

چقدر طول می کشد؟

- عوارض پوستی ۱ هفته پس از شروع پرتودرمانی ظاهر می شوند . بسیاری از این عوارض با گذشت چند هفته از پایان درمان برطرف می شوند. اما گاهی متی پس از پایان پرتودرمانی نیز برمی آید . عوارض باقی می ماندند . پوست تمت تابش پرتو همیشه تیره تر و لکه دار به نظر می آید . پوست ممکن است خشک تر و ضخیم تر از گذشته به نظر برسد . همچنین زودتر می سوزید و به آفتاب حساس تر می شوید.

راه های مهار:

- ✓ وقتی دوش می گیرید یا استحمام می کنید پوست خود را با ملایمت بشویید . می توانید هر روز دوش آب ولرم بگیرید. اگر گو می فواید حمام آب ولرم بروید، یک روز در میان باشد و بیشتر از ۳۰ دقیقه در آب ننماید. چه دوش می گیرید، چه استحمام می کنید، از شامپو بچه استفاده کنید . با موله پوستتان را مکن مالش ندهید.
- ✓ از لباس و ملحفه لطیف استفاده کنید.
- ✓ پوست خود را هر روزه از آفتاب محافظت کنید .
- ✓ از تفت های برنزه ساز پوست (سولاریوم) استفاده نکنید .
- ✓ روی پوست نامیه تمت درمان از بانداژ، چسب زخم یا انواع دیگر نوار چسب استفاده نکنید .
- ✓ از پزشک یا پرستار خود بپرسید که می توانید موی نامیه درمان را بتراشید یا نه. اگر اصلاح می کنید، از ماشین اصلاح برقی استفاده کنید و از لوسیون قبل از اصلاح استفاده نکنید .
- ✓ با پزشک خود در مورد عارضه پوستی به وجود آمده صحبت کنید

هضم و نوشیدنی های است که مالتان را به هم نمی زند، از جمله نان برشته، ژله و آب سیب.

زمان خوردن و آشامیدن را برنامه ریزی کنید . برخی افراد اگر پیش از پرتودرمانی غذا بخورند احساس بهتری دارند؛ اما برخی دیگر برعکس. وعده ها و نیم پاشته های سبک بخورید . متماً قوب بجوید و سریع غذا نخورید .

خوراکی ها و نوشیدنی های بخورید که نه سرد و نه گرم هستند .

پیش از هر وعده، بگذارید دمای غذاها و نوشیدنی های داغ پایین بیاید و غذاها و نوشیدنی های سرد کمی گرم شوند.

عوارض پوستی چیست؟

پرتودرمانی می تواند موجب تغییراتی در پوست نامیه تمت درمان شود. چند عارضه رایج پوستی در زیر شرح داده شده اند :

✓ **سرخی:** ممکن است پوست نامیه تمت درمان مشابه آفتاب سوختگی باشد.

✓ **خارش شدید.**

✓ **تورم پوست:** پوست شما در نامیه تمت درمان ممکن است ورم یا پف کند .

✓ **پوست خشک و جدا شونده.** وقتی دچار این عارضه می شوید که در نامیه تمت درمان پوست شما خیلی خشک می شود، خشک تر از مد عادی. در واقع گاهی پوست آنقدر خشک می شود که کنده می شود، مانند زمانی که آفتاب سوخته می شوید .

✓ **واکنش مرطوب.** پوست نامیه تمت درمان ممکن است مرطوب، زخمی یا دچار عفونت شود. این مشکل در ممل چین های پوستی مانند نشیمنگاه، پشت گوش و زیر پستان شایع تر است. در جاهایی مانند گردن نیز که پوست نازک است، این عارضه قابل مشاهده است .



تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ پس از پرتودرمانی در نامیه شکم، روده کوچک، روده بزرگ، یا قسمت هایی از مغز رخ می دهد. احتمال ابتلا به تهوع و استفراغ به مقدار پرتویی که دریافت می کنید، گستره و ممدوده نامیه تمت درمان و اینکه شیمی درمانی هم دریافت می کنید یا نه بستگی دارد .

چقدر طول می کشد؟

تهوع و استفراغ بین ۳۰ دقیقه تا چندین ساعت بعد از پایان جلسه پرتودرمانی شروع می شود. در روزهایی که پرتودرمانی ندارید احساس بهتری فواید داشت .

