



شما و شیمی درمانی

"راهنمای کمک به خود در شیمی درمانی"

تألیف:

دکتر سید محمد رضا مرتضوی زاده

(فوق تخصص خون و آنکولوژی)



سرشناسه

مرتضوی زاده، سید محمدرضا، ۱۳۴۵ -

عنوان و نام پدیدآور

شما و شیمی درمانی: راهنمای کمک به خود در شیمی درمانی / تالیف

سید محمدرضا مرتضوی زاده

مشخصات نشر

یزد: تفکر طلایی، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

۶۹ ص: مصور، (رنگی)

شابک

۱۵۰/۰۰۰ ریال: ۳-۹-۹۹۸۹۵-۶۲۲-۹۷۸

عنوان دیگر

راهنمای کمک به خود در شیمی درمانی

موضوع

شیمی درمانی

موضوع

Chemotherapy

موضوع

سرطان - شیمی درمانی

موضوع

Cancer- Chemotherapy

رده بندی کنگره

۱۳۹۷، ۴م ش/ RC۲۷۱

رده بندی دیویی

۶۱۶/۴۹۳۰۶۱

شماره کتابشناسی ملی

۸۸۳۴۰۱۵

شماره ثبت

۵۸۰۹۷

شما و شیمی درمانی: «راهنمای کمک به خود در شیمی درمانی»

■ تالیف: دکتر سید محمدرضا مرتضوی زاده

■ ناشر: تفکر طلایی

■ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: زیتون

■ ویراستار و صفحه آرا: سید ابوالفضل حسینی

■ طراح جلد: مهندس حسن دشتی

■ نویت چاپ: اول/ ۱۳۹۷

■ شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

■ قیمت: ۱۵۰/۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی کتاب متعلق به ناشر می باشد

H.Saadeghee@gmail.com

فصل اول سرطان ۱

- ۱..... سرطان چیست؟
- ۲..... انواع درمان سرطان:
- ۲..... مفهوم شیمی درمانی
- ۲..... شیمی درمانی چیست؟
- ۳..... شیوه های چگونه مؤثر واقع می شود؟
- ۴..... اهداف شیمی درمانی
- ۴..... آیا شیمی درمانی با درمان های دیگر به کار برده می شود؟
- ۵..... در شیمی درمانی چند روشی استفاده می شود؟

فصل دوم: سؤالاتی به من است شما از پزشک خود داشته باشید ۷

- ۷..... چه سؤالاتی شما از پزشک خود در رابطه شیمی درمانی دارید؟
- ۷..... الف) چرا من به شیمی درمانی نیاز دارم؟
- ۸..... ب) در مورد درمان خودتان:
- ۸..... ج) در مورد عوارض جانبی:
- ۸..... د) در مورد ارتباط با پرسنل بهداشتی:
- ۹..... ه- چه انتظاراتی می توانم در حین شیمی درمانی داشته باشم؟
- ۹..... و) اطلاعاتی که هر بیمار تحت شیمی درمانی باید آن ها را بداند:
- ۹..... شیمی درمانی چگونه انجام می شود؟
- ۹..... الف- از طریق ورید:
- ۱۱..... ب- از طریق خوراکی
- ۱۱..... ج- از طریق تزریق غیر وریدی
- ۱۱..... د) از طریق پوستی
- ۱۱..... احساس من در حین شیمی درمانی چیست؟
- ۱۳..... کجا من شیمی درمانی خواهم شد؟
- ۱۳..... طول مدت شیمی درمانی من و تعداد دوره های آن چقدر خواهد بود؟

- آیا می‌توانم از داروهای دیگری در حین شیمی‌درمانی استفاده کنم؟..... ۱۴
- چگونه بفهمیم که شیمی‌درمانی مؤثر بوده است؟..... ۱۵
- سؤالات مربوط به اثرات جانبی..... ۱۶
- چه چیز باعث ایجاد عوارض جانبی می‌شود؟..... ۱۷
- تغذیه خوب در حین شیمی‌درمانی..... ۱۸
- اگر تمایلی به خوردن ندارم، چه باید بکنم؟..... ۱۸

فصل سوم: عوارض جانبی شیمی‌درمانی و نحوه مقابله با آن ۲۱

- شایع‌ترین عوارض جانبی..... ۲۱
- تهوع و استفراغ..... ۲۱
- اگر تهوع یا استفراغ دارم چه می‌توانم انجام دهم؟..... ۲۳
- یبوست..... ۲۴
- اگر دچار یبوست شدم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟..... ۲۵
- اسهال..... ۲۵
- چگونه می‌توانم اسهال خود را کنترل کنم؟..... ۲۶
- بی‌اشتهایی..... ۲۷
- خستگی..... ۲۷
- چگونه می‌توانیم با خستگی سرطان مقابله کنیم؟..... ۲۸
- درد..... ۲۹
- هدف از مقیاس‌سازی درد:..... ۳۰
- ریزش مو..... ۳۱
- چگونه می‌توانیم مراقب پوست سر و موهای خود در شیمی‌درمانی باشیم؟..... ۳۱
- مشکلات و ضایعات پوستی و ناخن..... ۳۳
- چگونه می‌توانم با مشکلات پوستی و ناخن مقابله کنم؟..... ۳۴
- الف) آکنه (جوش‌های پوستی)..... ۳۴
- ب) خارش و خشکی..... ۳۴
- کم‌خونی (آنمی)..... ۳۵

