زد و خورد و بلند کردن اجسام سنگین خودداری گردد.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- -آموزش مراجعه به پزشک معالج:
- پس از ترخیص با جواب آزمایشات و طبق نوبت داده شده به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

آموزش های خودمراقبتی به بیماران در حین بستری و ترخیص

- - در مردان در طی دوران درمان شمارش اسپرم ها کاهش می یابد . و در خانم ها ممکن است سیکل دوران قاعدگی تغییر کند و باید جهت پیشگیری از بارداری به متخصص زنان مراجعه نمایند. در دوران شیمی درمانی ریزش موها وجود دارد که فرد میتواند از کلاه گیس استفاده نماید و بهتر است قبل از آن موها کوتاه گردد. پس از این دوره موها مجددا رشد خواهد نمود. در صورت وجود هر گونه حساسیت حتما قبل از درمان به پزشک خود اطلاع دهید.



بانشکر