

کد سند: EM-NM-13 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار کانسره‌های گوارش
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

برنامه مدون آموزش بیماران بخش هماتولوژی

تشخیص بیماری: کانسره‌های گوارش (معهده، کولون، کبد)

لیست کدهای ضروری: A1, A2, A3, A4, A5, B1, B2, B4, B5, B6, B7, B8, B12, B13, B14, B15, C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7

روز	شیفت	کدهای آموزشی	توضیحات
آموزش‌های روز اول	آموزش‌های بدو ورود	A1-A6	معرفی بخش، نام پرستار، مچ بند شناسایی، زنگ احضار پرستار و ... معرفی تیم پزشکی منشور حقوق بیمار نحوه رسیدگی به شکایات
		B9	نشانه‌های خطر حین بستری: شامل خونریزی (مانند استفراغ خونی، مدفوع خونی، اکیموز و ...)، تب، درد قفسه سینه، عدم دفع گاز و مدفوع طولانی مدت بدون سابقه
آموزش‌های روز دوم	M	B1	نوع بیماری و نحوه درمان آن: تحویل پمفلت آموزشی و توضیح چهره به چهره به بیمار یا همراه آگاه به بیماری وی، به این مفهوم است که بیماری شما رشد چندین سلول نابجا (بصورت یک توده) در قسمتی از سیستم گوارش شماست که نیاز به مراقب ویژه دارد تا مانع پیشرفت آن توده شود. درمان شامل: شروع یک دوره شیمی درمانی یا رادیوتراپی و یا جراحی است که نسبت به مرحله پیشرفت بیماری یا شروع بیماری با نظر پزشک می‌تواند شامل هر کدام از این موارد باشد. شیمی درمانی سلول‌های سرطانی را تخریب می‌کند. که سلول‌ها بعد از اتمام دوره بازسازی می‌شوند.
		B2	میزان، مدت زمان، طول بستری و دوره درمان، عوارض داروها: مدت زمان درمان شما بر اساس درگیری و بیماری شما از 1 الی 6 جلسه شروع می‌شود سپس براساس سی تی اسکن و میزان پاسخگویی به درمان، 8 الی 12 جلسه ادامه خواهد داشت. در هر جلسه 3 تا 4 روز بستری خواهید شد. عوارض کلی داروها شامل: تهوع، استفراغ، ریزش مو (ریزش مو موقت می‌باشد)، بی‌اشتهایی، اسهال یا یبوست، زخم دهانی.
		B7	مدیریت درد: ابتدا چک مشخصات درد از نظر محل درد، انتشار درد، زمان شروع درد و انتخاب مسکن مناسب برای نوع درد بیماری بررسی و در مورد عوارض جانبی و عوارض مصرف بیش از اندازه مخدر آموزش داده شود. ابتدا از روش‌های غیر مخدر نظیر انحراف فکر، گفت‌وگو و استفاده از برنامه ورزشی مثل پیاده روی می‌توان استفاده کرد یا اگر درد در زمینه مصرف غذای خاصی بود رژیم غذایی را تغییر دهد. در صورت عدم بهبودی با نظر پزشک داروهای مخدر مانند مورفین سولفات با دوز کم شروع می‌شود (با تاکید بر نارسایی کلیه در مصرف بیش از حد پتیدین و مورفین). در ارزیابی بیماران گوارش ابتدا از داروهای پنتازول بصورت خوراکی و وریدی استفاده شود و در صورت عدم بهبودی از داروهای مخدر استفاده شود. در صورت عدم پاسخ به داروها ممکن است پزشک از بلوک عصبی استفاده کند.

