

مدیریت علائم

شایع ترین علائم در بیماران مبتلا به سرطان

- تهوع و استفراغ
- بی اشتهایی
- اسهال
- یبوست
- ناراحتی دهان و گلو
- ریزش مو
- احتمال عفونت
- ناراحتی پوستی
- نامنظم شدن عادت ماهانه یا قطع آن در خانم ها
- مشکلات خونی
- خواب رفتگی و گزگز در انگشتان
- اختلال تعادل
- تورم صورت، دست ها پاها، شکم

اکثر این عوارض موقتی بوده و با طی شدن دوره شیمی درمانی بطور طبیعی
برطرف می گردد

علائم خوشه ای symptom cluster

تعریف: وجود بیش از سه علامت همزمان که ارتباط با یکدیگر دارند گاهی نشانه ها بصورت جفت شناسایی می شوند

- ☐ درد ، یبوست ، تهوع
- ☐ درد ، بی خوابی ، خستگی
- ☐ درد ، افسردگی ، خستگی
- ☐ تهوع ، استفراغ ، اضطراب ، افسردگی
- ☐ تنگی نفس ، اضطراب ، بی خوابی
- ☐ بی خوابی ، افسردگی ، اضطراب

➤ تهوع واستفراغ

➤ تهوع و استفراغ

- 1-تعداد وعدهای غذایی را اضافه کنید
- 2-سعی شود ظاهر غذا اشتها اور باشد
- 3-از گوشت سفید مرغ و ماهی استفاده شود
- 4-شستشوی دهان و دندان
- 5-امتناع از خوردن غذاهای خیلی شیرین چرب و سرخ شده و محرک
- 6-اب میوههای خنک و کم شیرین استفاده شود
- 7-خوداری از رفت و آمد در محلهایی با بوی نا مطبوع
- 8-وضعیت نشستن بعد از غذا خوردن

➤ بی اشتهایی

➤ بی اشتهایی

در چند روز اول شروع هر دوره شیمی درمانی یا پرتودرمانی ایجاد می شود

توصیه های پرستاری :

-دفعات غذا خوردن را زیاد کنید ولی هر بار مقدار کمی غذای سبک و مغذی بخورید

-هنگامی که اشتهای بهتری دارید (معمولا در اوایل صبح) غذای بیشتری بخورید از غذا های حاضری سالم پرهیز شود

-ممکن است بر اثر شیمی درمانی اختلالی در پرز های چشایی ایجاد کند و اشتهای شما به بعضی مواد غذایی تغییر کند با زدن چاشنی و سس ها طعم غذا را خوشمزه کنید

-توجه داشته باشید اگر غذا نخورید باعث کاهش وزن و کاهش مقاومت بدنتان میشود و بهبودی به تاخیر می افتد پس اراده کنید خوب غذا بخورید تا انرژی لازم برای مقابله با بیماری را داشته باشید رژیم غذایی سالم و مناسب در به دست آوردن توانایی و بازسازی بافت و بهبود حال عمومی بیمار و در نهایت درمان کامل بیماری وی کمک میکند

➤ اسهال

➤ اسهال :

اگر اسهال همراه با درد شکم و دل پیچه باشد می توان بارعایت نکاتی آن را کنترل کرد و در صورتی که باخون همراه باشد به پزشک مراجعه شود

➤ اسهال :

توصیه های پرستاری .

مایعات فراوان مانند آب ، آب سیب ، چای کم رنگ صرف صرف شود تا آب از دست رفته جبران شود .

-مایعات خیلی سرد و یاختیلی گرم مصرف نشود و اگر نوشابه مصرف می شود بدون گاز باشد.

-غذا با مقدار کم و به دفعات خورده شود.

