

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

سرطان

♦ رژیم غذایی

✓ اگر پرتودرمانی یا شیمی درمانی جهت درمان سرطان انجام می دهید به علت کمبود اشتها، تغییر ذائقه، دردناک شدن فرآیندجویدن، خشک شدن دهان، اسهال، تهوع و استفراغ، کاهش وزن ایجادمی شود بنابراین نیاز به کالری و پروتئین کافی مانند گوشت برای پیشرفت بهبودی، بدست آوردن توان و قدرت و داشتن وزن سالم دارید. پس توصیه های زیر را بخاطر بسپارید:

• بهتر است تعداد وعده های غذایی به 6 تا 8 وعده در روز افزایش دهید..در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده کنید.

• غذاهای متنوع مصرف کنید. مواد غذایی با رن گهای متنوع، بافت های مختلف و طعم های متفاوت باعث میشود حس بهتری داشته باشید.

• برای تقویت ایمنی بدنتان، میوه ها و سبزی هایی با رنگ تیره مانند پرتقال، هویج، آلو سیاه، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، ذرت... و بخورید.

• از روغن زیتون، روغن بذر کتان و روغن کانولا برای طبخ غذاهایتان استفاده کنید.

• میوه ها و مغزهای خام را در وعده صبحانه هم داشته باشید.

• مایعات فراوان و آب زیاد بنوشید.

• گوشت سفید را جایگزین گوشت قرمز کنید.

♦ فعالیت

✓ ورزش کنید. بسیاری از بیماران معتقدند با انجام ورزش سبک مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، یوگا احساس بهتری پیدا می کنند.

✓ استراحت مهم است اما پزشکان معمولاً به بیماران توصیه می کنند که تا حد امکان فعال باقی بمانند. دست کم شبی 8 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 به سزایی می کند. اگر می خواهد چرت بزند سعی کند کمتر از ۱ ساعت باشد.

✓ به جای این که همه فعالیت ها را یک باره انجام دهید، برای مهم ترین فعالیت ها در طول روز برنامه ریزی کنید.

♦ مراقبت

✓ در صورتی که نیاز به پرتودرمانی دارید توصیه های زیر را بخاطر بسپارید:

• از لباس های پنبه ای نرم و آزاد استفاده کنید.

• وقتی بیرون میروید، کلاه لبه بلند، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند بپوشد.

• از مالیدن پوست در طی دوش و یا حمام گرفتن اجتناب نمایید به آرامی به طور مناسب بعد از حمام کردن پوست خشک دست بزنید.

• اگر اصلاح میکنید، از ماشین اصلاح برقی استفاده کنید و از لوسیون قبل از اصلاح استفاده نکنید.

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

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

• در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی درمانی توصیه های زیر را انجام دهید:

• آنها را به همراه شیر و یا شربت آنتی اسید مصرف کنید.

• داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.

• داروهای شیمی درمانی خود را در منزل حتما در یخچال نگهداری کنید.

• محل تزریق آمپول های شیمی درمانی را از هرگونه آسیب محفوظ دارید.

- در صورت ایجاد درد، ترشح چرکی و تورم در محل تزریق دارو به پزشک مراجعه نمایید.
- در زمان شیمی درمانی از قرص آسپرین و گروه سالیسیالت ها و ایندومتاسین ، مفنامیک اسید، بروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام استفاده نشود مگر با دستور پزشک.
- ✓ اگر عمل جراحی انجام شده مراقب زخم ناحیه عمل باشید و به صورت استریل آن را پانسمان نمایید.

♦ زمان مراجعه بعدی

- ✓ جهت کشیدن بخیه ها 7-۱۰ روز بعد از عمل مراجعه کنید.
- ✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.
- ✓ اگر هر کدام از موارد زیر وجود داشت:
- در صورت مشاهده هر گونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل جراحی
- متوجه تغییراتی در توده شده اید، یا توده های جدید ظاهر شد.
- اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند.
- اگر علائم جدید ایجاد شد.

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 افصلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143