

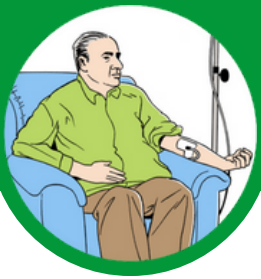
In partnership with

MACMILLAN
CANCER SUPPORT

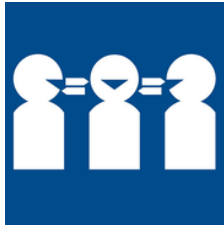
Dari

شیمی درمانی یا کیموتراپی Chemotherapy





If you need more information



For more information or support:

Phone Cancer Council on

13 11 20

For language support, call

13 14 50

Ask for Cancer Council Victoria.

Or go to the website

www.cancervic.org.au

© Macmillan Cancer Support, 2022. This publication is based on: Chemotherapy Easy Read, MAC16304_ER_E05, 2022, and Side Effects from Chemotherapy Easy Read, MAC16330_ER_E05, 2022 published by Macmillan Cancer Support, 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ, United Kingdom.

Illustrations pg 1, 3-43 © CHANGE www.changepeople.org

Macmillan Cancer Support accepts no responsibility for the accuracy of this translation, nor the context in which the translation is published.

This translation is solely the responsibility of Bendigo Community Health Services, 171 Hargreaves St, Bendigo, Victoria, Australia.

Supported by the Victorian Government, Australia. April 2025.

In partnership with

**MACMILLAN
CANCER SUPPORT**



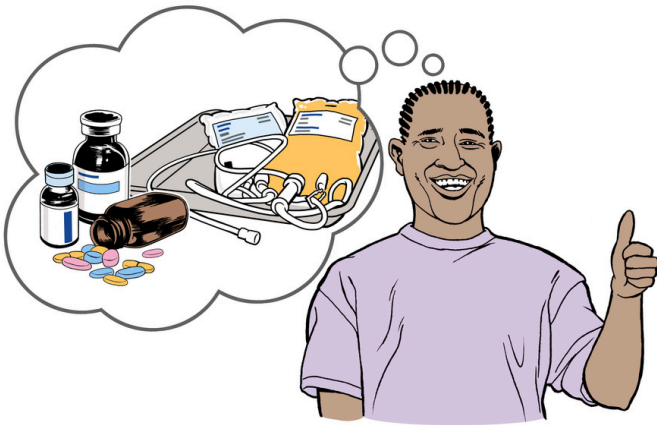
دربارهٔ این کتابچه

About this book



این کتابچه در مورد انجام شیمی درمانی یا کیموتراپی است.

زمانی که برای شیمی درمانی به شفاخانه می‌روید، می‌توانید بدانید که چه چیزهایی در آنجا رخ خواهد داد.

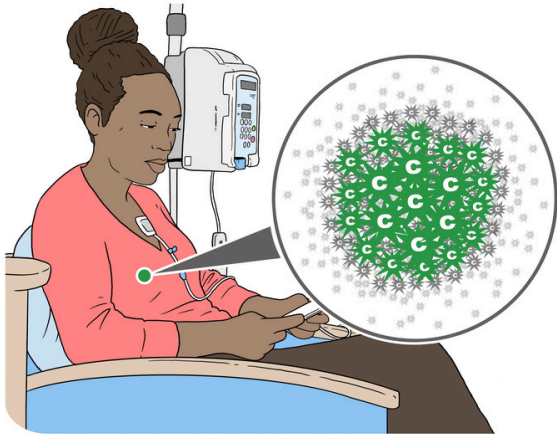


اگر در مورد صحت‌تان نگران هستید، باید با داکتر یا نرس صحبت کنید.

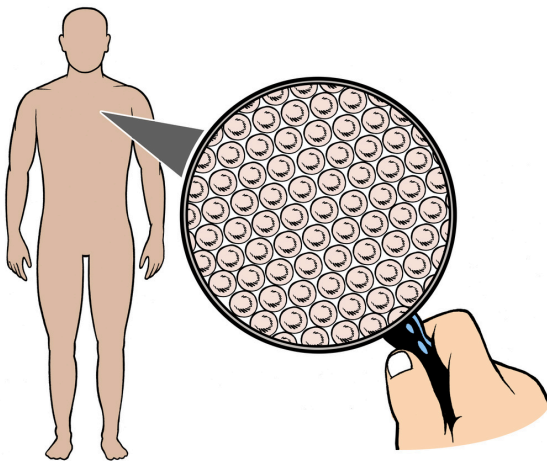




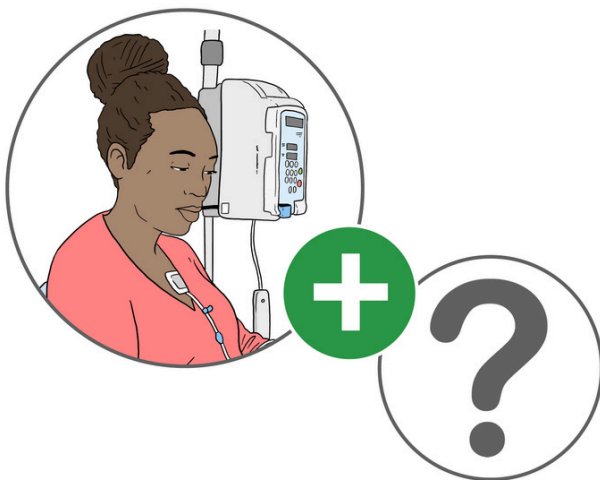
شیمی درمانی Chemotherapy



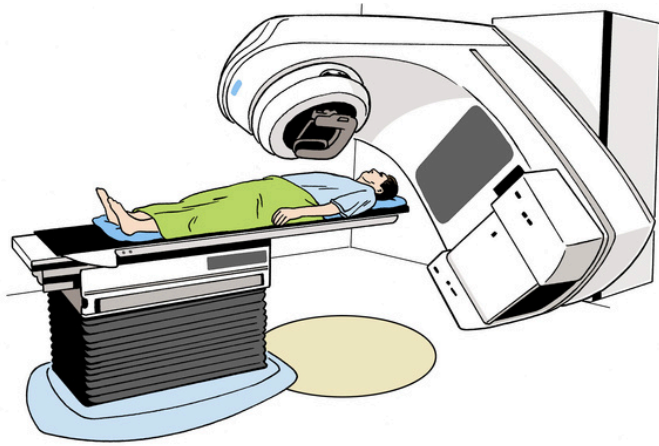
شیمی درمانی یک نوع درمان برای سرطان است. در این روش از داروهای خاصی استفاده می شود تا سلول های سرطانی را در بدن از بین ببرد.



سلول ها اجزای بسیار کوچکی هستند که بدن انسان را تشکیل می دهند.



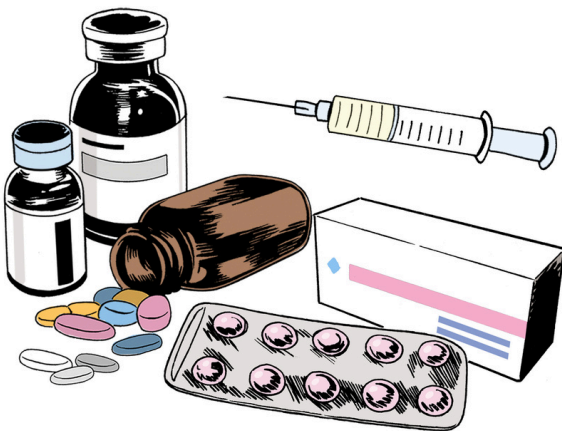
برخی از انواع سرطان فقط با شیمی درمانی قابل درمان هستند. گاهی اوقات شیمی درمانی همراه با درمان های دیگر استفاده می شود مانند:



پرتودرمانی -
این نوع درمان از اشعه‌های قوی
اکسری برای از بین بردن سلول‌های
سرطانی استفاده می‌کند.



جراحی -
زمانی است که داکتر چیزی را در
بدن شما برداشته، تعویض یا ترمیم
می‌کند. به این کار عملیات
"یا" "اپریشن" نیز گفته می‌شود.

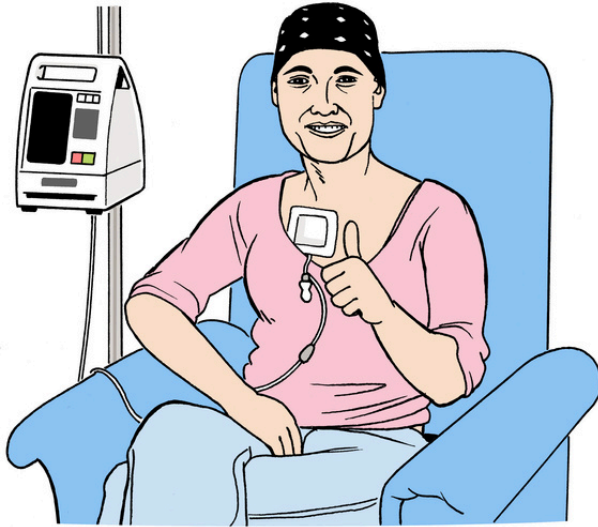


داروهای دیگر برای سرطان.



