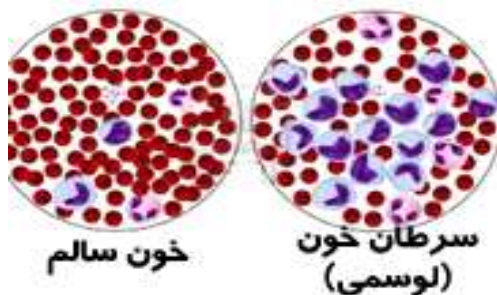


## دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



## لوسمی



### کارگروه آموزش به بیمار بخش هماتولوژی

کد سند: EM-EP-53

تاریخ تدوین: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

- از مواد غذایی و خوراکی های خنک ( بستنی، بستنی یخی، یخ در بهشت، آب میوه خنک، شربت خنک حاوی عرق نعنا و...) و یا غذاهای حاوی زنجبیل استفاده شود.
- خوردن مقداری نان خشک یا نان سوخاری قبل از حرکت و بلند شدن از تختخواب
- در صورت ابتلا به یبوست توصیه به استفاده از میوه و سبزی تازه، غلات کامل و سایر منابع حاوی فیبر غذایی در برنامه روزانه بیمار و نوشیدن مقدار کافی آب و مایعات
- استفاده از غذاهایی با بافت نرم و لطیف مثل شیر موز، معجون، شیر برنج، هلیم، فرنی برای بیماران دارای زخم دهانی

➤ **ایجاد محیطی گرم و شاد و وجود آشنایان باعث بهبود اشتها و بهتر شدن وضعیت تغذیه بیماران می شود.**



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

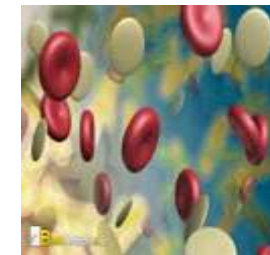


- ❖ در صورت خونریزی لثه ها و شمار پلاکت کمتر از ۱۰۰۰۰ توصیه به استفاده از مسواک های نرم و بچگانه.
- ❖ چرب کردن لب ها با نرم کننده های محلول در آب هر ۲ ساعت در طول بیداری.
- ❖ اجتناب از سرفه شدید و فین کردن محکم.
- ❖ فقط از ریش تراش های برقی استفاده شود.
- ❖ اجتناب از سبزیجات و میوه های خام و میوه هایی که پوست آنها قابل برداشتن نیست و فست فود.

### ارتقا مراقبت در منزل:

- برای افزایش انرژی دریافتی روزانه در بیماران لاغر می توان از مقدار متعادلی از مواد غذایی پرکالری مانند کره، ماست، شیر پرچرب، انواع روغن های مایع مناسب (زیتون، کانولا، آفتابگردان و...)، مغزها و دانه ها (پسته، بادام، گردو، کنجد و...) در وعده های غذایی بیمار استفاده کرد.
- از بهترین منابع پروتئین می توان به گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر و لبنیات، حبوبات، مغزها و دانه ها اشاره کرد.
- استفاده از انواع میوه، آب میوه های طبیعی و سبزیجات تازه و متنوع برای تأمین ویتامین ها و مواد معدنی
- تهوع و استفراغ یکی از عوارض شایع در شیمی درمانی است برای تخفیف آن رعایت نکات زیر:
- در برنامه غذایی بیماران از غذاهای سنگین، چرب و سرخ شده کمتر استفاده شود.

**لوسمی چیست؟** سلول های خونی در مغز استخوان تولید می شوند. اکثر سلول های خونی در مغز استخوان، بالغ شده و سپس وارد عروق خونی می شوند. در فرد مبتلا به لوسمی، مغز استخوان گلبول سفید غیرطبیعی تولید می کند. سلول های غیر طبیعی، سلول لوسمی هستند. در ابتدا، سلول های لوکمی عملکرد نسبتاً طبیعی دارند؛ با گذشت زمان تعداد این سلول ها زیاد شده و تولید گلبول های سفید، گلبول های قرمز و پلاکت طبیعی را مختل می کنند. این امر عملکرد خون را مختل می سازد. لوسمی براساس سرعت ایجاد بیماری و بدتر شدن آن به دو گروه مزمن (سیر آهسته) یا حاد (سیر تند) تقسیم می شود. همچنین بر اساس نوع گلبول سفید درگیر ( سلول های لنفوئید یا سلول های میلوئید) به صورت لوسمی لنفوسیتیک و یا لوسمی میلوئید گروه بندی می شود.



