



تغییرات پوست و ناخن:

مشکلات پوست و ناخن ناشی از شیمی درمانی عبارتند از: زخم و خشکی پوست، تغییر رنگ، خارش، اکنه، بثورات پوستی، خط سفید یا برجسته روی ناخن

- ◀ برای جلوگیری از خشکی پوست، دوش آب گرم روزانه بگیرید.
- ◀ بعد از دوش گرفتن زمانی که هنوز پوست شما مرطوب است از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید.
- ◀ بعد از اصلاح از لوسیون استفاده نکنید زیرا حاوی الکل بوده و باعث خشکی بیشتر پوست شما میشود.
- ◀ بعضی از داروها باعث حساسیت بیشتر به نور آفتاب خواهد شد لذا مصرف کرم های ضد آفتاب توصیه میشود.
- ◀ از پیراهن های بلند آستین دار و نخ و کلاه لبه دار مناسب در زیر نور آفتاب استفاده کنید.
- ◀ هنگام تماس با مواد شوینده و باغبانی جهت محافظت از پوست و ناخن های خود حتما از دستکش استفاده کنید.

مشکلات ادراری:

شیمی درمانی باعث تغییر رنگ ادرار به قرمز یا سبز خواهد شد. برای کنترل و کاهش این عوارض در طول درمان مایعات فراوان مصرف کنید. در صورت وجود خون در ادرار و درد و سوزش هنگام ادرار و تکرر ادرار حتما با پزشکتان مشورت کنید.

ریزش مو:

- ریزش مو یک عارضه شایع داروهای شیمی درمانی است. همه داروهای شیمی درمانی باعث ریزش مو نمی شوند بلکه بعضی باعث نازک شدن موها و شکننده تر شدن آنها خواهد شد.
- البته این عارضه موقتی بوده و مو شما بعد از اتمام درمان مجددا رشد خواهد کرد. ریزش مو ممکن است در همه قسمت های بدن از جمله سر و دست، صورت، بازو، ساق پا و ... رخ دهد.
- ◀ از شامپوهای ملایم و مناسب استفاده کنید. موهای خود را حین درمان و تا شش ماه بعد از آن، رنگ نکنید.
- ◀ از شانه های با دنده های نرم و ملایم استفاده کنید.
- ◀ اگر موهایتان را سشوار میکنید از گرمای ملایم آن استفاده نمایید (بهتر است سشوار کمتر استفاده شود).
- ◀ از بالش های نرم استفاده کنید.
- ◀ برای جلوگیری از مواجهه شدن با نور آفتاب از کلاه و روسری استفاده کنید.

خستگی:

شایع ترین عارضه ناشی از درمان سرطان می باشد. شدت آن از یک خستگی مختصر تا ضعف شدید عضلانی متفاوت است و ممکن است با استراحت برطرف نشود ولی مانند سایر عوارض پس از اتمام تزریقات از بین میرود. توصیه می شود فعالیتهای خود را محدود کنید و فقط کارهای ضروری را انجام دهید.

مشکلات عصبی - عضلانی:

داروهای شیمی درمانی خاصی می توانند باعث اختلال در عملکرد اعصاب محیطی شوند که شامل گزگز ، سوزش ، ضعف و یا کرختی در دست و پاها ، اختلال در راه رفتن ، درد فک ، اختلال در شنوایی ، تغییرات بینایی (خشک - اشک آلود یا ملتهب و تحریک پذیر و تاری) ، اختلال در تعادل ، اشکال در برداشتن و پوشیدن لباس می باشد. در صورت وجود هر یک از این نشانه ها پزشکتان را مطلع کنید.

نقش داروهای شیمی درمانی در باروری افراد:

داروهای شیمی درمانی می توانند بر اعضای جنسی و عملکرد آنها تاثیر بگذارند. میزان عوارض به نوع دارویی که استفاده میشود و سن و میزان سلامت عمومی شما بستگی دارد.

مردان : کاهش تعداد سلول های اسپرم و کاهش توان حرکتی اسپرم باعث نا باروری کوتاه مدت یا بلند مدت میشود. بعلت امکان ناباروری دائمی قبل از شروع شیمی درمانی توصیه میشود در صورت صلاحدید پزشک جهت ذخیره سازی اسپرم از بانک اسپرم استفاده شود.

زنان : آسیب تخمدان ها و کاهش میزان هورمونهای تولید شده توسط تخمدان دیده میشود.

* دوره های قاعدگی ممکن است بی نظم شده یا در طی درمان متوقف شود. امکان برگشت یا عدم برگشت قاعدگی بعد از شیمی درمانی وجود دارد (بسته به سن - نوع دارو - سلامت عمومی)

* در بعضی از افراد قاعدگی بر می گردد اما امکان یائسه شدن در سنین پایین تر از معمول وجود دارد.

* شما ممکن است عوارض یائسگی مانند : گرگرفتگی - خارش - سوزش و خشکی واژن را تجربه کنید (از ژل لوبریکانت واژن با پایه آب در رابطه جنسی استفاده کنید).

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در عوارض عمومی ناشی از شیمی درمانی
تهیه کننده	نگین عنایتی آموزش به بیمار
تایید کننده علمی	دکتر نسیمه طباطبائی
سمت	متخصص رادیوتراپی و انکولوژی
تاریخ تهیه	۱۴۰۲
تاریخ بازنگری	۱۴۰۴
کد	MA-FO-09