

الاتصال بالمستشفى في حالة الشكاوى التالية

- حمى (درجة حرارة أعلى من 38,5 درجة مئوية أو بدرجة 38 مئوية لمدة نصف يوم أو أكثر)
- رجفات برودة (رجفات لا يمكن السيطرة عليها أو ارتجاف الفكين)
- كدمات زرقاء تلقائية
- نزيف
- قيء مستمر (أطول من 24 ساعة)
- إسهال مستمر (أطول من 24 ساعة)
- إمساك مستمر (عدم وجود براز لمدة أطول من 3 أيام)
- التهاب الغشاء المخاطي للفم
- ألم متزايد
- صيق نفس أو ألم في التنفس
- إغماء

في حالة وجود عارض جديد تعتقد أنه يمكن أن يكون مهما

إجراءات نصيحة للمنزل

ما الذي يجب عليك الانتباه إليه بعد العلاج الكيميائي:

تترك فضلات العلاج الكيميائي جسمك في الأيام التالية للعلاج الكيميائي. يحدث ذلك مثلا عن طريق البراز والبول والعرق والقيء. تختلف مدة حصول ذلك لكل جلسة علاج كيميائي ويمكن ان تتراوح من يوم واحد إلى أسبوع أحيانا. من الأفضل في الأيام التي يخرج فيها العلاج الكيميائي من جسمك ألا يكون لديك أنت والأشخاص الآخرين احتكاك كبير بسوائل جسمك. من المهم أن تبلغ عائلتك ومقدمي المساعدة أنك تخضع للعلاج الكيميائي. أبلغهم كذلك بالإجراءات المذكورة أدناه. يمكنك عن طريق اتباع هذه الإجراءات تحديد المخاطر بالنسبة لمحيطك إلى الحد الأدنى ولا تضطر للقلق بدون داع. لا يجب عليك تفادي الاتصال الجسدي بأقربائك. لا مانع من مصافحة الزوار. العناق ومنح قبلة ليس مضرًا.

• النظافة الشخصية:

○ الاستحمام لمرة واحدة في اليوم وغسل اليدين بعد زيارة المرحاض.

• ما الذي يجب عليك الانتباه عند ذهابك للمرحاض:

- يسمح لك باستخدام أي مرحاض
- التبول جالسا؛ كذلك للرجال، يؤدي ذلك إلى تطاير قطرات أقل
- شطف المرحاض لمرة مع إغلاق الغطاء. استخدم الكثير من الماء في ذلك
- قم بإزالة القطرات إن وجدت من على قاعدة جلوس المرحاض، جففها بورق مرحاض جاف.
- اغسل يديك جيدا بعد زيارة المرحاض

• التنظيف:

التنظيف بشكل جيد بشكل إضافي والتعامل بحرص مع الغسيل الملوث مهم في الأسبوع الأول من العلاج الكيميائي. تمنع بذلك أن يكون لديك أنت أو مقدم الرعاية لك بشكل غير رسمي احتكاك بمخلفات العلاج الكيميائي.

- نظف المرحاض والدش لمرة واحدة على الأقل في الأسبوع. أو أكثر من مرة عندما يكونان متسخين جدا. استخدم المنظف العام أو الصابون الأخضر. لا تستخدم الكلور أو الكحول. يقوم الكلور والكحول بتثبيت المواد المثبطة ولا يزيلها.
- استخدم قفازات اليدين الصالحة للاستخدام لمرة واحدة عند تنظيف المرحاض والدش والمغسلة. قم بذلك أيضا بالنسبة للمواد الأخرى التي كانت على احتكاك بمنتجات الإفراز.
- لا تشطف قطع قماش التنظيف بواسطة الماء والصابون. استخدم كل مرة قطعة قماش جديدة.
- اجمع قطع قماش التنظيف المستخدمة لوحدها في كيس غسيل.
- إذا تلوّثت الأرض أو السجادة بالقيء أو البول أو مواد الجسم الأخرى، نشف الأرض أو السجادة أولا بورق مطبخ جاف ممتص او لا. ثم نظف الأرضية بمحلول صابون عادي.

- إذا كانت لديك مساعدة منزلية، أخبرهم بأنهم يجب أن ينتبهوا أثناء التنظيف.
- لا ضرورة لإجراءات خاصة عند استخدام أدوات الطعام والصحون ومواد الاستخدام الأخرى.

