



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

لنفوما

♦ رژیم غذایی و تغذیه

✓ افراد مبتلا به لنفوم معمولاً به دلیل انجام شیمی درمانی و یا وجود عفونت و درجه حرارت بالای بدن به انرژی بیشتری نیاز دارند. منابع مفید جهت تامین انرژی شامل غذاهای نشاسته ای، انواع کیک، بیسکوئیت ، سیب زمینی، برنج، کره، خامه و ماکارونی است.

✓ منابع غنی جهت تامین پروتئین شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، شیر، پنیر، ماست، تخم مرغ، آجیل و مغزها و حبوبات است.

✓ در طول بیماری نیاز به برخی ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است افزایش یابد. بیمار باید مکمل ویتامین و املاح را تحت نظر پزشک مصرف کند ، زیرا برخی افراد به مکمل ها واکنش نشان می دهند.

✓ درمان و بخصوص شیمی درمانی در بیمارانی که دارای تغذیه کافی و مناسب هستند، بهتر جواب می دهد. با استفاده از رژیم پرکالری و پرپروتئین ، افراد مبتلا به این بیماری بهتر می توانند وزن از دست رفته خود را جبران کنند.

✓ افرادی که شیمی درمانی می شوند و سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف می باشد ، باید از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری نمایند.

✓ برای افزایش اشتها باید وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد و همچنین نوشیدنی های مغذی مصرف شوند.

✓ برای از بین بردن حالت تهوع، مصرف غذاهای خشک و ساده، نوشیدنی های مغذی ، نوشیدنی ها و بیسکوئیت های زنجبیلی ،توصیه می شود.

✓ از نوشیدن مایعات به هنگام خوردن غذا خودداری نمایید.می توانید نوشیدنی را 30 دقیقه قبل یا 1 ساعت بعد از غذا بنوشید.

✓ برای جلوگیری از بروز زخم دهان، رژیم نرم و مایع مصرف شود. از مصرف غذاهای سفت، خشک، زبر و تند پرهیز شود. از نی برای نوشیدن استفاده شود.

✓ بیماران مبتلا به لنفوم، معمولاً با تغییر حس چشائی روبرو هستند، برای رفع این مشکل باید این بیماران دندان های خود را به طور مرتب مسواک کنند. از دهان شویه های تجویز شده استفاده کنند. و همچنین از غذاهایی که مزه خوبی دارند استفاده کنند.

✓ این افراد برای درمان اسهال، تحت نظر پزشک می توانند از داروی ضد اسهال استفاده کنند. برخی مواقع مصرف رژیم کم فیبر ممکن است کمک کند. اگر اسهال بدلیل اشعه درمانی باشد ، مصرف رژیم کم چرب ممکن است موثر باشد.

✓ افزایش مصرف مایعات و رژیم حاوی فیبر بالا به درمان یبوست کمک می کند. همچنین با نظر پزشک می توانید از داروهای ملین استفاده کنید.

✓ افرادی که شیمی درمانی می شوند و سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف می باشد ، باید از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری نمایند.

♦♦ فعالیت

✓ پیاده روی، یوگا، شنا و فعالیت های دیگری توانند شما را قوی نگه دارند و انرژی شما را افزایش دهند. ورزش ممکن است درد، حالت تهوع و استرس شما را کاهش دهد و درمان را ساده تر کند.

✓ در صورتی که مجبور هستید در بستر استراحت نمایید پاهای خود را تکان دهید و در تخت ورزش کنید تا خون در بدن شما رکود نکند و لخته ایجاد نکند.

♦♦ پیگیری و مراقبت

✓پس از درمان معاینات و مراقبت های منظم لازم است حتی زمانی که دیگر هیچ نشانه ای از سرطان وجود ندارد این بیماری ممکن است دوباره برگشت نماید زیرا سلول های غیر قابل تشخیص لنفوم ممکن است جایی در بدن شما پس از درمان باقی بماند.

✓پس از درمان افراد مبتلا به لنفوم هوچکین ممکن است واکسن آنفولانزا را دریافت کنند.

✓مثانه را به موقع و زود تخلیه کنید و از تجمع ادرار با زمان طولانی پرهیز نمائید.

✓بعضی از داروهای شیمی درمانی باعث ریزش موهای سر و بدن می شوند قابل ذکر است که این ریزش چند هفته بعد از اتمام درمان مجدداً موها رشد می کند.

✓قبل از درمان موها را کوتاه و از برس های نرم استفاده نمایید و سر را با شامپو سدر شستشو دهید. می توانید از کلاه یا روسری استفاده کنید. ضمناً از برس زدن مکرر پرهیز کنید.

✓از مسواک نرم برای شستشوی دندان ها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیر دندان فلورایددار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان ها استفاده کنید.

✓جهت رفع خشکی دهان و تحریک ترشح بزاق در دهان می توانید از آب نبات، دوغ، ماست شیرین، آدامس استفاده کنید و لب ها را به طور دائم چرب کنید.

✓در ازدحام جمعیت افراد بیمار و عفونی و افراد واکسینه شده شرکت نکنید.

✓در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید و درکنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید.

✓در طول شیمی درمانی از روش های پیشگیری از حاملگی (هم زن وهم مرد) استفاده نمایید و در صورت نیاز با پزشک معالج مشورت 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

