

## شیمی درمانی چیست؟

نوع درمانی که برای بیماری شما داده می شود به عوامل بسیاری وابسته است به ویژه به نوع بیماری که دارید و از کدام قسمت بدن شروع شده است .

در شیمی درمانی از داروهای ویژه برای از بین بردن سلولهای بدخیم استفاده می شود. شیمی درمانی ممکن است شامل تنها یک دارو یا داروهای متعدد باشد .

## چگونه داروها تجویز می شوند؟

ممکن است شیمی درمانی از راههای مختلف تجویز شود که به نوع بیماری و داروهای مصرفی وابسته است .

در بیشتر موارد از طریق تجویز وریدی تجویز می شود.

موارد کمی هم از راه دهان یا تزریق عضلانی یا زیر جلدی انجام می گیرد .

شیمی درمانی به هر روشی که انجام شود دارو جذب خون شده به سراسر بدن منتقل شده و به سلولهای بدخیم خواهد رسید .

## تزریق وریدی دارو :

بعضی اوقات دارو در سرم حل شده و قطره قطره به داخل ورید می کنند و آن را با چسب به

بازو محکم می کنند . این لوله را کا نولا می گویند .

راه دیگر تزریق وریدی شیمی درمانی استفاده از یک لوله

پلاستیکی است که وارد ورید داخل سینه می شود ( که به آن

لوله مرکزی می گویند). برخلاف کانولا لوله مرکزی را پس

از بیهوشی عمومی یا موضعی وارد ورید می کنند. پس از

جای دادن لوله مرکزی آن را محکم به سینه چسبانده ، یا بخیه

می کنند که از ورید داخل قفسه سینه خارج نشود. این لوله را می توان به مدت زیاد داخل

ورید مرکزی نگهداشت .

خون مورد نیاز جهت آزمایش را از طریق همین لوله می توان گرفت . دو مشکل احتمالی در

مورد لوله ، عفونت و گرفتگی آن است . یک یا دو بار در هفته باید لوله را با هیپارین شستشو

داد با این لوله می توان در وان حمام نشست و یا دوش گرفت و محدودیت های اندکی در

زندگی روزمره ایجاد می کند . داروهای شیمی درمانی وریدی را در دوره های مختلف زمانی

تزریق می کنند . تزریق دارو نیم تا چند ساعت یا گاهی چند روز به درازا می کشد .

اگر تنها چند ساعت طول بکشد ، ممکن است دارو را به طور سرپایی به شما تزریق کنند ،

در غیر این صورت شما در بخش بستری خواهید شد .

## مصرف دارو از طریق دهان :

ممکن است به عنوان بخشی از درمان یا تمام آن به شما قرص بدهند که در منزل مصرف کنید . به شما گفته خواهد شد که چگونه دارو را مصرف کنید . مثلاً همراه غذا یا بدون آن . اگر به هر دلیلی قرص ها را طبق تجویز نمی توانید مصرف کنید فوراً با پزشک خود تماس گرفته و او را در جریان بگذارید.

## مراحل درمان :

زمان برنامه ریزی برای شما ، پزشک معمولاً چند عامل را در نظر می گیرد. از جمله مهمترین آنها : نوع بیماری که شما به آن مبتلا هستید ، سلولهای بدخیم در چه قسمت هایی از بدن مستقر شدند ، چه مقدار پیشرفت کرده است و وضعیت سلامتی عمومی شما چگونه است . طول دوره درمان به عوامل زیر بستگی دارد :

- ۱- نوع بیماری
- ۲- نوع داروی مصرفی
- ۳- میزان پاسخ سلولهای بدخیم به دارو
- ۴- عوارض جانبی دارو ها

به طور معمول شیمی درمانی از چند بخش درمانی تشکیل شده است و این درمان به نوع دارو و یا داروهای مورد مصرف بستگی دارد. هر دوره می تواند از چند ساعت تا چند روز ادامه یابد. در هر دوره درمان یک دوره استراحت وجود دارد و این دوره استراحت به مدت چند هفته طول می کشد و باعث می شود که بدن از عوارض جانبی داروها محفوظ بماند. دوره تکمیلی درمان هم بستگی به میزان پاسخ بیماری به داروهای مصرف شده دارد. بنا براین ممکن است طول دوره درمان شما به مدت چند ماه طول بکشد. ممکن است قبل از شروع دوره های بعدی شیمی درمانی انجام آزمایش خون، سی تی اسکن، ام آر آی و نمونه برداری از اندامهای مختلف ضروری باشد.

