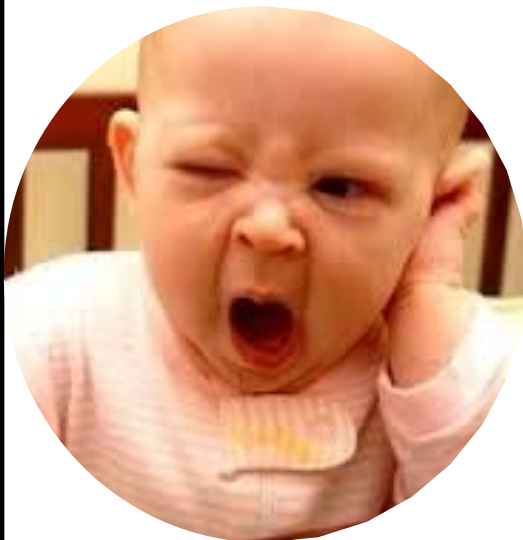


خودمراقبتی در

شیمی درمانی

و کنترل خستگی



بیمارستان حضرت فاطمه معصومه (س)

بخش انکولوژی

م- ثابت

سینه ، تهوع و استفراغ در طی ۲۴-۳۶ ساعت پس از شیمی درمانی.

۱. کودکان بزرگتر خود می توانند عهده دار کنترل نبض و ددرجه حرارت خود باشند.



چه موقع به پزشک مراجعه می کنید؟

در صورتی که احساس خستگی جسمی و روحی کودک تداوم داشته باشد و به مرور کاهش نیابد باید کودک از نظر پزشکی مورد ارزیابی قرار بگیرد.

آدرس دکتر اسحق حسینی:

درمانگاه داراشفا در میدان امام خمینی.

عصر روزهای زوج

موثر است.

۱۳. تنظیم صحیح نور اتاق از خستگی بی مورد کودک جلوگیری می نماید و هنگام خواب از نور ملایم در اباق استفاده شود.

۱۴. با کاهش تدریجی سستی و خستگی کودک کم کم کارهای روزانه او را افزایش داده تا به میزان مطلوب برسد در ضمن خستگی او را کنترل کنید.



۱۵. ورزش های سبک می تواند برای پیشگیری و کاهش خستگی و تالمات روحی موثر باشد.

۱۶. موارد ممنوعیت ورزش عبارتند از: خستگی و سستی غیر معمول ، ضعف عضلانی غیر عادی، نبض نا منظم، درد ساق پا، درد قفسه

تهیه کنید تا کودک انرژی کمتری صرف حرکت کند.

۷. کودک را به بازی های کم تحرک تشویق کنید تا انرژی کمتری مصرف کند.

۸. در انجام بهداشت شخصی به کودک کمک کنید تا انرژی خود را برای دیگر فعالیت های روزمره ذخیره کند.

۹. به او غذای کم حجم بدهید تا انرژی کمتری برای هضم غذا مصرف کند.

۱۰. غذای کودک باید پر پروتئین باشد و میان وعده های غذایی فراموش نشود.



۱۱. طبق تجویز پزشک مواد مغذی لازم برای کودک تهیه بشود

۱۲. در صورت بروز کسالت روحی کارهایی مانند قدم زدن، نشستن در فضای سبز، تماشای مناظر زیبا و پرندگان در رفع کسالت کودک

امکان استراحت بیشتری را برای او فراهم کنید، برای مثال گذاشتن یک صندلی در حمام و یا دستشویی کمک می کند که در هنگام خستگی بر روی آن بنشینند.

۳. به او یادآوری کنید به هنگام خستگی از ادامه بازی خودداری کند.

۴. باتوجه به سن کودک او را تشویق کنید که برای فعالیت روزانه اش برنامه ریزی کند (این کار در خردسالان بر عهده والدین است)

۵. با برنامه ریزی برای فعالیت های روزانه فشارهای جسمی و روحی کودک را کاهش دهید. برای مثال اگر کودک



تکالیف درسی خود را به موقع انجام دهد، دچار نگرانی نمی شود و حجم زیاد تکالیف او را خسته نمی کند.

۶. وسایل کمکی مانند واکر یا صندلی چرخ دار

روش های کنترل خستگی در شیمی درمانی

خستگی زمانی است که یک فرد انرژی کمی برای انجام کارهایی که آنها را به طور معمول انجام می داده است یا می خواهد انجام دهد، دارد. که از جمله شایع ترین عوارض شیمی درمانی در بیماران می باشد. معمولاً بیماران بعد از گذر از چند هفته از شیمی درمانی دچار این حالت می شوند که در افراد مختلف متفاوت است.

علائم خستگی:

- احساسی شبیه به اینکه کودک هیچ انرژی ندارد.
- خوابیدن بیش از حد معمول
- اختلال در صحبت کردن

روش های پیشگیری از خستگی

۱. به کودک یاد بدهید انرژی خود را برای فعالیت های مورد علاقه ذخیره کند.
۲. زمانی که کودک اظهار خستگی می کند