- اختلال انعقادی خون ۳۶
- چگونگی جلوگیری از بعضی مشکلات ناشی از پائین بودن پلاکت ۳۷
- کاهش گلبول‌های سفید ۳۷
- چگونه می‌توانم از عفونت‌ها پیشگیری کنم؟ ۳۸
- مشکلات دهان، لثه و گلو ۴۱
- چگونه می‌توانم دهان و لثه و گلو خود را سالم نگه دارم؟ ۴۱
- چگونه می‌توانم بر خشکی دهان غلبه کنم؟ ۴۱
- چگونه می‌توانم با زخم‌های دهانی مقابله کنم؟ ۴۲
- مشکلات سیستم عصبی مرکزی ۴۳
- عوارض عضلانی و عصبی ۴۳
- چگونه می‌توانم با مشکلات عضلانی، عصبی مقابله کنم؟ ۴۳
- عوارض مربوط به کلیه‌ها و سیستم ادراری ۴۴
- علائم شبیه آنفلونزا ۴۵
- علائم شبیه آنفلونزا کدامند؟ ۴۵
- حساسیت به نور آفتاب ۴۶
- واکنش در مقابل پرتودرمانی ۴۶
- اختلالات هورمونی ۴۷
- ناباروری: ۴۷
- یائسگی: ۴۷
- جلوگیری از عفونت و علائم واژینال: ۴۸
- جلوگیری از گرگرفتگی و برافروختگی: ۴۸
- عوارض ارگان‌های جنسی ۴۸
- عوارض ارگان‌های جنسی در مردان ۴۸
- حاملگی ۴۹
- احساس از فعالیت جنسی ۴۹
- احتیاس مایعات ۵۰

فصل چهارم: چگونه بهتر زندگی کنیم ۵۳

- ۵۳..... راه‌هایی که می‌توان بهتر زندگی کرد.....
- ۵۳..... - درخواست کمک از دوستان و اعضای خانواده.....
- ۵۴..... - گروه‌های حمایتی.....
- ۵۵..... - بهره‌مندی از حمایت‌های موردنیاز.....
- ۵۵..... - چگونه می‌توانم حمایت شوم؟.....
- ۵۶..... - چگونه می‌توانم زندگی خود را لذت‌بخش‌تر کنم؟.....
- ۵۶..... - آیا می‌توانم رتبه‌بندی‌ها و مواد معدنی اضافه مصرف کنم؟.....
- ۵۶..... - درمان‌های مکملی.....
- ۵۶..... ۱- پرت اندیشی.....
- ۵۷..... ۲- تخیل.....
- ۵۷..... ۳- ماساژ درمانی.....
- ۵۸..... ۴- ژرف‌اندیشی و عبادت.....
- ۵۸..... ۵- شل و سفت کردن عضلات.....
- ۵۹..... ۶- ورزش.....
- ۵۹..... ۷- تنفس‌های ریتمیک.....
- ۵۹..... ۸- تصویرسازی (ذهن درمانی).....
- ۶۰..... ۹- یوگا.....

بیماری از پدیده‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی است. در عین حال کسی را پیدا نمی‌کنید که از آمدن این پدیده استقبال کند و از رفتنش اندوهگین شود.

عموم مردم زندگی را سکه یک رویی می‌جویند که بر آن تصویر سلامتی و ثروت، امنیت و خوشبختی نقش بسته است. از دیدگاه اسلام، سلامتی یکی از نعمت‌های الهی عنوان شده است اما بیماری یکی از سؤالات آزمون بزرگی است که «حیات» نام دارد. چگونگی مواجهه ما با هر کدام از رویکردهای حیات و از جمله بیماری، نمره ما را در این آزمون رقم می‌زند. چنانچه با این اعتقاد به حوادث ناگوار زندگی نظر کنیم، آن وقت اگر چه مشتاق رسیدن حوادث تلخ نخواهید بود اما در مواجهه با آن‌ها منطقی و از سر بردباری عمل می‌کنیم.

امروزه شیمی‌درمانی، یک راه بسیار مهم و کارآمد در درمان بیماری‌های سرطانی می‌باشد. این روش درمانی در کنار اثرات بزرگ در درمان سرطان، اثرات جانبی و عوارضی خواهد داشت که می‌تواند زندگی بیماران تحت تأثیرات سوء قرار دهد؛ اما شما، اراده شما، خانواده و اطرافیان شما می‌توانید با روش‌های مثبتی و مدیریت صحیح، این عوارض را به راحتی پشت سر بگذارید.

در این کتاب، روش مقابله با عوارض شیمی‌درمانی و روش مقابله با این عوارض به زبان ساده بیان شده است. باشد که این راهنمایی‌ها بتواند در بهبود زندگی شما و اطرافیان شما نقش مؤثری داشته باشد.

بدیهی است، تهیه و تدوین کتاب حاضر همکاری عزیزانی را نیازمند بوده که از صمیم قلب تمام زحماتشان را قدر می‌نهیم.

دکتر سید محمد رضا مرتضوی زاده