پزشک معمولاً اثرات درمان بر بیماری را کنترل می کند. لازمه این کار انجام آزمایشهای خون و رادیوگرافی های مختلف می باشد. نتایج این آزمایشها به پزشک نشان می دهد که بیماری بعد از درمان چه مقدار پسرفت کرده است.

### **عوارض جانبی داروها :**

داروهای شیمی درمانی در افراد مختلف واکنش های متفاوتی را ایجاد می کنند که از یک درمان به درمان دیگر متفاوت است قسمت هایی از بدن که ممکن است تحت تاثیر شیمی درمانی قرار بگیرند کانونهایی هستند که سلولهای طبیعی بدن به طور سریع در حال تکثیر و

رشد می باشند مانند دهان ، دستگاره گوارش ، پوست ، مو و مغز استخوان .

**تقریباً همه عوارض جانبی داروهای شیمی درمانی موقتی هستند .**

## عوارض جانبی احتمالی داروهای شیمی درمانی

### پوست و مو

ریزش مو یکی از شایع ترین عوارض جانبی شیمی درمانی است . بعضی داروهای شیمی درمانی اثرات جانبی ریزش مو ندارند یا ریزش مو بسیار جزئی است. آن دسته از داروهای شیمی درمانی که می توانند باعث صدمه به شوند ، سبب شکنندگی موی نزدیک پوست سر می شوند که ردر عرض ۲-۳ هفته بعد از شروع شیمی درمانی عارض می شود. مقدار ریزش مو بستگی به نوع دارو یا ترکیبات بکار رفته در داروها یا دوز داده شده و عکس العمل های افراد به دارو دارد. ریزش مو معمولا در هفته های اول شروع رخ می دهد اگرچه گاهی اوقات در روزهای اول شروع می شود ممکن است موها ی تمام بدن نیز بریزد. اگر شما موهایتان را در نتیجه شیمی درمانی از دست داده اید معمولا بعد از تکمیل درمان موها مجددا رشد خواهند کرد ( ۸ هفته پس از آخرین نوبت شیمی درمانی ) . گاهی تغییرات جزئی در حالت و رنگ مو در رویش مجدد موها حاصل می شود که اکثرا و به تدریج برطرف شده و به حالت اولیه بر می گردند . بعضی از داروهای شیمی درمانی ممکن است بر روی پوست شما اثر نامطلوب داشته باشند . تعدادی از این داروها ممکن است باعث خشک شدن و گاهی اوقات تغییر رنگ پوستتان شود، به ویژه در افرادی که پوست تیره دارند این عوارض ممکن

است در اثر شنا کردن بدتر شود مخصوصا زمانی که آب کلر داشته باشد.

از دیگر مشکلات پوستی حاصل به دنبال شیمی درمانی : قرمزی ، خارش ، راش ، آکنه

پوسته ریزی و افزایش حساسیت به آفتاب است . و همچنین ممکن است کندی رشد ناخن ،

تیرگی ، زردی و شکنندگی یا لایه لایه شدن و یا خطوط عمودی روی ناخن ها ایجا د شود .

### توجهات مفید درباره پوست و مو

• اگر داروهای شما از داروهایی است که باعث ریزش مو می شوند موها یتان را قبل از

درمان کوتاه کنید .

• از شامپو ها و حالت دهنده های ملایم استفاده کنید ، موها را به آرامی و با گذاشتن و

برداشتن حوله روی سر خشک کنید . از شامپو زدن بیش از اندازه به موها خودداری نمایید .

• از شانه زدن یا برس کشیدن بیش از حد مو خودداری کنید ، از شانه هایی استفاده کنید که

دارای دندانه های پهن هستند .

• از تروما های وارد به پوست سر جلوگیری به عمل آورید:

الف) پوست سر را با ویتامین د چرب کنید تا از خارش کم شود .

ب) هنگام قرار گرفتن در معرض آفتاب از کرم ضد آفتاب استفاده کرده یا کلاه بیوشید .

• قبل از ریزش کامل موها به خرید کلاه گیس اقدام نمایید .

