

INFORMACJE I ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW LECZONYCH CYTOSTATYKAMI

Organizm w okresie leczenia i po jego zakończeniu wymaga szczególnej troski. **Wskazane jest:**

- Stosowanie diety lekkostrawnej z dużą ilością warzyw i owoców.
- Spożywanie posiłków w małych ilościach, ale często.
- Podaż płynów (niegazowanych, bez konserwantów) ok. 2 litry na dobę
- Umiarkowany ruch na świeżym powietrzu
- Kontrola spożywania słodyczy
- Odstawienie używek

Ze względu na obniżoną odporność i podatność organizmu na infekcje należy unikać:

- Dużych skupisk ludzi (np.: kino)
- Wystrzegać się ludzi, którzy chorują (grypa, odra, ospa)
- Przegrzania lub oziębienia organizmu, ubiór odpowiedni do warunków atmosferycznych)
- Często myć ręce, szczególnie przed posiłkiem oraz przed i po korzystaniu z toalety.

Przy podawaniu cytostatyków mogą pojawić się skutki uboczne: mdłości, wymioty, wypadanie włosów, zmęczenie-anemia, zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, biegunki, zaparcia.

NUDNOŚCI, WYMIOTY

- Wystrzegaj się obfitych posiłków - spożywaj mniejsze porcje przez cały dzień, jedz i pij powoli
- W trakcie jedzenia nie pij płynów, tylko przed i po posiłku
- Unikaj słodkich, tłustych lub smażonych pokarmów
- Starannie przeżuwaj posiłki, pij chłodne, czyste nie słodzone soki owocowe (jabłkowy, winogronowy)
- Unikaj zapachów, które drażnią
- Po jedzeniu odpoczywaj w pozycji siedzącej (2 godz.)
- Gdy czujesz mdłości oddychaj głęboko i wolno

WYPADANIE WŁOSÓW

- Używaj delikatnych szamponów, miękkich szczotek do włosów
- Susząc włosy stosuj niskie temperatury suszenia
- Nie używaj ostrych lokówek, nie farbuj włosów, nie wykonuj trwałej ondulacji
- Zetnij na krótko włosy

- Zaopatrzyć się w perukę

ZMĘCZENIE ANEMIA

- Dużo odpoczywaj, rób krótkie drzemki w ciągu dnia
- Ograniczaj swoją aktywność, wykonuj czynności konieczne
- Nie bój się prosić o pomoc - rodzina pomaga w zakupach, pracach domowych
- Dobrze się odżywiaj - pokarmy bogate w żelazo, jedz zielone liściaste warzywa, czerwone mięso, wątróbkę
- Zmianę pozycji z siedzącej na leżącą lub odwrotnie wykonuj powoli - ograniczy to zawroty głowy

ZAPALENIE BŁONY ŚLIZOWEJ JAMY USTNEJ

- Wylecz zęby
- Dbaj o higienę jamy ustnej - myj zęby miękką szczoteczką lub gazikiem zawiniętym na palec
- Płucz jamę ustną np. roztworem rumianku
- Spożywaj pokarmy łagodne, miękkie, nie zbyt zimne czy gorące

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ

- Pij dużo płynów
- Ssij lizaki lub twarde cukierki (landrynki, miętusy, zamrożone owoce, kostki lodu)

BIEGUNKA

- Wystrzegaj się produktów bogatych w błonnik (chleb pełnoziarnisty, zboża, suszone warzywa, fasola itd.)
- Wystrzegaj się kawy, herbaty, alkoholu, słodczy, tłustych , smażonych potraw
- Spożywaj więcej produktów bogatych w potas (banany, pomarańcze, ziemniaki, nektar brzoskwiń itd.)
- Pij dużo płynów (np. woda, sok jabłkowy, słaba herbata, czysty bulion)
- Wystrzegaj się mleka, produktów mlecznych

ZAPARCIA

- Pij dużo płynów, spowodują poluznienie stolca
- Jedz dużo produktów bogatych w błonnik (gruboziarniste pieczywo i zboża, owoce, warzywa itd.)
- Pogimnastykuj się trochę, pospaceruj