راه های مهار:

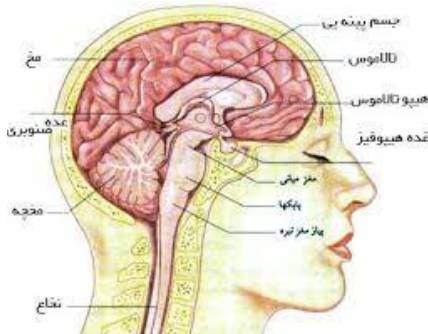
- از تهوع جلوگیری کنید. بهترین راه جلوگیری از استفراغ مهار حالت تهوع است. یکی از راهها، صرف غذای ملایم و ساده



فوق تخصص

مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش ضمن خدمت

عوارض پرتو درمانی ناحیه سر



PT-HO-229

گردآوری کننده: منیره کشاورزی (کارشناس رادیولوژی)

بازنگری: اشرف معماریزاده کارشناس ارشد NICU

استاد علمی، دکتر سید مسن مامدی متخصص رادیوتراپی و

انکولوژی

بخش رادیوتراپی آنکولوژی بیمارستان نمازی

۱۳۹۵

امساس ضعف، ملال، ازکارافتادگی، سنگینی یا کندی بیان می‌کند.

فستگی ممکن است به دلایل زیادی روی دهد. برخی از آنها شامل:

کم فونی - اضطراب - افسردگی - عفونت - کاهش فعالیت - داروها می‌شود.

چقدر طول می‌کشد؟

شروع امساس فستگی به چند عامل بستگی دارد، از جمله

سن، وضعیت سلامتی، میزان فعالیت‌ها و اینکه قبل از پرتو درمانی

چگونه بوده‌اید. فستگی گاهی از ۴ هفته تا ۱۲ ماه بعد از پایان

پرتو درمانی ادامه می‌یابد.

راه‌های مهار:

۱. دست کم شبی ۸ ساعت بخوابید.

۲. خیلی کار نکنید.

۳. ورزش کنید برنامه کاری خود را با توجه به شرایط خود تنظیم کنید

۴. برنامه پرتو درمانی را با توجه به شرایط خود تنظیم نمایید

۵. اجازه دهید دیگران در منزل به شما کمک کنند.

منابع:

- Edward C. Halperin, Carlos A. Perez, Luther W. Brady "Perez and Brady's principles and practice of radiation oncology", 5th edition
- Eric J. Hall, Amato J. Giaccia "Radiobiology for the radiologist", 7th edition
- Radiotherapy available from: www.ncii.ir

ریزش مو:

ریزش مو در اثر پرتو درمانی فقط در ناحیه تحت درمان رخ می‌دهد.

چقدر طول می‌کشد؟

۱۲ تا ۳ هفته بعد از شروع پرتو درمانی ریزش مو شروع می‌شود.

ریزش تمام موهای منطقه تحت درمان در مدود یک هفته طول

می‌کشد. ریش مجدد مو بسته به مقدار پرتو دریافتی می‌باشد.

البته گاهی هم پیش می‌آید که به دلیل دز بالای پرتو، موهای

شما هرگز در نیاید. وقتی موهای شما درمی‌آید ممکن است

شبه گذشته نباشد. موهای شما ممکن است نازک‌تر یا به جای

صاف بودن مجدداً شده باشد، یا رنگ آن تیره‌تر یا روشن‌تر از

گذشته باشد.

توصیه‌ها

۱. موی سر خود را کوتاه کنید یا از ته بتراشید.

۲. اگر می‌خواهید کلاه گیس بخرید تا مو دارید این کار را انجام

دهید.

۳. موهای خود را با ملایمت بشوئید. از شامپوی ملایمی مانند

شامپوی بچه استفاده کنید. موهای خود را با یک موله نرم

به آرامی فستک کنید. - مراقب پوست سر خود باشید.

۴. از بیگودی، سشوار برقی، فرزن برقی، گل سر، کش یا بند مو،

کلیپس و اسپری‌های مو استفاده نکنید.

۵. رنگ کردن موی سردر صورتی که پرتو درمانی در ناحیه سر انجام

نمیشود، بلامانع است.

فستگی:

فستگی ناشی از پرتو درمانی ممکن است از یک امساس فستگی

ملایم تا خیلی شدید متغیر باشد. بیش‌تر افراد آنرا به صورت