• اگر پوست شما خشک یا دچار خارش شد با استفاده از کمی کرم مرطوب کننده بر روی

پوست می توانید آن را نرم کنید.

- پوست پوشاننده نواحی آسیب دیده را باید به آرامی و با ملایمت مورد رسیدگی و مراقبت قرار دهید .
- از مالیدن پوست و استعمال آب سرد و گرم ، صابون ، پودر، لوسیون باید خودداری کنید .
- برای استحمام ناحیه فقط از آب ولرم استفاده کنید .
- مانع تماس ناحیه با نور خورشید یا هوای سرد شوید .
- از پوشیدن لباسهای تحریک کننده و تنگ و چسبان که موجب سایش نواحی آسیب پذیر می شوند ، پرهیز کنید . از لباسهای کتانی استفاده کنید .
- در صورت بروز تاول ، باید مراقب باشید تا آنها پاره نشوند ، چراکه بدین ترتیب خطر ورود باکتری ها به بدن کاهش پیدا می کند .

## دهان

بعضی از داروهای شیمی درمانی باعث ایجاد زخم های کوچک و گاهی متعدد در دهان شما می شوند. این زخم ها معمولا پس از ۵ تا ۱۴ روز بعد از مصرف داروها ایجاد شده و بین ۳-۴ هفته از بین خواهند رفت . این زخم ها ممکن است عفونی شده و سبب مشکلات زیادی برای شما شوند .



## توصیه های مفید راجع به دهان شما

- دهان خود را تمیز نگه داشته و بعد از هر بار غذا خوردن به آرامی مسواک بزنید . از مسواک های نرم یا مسواک مخصوص کودکان استفاده کنید . برای افزایش نرمی برس مسواک آن را قبل از استفاده در آب داغ فرو کرده و در طول مسواک زدن آن را با آب داغ بشویید . پس از اتمام کار آن را خوب شسته در جای خشک و خنک و تمیز نگهداری کنید .
- نکته : کشیدن نخ دندان هم مانعی ندارد مگر آنکه موجب درد شود یا سطح پلاکت ها به زیر

**۴۰۰۰۰/m3 رسیده باشد .**

- از محلولهای تجارتي شوینده دهان استفاده نکنید .
- هنگام بیداری هر ۲ ساعت و در هنگام شب هر ۶ ساعت یکبار دهان را با نرمال سالین شستشو دهید .
- لب هایتان را به وسیله وازلین و یا روغن لب نرم و مرطوب نگهدارید . لب هایتان را زبان نزنید . این کار خشکی آنها را تشدید می کند.
- تا می توانید مایعات بخورید .
- تکه های یخ بمکید .
- آب نبات های کم شیرین بمکید یا آدامس های کم شیرین یا بی شکر بجوید.
- دهان و غذای شما باید آب دار باشد. آب گوشت یا سس را برای راحت بلعیدن به غذایتان

اضافه کنید و سعی کنید نیم لیتر مایع روزانه به صورت نوشیدنی ( چای ، آبمیوه ) بنوشید.

• از نوشیدنی های اسیدی مانند آب پرتقال ، لیمو ، گوجه فرنگی و گریپ فورت استفاده

نکنید . آب سیب و چای سرد مناسب تر است .

• بهتر است غذاهای پخته شده را توی مخلوط کن به صورت مایع در آورید که مصرفش

آسانتر است . به غذایان ادویه و نمک زیاد نزنید .

• در صورت بیشتر شدن زخمهای دهانتان به پزشک اطلاع دهید، زیرا ممکن است داروهای

خاصی برای درمان و بهبود زخمها و رفع عفونت آنها مورد نیاز باشد.

• برخی از داروهای شیمی درمانی می توانند مزه دهان شما را تغییر دهند . مزه دهان شما

ممکن است شور و تلخ تر شود. مزه دهان شما پس از اتمام درمان به حالت عادی باز می

گردد .

• به هنگام وجود زخمهای دهانی از مصرف غذاهای سفت و سخت و خشک مانند نان خشک

بیسکویت ، سیب زمینی سرخ شده و غذاهای ادویه دار نظیر فلفل ، پودر کاری و خردل استفاده

نکنید .

