

التعامل مع الأعراض الجانبية للعلاج الكيميائي

التورم

(احتباس السوائل)

ما الذي يسبب التورم؟

قد يحدث التورم بسبب العلاج الكيميائي. بعض أنواع السرطان أو التغيرات الهرمونية من شأنها أيضًا أن تسبب التورم. وأيضًا هناك مشكلات صحية أخرى قد تسبب التورم.

عليك إخبار الطبيب أو الممرضة إذا ما حدثت لك أي من التغيرات التالية:

- تورم في وجهك أو يديك أو ذراعيك أو ساقيك أو قدميك.
- تورم أو تضخم في معدتك أو أسفل بطنك.

تتبع الخطوات التالية لمنع التورم:

الحصول على قدر من الراحة.

- اسأل عن الجوارب الخاصة.
- ارتداء الملابس الواسعة والأحذية غير الضيقة.

رفع قدميك عن الأرض.

- رفع القدمين عن الأرض قدر الإمكان. والجلوس والاستلقاء مع رفع قدميك على مقعد صغير. أو رفعها بواسطة وسادة.
- محاولة عدم الوقوف أو المشي كثيرًا في المرة الواحدة.

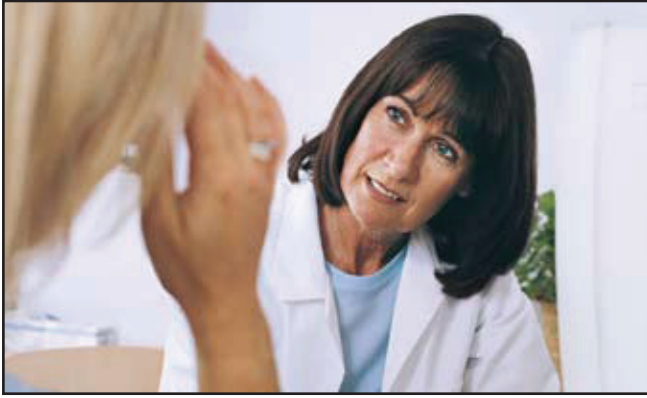


"كانت يداي وقدماي منتفختين وسميكتين. ساعدتني الممرضة على استيعاب السبب وراء دفعي للوقوف عن تناول الأطعمة المالحة".

سأتصل بالطبيب أو الممرضة في الحالات التالية:

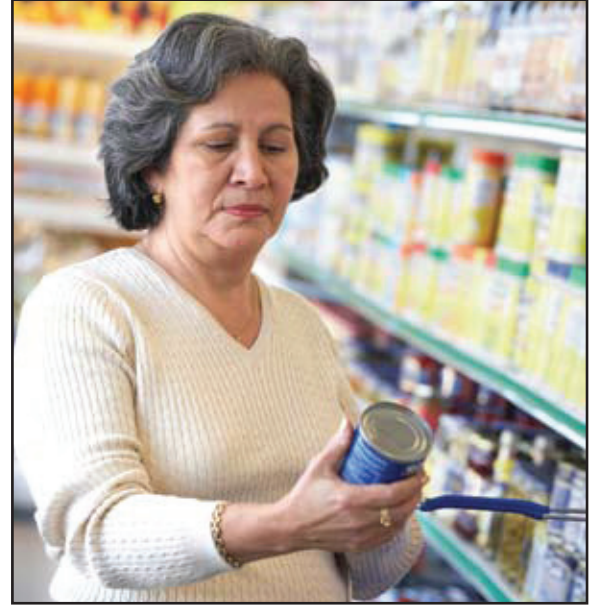
- الشعور بضيق في التنفس.
- شعرت بأن نبضات قلبي مختلفة أو غير منتظمة.
- حدوث تورم مفاجئ أو حدوث تورم يزداد.
- زيادة الوزن بسرعة.
- عدم التبول على الإطلاق أو التبول مرات قليلة.





مراقبة الوزن يوميا .

- يقاس الوزن في الموعد نفسه من كل يوم.
- أخبر الطبيب أو الممرضة إذا ما زاد وزنك.



أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة :

١. ما المشكلات التي يجب عليّ الاتصال حال حدوثها؟
٢. كم من الوزن الزائد الذي يجب أن أتصل بك إذا ما وصلت إليه؟
٣. ما الأطعمة التي يجب أن أقلل من تناولها؟
٤. ما الذي سيجعلني أشعر بتحسّن؟

الابتعاد عن تناول الأطعمة المالحة .

- لا تتناول الأطعمة مثل رقائق البطاطس أو اللحوم المقددة أو اللحوم المدخنة أو الحساء المعلب، حيث إنها تحتوي على الكثير من الأملاح (الصوديوم).
- لا يضاف الملح أو صلصة الصويا إلى طعامك.
- تفحص مكونات الطعام لتعرف ما إذا كانت تحتوي على صوديوم. اسأل الممرضة عن كمية الملح التي يمكنك تناولها بأمان.