● الغسيل الملوّث:

- هل لامس الغسيل البول أو البراز أو القيء أو التعرق الشديد.
- اجمع الغسيل في كيس بلاستيكي لوحده. أغلق الكيس جيدا.
- أفرغ الكيس من الغسيل في الغسالة مباشرة. لا تلمس الغسيل أثناء ذلك.
- اغسل يديك بعد وضعك للغسيل في الغسالة.
- اشطف الغسيل بالماء البارد أولاً. ثم شغل البرنامج العادي. ليس عليك استخدام مسحوق غسيل خاص.
- هل يقوم شخص آخر بغسل ملابسك؟ يجب عليه\عليها عندئذ ارتداء قفازات يدين عندما يضع\تضع الغسيل في الغسالة.
- إذا لم يلامس الغسيل مواد إفراز، يمكنك غسله مع باقي الغسيل.

● الفضلات:

- تجمع مواد المخلفات مثل قفازات اليدين المستخدمة لمرة واحدة وأوعية القيء في كيس بلاستيكي وتضعها بعد ذلك في كيس قمامة بلاستيكي. يمكنك وضعها مع القمامة المنزلية (قمامة المخلفات).

● القيء:

- تذهب عند الإمكان إلى المراض إن اضطررت للتقيؤ.
- عندما لا يكون ذلك ممكناً، تستخدم مواد صالحة للاستخدام مرة واحدة بقدر الإمكان. وذلك مثل كيس بلاستيكي موضوع في جردل. ارم الكيس مباشرة في كيس قمامة بلاستيكي مزدوج لمنع التسريب.
- اغسل يديك بالصابون بعد التقيؤ أو إزالة القيء.
- إذا تم التقيؤ على الأرضية الخ، يرجى تنظيف ذلك بنفسك لجعل تلوّث أقربائك أقل. إن لم يكن ذلك ممكناً، استخدم عندئذ قفازات اليدين الصالحة للاستخدام لمرة واحدة.
- تزيد حموضة القيء نسبة حدوث نخر في أسنانك. من المهم لذلك أن تشطف فمك بالماء بعد القيء.
- يمكن رمي القيء في المراض. اشطف المراض لمرة مع إغلاق الغطاء.
- إذا كنت تشعر بالغثيان وتقيأ بين الحين والآخر، ضع منشفة على المخذة.

● العلاقة الجنسية:

- ينصح باستخدام الواقي الذكري أثناء العلاج الكيميائي. يسمح بالعناق\التقبيل وبقبلّة اللسان بشكل عادي.
- يمكن أن يسبب العلاج الكيميائي اختلافات خلقية. ينصح لذلك كل من المرضى النساء والرجال بمنع حدوث حمل أثناء العلاج عن طريق استخدام موانع الحمل.

نصائح التغذية والعناية بالفم للمنزل

● نصيحة التغذية:

- يساعد الأكل الجيد والصحي في الحفاظ على وزن جسمك ولياقتك. ويساهم ذلك في جودة حياة أفضل
- أثناء العلاج وأثناء فترة تعافيك بعد العلاج.
- إذا كنت تلاقى صعوبة في الغذاء، يمكنك عندئذ التشاور مع الطبيب المعالج إن كان يمكن إحالتك إلى أخصائي تغذية.
- اشرب أكثر من 1,5 لتر من الماء يومياً
- استخدم منشفة صحون ومنشفة تنشيف ومنشفة شخصية نظيفة كل يوم.

● رعاية الفم:

- فرش أسنانك لأربعة مرات في اليوم (بعد الوجبات وقبل النوم) بمعجون أسنان يحتوي على فلوريد وفرشاة أسنان ناعمة
- اشطف فمك بالماء بعد تفريش الأسنان.
- اشطف فرشاة الأسنان بالماء الجاري جيداً بعد الاستخدام أو احفظ فرشاة الأسنان في قديم مع جعل رأس الفرشاة إلى الأعلى
- ادهن شفتاك لأربعة مرات في اليوم بفازلين من عصارة وضعه باستخدام عود قطني.
- نظف المنطقة ما بين أسنانك وضروسك لمرة واحدة في اليوم باستخدام أعواد تنظيف الأسنان أو سلك
- نظف الأسنان أو فرشاة ما بين الأسنان (لا تستخدم ذلك في حالة وجود نزيف اللثة)
- عندما لا تستطيع تفريش أسنانك بسبب ألم ونزيف في اللثة، يجب عليك عندئذ الشطف باستخدام كلور هيكسيدين 0,12 chloorhexidine خالي من الكحول (perio-aid).