

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

عوارض جانبی شیمی درمانی



عوارض جانبی شیمی درمانی

شیمی درمانی، بسیاری از انواع سرطان را به طور مؤثر درمان می‌کند. اما مانند سایر درمان‌های سرطان، اغلب عوارض جانبی نیز ایجاد می‌کند. مهم است که از عوارض جانبی احتمالی ناشی از شیمی درمانی آگاه باشید، تا بدانید چگونه آنها را مدیریت کنید و بتوانید با تیم مراقبت از سرطان، در مورد پیشگیری و تسکین آنها صحبت کنید.

عوارض شیمی درمانی برای هر فرد، متفاوت است. عوارض به نوع سرطان، محل، داروها و دوز و سلامت عمومی شما بستگی دارند.

چرا شیمی درمانی عوارض جانبی دارد؟

شیمی درمانی، باهدف قراردادن سلول‌های فعال، عمل می‌کند. سلول‌های فعال، سلول‌هایی هستند که به‌عنوان بخشی از چرخه طبیعی سلولی، در حال رشد و تقسیم هستند. هم سلول‌های سرطانی و هم سلول‌های سالم، سلول‌های فعالی هستند که چرخه سلولی را طی می‌کنند. سلول‌های سرطانی، معمولاً سریع‌تر از سلول‌های طبیعی و سالم رشد می‌کنند، به این معنی که شیمی درمانی راحت‌تر به سلول‌های سرطانی حمله می‌کند. اما برخی از سلول‌های طبیعی نیز، در اثر شیمی درمانی آسیب می‌بینند. سلول‌های سالم، شامل سلول‌های خون، دهان، دستگاه گوارش و فولیکول‌های مو هستند.

عوارض جانبی، زمانی رخ می‌دهد که شیمی درمانی به سلول‌های سالم آسیب می‌رساند. برای مثال، ممکن است موهای خود را از دست بدهید یا حالت تهوع و استفراغ داشته باشید. برای اکثر انواع شیمی درمانی، عوارض جانبی، نشان‌دهندهٔ اثربخشی درمان نیست.

آیا عوارض جانبی شیمی درمانی قابل درمان است؟

بلی. تیم درمانی می‌تواند در پیشگیری یا درمان بسیاری از عوارض جانبی کمک کند. امروزه داروهای بیشتری نسبت به گذشته، برای تسکین عوارض جانبی، موجود است. پیشگیری و درمان عوارض جانبی، **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. مراقبت تسکینی، بخش مهمی از درمان سرطان در هر مرحله می‌باشد.

پزشکان و دانشمندان، همیشه در تلاش هستند تا داروها، ترکیبات دارویی و راه‌هایی برای درمان با عوارض جانبی کمتر، تولید کنند. بسیاری از انواع شیمی درمانی در حال حاضر، عوارض جانبی کمتری نسبت به گذشته دارند.

عوارض جانبی رایج شیمی درمانی چیست؟

عوارض جانبی که در حین شیمی‌درمانی تجربه می‌کنید بستگی به دارو یا ترکیبی از داروهای مصرفی دارد. داروهای مختلف، عوارض جانبی متفاوتی ایجاد می‌کنند و تجربه هر فرد متفاوت است. افراد ممکن است عوارض جانبی یکسانی را حتی با مصرف داروی مشابه، تجربه نکنند و حتی با تکرار مصرف دارویی یکسان، ممکن است عوارض جانبی متفاوتی نسبت به گذشته داشته باشید.

به همین دلیل مهم است که با تیم مراقبت از سرطان، به طور منظم در مورد عوارض جانبی که نگران آنها هستید یا در حال تجربه آنها هستید، صحبت کنید. در مورد تمام عوارض جانبی که تجربه می‌کنید، با تیم مراقبت از سرطان صحبت کنید. پیگیری عوارض جانبی در طی زمان و به اشتراک گذاشتن آن اطلاعات با درمانگران، مفید است.