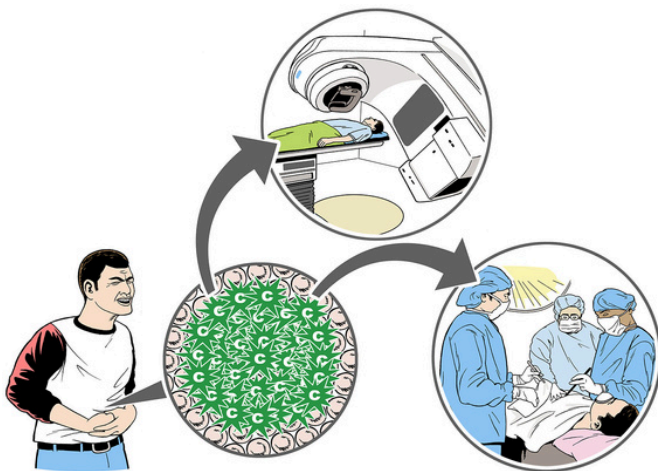
چرا شیمی درمانی تجویز می شود

Why chemotherapy is given



شیمی درمانی به دلایل مختلف تجویز میشود.

ممکن است تجویز شود چون بهترین راه برای از بین بردن سرطان است.



ممکن است تجویز شود چون درمان های دیگر به تنهایی کافی نیستند تا سرطان را از بین ببرند.



ممکن است برای کمک به بهتر شدن وضعیت تان یا طولانی تر شدن زندگی تان تجویز شود.

چگونه شیمی درمانی کار می کند

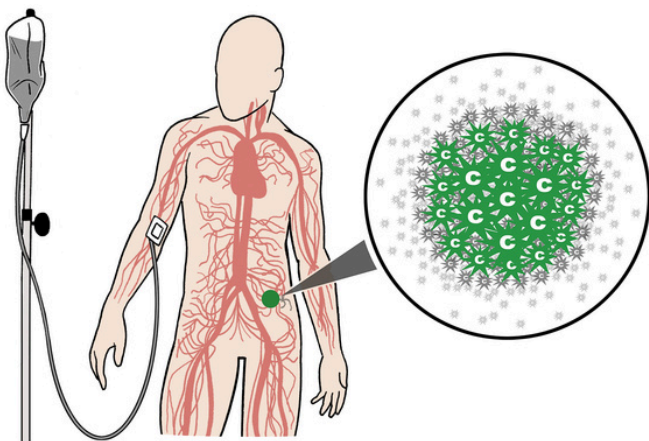
How chemotherapy works



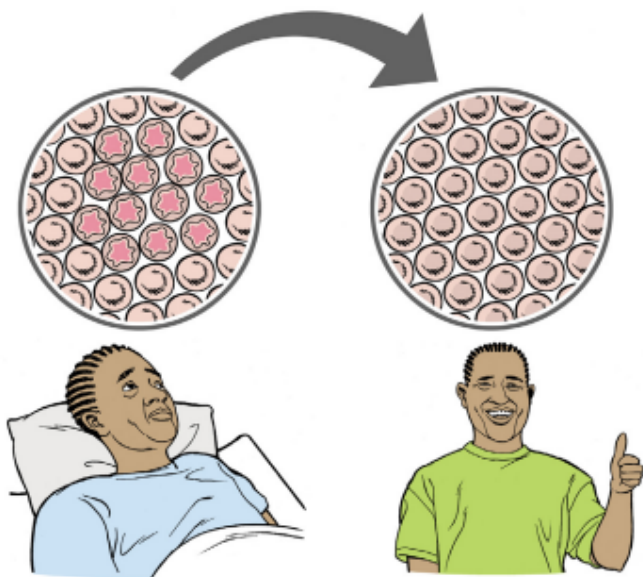
داروهای زیادی برای شیمی درمانی وجود دارد.



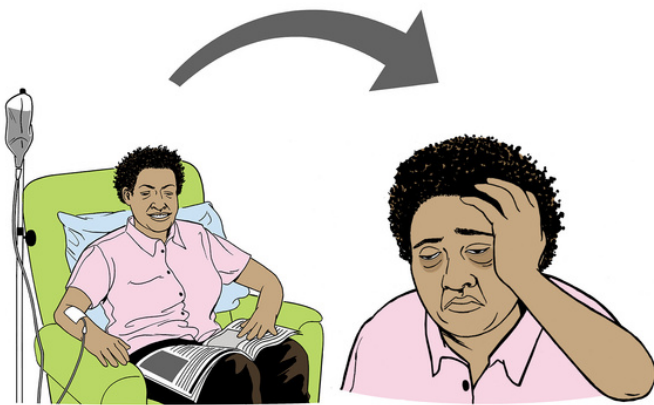
برای هر فرد داروهای متفاوتی داده می شود که بستگی به نوع سرطان دارد.



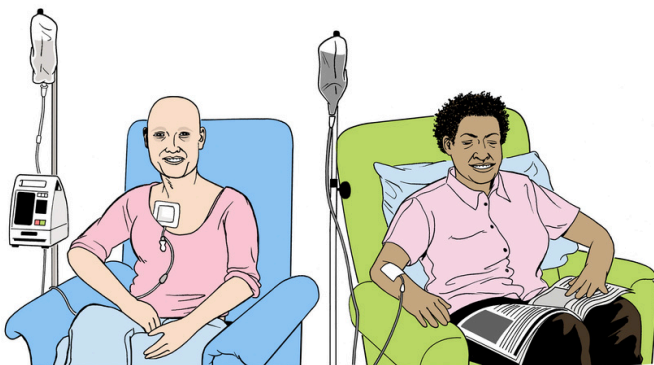
داروها در سراسر بدن حرکت می کنند. آن ها با آسیب رساندن به سلول های سرطانی کار می کنند تا نتوانند گسترش یابند یا سلول های سرطانی بیشتری تولید کنند.



این داروها ممکن است به برخی سلول‌های سالم بدن نیز آسیب برسانند. اما سلول‌های سالم معمولاً می‌توانند خود را ترمیم کرده و در مدت کوتاهی به حالت عادی برگردند.



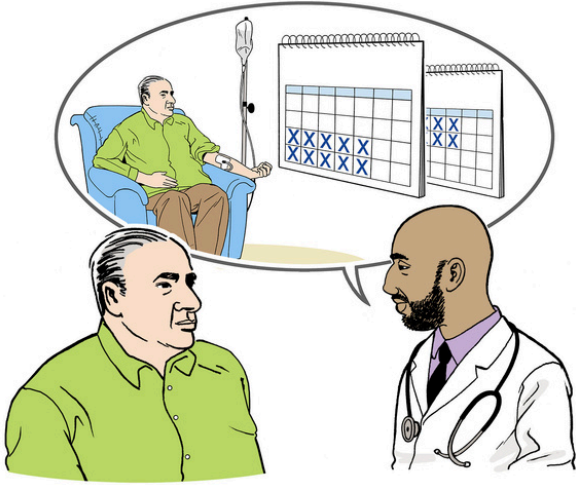
تأثیر داروها بر سلول‌های سالم می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند، مانند خستگی یا احساس تهوع.



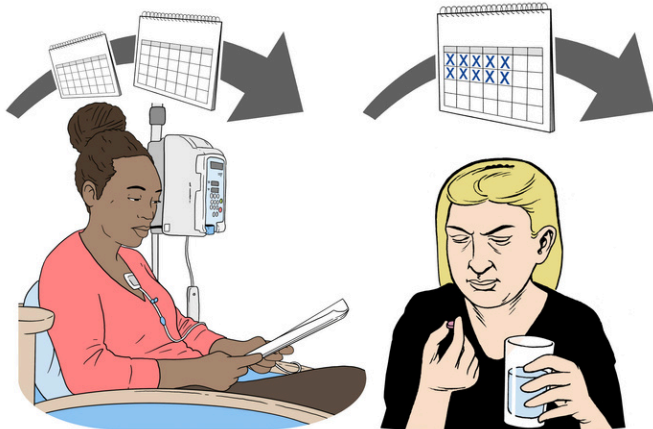
برخی افراد تنها چند عارضه جانبی خواهند داشت، در حالی که دیگران ممکن است عوارض بیشتری را تجربه کنند.

انجام شیمی درمانی

Having chemotherapy



داکتر به شما خواهد گفت که چه زمانی نیاز به درمان دارید.



