

مقدمه:

مراقبت های شیمی درمانی به مراقبت هایی اطلاق میشود که باعث افزایش سطح کیفی زندگی در طول دوره شیمی درمانی می شود. این مطلب آموزشی به همین منظور تهیه شده و به شما بیمار عزیز و خانواده گرامی توصیه می شود نکات زیر را مطالعه فرمائید.

خستگی و افسردگی

درمان سرطان ممکن است هفته ها و یا ماه ها طول بکشد. در طول شبانه روز به اندازه کافی استراحت کنید.

بجای یکبار استراحت طولانی مدت، زمانهای کوتاهی را برای استراحت در نظر بگیرید. برای استراحت خود برنامه ریزی کنید.

فعالیت های معمول خود را تا حد امکان سبک تر و کوتاهتر کنید. پیاده روی های کوتاه مدت و تمرینات ورزشی منظم داشته باشید.

بیماری های ناشی از غذا

سیستم ایمنی بدن بیماران مبتلا به سرطانی که در حال درمان هستند، بعلت مصرف زیاد

داروهای ضدسرطان ضعیف می شود و توانائی بدن در ساخت سلولهای سفید خون که نقش محافظتی علیه عفونتها را ایفا میکنند کاهش می یابد.

چند توصیه جهت پیشگیری از بیماری های ناشی از غذا

- همه میوه ها و سبزی های خام را بخوبی بشوئید. اگر شکل آنها طوری است که بخوبی قابل شستن نمی باشند (مانند توت، توت فرنگی و تمشک) از خوردن آنها اجتناب کنید. سطوح خارجی میوه هایی مانند خربزه و هندوانه را قبل از قاچ کردن بشوئید.
- دست ها و ابزار مورد استفاده برای تهیه غذا مانند چاقو و تخته برش را قبل و بعد از تهیه غذا بخصوص بعد از استفاده از گوشت خام بدقت شستشو دهید.
- گوشت یخ زده را در یخچال آب کنید و نه در فضای آشپزخانه.
- گوشت و تخم مرغ را قبل از مصرف بطور کامل مغز پخت کنید.

- از آب میوه پاستوریزه و شیر، پنیر و کشک پاستوریزه استفاده کنید.

توصیه های کلی برای پیشگیری از ابتلا به عفونت در طول شیمی درمانی

- بهتر است در طول درمان اعمال دندانپزشکی صورت نگیرد. قبل از شروع درمان، اعمال دندانپزشکی خود را تکمیل کنید.
- تغذیه سالم و بهداشتی داشته باشید و به اندازه کافی استراحت کنید.
- از حضور در اماکن پر ازدحام، تماس نزدیک و روبوسی با افراد مبتلا به بیماری های عفونی و واگیردار مانند سرماخوردگی اجتناب کنید.
- هر روز استحمام کنید. دستهای خود را بطور مرتب بشوئید. بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- در هنگام آشپزی و کار با دستگاه های مختلف در محیط کار از دستکش استفاده کنید تا از خراش، بریدگی و سوختگی پوست دستها در امان باشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر
معاونت آموزشی و پژوهشی
واحد آموزش بیماران

مراقبت از بیمار در دوره شیمی درمانی



تهیه مطلب: لیلا رنجبران
(کارشناس پرستاری)
K(E.R)Epp/54/95.5/0

- خوردن غذا نداشته باشد . در این صورت او را به خوردن مایعات تشویق کنید.
- بیمار را مجبور به خوردن یا نوشیدن نکنید و تنها او را تشویق و از او حمایت کنید.



منبع: برونر و سودارث (سرطان)
در صورت هر گونه سوال یا ابهام در خصوص این مطلب با شماره
تلفن زیر تماس گرفته شود:
بیمارستان کوثر، بخش امید: ۰۲۳۳۴۳۷۸۲۱-۲۵
داخلی ۲۳۰۹
آدرس سایت بیمارستان کوثر سمنان:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

- اگر بطور اتفاقی دست یا ناحیه ای از بدن خود را بریدید زخم را تمیز و پوشیده نگه دارید و با پزشک و پرستار خود در باره دارو و آنتی بیوتیک لازم و مراقبت از زخم مشورت کنید.

نکات قابل توجه برای اطرافیان افراد مبتلا به سرطان

- ذائقه بیمار هر روز تغییر می کند. ممکن است چند روز بعلت بی اشتها بی غذای مورد علاقه خود را نخورد و زمانی دیگر غذاهایی را که در گذشته به آن علاقه نداشته با میل و رغبت بخورد.
- میان وعده آماده باید همیشه در دسترس بیمار قرار داشته باشد. مانند پوره سیب، فرنی، و هویج حلقه حلقه شده
- همیشه مقداری غذای آماده شده در منزل داشته باشید .
- ممکن است تا چند روز بیمار میل به خوردن یک یا دو نوع غذا داشته باشد یا تمایلی به