عوارض جانبی رایج شیمی‌درمانی، عبارت‌اند از:

خستگی. احساس خستگی یا فرسودگی حتی با خواب کافی، پس از شیمی‌درمانی، طبیعی است. این شایع‌ترین عارضه جانبی شیمی‌درمانی است. در مقاله‌ی دیگری از سایت برای مدیریت [خستگی مرتبط با سرطان، پیشنهادهایی وجود دارد](#).

ریزش مو. برخی از انواع شیمی‌درمانی، اما نه همه آنها، باعث ریزش مو می‌شوند. موهای بدن ممکن است هر چند وقت یک‌بار یا به صورت توده‌های زیاد، بریزند. ریزش مو، معمولاً پس از چند هفته از آغاز شیمی‌درمانی، شروع می‌شود و ممکن است پس از یک تا دو ماه پس از شیمی‌درمانی، افزایش یابد. پزشک می‌تواند خطر ریزش مو را براساس داروها و دوزهای دریافتی، پیش‌بینی کند. درباره [مدیریت ریزش مو](#) بیشتر بدانید.

درد. شیمی‌درمانی گاهی باعث درد می‌شود. مانند:

- [سردرد](#)

- [درد عضلانی](#)

- دل‌درد

- درد ناشی از [آسیب عصبی](#) مانند سوزش، بی‌حسی، معمولاً در انگشتان دست و پا

بیشتر انواع دردهای مربوط به شیمی‌درمانی، در زمان‌های بین درمان، بهتر می‌شوند یا از بین می‌روند. با این حال، آسیب عصبی، اغلب با تزریق هر دوز بدتر می‌شود. گاهی اوقات، مصرف دارویی که باعث

آسیب عصبی شده، باید متوقف شود. ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها طول بکشد تا آسیب عصبی ناشی از شیمی‌درمانی، بهبود یابد یا از بین برود. در برخی افراد ممکن است باعث آسیب دائمی شود.

درمان دردهای مرتبط با سرطان، با در نظر گرفتن علت درد، شروع می‌شود. مهم است که با تیم مراقبت از سرطان خود در مورد میزان درد در طول شیمی‌درمانی صحبت کنید. علاوه بر شیمی‌درمانی، دلایل دیگری نیز برای تجربه درد وجود دارد. اگر درد مربوط به شیمی‌درمانی باشد، پزشکان می‌توانند آن را با روش‌های زیر درمان کنند:

- مصرف داروهای مسکن
- مسدود کردن سیگنال‌های درد از اعصاب به مغز با درمان‌های ستون فقرات یا بلوک‌های عصبی
- تنظیم دوز داروهای خاص

راجع به **درد سرطان و نحوه مدیریت آن** بیشتر بدانید.

زخم‌های دهان و گلو. شیمی‌درمانی می‌تواند به سلول‌های داخل دهان و گلو آسیب برساند. این آسیب، باعث ایجاد زخم‌های دردناک در این نواحی می‌شود، وضعیتی که به آن، موکوزیت دهان گفته می‌شود. زخم‌های دهان معمولاً ۵ تا ۱۴ روز پس از آغاز درمان، ایجاد می‌شوند. همچنین مهم است که مراقب عفونت این زخم‌ها باشید.

حفظ رژیم غذایی سالم و **تمیز نگه‌داشتن دهان و دندان** می‌تواند خطر ابتلا به زخم‌های دهان را کاهش دهد. زخم‌های دهان معمولاً با پایان یافتن درمان، به طور کامل از بین می‌روند. درباره **مدیریت موکوزیت** از جمله راه‌هایی برای تسکین ناراحتی، بیشتر بدانید.

اسهال. برخی از داروهای شیمی‌درمانی باعث تغییرات اجابت مزاج می‌شود. پیشگیری از اسهال یا درمان زودهنگام آن، موجب می‌شود آب بدن تن کاهش یابد. (از دست دادن بیش از حد مایعات بدن). درمان زودهنگام، به جلوگیری از سایر مشکلات سلامتی کمک می‌کند. درباره **مدیریت اسهال** بیشتر بدانید.