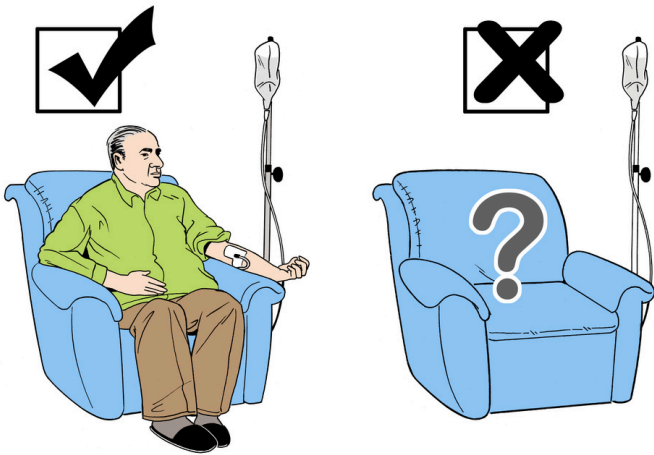
برخی افراد برای چند هفته درمان می شوند. دیگران ممکن است به درمان برای مدت یک ماه یا بیشتر نیاز داشته باشند.



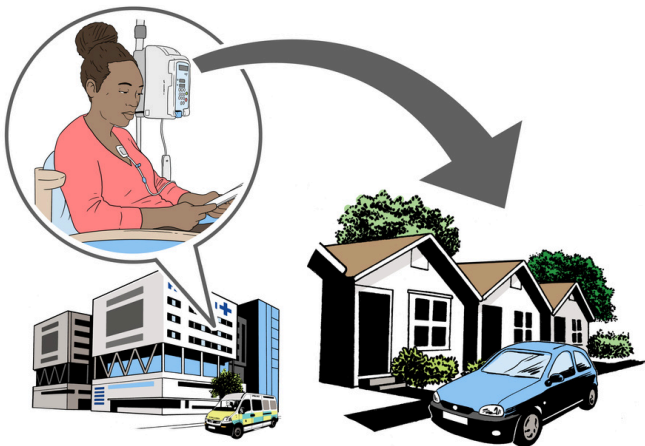
معمولاً افراد چند جلسه درمان می گیرند و سپس مدتی از درمان فاصله می گیرند.



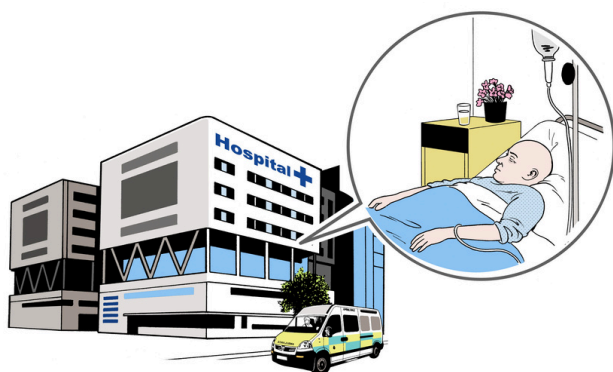
در مدت زمانی که تحت
شیمی درمانی هستید، داکتر شما روند
درمان را بررسی خواهد کرد. ممکن
است درمان شما را تغییر دهد.



بسیار مهم است که حتی اگر
احساس خوبی ندارید، درمان
شیمی درمانی خود را ادامه دهید. اگر
درمان را از دست بدهید، ممکن
است در درمان سرطان مؤثر واقع
نشود.



معمولاً افراد برای درمان به شفاخانه
می آیند و همان روز به خانه
برمی گردند.



اگر بیمار باشید و قبلاً در شفاخانه بستری شده باشید، درمان شما در همان جا انجام می شود.



شیمی درمانی می تواند به روش های مختلف انجام شود. روش های اصلی شامل قرص یا کپسول و یا تزریق است.

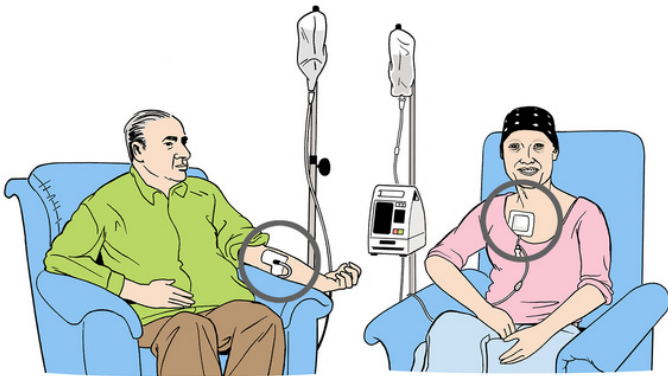


قرص ها و کپسول ها

داکتر یا نرس به شما خواهند گفت که چند عدد و چند وقت یک بار باید آن ها را مصرف کنید.

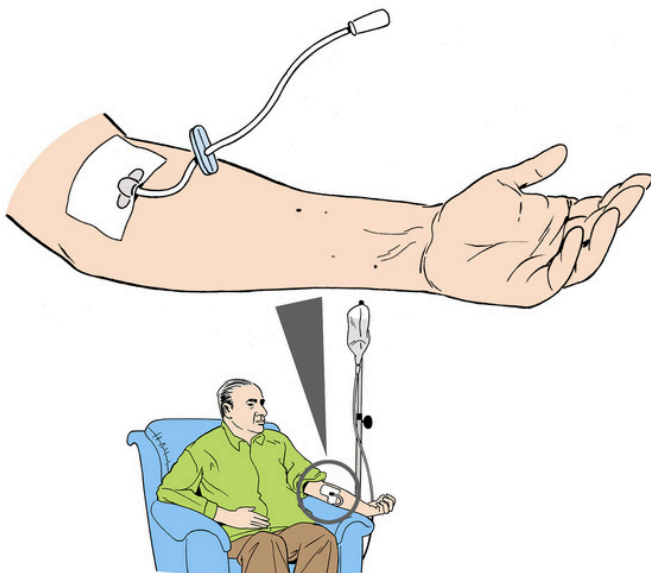


مصرف قرص‌ها بسیار مهم است.
ممکن است برای این کار به کمک
نیاز داشته باشید.

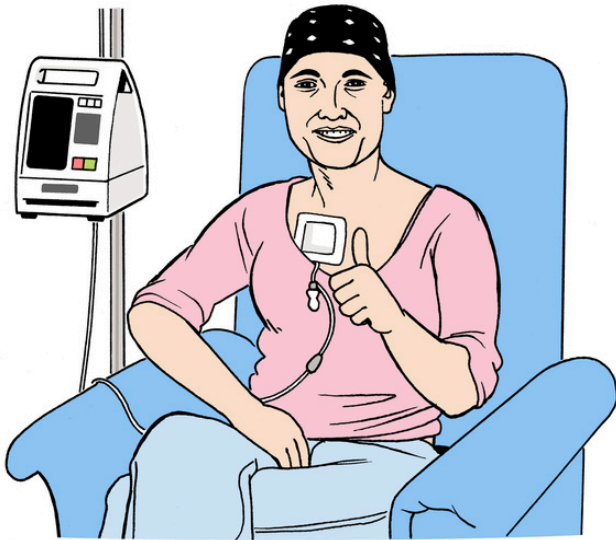


تزریق

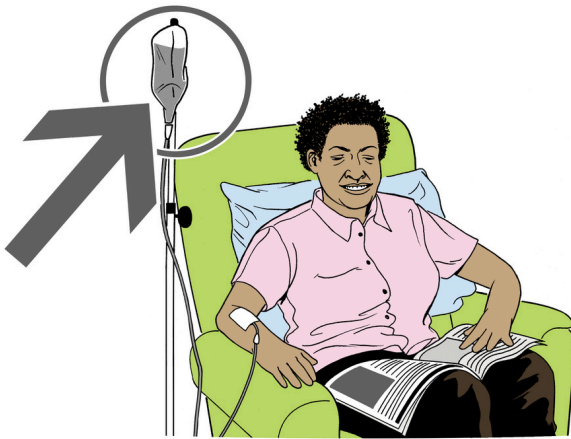
یعنی وارد کردن داروها به بدن از
طریق سوزن. نرس می‌تواند داروهای
ضدسرطان را به بخش‌های مختلف
بدن تزریق کند.



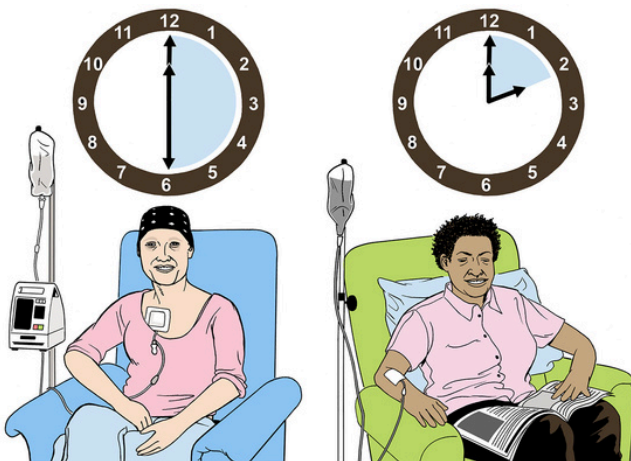
شما معمولاً به درمان‌های زیادی نیاز
خواهید داشت، بنابراین نرس ممکن
است یک لوله کوچک رازیر پوست
شما بگذارد. این لوله "لین" یا "پورت"
نامیده می‌شود و می‌تواند در تمام
مدت درمان در جای خود باقی
بماند.