**چه کسی در معرض خطر است؟** هیچ کس علت دقیق لوسمی را نمی شناسد. پزشکان معمولاً نمی توانند توضیح دهند که چرا شخصی به لوسمی مبتلا شده و شخص دیگر مبتلا نمی شود. البته، تحقیقات نقش عوامل خطر زیر را در ابتلا به این بیماری نشان داده اند.

• **تماس با دوز بسیار بالای اشعه :** احتمال ابتلا به لوسمی در کسانی که در معرض دوز بسیار بالای اشعه قرار می گیرند

بسیار بیشتر از سایر افراد است. دوز بسیار بالای اشعه طی انفجار بمب اتمی (مانند آنچه در ژاپن در جریان جنگ جهانی دوم اتفاق افتاده) روی می دهد. استفاده از اشعه پزشکی نیز می تواند منبع دیگری برای مواجهه با دوز بالای اشعه باشد. البته میزانی از اشعه که در کارهای تشخیصی به کار می رود کمتر از حدی است که باعث لو سمی شود و با ایجاد لو سمی ارتباط ندارد.

• **کار کردن با مواد شیمیایی خاص:** مواجه شدن با مقادیر بالای بنزن و فرمالدهید در محیط کار میتواند باعث لوسمی شود. از این مواد به مقدار زیادی در صنایع شیمیایی استفاده می شود.

• **شیمی درمانی:** برخی از مبتلایان به سرطان که تحت درمان با داروهای ضد سرطان خاص قرار می گیرند گاه در آینده دچار لوسمی می شوند. به عنوان مثال داروهایی مانند عوامل آلکیله کننده با خطر ایجاد لو سمی در سال های بعد همراه هستند.

• **سندرم داو ن و برخی بیماری های ژنتیکی دیگر :** بعضی از بیماری ها که با کروموزوم های غیر طبیعی همراه هستند خطر ایجاد لوسمی را افزایش می دهد.

• **ویروس لوسمی سلول T انسانی – (HTLV-I):** این ویروس باعث ایجاد نوع نادری از لو سمی لنفوسیتیک مزمن تحت عنوان لو سمی سلول T انسانی می شود. البته لو سمی ایجاد شده، مسری نیست.

• **سندرم میلودیسپلاستیک :** شانس ایجاد لو سمی میلوئید حاد در مبتلایان به این بیماری خونی، بیشتر است.

**علائم :** علائم شایع لوسمی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ❖ تب یا تعریق شبانه
  - ❖ عفونت های مکرر
  - ❖ احساس ضعف یا خستگی
  - ❖ سردرد
  - ❖ خونریزی یا کبود شدن (خونریزی از لثه ها، لکه های ارغوانی روی پوست یا لکه های قرمز ریز پوست)
  - ❖ درد مفاصل یا استخوان ها
  - ❖ بقرم یا احساس ناراحتی شکم (به علت بزرگی طحال) و سیری زودرس
  - ❖ بزرگی گره های لنفاوی به خصوص در گردن یا زیر بغل
  - ❖ کاهش وزن
- توصیه های مهم در بیماران مبتلا به لوسمی:**
- ❖ در صورت امکان از مصرف آسپرین یا داروهای بازدارنده عمل پلاکت اجتناب شود.
  - ❖ اجتناب از تزریق عضلانی داروها.
  - ❖ خودداری از کنترل درجه حرارت از طریق رکتال و استفاده از شیاف و تنقیه.
  - ❖ در صورت وجود یبوست استفاده از نرم کننده های مدفوع و ملین های خوراکی.
  - ❖ استفاده از نازک ترین سوزن برای تزریق وریدی.
  - ❖ بعد از پایان تزریق فشردن مستقیم محل تزریق برای حداقل ۵ دقیقه برای توقف خونریزی.
  - ❖ عدم انجام جرم گیری و براق کردن دندان ها و توصیه به استفاده از مسواک نرم برای مراقبت از دندان ها.