



آموزش به بیماران شیمی درمانی

(2)



کارگروه آموزش به بیمار بخش هماتولوژی

مورد تایید: مدیر گروه محترم داخلی

کد سند: EM-EP-19

تاریخ تدوین: زمستان 1400

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

ریزش مو:

- از یک شانه ملایم استفاده کنید.
 - از برس هایی مخصوص با مویی های نرم استفاده کنید.
 - از حرارت پایین برای خشک کردن موی خود استفاده کنید.
 - موهای خود را کوتاه کنید.
 - از خشک کردن، فر کردن یا صاف کردن موها خوداری کنید.
 - در موارد ریزش کلی مو از کلاه گیس استفاده کنید.
 - هر روز دوش آب گرم بگیرید و اگر پوستتان خشک شده یا ترک خورده از لوسیون روغن برای نرم کردن و تسکین آن استفاده کنید.
 - از تماس با آبهای راکد خوداری کنید.
 - هنگام انجام کارها برای باغبانی و یا تمیز کردن از دستکش استفاده کنید.
 - قبل از تزریق هرگونه واکسن و غیره با پزشک خود مشورت کنید.
 - ماهی، غذاهای دریایی، گوشت یا تخم مرغ را به شکل خام نخورید
 - از نگهداری گلدان و گلهای طبیعی(برگ سبز) در اتاقتان اجتناب کنید.
- منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

- سبزیجات پوره شده، گوشت مرغ، بوقلمون و ماهی.
- از مصرف غذاهای پر فیبر مثل نان گندم کامل، غلات، سبزیجات خام، حبوبات، آجیل، دانه های گیاهی، میوه های تازه و خشک شده بپرهیزید.
- از مصرف غذاهای بسیار سرد یا داغ اجتناب کنید.
- از مصرف قهوه، چای کافئین دار، شیرینی جات، غذاهای چرب و پرادویه بپرهیزید.

بیوست:

- مقادیر زیادی مایعات بنوشید.
- روزانه کمی ورزش کنید.
- با پزشکتان در مورد افزایش میزان فیبر رژیم غذایی مشورت کنید.
- خودسرانه داروی ملین مصرف نکنید.

خونریزی:

- بدون اجازه پزشک هیچ دارویی را مصرف نکنید.
- از مسواک نرم استفاده کنید.
- برای نظافت بینی از انگشت یا وسایلی مانند سنجاق استفاده نکنید.
- هنگام استفاده از وسایل برنده و داغ احتیاط کنید.
- از کارهای سخت بدنی اجتناب کنید.
- اگر زیر پوست، دانه های قرمز رنگ یا کبودی و خونمردگی پیدا شد فوراً اطلاع دهید.
- در صورت خون دماغ شدن و مشاهده مدفوع سیاه و خون در ادرار اطلاع دهید.

مددجوی گرامی

با شیمی درمانی و برخی عوارض آن در برگه آموزشی شماره یک آشنا شدید. در این پمفلت آموزشی سایر عوارض و روشهای مراقبت از خود توضیح داده می شود.

کم اشتهايي:

■ وعده های غذایی کم حجم مکرر (روزی 4 تا 6 بار) استفاده کنید.

■ اگر دوست ندارید غذای جامد بخورید از انواع سوپ استفاده کنید.

■ رژیم غذایی خود را متنوع سازید.

■ در صورت امکان قبل از وعده های غذایی پیاده روی کنید.

■ با دوستان یا اعضای خانواده غذا بخورید.

■ با نظر پزشکتان از مکمل های غذایی استفاده کنید.

■ از متخصص تغذیه جهت کاهش بی اشتهايي کمک بگیرید.

خشكي دهان:

■ مقادير زيادى مایعات بنوشید.

■ از تکه های یخ، بستنی یخی یا آب نبات بدون قند و آدامس بدون قند با مشورت پزشکتان استفاده کنید.

■ غذاهای خشک را با کره یا مارگارین، سس و یا آبگوشت مصرف کنید.

■ غذاهای خشک و ترد را در مایعات ولرم خیس نمایید.

■ غذاهای نرم و پوره ای بخورید.

■ اگر لبهایتان خشک هستند از نرم کننده های لب یا کرم های وازلین استفاده کنید.

■ یک بطری آب همراه خود حمل کنید و بطور مرتب از آن بنوشید.

زخم های دهانی:

■ از پزشک خود در مورد فرآورده هایی که می تواند مستقیماً بر روی این زخم ها تاثیر گذارد سوال کنید.

■ از غذاهای خنک یا در حد دمای اتاق استفاده کنید.

■ غذاهای نرم و روان مثل بستنی پاستوریزه و میوه های نرم،

■ سیب زمینی له شده، غلات پخته، تخم مرغ عسلی، ماست، پنیر نرم، ژلاتین و ... بخورید.

■ از مصرف غذاها و نوشیدنی های اسیدی و محرک، غذاهای شور، ادویه دار و غذاهای سفت اجتناب کنید.

تهوع و استفراغ:

■ به جای آنکه مایعات را همراه با وعده های غذایی مصرف

کنید، آنها را حداقل یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا میل کنید و بطور منظم و در مقادیر کم مایعات بنوشید.

■ به آهستگی بخورید و بنوشید.

■ در طول روز وعده های کوچک را جایگزین یک یا دو یا سه وعده غذایی پر حجم کنید.

■ غذاها را وقتی سرد هستند یا در دمایی که در حد دمای اتاق است بخورید.

■ غذایتان را بخوبی بجوید.

■ اگر تهوع صبحگاهی دارید و زخم دهان یا گلو ندارید قبل از برخاستن از رختخواب، غذای های خشک نظیر غلات، نان تست یا بیسکویت شور بخورید.

■ آب میوه های زلال، خنک، شیرین نشده نظیر آب انگور یا آب سیب بنوشید.

■ آب نبات نعنائی یا ترش بمکید.

■ لباسهای آزاد بپوشید و به آهستگی و عمیقاً تنفس نمایید.

■ هنگام تهوع، حواستان را با صحبت کردن یا گوش کردن به موسیقی و ... پرت کنید.

■ سعی کنید از بوهایی که شما را اذیت می کند دوری کنید.

■ از مصرف غذاهای چرب، سرخ شده یا شیرین خوداری کنید. حداقل 2 ساعت پس از صرف غذا دراز نکشید.

■ قبل از شروع درمان یک وعده غذایی سبک بخورید.

■ از مصرف شیر و فرآورده های لبنی مثل بستنی خوداری کنید.

اسهال:

■ مقادير زيادى مایعات بنوشید، آرام بنوشید و مطمئن شوید که نوشیدنیها، دمایی در حد دمای اتاق داشته باشد.

■ مقادير غذاي کم در طول روز به جای سه وعده غذایی اصلی بخورید.

■ در صورتیکه پزشکتان منع نکرده باشد غذاهای غنی از

پتاسیم بخورید مثل موز، پرتقال، سیب زمینی، نکتار هلو و زردآلو.

■ غذاهای کم فیبر بخورید: مثل نان سفید، برنج سفید، غلات سبوس گیری شده، موز رسیده، میوه جات بدون پوست

کنسرو شده، پنیر نرم، ماست، تخم مرغ، سیب زمینی له شده،