



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

سرطان معده

♦ رژیم غذایی

- ✓ غذا را به مقدار کم و در وعده های متعدد میل نمایید. (پنج تا شش مرتبه در روز)
- ✓ غذا را آهسته میل نمایید و آن را کاملاً بجوید تا بزاق به غذا اضافه گردد و بهتر هضم شود.
- ✓ از غذاهای خیلی خیلی سرد، ادویه ها (فلفل، زردچوبه، زعفران، زیره و...)، پیاز و سیر، قهوه، کاکائو، ترشی ها، انواع نوشابه ها (کواکولا و پپسی) پرهیز نمایید.
- ✓ از مصرف قندهای ساده خود داری شود (مثال: ژله، کیک، آبنبات، فرنی)
- ✓ رژیم غذایی این بیماران باید غنی از پروتئین و از لحاظ چربی متوسط باشد.
- ✓ از خوردن و آشامیدن سه ساعت قبل از خواب اجتناب نمایید.
- ✓ از مصرف آب در طی غذا خوردن پرهیز نمایید.
- ✓ موقع صرف غذا وضعیت نیمه نشسته و پاها خمیده باشد.
- ✓ حداقل نیم ساعت پس از هر وعده غذایی دراز نکشید.
- ✓ مایعات و آب را یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا می توانید بنوشید.
- ✓ سعی نمایید رژیم غذایی کم نمک داشته باشید.
- ✓ موقع خواب سر را بالاتر نگه دارید تا از برگشت غذا جلوگیری شود.
- ✓ آروغ زدن سبب می شود هوای بلعیده شده در حین خوردن غذا را خارج نماید لذا آروغ با دهان باز انجام دهید و سعی نمایید غذا را سریع نخورید.

✓ اگر بعد از خوردن مواد غذایی علایمی شامل احساس پری در زیر ناحیه جناغ سینه، گرفتگی عضلات شکم، تهوع، صدا کردن روده ها و میل به دفع اجابت مزاج ایجاد شود نگران نشوید بلکه برای رفع موارد فوق لازم است مقدار غذای خوراکی را کاهش و به دفعات مکرر میل نمایید و رژیم مایعات مصرف نکنید و غذای مصرفی پروتئین، و کم کربوهیدرات (مواد قندی، نشاسته ای، نان، ماکارونی) باشد و بعد از خوردن غذا کمی استراحت نمایید و در صورت عدم کاهش مشکلات فوق به جراح معالج خود مراجعه نمایید.

✓ حبوبات (نخود، لوبیا، عدس و.....) جزء مواد غذایی نفاخ است برای کاهش نفخ می توانید حبوبات را به مدت یک ساعت قبل از پختن خیس کنید.

✓ هر روز 30 مرتبه تنفس عمیق بکشید (مثال داخل یک لوله شیشه ای آب دار همراه با رابط فوت نمایید.) و روزی چندین مرتبه حتما سرفه کنید .

✓ سعی کنید از داروهای نظیر ویتامین B 12، اسید فولیک و آهن طبق دستور جراح معالج خود مصرف نمایید چون این عمل جراحی اختلال جذب در مورد فوق ایجاد می نماید.

✓ سعی کنید ویتامین A ، C، آهن زیاد مصرف کنید.

✓ گاهی 30-5 دقیقه بعد از خوردن مواد غذایی علائمی نظیر سرگیجه، رنگ پریدگی، تعریق، تپش قلب، اسهال، تهوع، غش ممکن است ایجاد شود که گهگاهی این علایم 6-12 ماه بعد کاهش می یابد. لذا توصیه می شود برای کاهش این عارضه غذا را کاملا در دهان جویده و به مقدار کم میل نمایید و بعد از خوردن غذا اندکی دراز بکشید تا غذا در روده ها پخش شود.

❖ فعالیت

✓ بهتر است چند هفته اول را از کار بدنی سنگین پرهیز نمایید.

✓ در طول روز استراحت داشته باشید.

❖ مراقبت

✓ برش جراحی را تمیز و خشک نگهدارید.

✓ بخیه ها معمولا یک هفته پس از عمل کشیده می شوند و در همین حدود هم کار روزانه خود را شروع کنید.

✓ دندانها و پوسیدگی های آن را ترمیم نمایید.

✓ اگر دچار مشکل هنگام بلع غذا شدید به جراح خود مراجعه نمایید.

✓ در صورت داشتن حالت تهوع و استفراغ از بوهای زننده و تند، خوردن غذاهای پر حجم، قرارگرفتن در محیط گرم یا شلوغ خودداری کنید.

✓ هرهفته خود را وزن کنید و درصورت کاهش شدید وزن به جراح معالج خود مراجعه نمایید.

✓ شستشوی مرتب دهان همراه با محلولهای خوش طعم دهان شویه، سرم فیزیولوژی، آب نمک رقیق ، جوش شیرین موثر میباشد.

✓ از کشیدن تنباکو، سیگار که باعث تشدید التهاب مری می شوند خودداری کنید و سعی نمایید در معرض دود سیگار هم نباشید.

♦ دارو

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) طبق دستور مصرف نمائید و تا اتمام کامل مصرف نمائید.

✓ درصورت مصرف قرصهای آسپرین، کورتون، فنیل بوتازون با پزشک مشورت نمایید.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت داشتن علامت های از قبیل: تهوع، استفراغ مداوم، اسهال، نفخ یا اتساع شکم، از دست رفتن مداوم وزن، مدفوع چرب، درد و سوزش بالای معده که پس از غذا خوردن بدتر شود به پزشک معالج خود مراجعه 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