## مغز استخوان

مغز استخوان جایی است که گلوبولهای سفید و قرمز و پلاکت ها در آنجا ساخته می شوند و سپس این سلولها به جریان خون راه می یابند . مغز استخوان در تشکیل این سه عنصر خونی سریع عمل می کند به همین علت به شیمی درمانی حساس است . کاهش سلولهای خونی به دنبال درمان معمولا ۷ الی ۲۰ روز بعد رخ می دهد . پزشک شما در این دوران دستور انجام آزمایشات خونی مختلف را جهت مشاهده تاثیر درمان بر روی مغز استخوان تجویز می کند .

## گلبولهای سفید

وظیفه دفاع از بدن در مقابل عفونت را برعهده دارد . در خون به طور طبیعی مقدار گلبولهای سفید ۵ - ۱۰ هزار سلول در هر میلی متر مکعب خواهد بود . گلبولهای سفید انواع مختلفی دارند. بعضی به وسیله تولید پادتن به مبارزه با میکروبها می پردازند و بعضی بوسیله بلعیدن میکروب آن را هضم میکنند.

آن دسته از گلبولهای سفید که عمل دفاع از بدن در مقابل عوامل تب زا را به عهده دارند گرانولوسیت ها ( نوتروفیل ها ) هستند . وقتی تعداد گرانولوسیت ها کاهش یابد ، شما مستعد بروز عفونت خواهید بود .

فاکتور های رشد برای تحریک ساخت سریع سلولهای سفید خونی بعد از شیمی درمانی به بیماران تجویز می شوند. این داروها هم مانند سایر داروها می توانند، عوارض جانبی نظیر درد های ضعیف در استخوان های پشت، لگن، پا، علائم آنفلونزا و یا خارش در اطراف محل تزریق دارو ایجاد کنند.

جهت جلوگیری از ابتلا به عفونت در این دوران رعایت نکات زیر ضروری است:

- از رفتن به اماکن شلوغ و جا هایی که افراد بیمار و مبتلا به عفونت حضور دارند، خودداری کنید.

- همیشه قبل از آماده سازی و خوردن غذا دستهایتان را کاملا با آب و صابون بشوئید.

- پیشگیری از ایجاد زخم و یا بریدگی در پوست و در هنگام ایجاد بریدگی باید پوست تمیز نگهداشته شده و روی آن پوشانده شود.

- همیشه کفش بپوشید.

- جهت محافظت دست ها از بریدگی و سوختگی بهنگام کار دستکش بپوشید.

- بهداشت را رعایت کنید. (حمام روزانه، شستن دست ها، مراقبت از دهان و دندانها)

- مستقر شدن در اتاقی خصوصی هنگامی که تعداد مطلق گلبولهای سفید به کمتر از ۱۰۰۰ میلی متر مکعب برسد.

- برای جلوگیری از یبوست و ایجاد فشار برای تخلیه مدفوع از مواد نرم کننده قوام کننده مدفوع استفاده کنید.

• از ریش تراش برقی استفاده کنید .

• اگر تعداد مطلق گلبولهای سفید به کمتر از ۱۰۰۰ میلی متر مکعب برسد باید از خوردن میوه

تازه ، گوشت ، ماهی و سبزیجات خام خودداری کنید .

• نسبت به بروز هر گونه علائم عفونت هوشیار باشید . برخی از این علائم عبارتند از :

◇ درجه حرارت بالای ۳۸ درجه سانتی گراد . تب بالای ۳۸ باید اطلاع داده شود( بدون

تجویز پزشک از هیچ دارویی که تب را پایین می آورد مانند آسپیرین و استامینوفن

استفاده نکنید).

◇ سرفه ، خلط ف زخم گلو و گلو درد به هنگام بلع

◇ قرمزی ، تورم ، سفتی و خشکی یک ناحیه از پوست به ویژه محلی که پوست دچار بریدگی

و یا زخم شده باشد.

◇ اشکال در ادرار کردن به صورت : سوزش ادراری ، تکرر ادراری و ادرار خونی.

◇ اسهال

در صورت بروز هر یک از این علائم سریعاً به پزشک مراجعه نمایید گاهی اوقات در مان

آنتی بیوتیکی و بستری در بیمارستان ضروری است . بهنگام احساس تب ، مقدار مصرف

مایعات را افزایش دهید ( نظیر آب میوه ، سوپ) و به اندازه کافی استراحت کنید . اگر احساس

سرما می کنید خود را بپوشانید و اگر احساس گرم شدن می کنید فقط از یک ملافه استفاده کنید .