این کار باعث می شود دارو به راحتی
به شما داده شود بدون اینکه تزریقات
زیادی انجام شود.



داروهای ضد سرطان می توانند از
داخل یک کیسه مایع از طریق لوله
وارد بدن شوند.



این کار ممکن است از نیم ساعت تا
چندین ساعت طول بکشد.



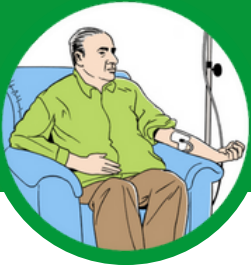
در هنگام این روند باید بی حرکت
بنشینید. این ممکن است خسته
کننده باشد، بنا بر این خوب است
که یک دوست برای صحبت کردن
همراهتان باشد.



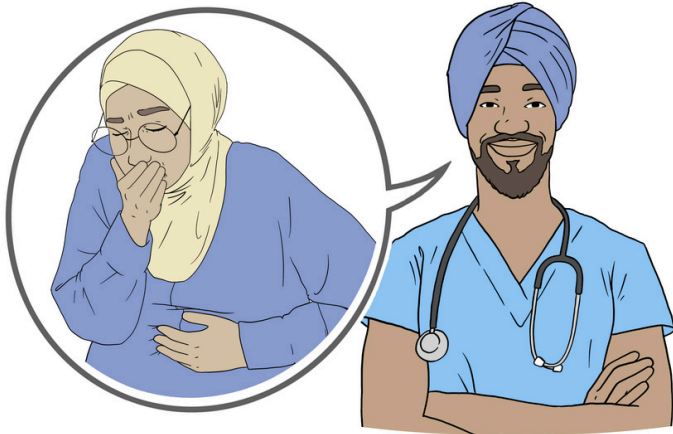
می توانید موسیقی برای گوش دادن یا
چیزی برای خواندن همراه بیاورید.

عوارض جانبی شیمی درمانی

Side effects from chemotherapy



برخی افراد از شیمی درمانی نگران هستند، زیرا می تواند عوارض جانبی ایجاد کند. این ها اثرات ناخواسته ای هستند، مانند خستگی یا حالت تهوع.



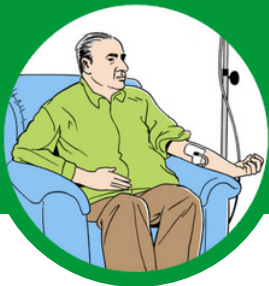
داکتر می تواند شما را از عوارض جانبی احتمالی آگاه کند.



آنها هم چنین می‌توانند به شما بگویند
که اگر شیمی‌درمانی نکنید چه اتفاقی
ممکن است بیفتد.



سپس می‌توانید تصمیم بگیرید که
آیامی خواهید درمان را انجام دهید یا نه.



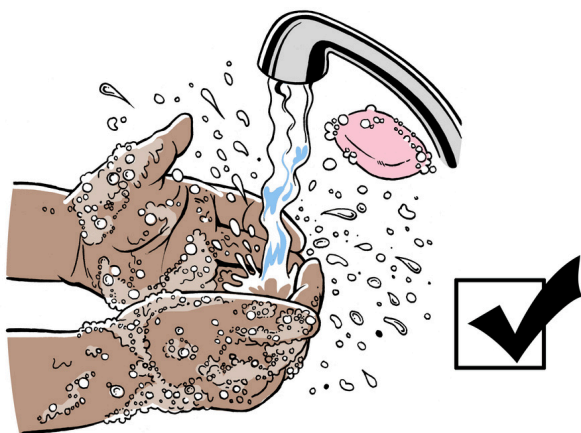
عفونت Infection



زمانی که شیمی درمانی می کنید،
ممکن است راحت تر به عفونت ها
مانند زکام یا آنفلوانزا مبتلا شوید.



عفونت زمانی است که میکروب ها به
بدن حمله می کنند. عفونت ها ممکن
است باعث شوند احساس ناخوشی،
لرزی یا گرمای زیاد داشته باشید.



کارهایی وجود دارد که می توانید
انجام دهید تا از مبتلا شدن به عفونت
جلوگیری کنید.

دست های تان را زیاد بشوید.



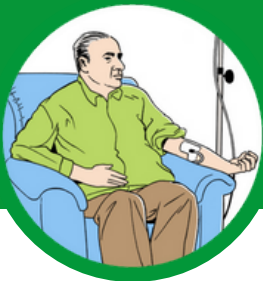
از افرادی که زکام یا بیماری‌های
قابل سرایت دارند دوری کنید.



از مکان‌هایی که افراد زیادی حضور
دارند دوری کنید.
اگر در مکان‌های شلوغ هستید
می‌توانید ماسک بزنید.



بسیار مهم است که اگر احساس
گرمی و ناخوشی دارید، به داکتر
اطلاع دهید تا برای‌تان دوا بدهد.



کم خونی Anaemia



کم خونی زمانی اتفاق می افتد که
خون شما تعداد کافی از سلول های
سرخ خون را نداشته باشد.



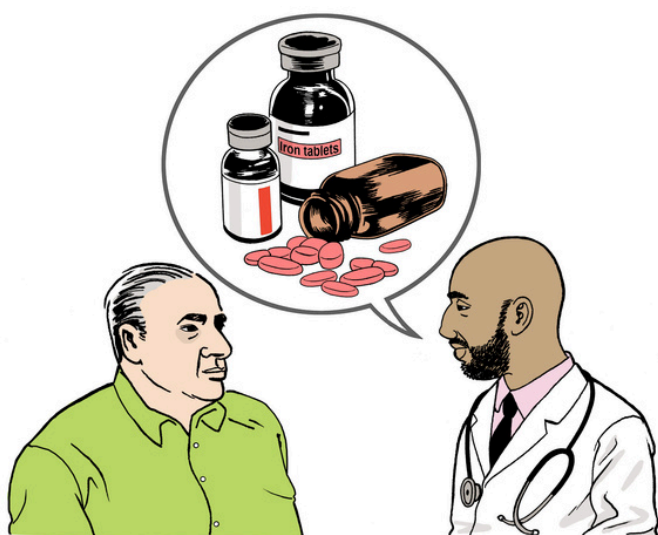
کم خونی می تواند باعث شود احساس
خستگی شدید و تنگی نفس داشته
باشید.



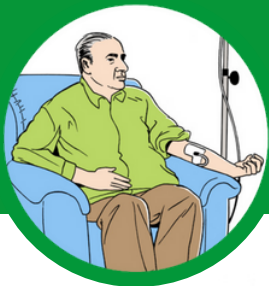
ممکن است باعث سرگیجه شود.



ممکن است باعث درد مفاصل و عضلات شود.



داکتر می تواند شمارا برای کم خونی درمان کند.



خونریزی و کبودی

Bleeding and bruising



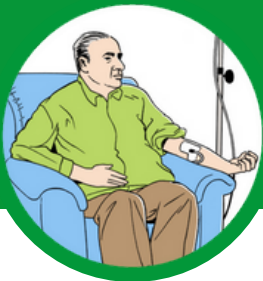
ممکن است خون دماغ یا خونریزی
لته داشته باشید.



ممکن است بدون اینکه بدانید چرا،
روی بدن تان کبودی داشته باشید.

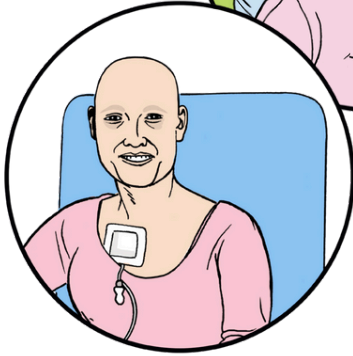


اگر کبودی یا خونریزی دارید، مهم
است که فوراً به داکتر تان مراجعه
کنید.



ریزش مو

Losing your hair

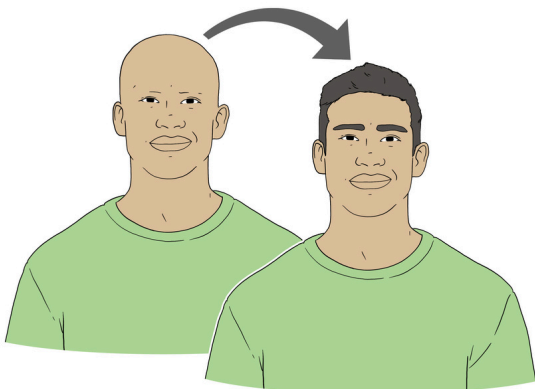


بعضی از داروهای کیموتراپی موهای شما را خیلی تغییر نمی دهند.