یبوست. شیمی‌درمانی می‌تواند باعث یبوست شود. یبوست به این معنی است که در دفع مدفوع مشکلاتی را تجربه کنید یا حرکات روده دشواری داشته باشید. سایر داروها، مانند داروهای مسکن نیز می‌توانند باعث یبوست شوند. شما می‌توانید با نوشیدن مایعات کافی، خوردن وعده‌های غذایی متعادل و ورزش منظم، خطر یبوست خود را کاهش دهید. درباره **مدیریت یبوست** بیشتر بدانید.

تهوع و استفراغ. شیمی‌درمانی می‌تواند باعث تهوع و استفراغ شود. داشتن این عوارض جانبی و تعداد دفعات آن، به داروها و دوز خاص بستگی دارد. داروهایی هستند که قبل و بعد از هر دوز شیمی‌درمانی

تجویز می‌شوند و معمولاً می‌توانند از حالت تهوع و استفراغ جلوگیری کنند. در مورد **حالت تهوع و استفراغ** بیشتر بدانید.

اختلالات خونی. مغز استخوان، بافت اسفنجی داخل استخوان‌ها است و سلول‌های خونی جدید می‌سازد. شیمی‌درمانی بر این فرایند تأثیر می‌گذارد، بنابراین ممکن است عوارض جانبی ناشی از کاهش سلول‌های خونی داشته باشید.

معمولاً پس از اتمام شیمی‌درمانی، تعداد سلول‌های خونی به حالت عادی برمی‌گردد. اما در حین درمان، کاهش سلول‌های خونی می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند و باید به‌دقت، تحت‌نظر باشد. در طول شیمی‌درمانی، پزشک به‌طور معمول شمارش خون شما را با استفاده از دو آزمایش بررسی می‌کند: شمارش کامل خون (CBC) و شمارش پلاکت.

آزمایش **CBC** سطح گلبول‌های قرمز و گلبول‌های سفید خون را نشان می‌دهد. کمبود گلبول‌های قرمز، باعث بیماری به نام **کم‌خونی می‌شود**. علائم شامل خستگی، سرگیجه و تنگی نفس است. کمبود گلبول‌های سفید، باعث بیماری به نام لکوپنی می‌شود. این بیماری، خطر ابتلا به **عفونت را افزایش می‌دهد** در صورت کاهش گلبول‌های سفید، در صورت ابتلا به عفونت، در اسرع وقت به آنتی‌بیوتیک نیاز خواهید داشت.

شمارش پلاکت، تعداد پلاکت‌های خون شما را اندازه‌گیری می‌کند. پلاکت‌ها سلول‌هایی هستند که خونریزی را متوقف می‌کنند. آنها این کار را با بستن رگ‌های خونی آسیب‌دیده و کمک به تشکیل لخته‌های خون انجام می‌دهند. نداشتن پلاکت کافی باعث بیماری به نام **ترومبوسیتوپنی می‌شود** ممکن است آسان‌تر از حالت عادی، خونریزی و کبودی داشته باشید.

دوزهای شیمی‌درمانی را اغلب می‌توان، برای جلوگیری از کاهش شمارش خون تنظیم کرد. داروهایی نیز برای درمان این اختلالات خونی موجود است. این داروها به مغز استخوان شما کمک می‌کنند تا سلول‌های خونی بیشتری بسازد. همچنین این داروها می‌توانند به پیشگیری از لکوپنی در افراد در معرض خطر این مشکل خونی، کمک کنند.

اثرات سیستم عصبی برخی داروها باعث آسیب عصبی می‌شوند. این آسیب می‌تواند علائم عصبی یا عضلانی زیر را، ایجاد کند:

- مور مور

- سوزش
- ضعف یا بی‌حسی در دست‌ها، پاها یا هر دو
- عضلات ضعیف، دردناک، و خستگی در عضلات
- ازدست‌دادن تعادل
- لرزش
- گرفتگی گردن یا سردرد
- مشکلاتی در بینایی، شنوایی یا راه‌رفتن
- احساس دست‌وپا چلفتی

