

## سیستم ایمنی بدن پس از

شیمی درمانی ضعیف تر می شود؛ بنابراین رعایت بهداشت فردی اهمیت زیادی دارد. شستن مرتب دست ها، پرهیز از حضور در مکان های شلوغ، اجتناب از تماس با افراد بیمار و استفاده از مواد غذایی کاملاً پخته توصیه می شود. در صورت بروز تب، لرز یا علائم عفونت، باید فوراً به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه شود.



## مراقبت از پوست و مو بخش

مهم دیگری از خودمراقبتی است. خشکی پوست، حساسیت به نور آفتاب، تغییرات ناخن و ریزش مو ممکن است رخ دهد. استفاده از شوینده های ملایم، کرم مرطوب کننده، محافظت در برابر آفتاب و مراقبت از ناخن ها توصیه می شود. ریزش مو معمولاً موقتی است و پس از پایان درمان، رشد موها به تدریج بازمی گردد.

## شیمی درمانی؛

سلامت شیمی درمانی یکی از روش های اصلی درمان سرطان است که با هدف از بین بردن سلول های سرطانی انجام می شود. این درمان ممکن است در کنار اثرات درمانی، عوارضی موقت یا پایدار ایجاد کند. رعایت مراقبت های صحیح پس از شیمی درمانی نقش مهمی در کاهش عوارض، پیشگیری از عفونت ها و بهبود کیفیت زندگی دارد.



## ملاحظات مراقبتی؛

پس از شیمی درمانی، بدن به زمان و

مراقبت نیاز دارد. **تغذیه سالم** اهمیت ویژه ای دارد؛ توصیه می شود وعده های غذایی کوچک، متعدد و سرشار از پروتئین، سبزیجات پخته، میوه های تازه و غذاهای سبک مصرف شود. در صورت تهوع یا بی اشتها، مصرف مایعات کافی و داروهای تجویز شده ضد تهوع ضروری است. نوشیدن آب و مایعات سالم به دفع داروها از بدن و پیشگیری از کم آبی کمک می کند.



## مراقبت های بعد از شیمی درمانی

راهنمای عملی برای مددجویان و خانواده ها



بیمارستان آسیا  
Asia Hospital

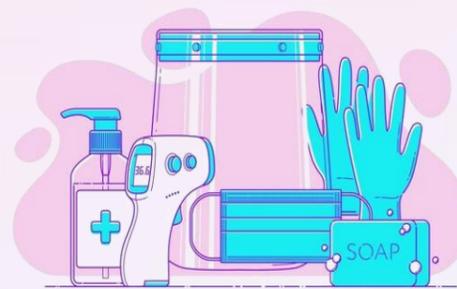
واحد آموزش

احساس **خستگی، ضعف و کاهش انرژی** پس از شیمی‌درمانی شایع است. استراحت کافی همراه با فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی کوتاه به بهبود توان جسمی و روحی کمک می‌کند. خواب منظم و پرهیز از فعالیت‌های سنگین ضروری است.



از نظر **روانی**، برخی بیماران دچار اضطراب، غمگینی یا نگرانی نسبت به آینده می‌شوند. حمایت خانواده، ارتباط با تیم درمان و در صورت نیاز دریافت مشاوره روان‌شناختی نقش مهمی در سلامت روان بیمار دارد. صحبت درباره احساسات و دریافت حمایت اجتماعی، بخشی از روند درمان است.

داروهای شیمی‌درمانی ممکن است تا چند روز پس از درمان از طریق ادرار، مدفوع یا استفراغ دفع شوند. رعایت **نکات بهداشتی** در منزل، استفاده از دستکش در تماس با ترشحات بدن بیمار و شست‌وشوی مناسب لباس‌ها به حفظ ایمنی خانواده کمک می‌کند.



در نهایت، **پیگیری منظم درمان، مصرف دقیق داروهای تجویز شده و مراجعه به پزشک طبق برنامه** بسیار مهم است. در صورت مشاهده علائم هشدار مانند تب بالا، خونریزی غیرطبیعی، درد شدید، تنگی نفس یا استفراغ مداوم، باید بدون تاخیر به مرکز درمانی مراجعه شود.

### پیام سلامت؛

پس از شیمی‌درمانی، رعایت **تغذیه سالم، مصرف مایعات کافی، بهداشت فردی، استراحت مناسب و فعالیت بدنی سبک** اهمیت زیادی دارد. **مصرف منظم داروها، پیگیری ویزیت‌های پزشکی، توجه به علائم هشدار و مراجعه به موقع** به مراکز درمانی ضروری است. **حمایت روانی** خانواده، **مدیریت استرس، رعایت ایمنی** در منزل و پرهیز از **مصرف خودسرانه داروها** به بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کند.

مراقبت‌های صحیح پس از شیمی‌درمانی می‌تواند عوارض درمان را کاهش داده و مسیر بهبودی را هموار کند. آگاهی بیمار و خانواده، بخش جدایی‌ناپذیر درمان موفق است.

**هیچ‌کس تنها نیست؛ با هم علیه**

**سرطان از پیگیری تا درمان و تسکین**

**واحد آموزش بیمارستان آسیا**