



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سرطان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص سرطان طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ درمان

برنامه درمانی عمدتاً بستگی به نوع و مرحله سرطان دارد. پزشکان همچنین سن و سلامت عمومی بیمار را نیز در نظر می‌گیرند. هدف از درمان، اغلب بهبود کامل سرطان است؛ در غیراین صورت، هدف کنترل بیماری تا حد امکان و کاهش علائم آن است. اقدامات درمانی رایج سرطان عبارتند از: جراحی، پرتودرمانی، یا شیمی‌درمانی، هورمون‌درمانی، پیوند سلول‌های بنیادی یا درمان‌های ترکیبی در مورد برخی از انواع سرطان تنها یک روش درمانی بهترین نتیجه را می‌دهد، ولی برای بعضی دیگر ممکن است ترکیبی از چند روش مؤثرتر واقع شود.

❖ رژیم غذایی

- ✓ برای شما برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی توسط کارشناس تغذیه تنظیم می‌گردد به گونه‌ای که در آن از تمام گروه‌های اصلی غذایی در وعده‌ها 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

- ✓ 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 ... می‌توانید از تخت خارج شوید. دقت کنید حتماً پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ✓ با تیم مراقبتی در زمان انجام اقدامات تشخیصی و درمانی همکاری نمایید. بررسی‌های تشخیصی سرطان عبارتند از: آزمایش خون، ادرار یا دیگر مایعات بدن، تصویربرداری با اشعه ایکس یا رادیوگرافی، سی.تی.اسکن و اسکن هسته‌ای، سونوگرافی و ام.آر.آی، نمونه‌برداری یا بیوپسی
- ✓ در صورتی که جراحی انجام داده‌اید و لوله‌ای در محل جراحی جهت خروج ترشحات (هموواگ) وصل شده است مواظب باشید تا نخورد یا زیر بدن شما قرار نگیرد. مخزن این لوله باید پایین‌تر از سطح بدن شما باشد تا ترشحات براحتی از زخم خارج شود. در صورتی که این مخزن پر شده است به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ در صورت جراحی و مشاهده خونریزی از زخم و یا خیس شدن پانسمان به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ مواظب باشید در زمان خواب و استراحت برانول یا لوله سرم از دست شما خارج نشود.
- ✓ ممکن است روزانه از شما خونگیری شود.
- ✓ از خوردن خودسرانه داروها و بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ✓ در مورد انتخاب روش‌های درمانی با پزشک مشورت نمایید.
- ✓ پانسمان محل جراحی طبق دستور پزشک و در زمان‌های مشخص تعویض خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سرطان

❖ رژیم غذایی

✓ اگر پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی جهت درمان سرطان انجام می‌دهید به علت کمبود اشتها، تغییر ذائقه، دردناک شدن فرآیند جویدن، خشک شدن دهان، اسهال، تهوع و استفراغ، کاهش وزن ایجاد می‌شود بنابراین نیاز به کالری و پروتئین کافی مانند گوشت برای پیشرفت بهبودی، بدست آوردن توان و قدرت و داشتن وزن سالم دارید. پس توصیه‌های زیر را بخاطر بسپارید:

- بهتر است تعداد وعده‌های 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 رنگ‌های متنوع، بافت‌های مختلف و طعم‌های متفاوت باعث می‌شود حس بهتری داشته باشید.
- برای تقویت ایمنی بدن، میوه‌ها و سبزی‌هایی با رنگ تیره مانند پرتقال، هویج، آلو سیاه، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، ذرت و ... بخورید.
- از روغن زیتون، روغن بذر کتان و روغن کانولا برای طبخ غذاهایتان استفاده کنید.
- میوه‌ها 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 پیاده‌روی، دوچرخه سواری، یوگا احساس بهتری پیدا می‌کنند.
- ✓ استراحت مهم است اما پزشکان معمولاً به بیماران توصیه می‌کنند 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 عقیده‌اند که یک استراحت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای کمک به سزایی می‌کند. اگر می‌خواهد چرت بزند سعی کند کم‌تر از ۱ ساعت باشد.
- ✓ به جای این که همه فعالیت‌ها را یک باره انجام دهید، برای مهم‌ترین فعالیت‌ها در طول روز برنامه ریزی کنید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورتی که نیاز به پرتودرمانی دارید توصیه‌های زیر را بخاطر بسپارید:
- از لباس‌های پنبه‌ای نرم و آزاد استفاده کنید.
- وقتی بیرون می‌روید، 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 می‌کنید، از ماشین 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.
- در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی‌درمانی توصیه‌های زیر را انجام دهید:
- آنها را به همراه شیر و یا شربت آنتی‌اسید مصرف کنید.
- داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.
- در صورت ایجاد درد، ترشح چرکی و تورم در محل تزریق دارو به پزشک مراجعه نمایید.
- در زمان شیمی‌درمانی از قرص آسپرین و گروه سالیسیلاتها و ایندومتاسین، مفنامیک اسید، بروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام استفاده نشود مگر با دستور پزشک معالج خود باشد.

✓ اگر عمل جراحی انجام شده مراقب زخم ناحیه عمل باشید و به صورت استریل آن را پانسمان نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ جهت کشیدن بخیه‌ها ۱۰-۷ 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:
- در صورت مشاهده هر گونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل جراحی
- متوجه تغییراتی در توده شده‌اید، یا توده‌های جدید ظاهر شد.
- اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند.
- اگر علائم جدید ایجاد شد.