این علائم معمولاً با کاهش دوز شیمی‌درمانی یا پس از پایان درمان، بهتر می‌شوند. پس از پایان شیمی‌درمانی، بهبود علائم ممکن است بین ۶ تا ۱۲ ماه طول بکشد. برخی از عوارض جانبی می‌توانند دائمی باشند. درباره مدیریت عوارض جانبی سیستم عصبی بیشتر بدانید

تغییر در تفکر و حافظه. برخی از افراد پس از شیمی‌درمانی در تفکر واضح و تمرکز مشکل دارند. بهبودیافتگان سرطان اغلب، به این تغییرات، مغز شیمیایی (chemobrain) می‌گویند. پزشک ممکن است آن را تغییرات شناختی، یا اختلال عملکرد شناختی بنامد. این وضعیت معمولاً پس از پایان شیمی‌درمانی بهبود می‌یابد یا برطرف می‌شود. درباره مدیریت مشکلات توجه، تفکر و حافظه بیشتر بیاموزید.

مسائل جنسی و باروری. شیمی‌درمانی می‌تواند بر باروری تأثیر بگذارد. اگر می‌خواهید بعد از درمان سرطان صاحب فرزند شوید، حتماً قبل از شروع شیمی‌درمانی، با تیم مراقبت از سرطان خود، در مورد گزینه‌های موجود برای حفظ باروری، صحبت کنید.

خستگی یا احساس بیماری در اثر سرطان یا درمان، می‌تواند بر رابطه جنسی شما تأثیر بگذارد. قبل از شروع درمان، با پزشک در مورد این عوارض جانبی احتمالی صحبت کنید. درباره مدیریت عوارض جانبی جنسی و باروری بیشتر بدانید.

برخی از افراد ممکن است قبل از شروع شیمی‌درمانی نیاز به **تست پاپ داشته باشند** زیرا شیمی‌درمانی می‌تواند، باعث نتایج گمراه‌کننده در آزمایش شود. تست پاپ، نمونه‌ای از سلول‌ها را از دهانه رحم جمع‌آوری می‌کند.

شیمی‌درمانی، همچنین، می‌تواند به نوزاد متولد نشده آسیب برساند. این امر به‌ویژه در سه ماه اول بارداری، زمانی که اندام‌ها هنوز در حال رشد هستند، صادق است. اگر ممکن است در طول درمان باردار شوید، از روش‌های مؤثر جلوگیری از بارداری استفاده کنید. اگر باردار شدید، فوراً به پزشک اطلاع دهید. درباره **سرطان در دوران بارداری** بیشتر بدانید.

از دست دادن اشتها. ممکن است کمتر از حد معمول غذا بخورید، اصلاً احساس گرسنگی نکنید یا بعد از خوردن مقدار کمی غذا، احساس سیری کنید. به همین دلیل، ممکن است وزن کم کنید و مواد مغذی موردنیاز خود را دریافت نکنید. همچنین ممکن است توده عضلانی و قدرت بدنی خود را، از دست بدهید. همه این موارد، بهبودی پس از شیمی‌درمانی را سخت‌تر می‌کند. درباره **مدیریت کاهش اشتها** بیشتر بدانید.

مشکلات قلبی. برخی از انواع شیمی‌درمانی می‌توانند بر قلب تأثیر بگذارند. از پزشک خود بپرسید که آیا باید سلامت قلب شما پیش از درمان، تحت نظارت باشد یا خیر. به این ترتیب، پزشکان می‌توانند تشخیص دهند که آیا درمان برای قلب شما مشکل ایجاد می‌کند یا خیر. یکی از آزمایشات رایج، **اکوکاردیوگرام (اکو)** است این آزمایش از امواج فراصوت برای ایجاد تصاویر متحرک از قلب، استفاده می‌کند. در مورد **مشکلات قلبی ناشی** از درمان سرطان بیشتر بدانید.