از کمپرس سرد بر روی پیشانی و دست ها و پاها استفاده نمایید . گزارشی از درجه حرارت

بدن خود در ساعات مختلف شبانه روز تهیه کنید و طبق تجویز پزشک از داروهای

مخصوص استفاده نمایید .

## گلبولهای قرمز

سلولهای دیسک مانند معقر الطرفین می باشند که دارای هموگلوبین بوده و اکسیژن مورد نیاز

بدن را از ریه ها دریافت کرده ، به بافت های مختلف می رسانند و بالعکس دی اکسد کربن

تولید شده در بافت ها را به ریه باز می گردانند تا طی فرایند بازدم دفع شود .

در حدود ۹۵ درصد از گلبولهای قرمز بالغ از هموگلوبین تشکیل شده است که محتوی آهن می

باشد .

● مقدار کل آهن بدن به طور متوسط ۴ تا ۵ گرم است که حدود ۶۵ درصد آن به شکل

هموگلوبین وجود دارد. مقدار طبیعی آن در مردان ۵/۲ میلیون و در زنان ۴/۷ میلیون

سلول در هر میکرولیتر است.

هنگامی که هماتوکریت و مقدار هموگلوبین موجود در هر گلبولهای قرمز طبیعی باشند خون

کامل در مردها به طور متوسط محتوی ۱۵ گرم هموگلوبین در ۱۰۰ میلی لیتر و در زنها به

طور متوسط محتوی ۱۴ گرم هموگلوبین در ۱۰۰ میلی لیتر است.

اگر میزان گلبولهای قرمز خون کاهش می یابد ممکن است شما خیلی زود خسته شده و یا دچار

تنگی نفس و رنگ پریدگی شوید. در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید .

سه نوع سلول مغز استخوان :

سلولهای سفید خون برای مقابله با عفونت حیاتی هستند .

سلولهای قرمز خون حاوی هموگلوبین ، اکسیژن را به بافت ها می

رسانند .

پلاکت ها به تشکیل لخته خون و پیشگیری از خونریزی کمک

می کنند.

## پلاکت ها

بخش دیگری که ممکن است تحت تاثیر داروها قرار گیرند ، پلاکت ها هستند . پلاکتها کارشان

انعقادخون در طی خونریزی است. مقدار طبیعی آن ۱۵۰-۲۵۰ هزار در دسی لیتر است . اگر

تعداد پلاکت ها به حدود ما بین ۲۰۰۰۰ و ۵۰۰۰۰ برسد ، خطر خونریزی افزایش می یابد.

تعداد زیر ۲۰۰۰۰ با خطر بالای خونریزی خود بخودی همراه بود ه و در آن بیمار به تزریق

پلاکت نیاز پیدا خواهد کرد .

نواحی دچار خونریزی می توانند دستگاه گوارش ، دستگاه تنفسی ، دستگاه ادراری- تناسلی و

مغز یا شند .

- باید هر نوع علائم نشان دهنده خونریزی را به پزشک اطلاع داد :
- جلدی : خونریزی عروق ظریف زیر پوستی که به صورت نقاط قرمز کوچکی در زیر پوست نمایان می شود که به آن پتشی می گویند ، خونریزی از لثه ها .
- قلبی – عروقی : کاهش فشار خون ، افزایش ضربان قلب ، سرگیجه ، خون دماغ شدن .
- تنفسی : تنگی نفس ، افزایش تعداد تنفس
- گوارشی : استفراغ خونی ، نفخ شکم ، خونریزی از مقعد
- عصبی : سر درد ، تاری دید ، تغییر در وضعیت روانی
- در صورت امکان از مصرف آسپیرین یا داروهای حاوی آسپیرین یا داروهای دیگر باز دارنده عمل پلاکت ها اجتناب شود .
- از تزریق داروهای عضلانی خودداری گردد.
- از کنترل درجه حرارت از طریق مقعد و استفاده از شیاف ها و تنقیه خودداری شود .
- در صورت وجود یبوست از نرم کننده های مدفوع و ملین های خوراکی استفاده شود.
- در صورت انجام تزریقات وریدی از کوچکترین اندازه سوزن استفاده شود .
- بعد از پایان تزریق به مدت ۵ دقیقه برای توقف خونریزی فشار مستقیم وارد شود .
- عدم استفاده از جرم گیری و براق کردن دندانها ، عدم مصرف دهان شویه های تجارتي.
- فقط از مسواک های نرم استفاده کنید .