از خوردن میوه جات با پوست ، دانه ، و سبزیجات خام ، کام ، نخود و لوبیا ، غذاهای سرخ شده یا چرب ، ادویه جات و شیرینی خوداری شود
اگر بیمار حس کرد که بهتر شده است به بیمار توصیه شود که برنج (کته) ، ماست ، نان ، سیب زمینی پخته ، پنیر ، تخم مرغ پخته و ماکارونی بخورد

➤ یبوست

یبوست

عدم تحرک و کاهش اشتها عامل یبوست می باشد برای جلوگیری از آن توصیه های پرستاری:

مایعات زیاد بنوشید و آب میوهایی مانند آلو, انجیر, گلابی, بخورید
با مشورت پزشک غذای پر فیبر مصرف شود مثل میوجات و سبزیجات ودانه
غلات و نان سبوس دارو آجیل, ذرت
بدون اجازه پزشک از داروهای گوارشی استفاده نشود

بیماریهای دهان و گلو

خشکی دهان و اطراف گلو و کاهش ترشح بزاق و مشکل بلع توصیه پرستاری:
روزانه داخل دهان را به دقت کنترل کرده و موارد التهاب و هر گونه پلاکت های سفید روی زبان، ته
گلو، آبنه های لته و سایر نقاط دهان و دندان ها خلط و گرفتگی صدا را سریعاً اطلاع دهید
از مصرف دخانیات و خلال دندان و نخ دندان خودداری شود
از مواد غذایی سفت و خشک خودداری شود

بیماریهای دهان و گلو

آب نبات بدون قند یا تکه های یخ و بستنی و آدامس کم شیرین استفاده شود
خوراکی های آبدار مثل شیر و ماست و بستنی و فرنی و حلیم و پوره و میوه بخورید
از مصرف غذاهای ترش و شور خیلی سرد یا خیلی گرم خودداری شود
دهان و لثه همیشه تمیز باشد برای جلوگیری از بوی بد دهان از آدامس استفاده شود
روزی چند بار محلول آب نمک ساده یا محلول رقیق جوش شیرین قرقره کنید و دهانتان را بشویید

عفونت:

داروهای شیمی درمانی اثر مستقیم روی مغز استخوان دارند و باعث تضعیف آن میشود چون گلبولهای سفید و پلاکت ها در پیشگیری از عفونت و مبارزه با میکروب ها کمک بزرگی می کنند و در مغز استخوان ساخته میشوند در هنگام شیمی درمانی کاهش پیدا می کنند در نتیجه احتمال دچار به بیماریهای عفونی افزایش می یابد

نشانه های عفونت تب بالا- لرز

عرق کردن زیاد در شب یا هنگام خواب

اسهال شدید

یبوست شدید یا شکم درد

تکرر ادرار یا سوزش ادرار

احساس کسالت ناگهانی سرفه شدید یا گلو درد.

ناراحتی های پوستی:

ناحیه ای از پوست که رادیوتراپی میشود ممکن است دچار التهاب و سوختگی شود هم چنین داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییرات جزئی مثل لکه های قرمز یا کھیر در محل تزریق داروها تغییر رنگ و کدر شدن پوست و ناخن و خشک شدن و پوسته شدن و خارش در پوست گردد ناخنها به رنگ زرد شکننده یا ترک خورده شوند یا جوش های کوچکی زیر پوست پیدا گردد که اکثر آنها به مرور رفع میشود توصیه های پرستاری:

جوشها را نکنید

برای خشکی پوست از لوسیون و وازلین یا روغن استفاده کنید

ناخن هایی که شکننده و تیره و دچار ترک میشود برای انجام کارها از دستکش استفاده شود

خواب رفتگی و گزگز در انگشتان و اختلال در سیستم عصبی

داروهای شیمی درمانی ممکن است تغییراتی در اعصاب حسی ایجاد کند و باعث عوارضی مانند تغییر درجه حرارت- احساس سوزش-ضعف یا کرخی و خواب رفتگی انگشتان دست و پا یا اختلال در حرکت و از دست دادن تعادل گردد توصیه های پرستاری:
-فیزیوتراپی-ماساژ درمانی و تمرینات حرکتی خاص داشته باشید
کمتر رانندگی کنید
زمان حمام رفتن مراقب باشید
از پله با احتیاط بروید

تورم صورت و دستها و پاها و شکم

داروهای شیمی درمانی ممکن است باعث تغییرات هورمونی و در نتیجه افزایش مایعات داخل بافتها و باقی ماندن مایع زیاد در بدن بشود توصیه های پزشکی:
از مصرف نمک و غذاهای شور پرهیزید
خود را روزانه وزن کنید