



سرطان

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ هرگونه آرایش و لاک ناخن را پاک نمایید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ❖ گرافی ها و مدارک قبل از عمل را به همراه داشته باشید

آموزش حین بستری

رژیم غذایی

- ❖ برای شما برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی توسط کارشناس تغذیه تنظیم می گردد به گونه ای که در آن از تمام گروه های اصلی غذایی در وعده ها استفاده شود.
- ❖ اگر تهوع و استفراغ دارید از خوردن هر نوع خوراکی خودداری کنید و به پرستار خود اطلاع دهید تا طبق نظر پزشک دارو و سرم شروع شود.

فعالیت



سرطان

❖ برای خارج شدن از تخت پس از اجازه پزشک ابتدا لبه تخت نشسته و پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و می توانید از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

مراقبت

- ❖ در صورت سرگیجه در حین بلند شدن و نشستن، پرستار خودرا مطلع نمایید.
- ❖ از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید تا دچار سرگیجه، سیاهی رفتن چشم یاغش نشوید.
- ❖ جهت خروج از تخت ابتدا به وضعیت نشسته قرار گرفته و در صورت عدم سرگیجه از تخت خارج شوید.
- ❖ در صورت داشتن مشکل تنفسی اطلاع دهید و سر تخت بایستی بالا باشد.
- ❖ نوار قلبی رادیوگرافی از قفسه سینه و آزمایش کامل ادرار و یا خون جهت پیگیری درمان از شما گرفته خواهد شد.
- ❖ در صورت نیاز به مانیتورینگ شدن، از جدا کردن کابل های مانیتورینگ خودداری نمائید.
- ❖ جهت به حداقل رساندن عفونت های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دستها باصابون را رعایت نمایید.
- ❖ در صورت مصرف دارو در منزل به پزشک و پرستار اطلاع دهید و از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.
- ❖ داروهای فشارخون، زیادی فشار خون را درمان نمی کند، بلکه آن را کنترل می نماید. مصرف گروهی از آن ها ممکن است تا پایان عمر ضروری باشد.
- ❖ در صورت بروز علائمی از قبیل سر گیجه، سر درد یا خستگی و دانه های پوستی که ممکن است نشانه افزایش حساسیت باشد، سرفه مزمن و غیره اطلاع دهید.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی

- ❖ اگر پرتودرمانی یا شیمی درمانی جهت درمان سرطان انجام می دهید به علت کمبود اشتها، تغییر ذائقه، دردناک شدن فرآیند جویدن، خشک شدن دهان، اسهال، تهوع و استفراغ، کاهش وزن ایجاد می 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 ۶ تا ۸ 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 رنگ های متنوع، بافت های مختلف و طعم های متفاوت باعث می شود 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 ...



سرطان

- 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 ۸ 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 خواهید چرت بزنند سعی کند کم تر 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 می رود، 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 می کنید، 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

زمان مراجعه بعدی

- جهت کشیدن بخیه ها ۷-۱۰ 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 به پزشک معالج مراجعه فرمائید
- در صورت مشاهده هر گونه ترشح،خونریزی ،تغییر رنگ یا تورم محل عمل جراحی یا تغییرات در توده یا ایجاد توده جدید
- اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند.
- اگر علائم جدید ایجاد شد.