دیگر داروهای کیموتراپی می توانند به موهای شما آسیب برسانند یا باعث ریزش کامل آن شوند. این می تواند بسیار ناراحت کننده باشد.



گاهی اوقات این داروها می توانند باعث ریزش موهای بدن شما، مانند موهای زیر بغل و ناحیه تناسلی نیز شوند.



معمولاً پس از پایان درمان، موهای شما دوباره رشد خواهند کرد.



کارهایی وجود دارد که میتوانید برای مراقبت از موهای خود انجام دهید، حتی اگر در حال ریزش باشند.

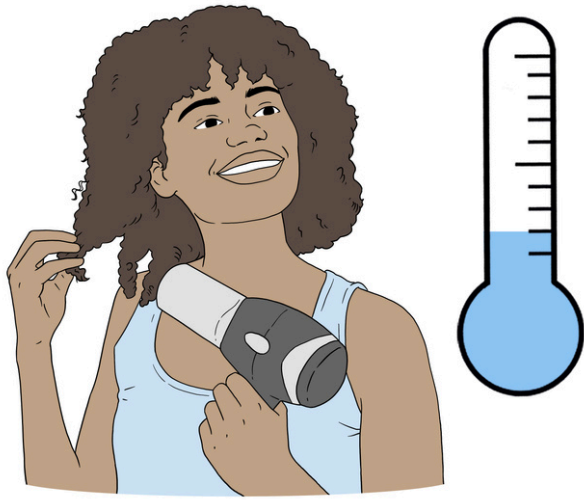


این موارد شامل چیزهایی مانند:

موهای خود را به آرامی برس یا شانه کنید.



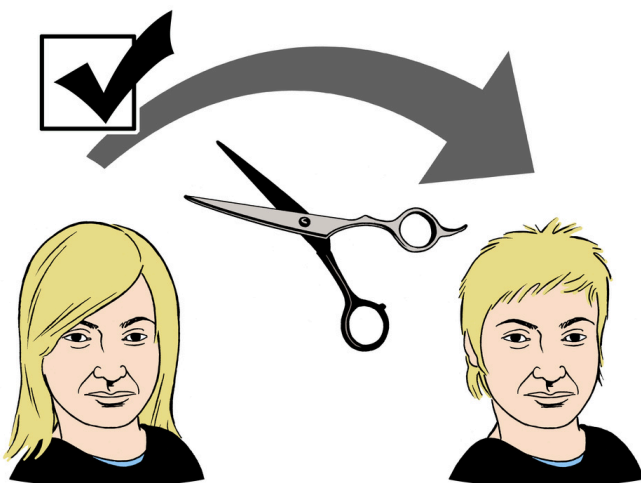
اگر میخواهید موهای خود را رنگ کنید، ابتدا با نرس خود صحبت کنید.



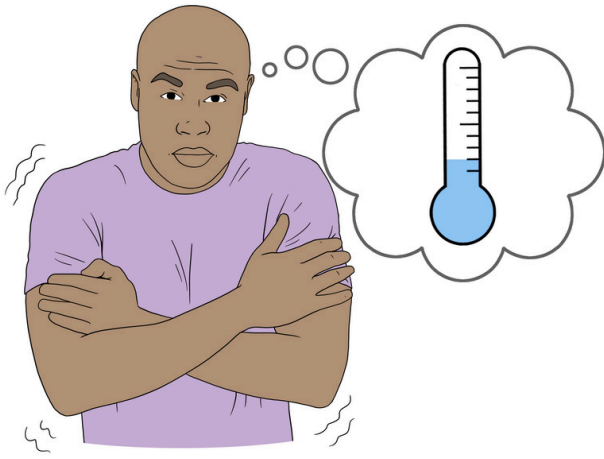
اگر از سشوار استفاده می کنید، آنرا روی حرارت کم تنظیم کنید.



از صاف کننده یا فر کننده مو خیلی زیاد استفاده نکنید.



می توانید موهای خود را کوتاه کنید، تا وزن آن باعث ریزش سریعتر نشود.



وقتی موهای خود را از دست داده
اید ممکن است احساس سرما کنید.



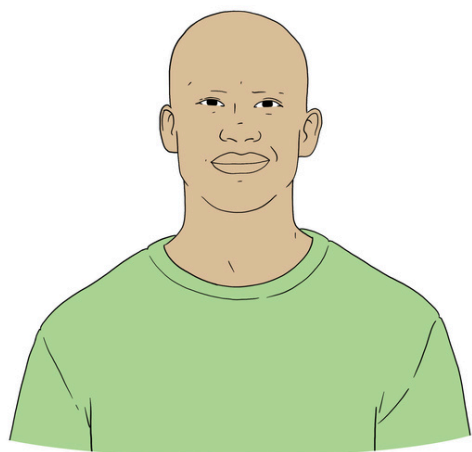
میتوانید از کلاه، روسری، عمامه یا
سایر پوشش های سر برای پوشاندن
سر خود استفاده کنید.



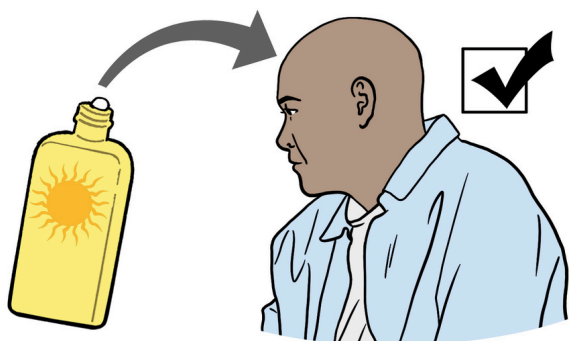
می توانید از کلاه گیس استفاده
کنید.



می توانید قبل از شروع درمان در
مورد کلاه گیس از داکتر یا نرس
سوال کنید. ممکن است بتوانید کلاه
گیسی به رنگ موهای خودتان تهیه
کنید.



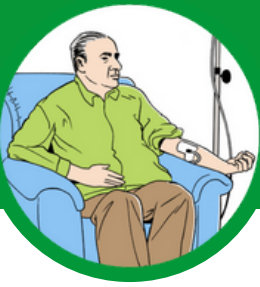
بعضی از افراد ترجیح می دهند از
پوشش سر استفاده نکنند.



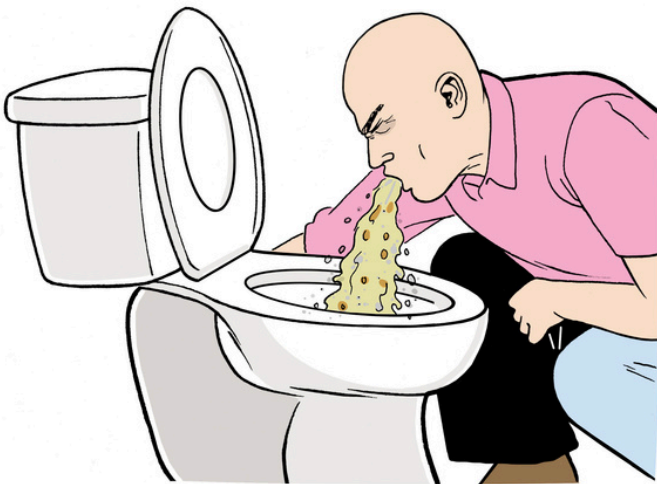
حتی اگر پوست سیاه یا قهوه ای
دارید، باید از پوست سر خود در برابر
آفتاب محافظت کنید.

احساس مریضی یا مریض بودن

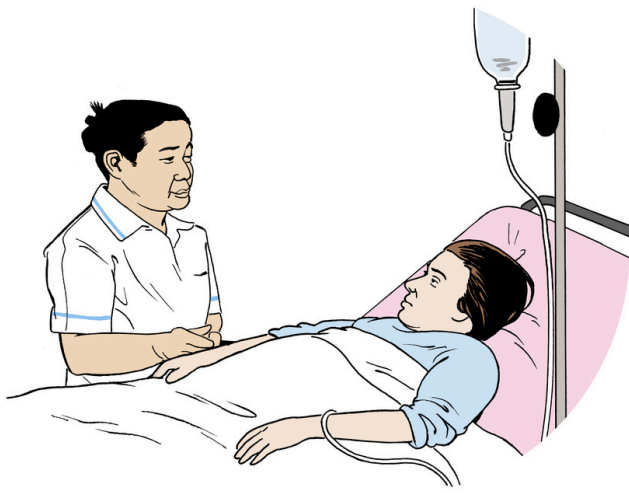
Feeling sick or being sick



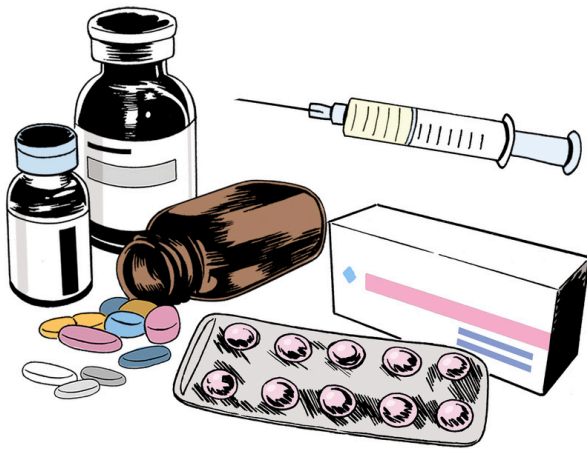
بعضی از داروهای کیموتراپی می
توانند باعث احساس مریضی در شما
شوند. احساس مریضی تهوع نیز نامیده
می شود. گاهی اوقات می تواند
باعث سرگیجه شود.



