



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

لوسمی

♦ رژیم غذایی و تغذیه

✓ این بیماران نیاز به کالری و پروتئین کافی برای پیشرفت بهبودی، بدست آوردن توان و قدرت و وزن سالم دارند.

✓ پزشک و متخصص تغذیه می توانند درمورد روش های حفظ تغذیه سالم توصیه های لازم را داشته باشند.

✓ 8-10 لیوان مایعات در روز برای بزرگسالان و 4-6 لیوان برای کودکان مفید می باشد.

✓ فراموش نکنید که تهیه انواع غذاهای مورد علاقه، در افزایش میل بیماران به خوردن موثر می باشد.

✓ دریافت مقدار کافی پروتئین در بازسازی عضلات، استخوان ها، پوست، خون و تقویت سیستم ایمنی بیمار مبتال به لوسمی نقش موثر دارد. از بهترین منابع پروتئین میتوان به گوشت قرمز بی چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر و لبنیات، حبوبات، مغزها و دانه ها اشاره کرد.

✓ استفاده از انواع میوه، آب میوه های طبیعی و سبزی های تازه و متنوع در برنامه وعده های غذایی بیمار به تأمین نیاز آنها به ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز کمک می کند.

♦ فعالیت

✓ استراحت در طول درمان مهم است ولی پزشکان توصیه می کنند تا حد توان به فعالیت های عادی خود ادامه دهند.

❖ مراقبت

✓ از آن جایی که مبتلایان به لوسمی ب راحتی دچار عفونت می شوند، توصیه می گردد که از حضور در مکان های پرجمعیت و عمومی خودداری نمایند.

✓ از تماس با افرادی که دچار سرما خوردگی و یا سایر بیماری های مسری هستند، اجتناب نمایند.

✓ در صورت بروز عفونت، بایستی آن را جدی تلقی نموده و سریع تر درمان را شروع نمایند.

✓ لوسمی و شیمی درمانی موجب حساس شدن دهان و عفونی شدن سریع آن شده و نیز احتمال بروز خونریزی را نیز افزایش میدهد. پزشکان توصیه می کنند.

بیماران معاینات دندان کامل داشته باشند.

✓ ملاقات با مددکار اجتماعی، مشاور یا فرد مذهبی می تواند برای افرادی که می خواهند در مورد احساسات خود صحبت کرده و نگرانی خود را مطرح کنند، موثر باشد.

✓ برنامه های مراقبتی شامل فواصل زمانی ویزیت و آزمایشات مورد نیاز که توسط پزشک مشخص شده است را پیگیری نمایید.

✓ شستشوی دهان با یک محلول آب نمک گرم بروز زخم های دهانی را کاهش می دهد. برای درست کردن آب نمک، یک قاشق غذاخوری نمک را داخل 250 سی سی آب (معادل یک بطری نوشابه) حل نمایید.

✓ برای جلوگیری از خراشیدگی لثه ها از مسواک نرم استفاده کنید.

✓ به یاد داشته باشید که ایجاد محیطی گرم، شاد و دوستانه در کنار افراد خانواده و آشنایان در بهبود اشتها و بهتر غذا خوردن این بیماران موثر خواهد بود.

✓ به دلیل ضعیف بودن سیستم ایمنی احتمال بروز مسمومیت های غذایی در این بیماران بیشتر است، بنابراین باید در تهیه و آماده سازی غذای آنها موازین بهداشتی و ایمنی به طور کامل رعایت گردد.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ اگر شما یا افراد خانواده دارای علائم لوسمی بودید برای بررسی به پزشک مراجعه نمایید.

✓ اگر علائم در طی درمان بدتر شد به پزشک مراجعه نمایید.

✓ اگر علایم جدید یا غیرقابل توجه ایجاد شود.

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