مسئول بخش:

رئیس بخش:

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

کد سند: EM-NM-13 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار کانسرهای گوارش
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزشهای روز دوم	A	B15	<p>الگوی دفع: برای پیشگیری از یبوست: 1- اگر در در رژیم غذایی از لبنیات استفاده می کنید حتما از موه جات، سبزیجات، حبوبات و غلات هم استفاده کنید . در صورت تحمل رژیم غذایی پرفیبر استفاده کنید، 2- بر اساس دستور پزشک اگر محدودیتی نداشته باشد تحرک کافی داشته باشد و مایعات به حد کافی دریافت کند. 3- در صورت استراحت مطلق جهت دفع بهتر حتماً برای بیمار محیط خلوت فراهم آورید. 4- هنگام یبوست از زور زدن هنگام دفع (مانور والسالوا) خودداری کند. 5- در صورت تجویز پزشک از ملین استفاده کند. 6- به جای کره روغن زیتون (حتی به مقدار کم) مصرف کنید. 7- از مصرف چای زیاد، قهوه والکل خودداری شود.</p>
		B4	<p>میزان فعالیت: به بیمار توصیه می کنید از بی حرکتی اجتناب کند . تا زمانی که توسط پزشک یا پرستار توصیه به استراحت در تخت نشده باشد می تواند از تخت پایین بیاید و در صورت نیاز به کمک حتماً از زنگ احضار پرستار استفاده شود. جهت جلوگیری از سقوط هرگز پس از استراحت طولانی بلافاصله از تخت خارج نشود. به مدت 20 دقیقه روی تخت بنشینند پاهای خود را آویزان کند و به آرامی از تخت خارج شود. در صورت سرگیجه روی صندلی بنشینند سپس بلند شود.</p>
		B6	<p>ایمنی و احتیاطات: در چند روز اول بستری بیمار CBR است و به هیچ وجه تا اجازه پزشک مربوطه نباید از تخت خارج گردد.</p> <p>نرده های تخت جهت پیشگیری از سقوط به صورت دوطرفه و مستمر بالا باشد. نحوه بالا و پایین آوردن نرده های تخت را آموزش دهید.</p> <p>نحوه استفاده از زنگ احضار پرستار و تاکید به بیمار که در زمان خواب و بیداری زنگ در دسترس باشد تا به راحتی بتواند پرسنل پرستاری را از مشکلات خود آگاه سازد .</p> <p>هنگام خروج از تخت از پایه کنار تخت استفاده کند و از فیکس بودن چرخهای تخت مطمئن باشد.</p> <p>توصیه به بیمار که در صورت گیجی و خواب آلودگی بدون اطلاع از تخت خارج نشود.</p> <p>در صورت خروج از تخت ابتدا پاهای خود را از تخت آویزان کنید و در صورت عدم احساس ضعف و سرگیجه ابتدا با تکیه بر تخت در اطراف تخت راه بروید. اگر احساس ضعف و سرگیجه نداشته باشید میتوانید از تخت خود دور شوید.</p> <p>در صورت داشتن ماسک اکسیژن، بدون اجازه از پرستار آن را بردارید. هنگام استفاده از اکسیژن سیگار نکشید و آتش روشن نکنید.</p> <p>برای پیشگیری از سقوط در سرویس بهداشتی از نرده های محافظ استفاده کنید.</p>
		B12	<p>مراقبت از زخم یا کیسه کلوستومی: در بیماران مسنی که قادر به جابجایی به تنهایی نمی باشد باید از نظر قرمزی پوست ، زخم های فشاری ، تغییر پوزیشن هر 2 الی 3 ساعت اطمینان حاصل کرد. حتماً از تشک مواج استفاده شود. افرادی که کیسه کلوستومی دارند از بابت زخم و قرمزی و عفونت ناحیه اطراف کیسه و کلوستومی کنترل گردد. و ارایه پمفلت آموزشی.</p>
		B14	<p>خواب و استراحت: استراحت کافی به میزان 8 ساعت در طی شبانه روز داشته باشد. در صورت داشتن اضطراب بیماری یا بی خوابی توضیح مراحل بیماری و شیمی درمانی و گفت و گو با بیمار در زمینه بیماری و طبق اطلاع به پزشک استفاده از یک خواب آور و داشتن خواب مناسب در طول شب می تواند به بهبود وضعیت بیمار کمک کند. در طول روز چرت یا استراحت کوتاه مدت داشته باشد تا شب بتواند به راحتی بخوابد.</p>