- لبها با نرم کننده های محلول در آب هر ۲ ساعت در طول بیداری چرب شود.
- از سرفه شدید و فین کردن محکم اجتناب کنید .
- فقط از ریش تراش های برقی استفاده کنید .
- هنگام بروز خونریزی از بینی ، در وضعیت نشسته قرار گیرید و کیسه یخ را پشت گردن و یا به طور مستقیم روی بینی قرار دهید .
- در خونریزی شدید به پزشک اطلاع دهید ( ثملا اگر در طی ۱۰ دقیقه خونریزی متوقف نشد ).
- آزمایش خون ، جهت شمارش تعداد پلاکت های موجود در خون شما باید مرتباً تکرار شود .

## کلیه – مثانه

بعضی داروهای ضد سرطان نظیر سیس پلاتین می توانند مثانه را تحریک تحریک یا باعث ضایعات موقت یا دائمی بر روی مثانه و یا کلیه ها گردند . اگر شما یک یا چند نوع از این داروها را مصرف می کنید ، ممکن است پزشک بخواهد که شما نمونه ادرار ۲۴ ساعته خود را جمع کنید . همچنین به منظور کنترل کار کلیه قبل از شروع شیمی درمانی می توان یک نمونه خون هم گرفت .

- همیشه مایعات به مقدار کافی مصرف کنید تا از حجم کافی ادرار رتان مطمئن بوده و از بروز مشکلات احتمالی پیشگیری کنید . آب ، آب میوه ، بستنی ، سوپ ، آش همه مایعات

مورد نظر محسوب می شوند .

● در صورت داشتن هر یک از علای مزیر به پزشک اطلاع دهید :

◇ تکرر ادراری

◇ دشواری در ادرار کردن

◇ احساس اینکه باید فوری ادرار کنید

◇ ادرار خونی یا قرمز رنگ

◇ تب

◇ لرز

## احتباس مایع در بدن

هنگامی که تحت شیمی درمانی هستید ممکن است بدن شما دچار احتباس مایع شود. این امر

می تواند ناشی از تغییرات هورمونی حاصل از درمان ، اثرات داروها یا بیماری باشد . در

صورتی که متوجه تورم یا پف صورت ، دست ها ، پاها یا شکم شدید بهپزشک یا پرستارتان

اطلاع دهید. ممکن است که احتیاج به پرهیزاز نمک و غذاهای شور داشته باشید . اگر مشکل

شدید باشد پزشک ممکن است برای شما داروهای مدر تجویز کند تا از دست مایع اضافی

راحت شوید .

## خستگی

خستگی به عنوان یکی از مهم ترین و شایع ترین نشانه های تجربه شده در بیماران ردیافت کننده درمانهای سرطان شناخته شده است .

### منشاء خستگی در بیماران تحت شیمی درمانی :

- درد ، خارش
- تغذیه نامتعادل در ارتباط با بی اشتهایی ، تهوع ، استفراغ ، کاسکسی
- حفاظت غیر موثر از بدن به دلیل کم خونی ، کاهش پلاکت و گلبول سفید .
- اختلال در الگوی خواب در ارتباط با درمانها ، اضطراب و درد

---

### راهکارهایی در جهت کاهش خستگی :

- استفاده از دوره های متناوب فعالیت و استراحت
- فعالیت ورزشی سبک و منظم
- مصرف زیاد کالری و پروتئین در رژیم غذایی
- افزایش طول مدت خواب شبانه
- سعی کنید بعضی فعالیت های غیر لازم را محدود کنید .
- تجویز داروهای خواب آور ضعیف توسط پزشک در صورت اختلال در خواب

## درد

رنج و ناراحتی فرد مبتلا می تواند حاصل یک یا چند عامل نظیر درد ، مشکلات روحی -

روانی ، اجتماعی و فرهنگی باشد . درد یک حس ناخوشایند و یک تجربه عاطفی حاصل از

آسیب بالقوه یا بالفعل بافتی است و درد همیشه ، یک امر ذهنی است.

