

آموزش به بیمار و خانواده

عوارض شیمی درمانی (مشکلات

دهان، خستگی و افسردگی)



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P038

منبع: Medlineplus.gov

بیمار گرمی؛ در طی شیمی درمانی

سلول های سرطانی از بین می روند.
البته همراه با از بین رفتن سلول های
سرطانی، تعدادی از سلول های سالم
نیز تخریب می شوند و این رخداد،
علت بروز عوارض جانبی درمان سرطان
می باشد.

❖ خشکی دهان:

✓ هرچند دقیقه یک بار، کمی آب
بنوشید تا به بلع شما کمک کند در
خارج از منزل همواره یک بطری
آب به همراه خود داشته باشید.
✓ نوشابه ها و غذاهای خیلی ترش یا
شیرین میل کنید زیرا ترشح بزاق
شما را تحریک می کند(اگر درد
گلو و حساسیت و درد دهان دارید
از این مواد استفاده نکنید).

✓ آب نبات بmkید و آدامس بجوید.
همه این ها به ترشح بیشتر بزاق
کمک می کنند.

✓ غذاهای نرم و پوره شده که بلعشان
راحت تر است میل کنید.

✓ لب های خود را همیشه مرطوب نگه
دارید(مثلاً با مرطوب کننده های
لب).

✓ غذا را با سس، عصاره گوشت و آب
خورش نرم کنید تا بلع آن راحت
تر شود.

✓ اگر خشکی دهان شدید بود، از
پزشک یا دندانپزشک خود بخواهید
داروی مرطوب کننده دهان تجویز
کند. به این مواد بزاق مصنوعی
گفته می شود.

❖ مشکلات دندان و لثه:

- ✓ حتماً هر گونه مشکل دندانی خود را به اطلاع پزشک معالج خود برسانید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید.
- ✓ زمانی که درد دهان یا لثه یا زخم وجود دارد دهان خود را با آب نمک رقیق شده برای مدت 5 بار در روز بشوئید.



تغییر در حس چشایی و بویایی:

- ✓ جهت طعم دادن به غذا از پیاز استفاده کنید.
- ✓ از آبنبات و یا شکلات های سفت، آدامس و ... استفاده کنید.
- ✓ از ادویه ها مانند رزماری، ریحان و آویشن در غذای خود استفاده کنید.

- ✓ اگر گوشت قرمز به نظر شما طعم یا بوی غیر عادی داشت می توانید مرغ، جوجه، بوقلمون و ... را برای تأمین پروتئین حیوانی مورد نیاز جایگزین کنید.

- ✓ طعم گوشت، مرغ یا ماهی را با افزودن آب میوه شیرین، سس های شور و شیرین یا آب لیمو مطلوب تر کنید.

- ✓ شستشوی دهان و مسواک زدن با مسواک های نرم 2 بار در روز سودمند می باشد.

خستگی و افسردگی:

- ✓ به جای یک بار استراحت طولانی مدت، زمان های کوتاهی را برای استراحت در طول روز در نظر بگیرید.

- ✓ فعالیت های معمول خود را تا حد امکان سبک تر و کوتاهتر کنید و بیش از توان خود کار طولانی مدت انجام ندهید.

- ✓ غذاهای مورد علاقه خود را همزمان با جلسات درمانی میل نکنید چون خاطره بد از آن غذاها در ذهنتان نماند.

- ✓ در صورت امکان، تمرینات ورزشی منظم و کوتاه مدت داشته باشید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید. ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