کد سند: EM-NM-13 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار کانسره‌های گوارش
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزشهای روز دوم	N	B5	<p>تغذیه و رژیم غذایی:</p> <p>محدودیت رژیم غذایی وجود ندارد مگر بیماران مزمن قلبی و فشار خون و بیماران کلیوی که شامل مواد غذایی کم چرب یا کم نمک می باشد. می تواند روزانه کمتر از نصف قاشق چای خوری نمک استفاده کند.</p> <p>به بیمار یادآور می شویم که برای ادامه شیمی درمانی باید وزن خود را حفظ کند و کاهش وزن نداشته باشد. این امر به حفظ انرژی شما کمک می کند داشتن یک رژیم غذایی مناسب مفید است .</p> <p>- استفاده از غذای کم به دفعات زیاد یعنی به جای یک بشقاب یک پیش دستی با دفعات 5-6 بار در روز می تواند به او کمک کند.</p> <p>- مایعات 10 الی 12 لیوان روزانه مصرف کند .که می تواند شامل چای کمرنگ، آبمیوه طبیعی ، میوه جات و سوپ باشد.</p> <p>- مواد غذایی پروتئینی شامل گوشت قرمز ، مرغ، ماهی، محصولات لبنی و تخم مرغ .</p> <p>- منابع گیاهی مثل لوبیا ، نخود ، عدس و آجیل مفید هستند.</p> <p>- جهت جلوگیری از تهوع واستفراغ استفاده از محصولات لبنی 2-3 روز بعد شیمی درمانی و هم چنین حین شیمی درمانی محدود شود.(به خصوص پرچرب و طبیعی).</p> <p>- استفاده از 5 عدد میوه وسبزی متنوع بصورت روزانه برای حفظ انرژی شما مفید خواهد بود.</p> <p>- توصیه می شود در روزهای درمانی 1 ساعت قبل از شروع درمان از یک وعده غذایی سبک مانند میوه، سبزیجات، آجیل یا حبوبات در حد تحمل استفاده کند .</p> <p>- مصرف شکر و شیرینی ها را محدود کنید .</p> <p>- از خوردن غذاهای سرخ کردنی و کبابی و غذاهای خیلی سرد و خیلی داغ خودداری شود.</p> <p>- در بیماران دیابتی تزریق کورتون مانند دگزامتازون باعث افزایش سطح قند خون میشود لذا این بیماران رژیم غذایی مناسب را رعایت نمایند.</p>
	M	B13	<p>مسائل بهداشت فردی :</p> <p>توصیه شود با توجه به وجود عفونت های بیمارستانی مرتباً دست های خود را بشویند و یا از محلولهای ضد عفونی کننده دست استفاده کنند.</p> <p>بخاطر اهمیت مراقبت بهداشت دست در بیمارستان کد 10 هر روزه اعلام میشود، سر ساعت 10 صبح همه کادر و بهاران باغ دست خود را بشوئید و ضد عفونی کنند.</p> <p>برای شستشوی دست ها، استفاده از آب داغ توصیه نمی شود، زی می تواند باعث تحریک پوست شود.</p> <p>از دوش خیلی گرم وخیلی سرد استفاده نکنید .</p> <p>※موقع حمام کردن از صندلی استفاده کنید .</p> <p>حین حمام کردن ،در حمام را باز بگذارید.یکی از اعضای خانواده ،موقع حمام کردن در کنار شما باشد.</p> <p>رعایت بهداشت دهان و دندان بسیار موثر است. حتما از مسواک نرم استفاده کرد.</p> <p>موهای خود را کوتاه نگهدارید.</p> <p>از برس های مخصوص و نرم و از حرارت پایین برای خشک کردن موها استفاده کرد.</p> <p>استحمام منظم داشته باشرد .</p> <p>از وازلین و پماد A+D جهت جلوگیری از خشکی پوست استفاده کرد.</p>