### علل درد :

۲. درمان بیماری

۱. تومور

۴. بدون ارتباط با این بیماری و

۳. بیمار عمومی و نه بیماری بدخیم

درمان آن

### درد

+ علایم جسمی

+ مسئله روانی

+ مشکلات اجتماعی

+ عوامل فرهنگی

+ مشکلات روحی

---

کل رنج و ناراحتی وارده بر بیمار سرطانی

## عوامل رنج و ناراحتی روانی - اجتماعی در بیمار مبتلا به سرطان :

پیشرفت سریع بیماری ، در زودتر تسکین نیافته ، ترس از مرگ و درد ، کاهش اعتماد به نفس ، از دست دادن موقعیت اجتماعی ، شغل و نقش خانوادگی ، کارهای ناتمام شغلی ، شخصی ف مالی و فقدان حمایت های اجتماعی و خانوادگی در قبال بیماری ، نیاز مالی و مشکلات زناشویی و .....

گاهی به علت اختلالات عصبی حاصل از بیماری و یا درمان آن علاوه بر درد ، علائم عصبی و عضلانی دیگری هم دیده می شوند که شامل : احساس گزگز یا زق زق ، سوزش ، ضعف و کمرختی اندامها ، درد به هنگام راه رفتن ، اختلال در تعادل ، اشکال در نیشگون گرفتن و بستن دکمه لباس ، لرزش ، از دست دادن شنوایی ، درد فک و... می باشند .

داروهای مصرفی در تسکین درد به سه گروه بزرگ تقسیم می شوند :

۱. داروهای ضد درد غیر مخدر :آسپرین وپاراستامول و دیکلوفناک پیروکسیکام ایندومتاسین وایبو پروفن .

۲. ضددردهای مخدر :داروهایی که اثرات شبه مرفینی دارند وشامل :کدئین ومتادون و

پنتازوسین وپتیدین ومرفین و... می باشند.

۳. داروهای ضددردی کمکی :این داروها درواقع ضددرد محسوب نمی شوند اما مصرف ان

ها به تنهایی ویا به همراه با ضد دردها اثرات تسکین دهنده دارد .این گروه شامل کورتیکو -

ستروئیدها و پروژسترونها و ضد افسردگی ها و ضد تشنج ها وشل کننده های عضلانی می -  
باشند.

درمانهای فیزیکی :گروهی از دروانهای فیزیکی در درمان درد بکار می روند که شامل  
جراحی و گرمادرمانی و سرما درمانی و الکتروتراپی و طب سوزنی و ماساژ و ماساژ ورزش  
جراحی: در مشکلات مربوط به ارتوپدی : شکستیهای پاتولوژیک و احتمال متاستاز به مفاصل ،  
انسدادهای حاصله در مجاری گوارشی و ادراری

گرما درمانی : در درمان اسپاسم های عضلانی ، ناراحتی های عضلانی - اسکلتی

سرما درمانی : در درمان اسپاسیم های عضلانی و ناراحتی های عضلانی -اسکلتی

سرما درمانی :اثری مشابه گرمادرمانی در تسکین دردهای موضعی دارد .

الکترو تراپی :که از طریق اثر بر سلوسهای عصبی درد را کنترل می کند .در دردهای خفیف

تا متوسط و شدید حاصل از اختلافات عضلانی - اسکلتی بکار می رود.

طب سوزنی :سوزنهایی در نواحی خاص و راد پوست شده همراه با یا بدون تحریک الکتریکی

سبب تسکین درد می شوند . مکانسم این روش بدرستی شناخته نشده است ولی در عین حال

روش نسبتا ارزان و ایمن بوده و در صورت موفقیت امیز بودن و نیاز به مصرف ضد درد را

کاهش می دهد.

ماساژ:می تواند درد حاصل از اسپاسم عضلانی و اختلالات عضلانی -اسکلتی حاصل از

عدم تحرک و ناتوانی را کاهش دهد

ورزش: برنامه های فیزیوتراپی و تمرینات ورزشی و نوتوانی در کنترل درد موثر باشند.

