

بسمه تعالی

عوارض شیمی درمانی (تهوع و استفراغ)



کد سند: ENO-PE-07

شماره بازنگری: A

شماره بیمارستان: 081-38272970

پاییز 1403

گروه هدف: والدین/همراهان
تحت نظر: واحد آموزش به بیمار

11- خالی بودن معده، همانند پری بیش از حد، تهوع را است. اگر رژیم شش و عده ای را رعایت نمائید، از این مسئله پیشگیری کرده اید.

12- کودکان به تنقلات علاقه زیادی دارند. برخی از تنقلات که میتوان در میان وعده ها استفاده کرد عبارتند از بیسکوئیت‌های بدون کرم، ذرت بو داده. کمپوت‌های خانگی (ترجیحاً یخچالی و سرد)، سیب زمینی سرخ شده در روغن زیتون بهتر است از روغن زیتون بدون بو استفاده شود، میوه تازه، بستنی بدون کاکائو. شما میتوانید بدون روغن، ورقه های نازک سیب زمینی را در ظروف چدنی به چیپس تبدیل کنید، امتحان کنید. این نوع چیپس برای سایر اعضای خانواده هم مفید است.

13- برخی تنقلات هم بسیار مضر هستند، این ضرر ممکن است به دلیل نمک زیادی یا سرخ شدن در روغن با حرارت بالا باشد. مانند چیپس‌های موجود در سوپر مارکتها، پفکها، سوسیس و کالباس، خیار شور، همه کنسروها، همه آب میوه‌های موجود در بازار کمپوت‌های کنسروی و همه سس‌های موجود در بازار

14- اگر با همه این اقدامات تهوع و استفراغ کودکان کنترل نشد از پزشک معالج کمک بخواهید، وی برای کنترل تهوع و استفراغ در منزل، داروی خوراکی تجویز میکند. داروی ضد تهوع را ۲۰ دقیقه قبل از غذا به وی بدهید.

15- نتیجه یک تحقیق نشان داده است، مصرف جای زنجبیل از ۵ روز مانده به شروع شیمی درمانی میتواند در کاهش عارضه تهوع و استفراغ تاثیر بسزایی داشته باشد، می توانید زنجبیل را دم کرده در یخچال نگهداری و طی ۵ روز به وی بنوشانید به امید بهبودی همه ی بیماران

منبع درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر خون
شناسی ۲۰۱۴

مسلماً او از خوردن یک لیوان آب پرتقال کامل امتناع میکند بنابراین هر نیم ساعت تنها یک استکان به وی بنوشانید اینگونه تا شب هم مایعات کافی به وی رسانیده اید. هم او کمتر مقاومت میکند.

به خاطر داشته باشید هر لیوان معمولی ۲۵۰ سی سی است، بنابراین ۶ لیوان مایع برای تامین مایعات او کافی خواهد بود، البته اگر او استفراغ داشت به اندازه حجم از دست داده باید مایعات جبرانی به این شش لیوان اضافه شود.

برخی از مایعات که میتوانید مورد استفاده قرار دهید عبارتند از آب میوه تازه، شربت عرق نعناع و زنجبیل (عرقیات مذکور اثرات ضد تهوع دارند. البته شربت را کم شیرین تهیه کنید، شیر کم چرب، چای کم رنگ. آب هندوانه تازه، بستنی بدون کاکائو، سوپ رقیق. ماست، دوغ کم نمک و طبیعی

6- فرآیند تهیه غذا در آشپزخانه و بوی آن معمولاً چندان خوشایند بیمار نیست. بنابراین حین پختن غذا تهویه کافی بر قرار نمائید تا وی در هنگام صرف غذا بوی خام را تداعی نکند.

7- معمولاً بوهای تند غذاها در فاز بسیار گرم به مشام میرسد و کودک از خوردن امتناع میکند بنابراین قبل از سرو غذا، اجازه دهید دمای غذا با دمای اتاق به تعادل برسد سپس سرو کنید تهویه مناسب را بر قرار نمائید تا حین خوردن کمتر با بوی غذا مواجه شود.

8- از دادن غذاهای بسیار شیرین و چرب، مانند کیک خامه ای خودداری کنید

9- همه ما با تزئین غذا، اشتهایمان تحریک می شود. کودک شما هم همین طور است غذا را برایش تزئین کنید.

10- خوردن غذا در طبیعت در کنار سایر اعضای خانواده.

همراه با یک موسیقی ملایم روش دیگری است که می تواند وی را تشویق به خوردن نماید.

هر چند که داروهای شیمی درمانی به عنوان یکی از موثرترین راههای درمان بسیاری از بدخیمیها محسوب می شوند، اما به دلیل داشتن عوارض ناخواسته چندان از نظر بیمار خوشایند نیستند. یکی از این عوارض تهوع و استفراغ است. در این بروشور تلاش شده است برخی از راهکارهای مدیریت تهوع و استفراغ تقدیم شما گردد امیدواریم در بهبود وضعیت کودکان موثر واقع شود.

علت تهوع و استفراغ چیست؟

تهوع و استفراغ در بعضی ها شایع اند. اما همیشه بر اثر داروهای شیمی درمانی نیست. گاهی در تومورهای مغزی به دلیل وارد آمدن فشار به مراکز تهوع و استفراغ در مغز این عارضه بروز میکند یا وقتی که تومور در محوطه شکم تشکیل میشود. ممکن است موجب تحریک دستگاه گوارش و تهوع و استفراغ گردد وضعیت روحی بیمار هم در بروز این عارضه نقش بسزایی دارد گاهی والدین اظهار میکنند از لحظه ای که عازم بیمارستان شده ایم کودک دچار تهوع و استفراغ شده است. خاطرات و تجربه شیمی درمانی قبلی بوی الکل یا یک عطر خاص، محیط بیمارستان و مسائلی از این نوع می تواند تهوع و استفراغ بیمار را تحریک نماید.

