



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

توصیه های عمومی پرتو درمانی

♦ توصیه های لازم جهت کاهش مشکلات پوستی

- ✓ در معرض هوا گذاشتن ناحیه تحت درمان تا حد امکان، به درمان پوست کمک خواهد کرد.
- ✓ از لباس های پنبه ای نرم و آزاد استفاده کنید.
- ✓ لباس هایی مانند کمرست وجوراب شلوازی که تنگ یا مزاحم تبادل هوا هستند، نپوشید.
- ✓ پیش از استفاده از هرگونه عطر و یا کرم بر ناحیه ی درمان شده بهتر است با پزشک مشورت کنید.
- ✓ آفتاب گاهی حتی در روزهای ابری و زمانی که برای چند دقیقه بیرون از منزل هستید پوست شما را می سوزاند. به ساحل نروید و حمام آفتاب نگیرید.
- ✓ وقتی بیرون می رود، کلاه لبه بلند، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند بپوشد.
- ✓ روی پوست ناحیه تحت درمان از باند، چسب زخم یا انواع دیگر نوار چسب استفاده نکنید.
- ✓ از مالیدن پوست در طی حمام گرفتن اجتناب نمایید. بعد از حمام کردن به آرامی به طور مناسب به پوست خشک خود دست بزنید.
- ✓ قرار دادن کرم های محلول در آب بر روی پوست 2 بار در هفته، به ویژه بعد از استحمام توصیه می شود.
- ✓ از مصرف ادکلن و محلول بعد از اصلاح اجتناب کنید، زیرا حاوی الکل می باشد.
- ✓ اگر اصلاح می کنید، از ماشین اصلاح برقی استفاده کنید و از لوسیون قبل از اصلاح استفاده نکنید.
- ✓ اگر از نظر پزشک برای شما مشکلی وجود ندارد 2-3 لیتر مایع در طول روز مصرف کنید.
- ✓ از پوست خود در مقابل باد و سرما محافظت کنید از آب داغ و گرما اجتناب نمایید.

♦ چگونگی برخورد با خارش پوست

✓ روزانه مرتباً از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید.

✓ پوست را در معرض حرارت قرار ندهید.

✓ جهت شستشو و استحمام از آب سرد یا ولرم استفاده کنید.

✓ اگر می خواهید حمام آب ولرم بروید، ترجیحاً یک روز در میان باشد و بیشتر از 30 دقیقه در آب نماند.

✓ به آب حمام، نشاسته ذرت، جوش شیرین و پودر سویا اضافه نمایید.

✓ لباس های نخی سبک بپوشید.

✓ جهت خاراندن پوست از یک ماساژور یا فشار انگشت و دست روی ناحیه مورد نظر استفاده کنید.

✓ به کمک تکنیک های آرامش یافتن و حواس پرتی و خیال پردازی، خارش را کنترل کنید.

✓ از کیسه کشیدن و خاراندن ناحیه ی تحت درمان خودداری کند.

✓ مواد خیلی داغ یا خیلی سرد را روی پوست خود قرار ندهید. از کیسه ی آب گرم، کیسه ی یخ یا هر چیز داغ یا سرد دیگر در ناحیه ی تحت درمان استفاده نکنید.

✓ از صابون ملایم استفاده کنید و دقت کنید حاوی خوشبوکننده یا ضدبو نباشد.

✓ خود را با حوله ی لطیف و به آرامی خشک کنید، با حوله پوست را محکم مالش ندهید.

✓ فقط از لوسیون ها و محصولات آرایشی و بهداشتی که پزشک یا پرستار توصیه می کنند، استفاده کنید.

✓ دقت کنید که نشانه های جوهری را که برای پرتودرمانی روی بدن شما مشخص شده است را پاک نکنید.

✓ پوست بیمار در محل های سرد و مرطوب حالت مطلوب تری دارد. می توانید با گذاشتن یک کاسه ی آب روی رادیاتور یا استفاده از دستگاه های بخور، اتاق ها را مرطوب کنید.

♦ توصیه های لازم در کاهش تغییر رنگ پوست

✓ با آب گرم، صابون ملایم و پارچه نرم پوست را به آرامی تمیز نمایید. نواحی قرمز رنگ یا دارای جوش را به دقت شستشو دهید و دستمال خشک روی آن قرار دهید.

✓ از پماد آد استفاده نمایید و تا هر زمانی که مقدور بود پوست خود را در معرض هوا قرار دهید.

✓ لباس های گشاد و نرم بپوشید.

- ✓ برای واکنش های پوستی داروهای تجویز شده توسط پزشک را استفاده نمایید.
- ✓ همه قسمت های پوست بدن خود را از نور خورشید محافظت کنید (به طور مثال به هنگام رفتن به بیرون کلاه لبه دار، عینک آفتابی و لباس های آستین بلند بپوشید).
- ✓ از کرم های ضد آفتاب با SPF 30 و یا بالاتر استفاده کنید در صورت تعریق و حمام آن را هر 2 ساعت یک بار تجدید کنید.

