

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

لوسمی لنفوسیتی حاد

♦ 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 مبتلا 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 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 دهید.

♦ مراقبت

✓ از آن جایی که مبتلایان به لوسمی براحتی 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 سریعتر درمان را شروع نمایید.

✓ لوسمی و شیمی درمانی موجب حساس شدن دهان و عفونی شدن سریع آن شده و نیز احتمال بروز خونریزی را نیز افزایش می دهد. پزشکان توصیه می کنند بیماران معاینات دندانی 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 پی گیری 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 اشتهای 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 علائم جدید یا غیرقابل توجیه 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 افصلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143