



شیمی‌درمانی با عوارض کمتر

ابتلا به سرطان، از تلخ‌ترین اتفاقاتی است که یک شخص در طول زندگی‌اش ممکن است با آن مواجه شود، اما در کنار مواجهه با تبعات جسمی و روانی یک بیماری بدخیم، ضرورت‌های دیگری ازجمله پذیرش درمان ویژه سرطان یعنی تحمل عوارض همراه با شیمی‌درمانی و رادیو تراپی مطرح است.

ابتلا به سرطان، از تلخ‌ترین اتفاقاتی است که یک شخص در طول زندگی‌اش ممکن است با آن مواجه شود، اما در کنار مواجهه با تبعات جسمی و روانی یک بیماری بدخیم، ضرورت‌های دیگری ازجمله پذیرش درمان ویژه سرطان یعنی تحمل عوارض همراه با شیمی‌درمانی و رادیو تراپی مطرح است.

این که هر بیمار سرطانی برای رسیدن به مرحله کنترل و درمان بیماری باید تحت روش‌های معمول درمان سرطان و بویژه شیمی‌درمانی قرار بگیرد شکی وجود ندارد، اما در این مسیر آگاهی از عوارض همراه این روش درمانی و مناسب‌ترین روش‌ها برای کاهش این عوارض بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

به این بهانه، دکتر مهناز ایلخانی، دکترای خدمات بالینی با گرایش انکولوژی از انگلستان به جام‌جم می‌گوید: شیمی‌درمانی یک درمان سیستماتیک ولی درمان رادیوتراپی موضعی است و در نتیجه عوارض و مشکلات به دنبال این درمان فقط در محل تحت درمان رخ می‌دهد؛ مثلاً رادیوتراپی ناحیه دهان باعث ایجاد زخم دهان می‌شود و رادیوتراپی ناحیه شکم این عارضه را ایجاد نمی‌کند.

از ریزش مو تا قطع فعالیت تخمدان

تقریباً همه کسانی که قرار است شیمی‌درمانی شوند، نسبت به ریزش موها به عنوان مهم‌ترین عارضه قابل مشاهده ناشی از آن ابراز نگرانی و ناراحتی می‌کنند در حالی که ریزش مو عارضه موقت شیمی‌درمانی است و حدود 6 هفته پس از اتمام درمان دوباره رشد می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی با اشاره به این که مغز استخوان که روی سلول‌های خونی تاثیر می‌گذارد و باعث کاهش گلبول‌های سفید و مستعد شدن بیمار به عفونت می‌شود، یکی از عوارض بالقوه کشنده ناشی از شیمی‌درمانی است، می‌افزاید: افزایش درجه حرارت و بروز علائم عفونت باید بلافاصله در بیمار تحت شیمی‌درمانی گزارش شود. بعلاوه عوارض ناشی از ضعف مغز استخوان، باعث کاهش پلاکت و مستعد شدن بیمار به خونریزی می‌شود و تاثیر بر سلول‌های قرمز، به بروز کم خونی در بیمار کمک می‌کند. به همین علت، نقش تغذیه بسیار با اهمیت تلقی می‌شود.

این کارشناس ارشد پرستاری تاکید می‌کند: سومین بافتی که از سرعت تکثیر بالایی برخوردار است، سلول‌های پوشاننده مخاط‌های بدن است که تحت تاثیر شیمی‌درمانی، احتمال بروز زخم در دهان و نیز سایر قسمت‌های دستگاه گوارش را فراهم می‌کند. گنادها، تخمدان و بیضه‌ها نیز می‌توانند براحتی تحت تاثیر درمان قرار گیرند و باعث اختلالات قاعدگی در خانم‌ها و کاهش فعالیت اسپرم در آقایان شوند. البته هر داروی شیمی‌درمانی می‌تواند عوارض ویژه خود را به دنبال داشته باشد.

کنترل عوارض با تغذیه

رژیم غذایی مناسب، باعث تقویت سیستم ایمنی و مغز استخوان می‌شود که در نتیجه به بیمار کمک می‌کند و منجر به جلوگیری یا کاهش عوارض شیمی‌درمانی می‌شود.

دکتر ایلخانی با تاکید بر این که در حین شیمی‌درمانی، نیاز به پروتئین و کالری افزایش می‌یابد، توصیه می‌کند: بهتر است شیر، پنیر، ماست، تخم‌مرغ، کره بادام زمینی، خشکبار، عسل، ژله و بستنی به برنامه غذایی بیمار اضافه شود. همچنین در روزهای نخست پس از شیمی‌درمانی، مصرف مایعات فراوان دست‌کم، هشت لیوان در روز توصیه می‌شود. مصرف چای و قهوه باید روزانه به یک تا 2 فنجان محدود شود، اما مواد غذایی خنک مثل شربت و بستنی راحت‌تر تحمل می‌شود.

کاهش خشکی دهان

خشکی دهان عارضه شایعی به دنبال رادیوتراپی ناحیه دهان و گردن است، ولی این کارشناس ارشد پرستاری تاکید می‌کند: برای کنترل یا کاهش این عارضه باید از آدامس یا آب نبات بدون شکر که باعث افزایش بزاق می‌شود استفاده کرد. همچنین به جای آب میوه باید از نکتار یا عصاره استفاده شود. مصرف مواد غذایی خیلی شیرین یا ترش هم باعث تحریک ترشح بزاق می‌شود. موقع نوشیدن باید از نی استفاده شود. مصرف مداوم مایعات و آب به صورت مکرر و جرعه جرعه نیز کمک‌کننده و استفاده از گوشت میوه آناناس نیز مفید است.

مقابله با اسهال و نفخ ناشی از شیمی‌درمانی

نوشیدن یک لیوان مایعات پس از اجابت مزاج از اصول ضروری در تمام بیمارانی است که تحت درمان سرطان قرار دارند.

به گفته دکتر ایلخانی، تعداد دفعات مصرف غذا در این دسته افراد باید زیاد ولی در حجم کم باشد. همچنین باید از غذاهای چرب و سرخ کرده کمتر استفاده شود، ولی استفاده از مواد غذایی مثل تخم مرغ، موز رسیده، پنیر، برنج و آب انگور بسیار توصیه می‌شود. مصرف شیر و محصولات همراه آن نیز باید محدود شود.

کاهش حالت تهوع پس از شیمی‌درمانی

حالت تهوع و استفراغ ناشی از شیمی‌درمانی با روش‌هایی که به آن اشاره می‌شود، ممکن است:

مصرف بیسکویت و کراکر (قبل از بلند شدن از رختخواب)، زنجبیل، مایعات خنک به مقدار کم و کیک کم‌شیرین. یک تا دو ساعت پس از اتمام درمان نیز بهتر است غذای سبک خورده شود. مصرف میوه و سبزیجات نرم یا پوره شده مثل هلو، مکیدن آب نبات ترش یا چند قطره لیمو ترش که مزه دهان را تغییر بدهد، نیز به حل این مشکل کمک می‌کند.

پونه شیرازی