وسایل ارتوپدی: سبب تسکین درد و پیشگیری از درد حاصل از بافتهای بی تحرک و دردناک

می شوند. این وسایل شامل: بریس، کرسست، گردونبند و اسپیلنت بانداژو... می باشند.

وسایل کمکی حرکتی: عصا، چوب زیر بغل و فریم های حرکتی در کاهش درد حاصل از

تحرک و پیاده روی موثر هستند.

عدم تحرک: اگر علیرغم مصرف مصرف داروهای ضد درد اقدامات حمایتی همچنان از

دردهای شدید رنج می برید، با ید بپذیرید که از صندلی چرخدار یا استراحت در بستر استفاده

کنید (که البته این امر غالباً استرس اور بوده و نشانه پیشرفت بیماری است).

## جنبه های روانی اجتماعی کنترل درد

اقدامات تسکینی روحی-روانی و فرهنگی اجتماعی می توانند در تسکین درد و رنج شما موثر

باشند از جمله: ارائه مراقبت های حمایتی روحی-روانی نظیر اطلاعات رسانی، تشکیل

گروههای حمایت کننده، حمایت بیمار توسط افراد خانواده، استفاده از روشهای آرامش دهنده

مراقبه، هیپنوتیسم، آموزش مهارت های تطابق و سازگاری، مصرف داروهای ضد اضطراب

و ضد افسردگی .

## چگونه می توانم با وجود اختلالات عصبی-عضلانی از عهده کارهایم برایم ؟

• اگر انگشتان شما بی حس است به هنگام کار با اشیا تیز و برنده و داغ خیلی دقت کنید

• اگر اختلال تعادل و قدرت عضلانی دارید موقع حرکت بسیار مراقب باشید تا سقوط نکنید .

بهنگام بالا و پایین رفتن از پله ها از نرده یا تکیه گاه استفاده کنید و نیز به هنگام استحمام

دروان حمام مراقب باشید.

• از کفش های با کف لاستیکی استفاده کنید.

• در صورت داشتن احساس پریشانی ترس و اضطراب مشتاقانه به احساس یکدیگر توجه کنید

و در خود احساس اطمینان دوباره و حمایت دوباره و حمایت از خود بوجود آورید. در مورد

احساس ترس خود با اعضای خانواده صحبت کنید. از نماز و سایر اعمال معنوی استفاده کنید



احساسات خود را مخفی نکنید و به خاطر احساس غم و اندوه خود را سرزنش نکنید . با انجام روش های ذیل در تسکین خود استفاده کنید : چشمها را ببندید و نفس عمیق بکشید ، فکر خود را روی بدنتان متمرکز کرده آرام باشید وقتی که در حالت آرامش کامل هستید ، سعی کنید به محل های مطلوبی فکر کنید و احساس کنید که آنجا هستید. ( مانند سواحل دریا در یک زیبا یا محلی که مورد علاقه تان بوده و خاطرات خوشی در آنجا داشته اید ).

• با پزشک خود در مورد استفاده از داروهای ضد غم و اندوه جهت تخفیف اضطراب و ترس خود صحبت کنید .

همه بیماری که تحت درمان سرطان قرار گرفته اند تا حدی تغییرات عاطفی در آنها ایجاد می شود بعضی داروها مستقیماً روی عواطف شخص تاثیر گذار هستند،مانند داروهایی که سبب تغییر درهورمونها ویا به طور غیر مستقیم ایجاد خستگی می شوند. تعدادی از بیماران در پذیرفتن بیماری خود دچار مشکلاتی می شوند. برخی دچار افسردگی ویا عصبانیت درطول دوره درمانشان می شوند.احساسات بیماران ممکن است ریشه های مختلف داشته باشد . مثل تغییر در کارهای روزمره ،محدودیت در تواناییهای فیزیکی ،ترس از بیماری و این احساسات در جریان پذیرش بیماری طبیعی می باشد. اگر در حین درمان شما دچار تغییرات عاطفه ای مثل احساس ناراحتی ویا عصبانیت شدید ،در ذهن خودتان .یک برداشت مثبت داشته باشید که به درمان شما کمک کند . بعضی از بیماران که در حین درمان دچار این احساسات میشوند برای خودشان یک

هم صحبت پیدا می کنند مثلا صحبت کردن با یک دوست نزدیک یا یکی از اعضای خانواده یا پرستار ویا پزشک را انتخاب می کنند.