بعضی از داروهای کیموتراپی می
توانند شما را مریض کنند. این ممکن
است در حین درمان یا چند ساعت
بعد شروع شود.



کارهایی وجود دارد که اگر احساس
مریضی می کنید یا مریض هستید می
توانند کمک کنند.



برای جلوگیری از احساس مریضی،
داکتر می تواند قبل از شروع
کیموتراپی داروهای ضد تهوع به شما
بدهد. این ممکن است تزریقی یا
قرص باشد.



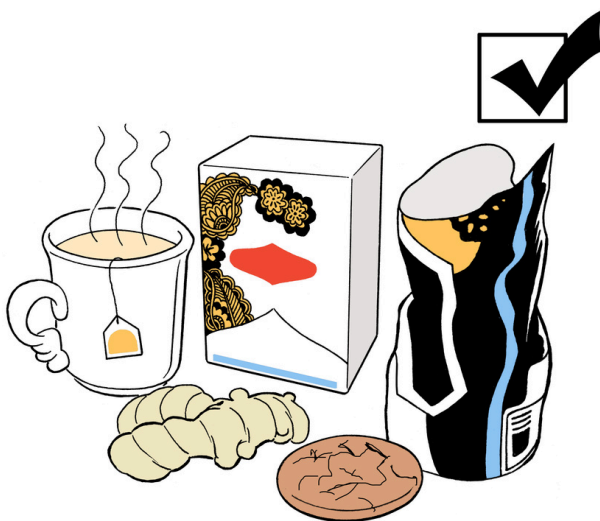
همچنین می توانید مقداری قرص
برای مصرف در خانه تهیه کنید تا در
صورت احساس مریضی در مواقع
دیگر از آن استفاده کنید.



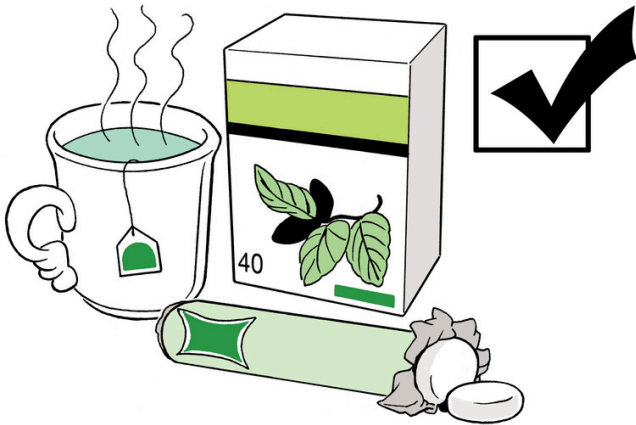
از خوردن غذاهای سرخ شده و غذاهای با بوی تند خودداری کنید.



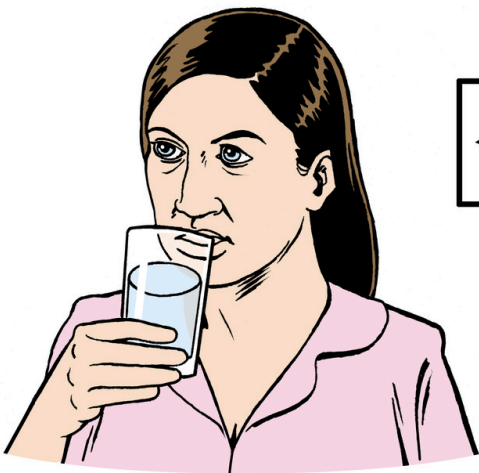
فقط مقدار کمی از غذاهایی که دوست دارید و احساس می کنید خوردن آنها مشکلی ندارد بخورید.



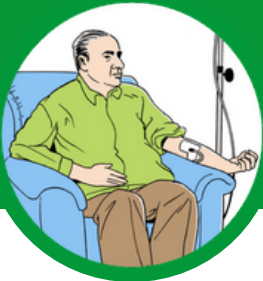
غذاها و نوشیدنی های حاوی زنجبیل می توانند به بهبود حال شما کمک کنند. چای زنجبیل یا بیسکویت زنجبیلی را امتحان کنید.



نعناع یا چای نعناع نیز می تواند
کمک کند.

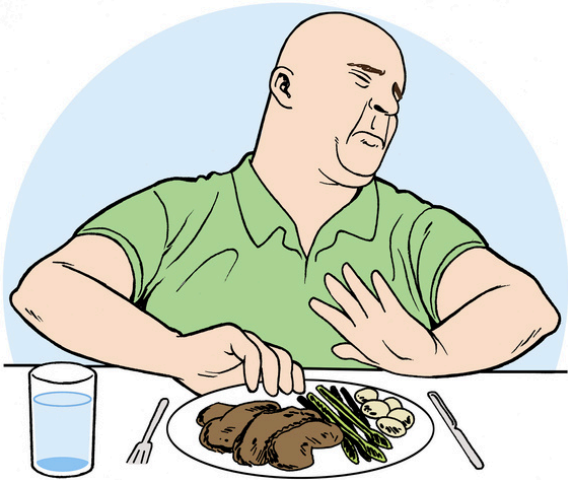


مطمئن شوید که سعی می کنید
مایعات زیادی بنوشید. آنها را به آرامی
و جرعه جرعه بنوشید.



از دست دادن اشتها

Losing your appetite



داروهای کیموتراپی می توانند باعث شوند که کمتر از حد معمول احساس گرسنگی کنید. به این از دست دادن اشتها می گویند.

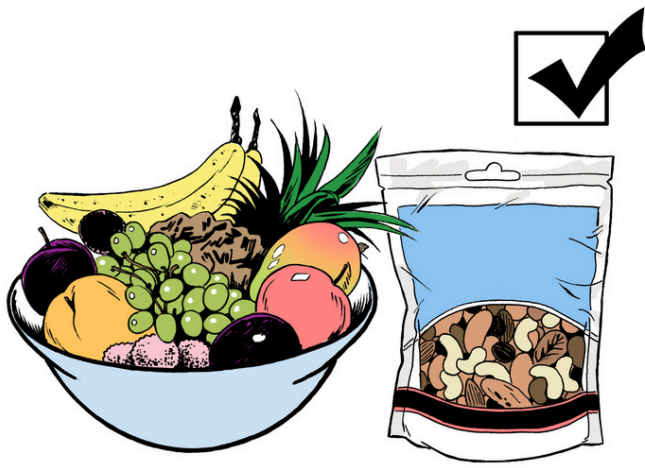


حتی اگر احساس گرسنگی نمی کنید، خوردن چیزی مهم است. غذا به شما نیرو و انرژی می دهد.

کارهایی وجود دارد که اگر اشتهای خود را از دست داده اید می توانید کمک کنند.



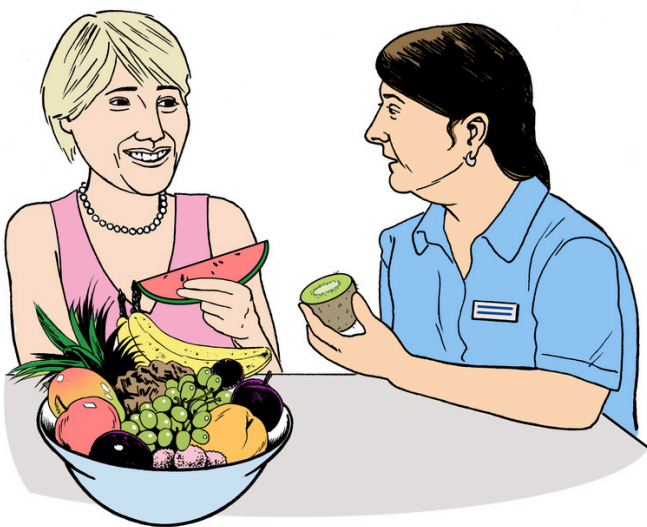
به جای وعده های غذایی بزرگ، وعده های غذایی کوچک در دفعات بیشتر بخورید.



میان وعده های سالم مانند انواع
مغز یا میوه بخورید.