کد سند: EM-NM-13 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار کانسره های گوارش
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزش های حین ترخیص	C1	زمان مراجعه به پزشک: بر اساس نوع رژیم شیمی درمانی، طبق تاریخ درج شده توسط پزشک در برگه نوبت دهی، دو هفته تا سه هفته بعد، متعاقب تماس از بیمارستان با شما، به بخش هماتولوژی مراجعه خواهید کرد.
	C2	داروهای پس از ترخیص: بر اساس نوع مشکل و علائم شما، پزشک ممکن است داروهای ضدتهوع تجویز کند. در صورتی که برای شما داروی زیر جلدی (GCSF یا پگازن) تجویز شد 24 الی 48 ساعت بعد از اتمام شیمی درمانی و ترخیص، تریق شود. درد عمومی بدن از عوارض شایع این دارو بوده و با تجویز پزشک میتوانید مسکن مصرف کنید
	C3	برنامه خود مراقبتی و تکنیک های بازتوانی در منزل: به بیمار توصیه می شود با توجه به رژیم دارویی که برای بیماری اش گرفته است ممکن است دچار هریک از علائم : اسهال، یبوست، استفراغ، کاهش اشتها، زخم دهانی یا ریزش مو شود پس آموزش می دهیم که : - در صورت بروز اسهال: -روزانه 10-12 لیوان مایعات مصرف کند. -غذاها را با حجم کم و دفعات زیاد مصرف کند. غذاهای غنی از پتاسیم مثل موز، پرتقال، خرما، سیب زمینی پخته ، هلو، زرد آلو ، کیوی ، اسفناج ، گوجه فرنگی بسته به تحمل هر کدام از موارد گفته شده می تواند برای جبران پتاسیم از دست داده، استفاده کند . -غذاهایی کم فیبر مانند نان سفید ، برنج سفید (بدون سبوس) غلات ، موز رسیده ، پنیر نرم، ماست، تخم مرغ، گوشت مرغ و ماهی و سبزیجات پوره شده استفاده کند. - از مصرف کافئین، شیرینی و غذاهای چرب و پر ادویه پرهیز کند. برای پیشگیری از یبوست: -روزانه 12 - 10 لیوان مایعات مصرف کند. - پیاده روی مانع یبوست می شود لذا روزانه پیاده روی کند. -غذاهای پر فیبر مثل سبوس نان گندم و غلات ، سبزیجات خام و میوه های تازه مصرف کند . برای کاهش مشکلات گوارشی و استفراغ که از عوارضی است که بیشتر بیماران شاک می باشن : -مایعات را همراه با غذا مصرف نکنید. - یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا ، مایعات در مقادیر کم استفاده کنید به آهستگی بخورید و بنوشید. - غذا را در حجم کم و دفعات (5 تا 6 بار در روز) مصرف نمائید. - از غذاها با دمای کم و در حد دمای اتاق استفاده کنید . -غذا ها را بخوبی بجوید. -اگر تهوع صبحگاهی دارید غذاهای خشک نظیر غلات و نان تست یا بیسکویت شور بخورید. -غذاهای چرب سرخ شده یا شیرین مصرف نکنید. - حداقل 2 ساعت بعد از غذا دراز نکشید. - از مصرف شیر و فراورده های لبنی پر چرب 3-4 روز اول شیمی درمانی خودداری کنید . - استفاده از زنجبیل موثر می باشد. آب نبات نعنائی یا ترش بمکید.

کد سند: EM-NM-13 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار کانسره های گوارش
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