آیا برخی از عوارض شیمی‌درمانی دائمی هستند؟

اکثر عوارض جانبی، پس از اتمام شیمی‌درمانی از بین می‌روند. اما **برخی ادامه می‌یابند یا برمی‌گردند، یا بعداً توسعه می‌یابند** به عنوان مثال، برخی از انواع شیمی‌درمانی ممکن است باعث آسیب دائمی به قلب، ریه‌ها، کبد، کلیه‌ها یا دستگاه تناسلی شود. و برخی از افراد، ماه‌ها یا سال‌ها پس از درمان در زمینه تفکر، تمرکز و حافظه مشکل دارند. بهبودیافتگان از سرطان نیز، در آینده در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به **سرطان دوم هستند**.

کودکانی که شیمی‌درمانی دریافت کرده‌اند در معرض خطر عوارض جانبی خاصی هستند که ماه‌ها یا سال‌ها پس از درمان، بروز می‌یابد. درباره **اثرات بلندمدت** در بهبودیافتگان از سرطان در دوران کودکی، بیشتر بدانید.

مراقبت‌های پیگیرانه پس از شیمی‌درمانی

دریافت مراقبت پس از پایان دوره‌ی درمان سرطان، مهم است. **مراقبت‌های پیگیرانه** به معنای آن است که تیم مراقبت از سرطان، می‌تواند به شما در درمان عوارض جانبی طولانی‌مدت و مراقبت از عوارض دیررس کمک کند. مراقبت‌های پیگیرانه، ممکن است شامل معاینات فیزیکی منظم، آزمایش‌های پزشکی یا هر دو باشد.

مطمئن شوید که تیم مراقبت از سرطان، پس از تکمیل درمان سرطان، یک طرح مراقبت پیگیرانه ارائه دهند و آن را با تمام ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامتی در آینده به اشتراک بگذارید. این اطلاعات جزئیات ارزشمندی را در مورد چگونگی حمایت از سلامت شما در طول زندگی به آنها ارائه می‌دهد.

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت از سرطان بپرسید

این سؤالات را از تیم مراقبت از سرطان خود بپرسید:

- احتمال بروز چه عوارض جانبی فیزیکی بر اساس برنامه شیمی‌درمانی خاص من وجود دارد؟ احتمالاً چه زمانی شروع خواهند شد؟
- چگونه می‌توان از این عوارض جانبی پیشگیری کرد یا آنها را مدیریت کرد؟
- وقتی یک عارضه جانبی ظاهر شد یا بدتر شد به چه کسی باید اطلاع دهم؟ چگونه می‌توانم در ساعات اداری عادی و بعد از ساعات کاری با آنها تماس بگیرم؟
- آیا عوارض جانبی خاصی وجود دارد که باید فوراً به پزشک اطلاع دهم؟
- آیا پیگیری عوارض جانبی برای من مفید است؟ چه راه‌هایی وجود دارد که می‌توانم این کار را انجام دهم؟
- اگر از انجام شیمی‌درمانی مضطرب یا ناراحت هستم، با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- اگر عوارض جانبی بر تغذیه من تأثیر می‌گذارد، آیا می‌توانید یک متخصص تغذیه انکولوژی معرفی کنید؟
- راه‌های دیگری که می‌توانم در طول دوره درمان از خودم مراقبت کنم چیست؟
- آیا این درمان می‌تواند بر زندگی جنسی من تأثیر بگذارد؟ اگر چنین است، چگونه و برای چه مدت؟
- آیا این درمان می‌تواند بر توانایی من برای باردار شدن یا بچه‌دار شدن تأثیر بگذارد؟ اگر چنین است، آیا باید قبل از شروع درمان سرطان، با یک متخصص باروری صحبت کنم؟

- اثرات بالقوه درازمدت این نوع شیمی‌درمانی چیست؟
- اگر من نگران مدیریت هزینه‌های مالی مراقبت از سرطان هستم، چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟
- پس از اتمام شیمی‌درمانی، برنامه مراقبتی بعدی من چگونه خواهد بود؟

منابع مرتبط

[در هنگام شیمی درمانی چه انتظاری باید داشت](#)

[ترس از عوارض جانبی مرتبط با درمان](#)

[PDF\) درک شیمی درمانی؛ ۲ صفحه\)](#)

[چگونه ردیابی علائم مراقبت از سرطان را بهتر می‌کند](#)