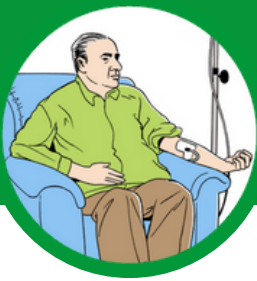
می توانید به جای بعضی از وعده
های غذایی، نوشیدنی های ویژه
پرانرژی مصرف کنید. در مورد اینها
از متخصص تغذیه خود سوال کنید.



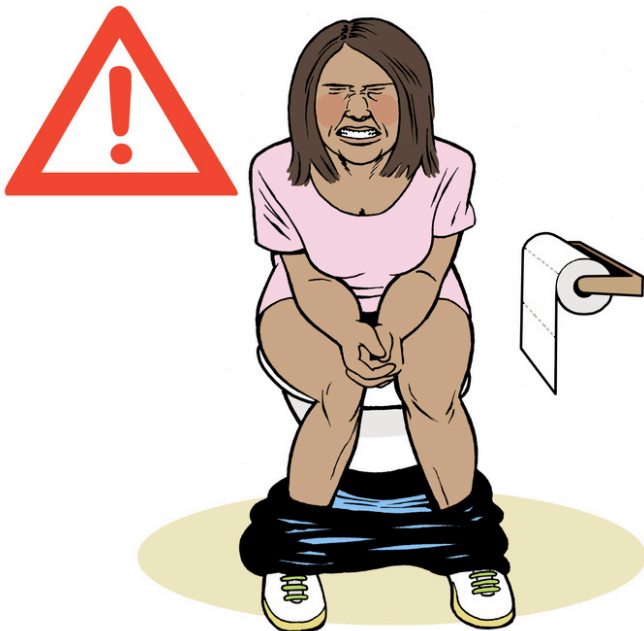
یک متخصص تغذیه در مورد غذا
میداند. آنها می توانند در مشکلات
مربوط به خوردن و غذا کمک
کنند.

مشکلات در رفتن به تشناب

Problems going to the toilet



بعضی از داروهای کیموتراپی می
توانند باعث اسهال شوند. اسهال
زمانی است که مدفوع شما آبکی و
شل است. ممکن است مجبور شوید
بیشتر از حد معمول به تشناب بروید.



بعضی از دواهای شیمی درمانی ممکن
است باعث قبضیت شوند، ای زمانی
است که دفع مدفوع برایتان دشوار
می شود. بعضی از دواهای ضد تهوع
نیز می توانند همین تأثیر را داشته
باشند.

کارهایی وجود دارد که اگر در رفتن به تشناب مشکل دارید می توانند کمک کنند.



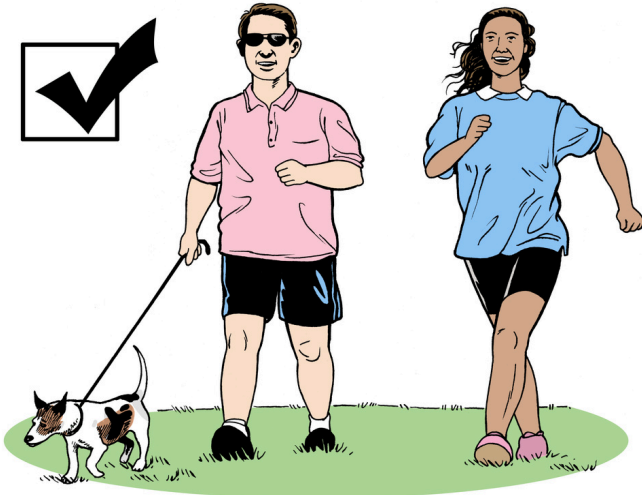
اگر اسهال دارید، باید رژیم غذایی خود را تغییر دهید. سعی کنید غلات، میوه ها و سبزیجات خام نخورید.



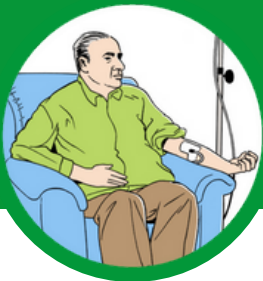
سعی کنید مایعات زیادی مانند آب بنوشید.



اگر قبضیت دارید، سعی کنید فیبر بیشتری بخورید. فیبر در نان سبوس دار، میوه های خام و آب میوه، غلات و سبزیجات وجود دارد.



ورزش سبک به قبضیت کمک می کند، بنابراین سعی کنید هر روز پیاده روی کنید.



حس چشایی شما

Your sense of taste



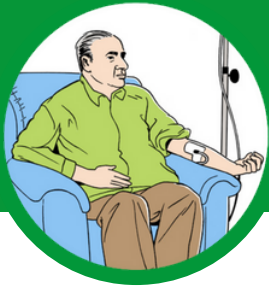
کیموتراپی می تواند باعث شود طعم غذا و نوشیدنی برایتان عجیب شود.



این اغلب پس از پایان درمان شما متوقف می شود.



خوردن چیزهایی که دوست دارید می تواند کمک کند، اما سعی کنید غذای سالم بخورید.

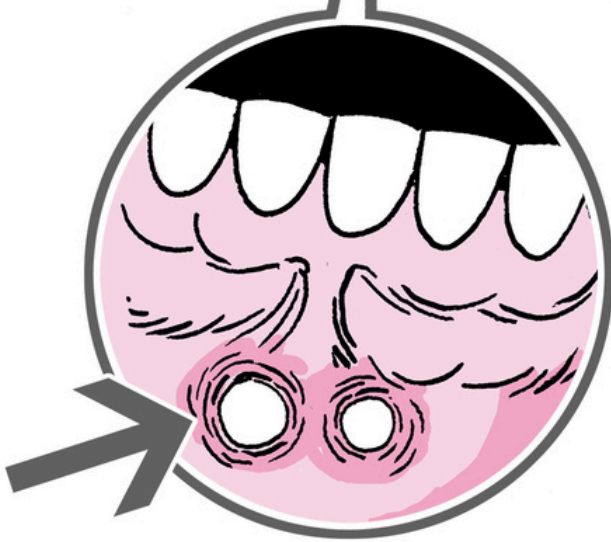


دهان شما

Your mouth

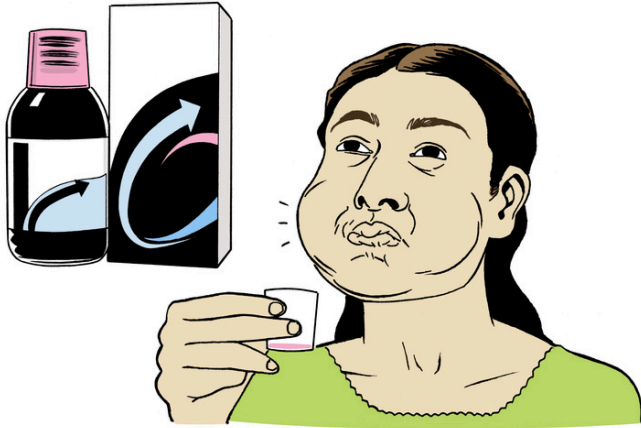


بعضی از داروهای کیموتراپی می
توانند باعث درد دهان و زخم های
دهان شوند. اینها زخم های دردناک
در دهان شما هستند، معمولاً در
داخل گونه ها یا لب ها.



زخم های دهان می توانند عفونی و
دردناک شوند.

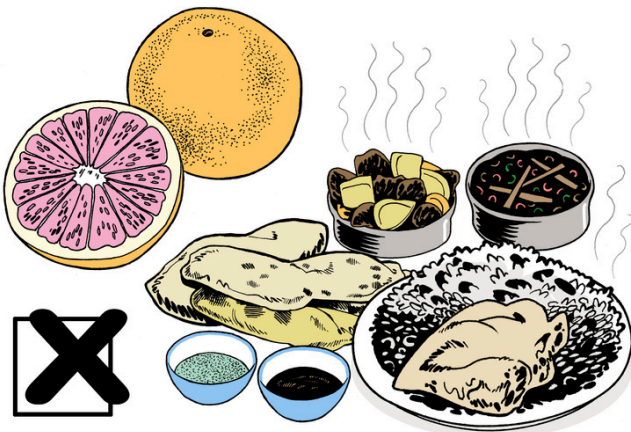
کارهایی وجود دارد که اگر درد دهان یا زخم های دهان دارید می توانند
کمک کنند.



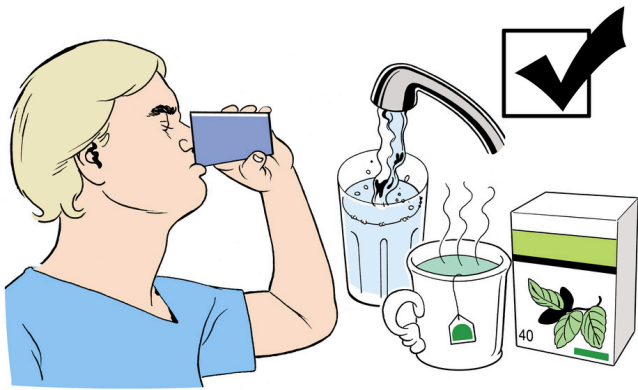
اگر درد دهان دارید به داکتر خود
بگویید. آنها می توانند دهان شویه،
کرم یا ژل به شما بدهند.