پزشک و کادر درمان چه تدابیری برای کنترل تهوع و

استفراغ کودکم خواهند کرد؟

خوشبختانه امروزه داروهای بسیاری جهت کنترل این عارضه در دنیای پزشکی وجود دارد همیشه قبل از تزریق داروهای شیمی درمانی، مطابق دستور پزشک، کادر پرستاری جهت پیشگیری از تهوع و استفراغ از داروی ضد تهوع داخل وریدی استفاده می کنند. اصولاً هیچ داروی شیمی درمانی بدون تزریق ضد تهوع در بیمارستان تزریق نمی شود. بنابراین خاطر جمع باشید که ضد تهوع همیشه اولین داروی قبل از شیمی درمانی است.

آیا بعد از تزریق ضد تهوع، باز هم احتمال

بروز تهوع و استفراغ وجود دارد؟

متأسفانه بله و برخی داروها دارای معارضه تهوع و استفراغ شدیدی هستند. همچنین رژیم غذایی کودک و وضعیت روحی و نوع بیماری او می تواند حتی بعد از تزریق داروی ضد تهوع هم موجب بروز این عارضه گردد ما به عنوان والدین کودک در چنین مواقعی چه اقدامی انجام دهیم اگر کودک شما در بیمارستان بستری است. حالات کودک را به کادر پرستاری اطلاع دهید. آنها طبق دستور پزشک اقدام درمانی مناسب را انجام خواهند داد. اگر در منزل هستید و دسترسی به کادر درمان ندارید بروشور را تا انتها مطالعه فرمائید. تا اقدامات مناسب را فرا بگیرید.

آیا تهوع و استفراغ عارضه خطرناکی است؟

این عارضه در بیماران تحت شیمی درمانی بسیار شایع است. بنابراین اگر کودک شما دچار این عارضه شد وحشت نکنید. اما به چند دلیل باید به آن اهمیت دهید و در جهت کنترل آن اقدام نمائید. اول اینکه کودک به دلیل استفراغ مایعات بدنش را از دست میدهد این مسئله اگر ادامه داشته باشد موجب بیحالی و افت ذخایر انرژی وی میشود. دوم اینکه اگر بیمار نوزاد باشد ممکن است ترشحات وارد مسیر تنفسی وی شده. موجب مشکلات تنفسی و آسیب به ریه شود. سوم اینکه کودک به دلیل ترس از تهوع، از خوردن غذا امتناع می کند و این مسئله موجب کاهش وزن و ضعف وی می شود. بنابراین اگر کودک شما دچار عارضه تهوع و استفراغ است، آنرا جدی بگیرید و با کادر درمان مشورت نمائید

آیا تهوع و استفراغ در تمام طول دوره درمان

ادامه خواهد داشت؟

خوشبختانه خیر، معمولاً یک هفته بعد از آخرین روز شیمی درمانی در هر دوره این عارضه فروکش می کند، مگر اینکه به دلایل دیگری باشد

آیا والدین می توانند در کاهش شدت عارضه

تهوع و استفراغ موثر باشند؟

خوشبختانه بله، والدین به دلیل حضور دائم در کنار کودک، میتوانند با فراگرفتن نکاتی که در زیر شرح داده شده است نقش موثری داشته باشند

جهت کاهش تهوع و استفراغ کودکم چه

اقدامی انجام دهم؟

1- از مصرف غذاهای چرب و دیر هضم از ۲۴ ساعت قبل تا ۲۸ ساعت بعد از شیمی درمانی اجتناب کنید مانند: آبگوشت پر حبوبات، شیر پر چرب، کله پاچه، معجونهای غلیظ

2- حجم غذا را کم و دفعات آنرا زیاد تعالید رژیم غذایی کودک را شش و عده ای کنید. کودک قادر نیست حجم زیادی از غذا را یکجا تحمل کند. مثلاً:

* ساعت ۸ صبح یک استکان چای کم رنگ، یک قطعه

بیسکوئیت

* ساعت ۱۰ یک عدد میوه یا یک لیوان آب میوه تازه به همراه

یک برش کیک خانگی

* ساعت ۱۲ هشت تا دوازده قاشق برنج به همراه خورشت

کم چرب

* ساعت ۱۶ یک لیوان ذرت بو داده یا کمی آجیل بدون نمک

به همراه آب میوه تازه

* ساعت ۱۹ سوپ رقیق

* ساعت ۲۱ شام سبک

3- در روزهایی که کودک تهوع و استفراغ دارد. غذای مورد علاقه اش را به وی ندهید، چون ممکن است از آن غذا متنفر شود. در حالیکه علاقه اش به یک غذا در روزهایی که تهوع و استفراغ فروکش کرده است میتواند کالری مورد نیاز بدنش را تامین کند بنابراین صبور باشید، غذای مورد علاقه اش را بعد از بر طرف شدن تهوع و استفراغ به وی بدهید.

4- از پوشاندن لباسهای تنگ و چسبان خود داری کنید لباس تنگ به دستگاه گوارش فشار وارد میکند و تهوع و استفراغ را تشدید می نماید.

5- تامین مایعات در دوره تهوع و استفراغ بسیار اهمیت دارد. اگر کودکان در بیمارستان بستری است این کار توسط کادر درمان به وسیله سرم انجام میشود. اما اگر در منزل هستید باید خودتان اقدام کنید بنابراین به روش زیر اقدام نمائید. از صبح یک و نیم لیتر مایع را در کاغذی یادداشت کنید و تا شب حداقل دو سوم آن را به وی بنوشانید. لازم نیست عجله کنید.