♦ توصیه های لازم جهت کاهش خستگی

- ✓ استراحت مهم است اما پزشکان معمولاً به بیماران توصیه می کنند که تا حد امکان فعال باقی بمانند . دست کم شبی ۸ ساعت بخوابند.
- ✓ شاید در طول روز به چرت زدن نیاز داشته باشد. بسیاری براین عقیده اند که یک استراحت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای کمک تأثیر بسیاری در کاهش خستگی دارد. اگر می خواهد چرت بزند سعی کند کمتر از ۱ ساعت باشد.
- ✓ بین استراحت و فعالیت تعادل برقرار کنید.
- ✓ به جای این که همه فعالیت ها را یک باره انجام دهید، برای مهم ترین فعالیت ها در طول روز برنامه ریزی کنید.
- ✓ ورزش کنید. بسیاری از بیماران معتقدند با انجام ورزش سبک مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و یوگا احساس بهتری پیدا می کنند. با پزشک یا پرستار درباره ی ورزش هایی که می توانید انجام دهید، صحبت کنید.
- ✓ به یاد داشته باشید که خستگی ناشی از درمان، کوتاه مدت است و بعد از اتمام درمان انرژی اغلب به آرامی بازمی گردد.
- ✓ از دیگران برای پختن غذا و انجام کارهای خانه و محیط کار درخواست کمک کنید.
- ✓ یک رژیم غذایی متعادل حاوی پروتئین شامل: گوشت، تخم مرغ، پنیر و حبوبات مانند نخود و لوبیا را بخورید و حدود ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز بنوشید، مگر این که تیم مراقبت شما دستورالعمل های دیگری به شما بدهند.

♦ توصیه های لازم جهت کاهش اضطراب و افسردگی

✓ با کسی که به او اعتماد دارد در مورد احساسات خود صحبت کنید. ممکن است دوست نزدیک، عضوی از خانواده، پرستار، مددکار اجتماعی یا روانشناس را انتخاب کنید. ممکن است دوست داشته باشید با کسی که پرتودرمانی می شود، صحبت کنید.

✓ به گروه حمایتی ملحق شوید. گروه های حمایتی سرطان گردهمایی هایی برای افراد مبتلا به سرطان دارند . این گروهها بیمار را با افرادی آشنا می کنند که با آن ها مشکل یکسانی دارد؛ درباره احساسات خود صحبت کنید و صحبت های دیگران را نیز بشنوید.

✓ از نماز، عبادت یا انواع دیگر حمایت معنوی استفاده کنید.

✓ تنفس عمیق و ورزش های آرامش سازی را چندین بار در روز انجام دهید. (به عنوان مثال، چشمانتان را ببندید، نفس عمیق بکشید، بر روی هر قسمت از بدن تمرکز کنید و آن ها را شل کنید، این حرکت را از انگشتان خود شروع کنید و یابوقتی که آرام هستید، خودتان را در مکانی دلپذیر مانند ساحل لذتبخش و یا چمن زار آفتابی تصور کنید.)

✓ مصرف کافئین را قطع کنید. زیرا می تواند علائم اضطراب را بدتر کند.

✓ با پزشک خود در مورد امکان استفاده از دارو برای اضطراب صحبت کنید.

❖ توصیه های لازم جهت کم کردن مشکلات بلع

✓ غذاهایی که نرم است و حاوی کالری و پروتئین زیادی باشند را میل نماید (مانند پودینگ، ژلاتین، بستنی، ماست)

✓ لقمه های کوچک بردارید، هر کدام را به طور کامل بجوید و قورت دهید سپس لقمه دیگری را بردارد.

✓ از نی برای مصرف مایعات و غذاهای نرم استفاده کنید.

✓ مایعات غلیظ تر مانند میوه هایی که در مخلوط کن پوره شده اند و یا مایعاتی که به آن ها قوام دهنده اضافه شده است را امتحان کنید.

✓ غذاهای له شده یا پوره شده مانند گوشت، غلات، حبوبات و میوه های تازه، به گونه ای که همانند غذای بچه نرم باشند. را مصرف کنید.

✓ می توانید در صورت نیاز شما به غذاهای خشک، قبل از مصرف، مایعات اضافه نمایید.

✓ خرد کردن نان در شیر برای نرم تر شدن آن پیشنهاد خوبی است.

✓غذای یخی و یخچالی یا بسیار سرد و ولرم را مصرف نمایید زیرا سرما به بی حسی کمک می کند اگر درد مری با مصرف غذاهای سرد بدتر شد، غذاهای با دمای اتاق را مصرف نمایید.

✓از یخ خرد شده و مایعات در وعده های غذایی استفاده نمایید.

✓وعده های غذایی کوچک و میان وعده ها ممکن است بهترو راحت تر مورد استفاده قرار گیرند.

✓برخی از داروهای باید با معده خالی مصرف شود.خرد کردن داروها و قرص ها ومخلوط نمودن آن ها با آب میوه، سیب، ژله یا پودینگ ممکن است خطرناک باشند.در برخی مواقع نیز ممکن است داروها به شدت با غذاهای خاصی واکنش دهند (قبل از انجام این کار با پرستار، پزشک و یا داروساز مشورت کنید)

✓از مصرف الکل، غذاها و مایعات داغ و تند اجتناب نمایید.

✓غذاهای اسیدی مانند مرکبات و نوشیدنی ها و نوشابه های گازدار را مصرف نکنید.

✓از مصرف غذاهای خشک و سخت مانند چوب شور، آجیل، و چیپس اجتناب نمایید.

✓برای خوردن و آشامیدن و مدت کوتاهی بعد از آن در حالت نشسته کامل قرار بگیرید.

✓اگر برای شما درد به صورت یک مشکل در آمده است طبق دستور پزشک از ژل لیدوکائین یا استامینوفن مایع برای زخم های دهان استفاده نمایید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143