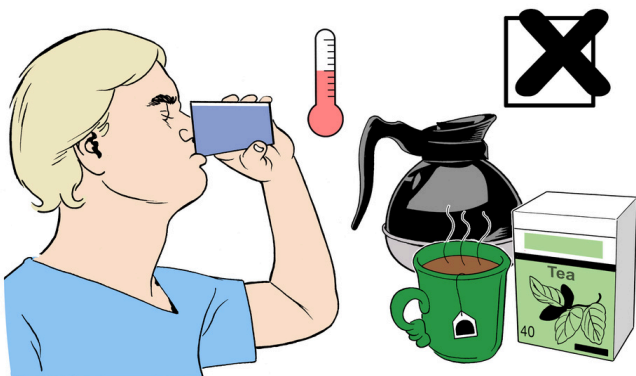
دندان های خود را به آرامی و اغلب
با یک برس نرم تمیز کنید.



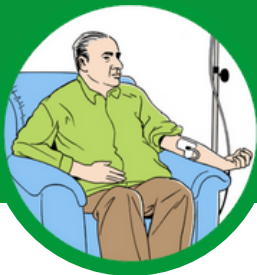
از خوردن غذاها و نوشیدنی هایی که
به دهان شما آسیب می رسانند، مانند
گریپ فروت یا غذای تند، خودداری
کنید.



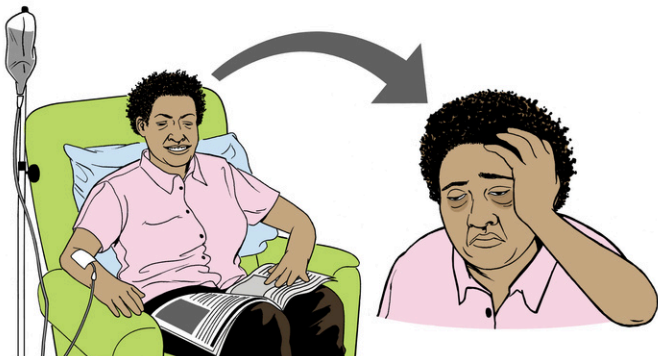
نوشیدنی های تسکین دهنده مانند
چای های گیاهی و آب بنوشید.



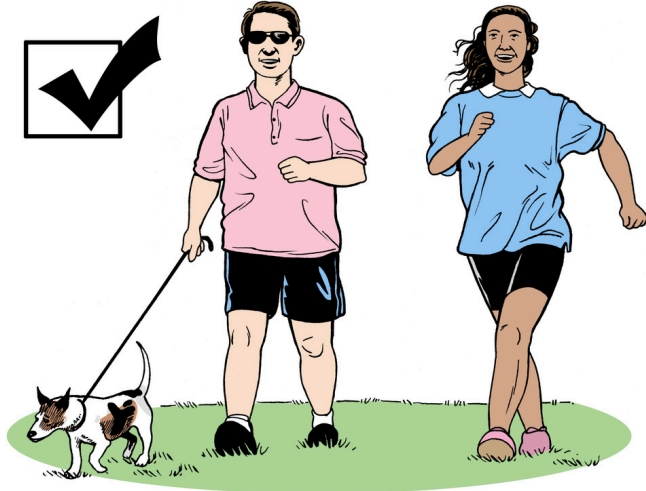
اگر نوشیدنی گرم می نوشید، قبل از
نوشیدن بگذارید خنک شوند.
نوشیدنی های خیلی گرم می توانند به
دهان شما آسیب برسانند.



خستگی Tiredness



کیموتراپی اغلب می تواند باعث احساس خستگی شدید در شما شود.

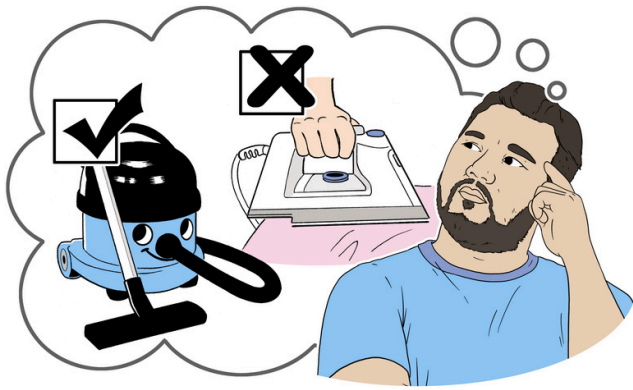


کارهایی وجود دارد که اگر احساس خستگی شدید می کنید می توانند کمک کنند.

سعی کنید هر روز کمی ورزش کنید. این به شما کمک می کند کمتر احساس خستگی کنید.



تا جایی که می توانید استراحت کنید.



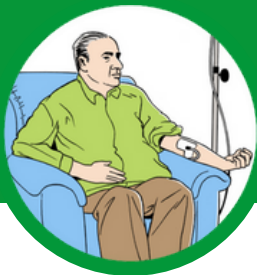
سعی کنید مقدار کارهایی که باید انجام دهید را کاهش دهید.



از دیگران بخواهید که در انجام کارها کمک کنند.



پس از پایان درمان، ممکن است چند ماه طول بکشد تا احساس خستگی کمتری کنید و انرژی طبیعی خود را به دست آورید.



تغییرات در پوست و ناخنهای شما

Changes to your skin and nails



داروهای کیموتراپی می توانند رنگ پوست و ناخن های شما را تغییر دهند. پوست شما می تواند خشک و خارش دار شود.



پوست شما می تواند نسبت به آفتاب حساس تر شود و راحت تر بسوزید.

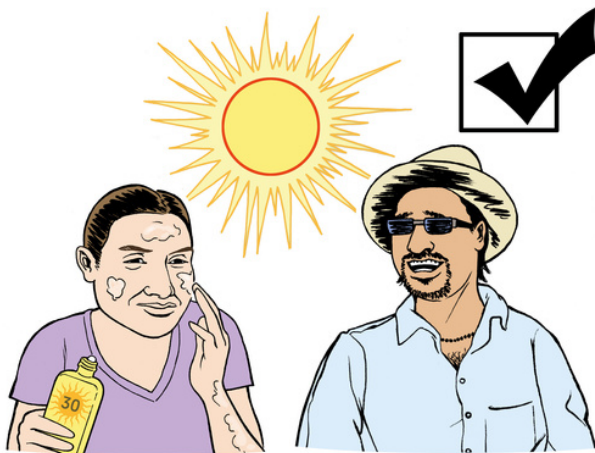


ناخن های شما ممکن است تغییر رنگ دهند و راحت تر بشکنند.

کارهایی وجود دارد که اگر در پوست و ناخن های خود تغییراتی دارید می توانید کمک کنند.



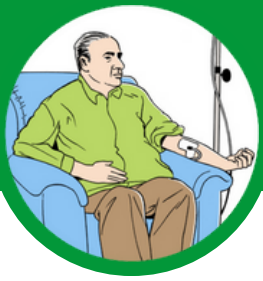
از کرم مرطوب کننده روی پوست خشک استفاده کنید.



با استفاده از کرم ضد آفتاب با محافظت بالا از خود در برابر آفتاب محافظت کنید. همچنین باید کلاه و لباس های گشاد با آستین بلند بپوشید.



عوارض جانبی دیگری نیز ممکن است رخ دهد به یاد داشته باشید که ممکن است همه این عوارض جانبی برای شما اتفاق نیفتد. اگر به هر نحوی احساس ناخوشی می کنید، با داکتر یا نرس خود صحبت کنید. آنها می توانند کمک کنند اگر به مترجم نیاز دارید، درخواست کنید.



اگر به معلومات بیشتری نیاز دارید

If you need more information



برای معلومات یا حمایت بیشتر:

به کینسر کونسل زنگ بزنید به شماره

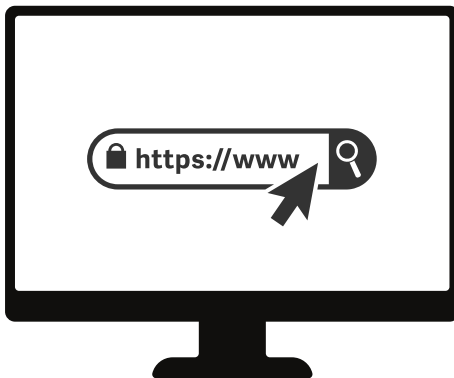
13 11 20



اگر به ترجمان نیاز دارید به شماره

131 450

زنگ بزنید و کینسر کونسل را بخواهید



یا به این وبسایت مراجعه کنید

www.cancervic.org.au