C3	آموزش های حین ترخیص	<p>- اگر دچار زخم های دهانی شدید با اطلاع پزشک از فرآورده هایی که موثر هستند استفاده کنید .</p> <p>- از غذاهای خنک استفاده کنید. غذاهای نرم و له شده بخورید: مثل بستنی و ژلاتین.</p> <p>- نوشیدنی اسیدی، محرک، شور، ادویه دار و غذاهای سخت استفاده نکنید .</p> <p>-تکه های یخ بمکید و در نهایت رعایت بهداشت دهان ولثه مهم است روزی 2-3 مرتبه می توانید با مخلوط آب نمک یا جوش شیرین غرغره کنید.</p> <p>برای کاهش کم اشتهایی: از رژیم غذایی متنوع، پیاده روی، در صورت نیاز مراجعه به متخصص تغذیه و استفاده از مکمل ها با نظر پزشک موثر می باشد.</p> <p>برای کاهش ریزش مو :</p> <p>از شانه های ملایم استفاده شود. از برس مخصوص استفاده شود.</p> <p>توصیه می شود که ریزش موی شما موقتی است و بعد از اتمام دوره شیمی درمانی رویش مجدد خواهد داشت.</p> <p>حتما توصیه شود قبل از شروع دوره شیمی درمانی موهای خود را بطور کامل کوتاه کند.</p> <p>از کلاه گیس استفاده کند از خشک کردن ، فر کردن، صاف کردن موها و هم چنین از رنگ کردن موها خودداری شود.</p> <p>عفونت :</p> <p>-دست ها را مرتب بشویید.</p> <p>- از آنجایی که پس از شیمی درمانی ممکن است به علت عوارض دارویی روی مغز استخوان ، بیمار دچار نوتروپنی گذرا شود فرد به علت WBC پایین دچار تب شود. یا افت پلاکت داشته باشد پس توصیه می کنیم اگر پزشکان دارویی زیرجلدی برایتان نوشته است حتما 24 ساعت تا 48 ساعت بعد از ترخیص و اتمام شیمی درمانی تزریق شود.</p> <p>حتما آمپول زیرجلدی در یخچال نگه داری شود و نیم ساعت قبل از تزریق از یخچال در آورده شود.</p> <p>اگر دچار قرمزی ، کبودی یا دون دون شدن زیر پوست شدید حتما به پزشک مراجعه کنید . افت گلبول سفید می تواند در صورت داشتن هموروئید آن را تحریک کرده و اجابت مزاجتان را دشوار کند.</p> <p>توصیه های کلی :</p> <p>حمام داغ و طولانی برای پوست شما مضر است. از آب ولرم برای شستشو استفاده کنید از صابون مرطوب استفاده کنید.</p> <p>-از قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم آفتاب به ویژه 10 صبح تا 4 بعد از ظهر خودداری کند. حتما از کرم ضد آفتاب استفاده شود با SPF 15 یا بالاتر یا از پماد زینک اکساید در برابر اشعه های خورشیدی استفاده کند.</p> <p>- از کلاه های لبه دار و لباس آستین بلند استفاده کند .</p> <p>-بی حسی، کرختی و گزگز انگشتان دست و پا به علت عوارض دارویی ممکن است ایجاد شود .</p> <p>-بنابراین هنگام کار با اشیای نوک تیز و داغ و خیلی سرد یا خطرناک دقت کنید و در مقابل سرما قرار نگیرید .</p> <p>- طبق نظر پزشک دارو مصرف کنید.</p>
-----------	---------------------	--

کد سند: EM-NM-13 تاریخ تدوین: فروردین ماه 1401 تاریخ بازنگری: شهریور ماه 1401 تاریخ ابلاغ: شهریور ماه 1401	بیمارستان آموزشی و درمانی امام خمینی (ره) اردبیل	عنوان سند: برنامه مدون آموزش به بیمار کانسره‌های گوارش
		ریاست بیمارستان دفتر پرستاری

آموزش های جین ترخیص	C3	- کفش های باز یا پلاستیکی نپوشید . - هیچ واکسنی را بدون اطلاع پزشک تزریق نکنید. -از تماس با بیماران دچار سرما خوردگی یا آنفولانزا پرهیز شود. -از رفت و آمد به جاهای پر تردد خودداری شود.
	C4	تغذیه پس از ترخیص: در قسمت B5 آمده است.
	C5	فعالیت‌های بعد از ترخیص: با توجه به میزان تحمل خود روزانه پیاده روی کنید. از ورزشهایی که امکان سقوط و ضربه به بدن شما و احتمال خونریزی وجود دارد اجتناب کنید
	C6	نشانه های خطر پس از ترخیص: در صورت داشتن خونریزی گوارشی بصورت روشن یا تیره به مراکز درمانی مراجعه شود.
	C7	چگونگی دست یابی به مراقبت های اورژانس: در صورت بروز هرگونه مشکل با 115 تماس بگیرید یا به مطب پزشک یا درمانگاه یا نزدیکترین اورژانس مراجعه کند.
توجه: 1- آموزش به بیمار توسط پرستار مراقبت کننده از بیمار انجام میشود. 2- در صورت عدم امکان آموزش در هر کدام از شیفت ها ضمن درج در برگ آموزش به بیمار، آموزش محتوای آموزشی در شیفت بعد انجام شود.		

رفرنس: مدلاین پلاس، برونر سوارت، مبانی پرستاری کوزیر ارب 2021