



سلام هم قدم مسیر امید

این برگه ، تنها یک لیست از دستورات پزشکی نیست؛ این « نقشه گنج» شما برای بازپس گیری سلامتی است. ما می دانیم که شنیدن نام سرطان کولون یا روده بزرگ دشوار است ، اما حقیقت این است که با علم پزشکان و قهرمان بازی شما در مراقبت از خود، مسیر درمان بسیار هموارتر می شود.

خودمراقبتی روزانه شما



سوخت رسانی به بدن: هنر تغذیه

در سرطان کولون، شکم شما حساس تر از قبل است. پس با او مهربان باشید:

استراتژی کم اما همیشه : به جای سه وعده حجیم که به روده فشار می آورد، ۶ وعده کوچک و جذاب داشته باشید .

پروتئین، معمار ترمیم : برای بازسازی بافت ها، مرغ، ماهی و تخم مرغ



را در برنامه داشته باشید.

سیراب کردن بدن : از امروز تا پایان هفته ، هر ۲ ساعت یک لیوان کوچک آب یا آب میوه طبیعی رقیق (جمعاً ۸ لیوان) می نوشم تا از



خستگی و یبوست ایمن بمانم.

منابع خوب مایعات:

آب / سوپ رقیق / دوغ کم نمک / آب میوه طبیعی رقیق شده /

ORS در صورت توصیه پزشک



حرکت، اکسیر زندگی

شاید بپرسید: من که بی حالم، چرا باید راه بروم؟

باور به توانایی : راه رفتن سبک ، خون را در بدن به گردش

درمی آورد، خستگی را می شوید و روده ها را بیدار می کند.

تجویز ما : روزانه فقط ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در منزل یا حیاط قدم بزنید.

همین قدم های کوچک ، خطر انسداد روده را به شدت کاهش می دهد.



دژ دفاعی در برابر عوارض

ببایید یاد بگیریم چطور مثل یک متخصص، علائم را مدیریت کنیم:

مدیریت اسهال و یبوست : تغییر در اجابت مزاج در این بیماری

طبیعی است ، اما نباید رهايش کرد. اگر بیش از ۳ روز دفع نداشتید یا دفعات اسهال کلا فته تان کرد، حتماً به ما بگویید.

اگر اسهال دارید ؛ غذاهای چرب، سرخ کرده، خیلی تند و

نوشیدنی های خیلی شیرین را کمتر مصرف کنید.

اگر یبوست دارید ؛ در صورت مجاز بودن از نظر پزشک، مصرف فیبر،

آب و تحرک را بیشتر کنید.

خدا حافظی با تهوع : قبل از اینکه تهوع به سراغتان بیاید، طبق

ساعت داروهایتان را مصرف کنید. از بوهای تند فرار کنید و تکه های

کوچک زنجبیل یا بیسکویت ترد را امتحان کنید.

غذا نخوردن از ترس دل درد، بدن شما را ضعیف تر می کند. بدن شما

برای مبارزه، به سوخت مناسب نیاز دارد.

مراقبت از محل جراحی / استوما : اگر جراحی شده اید، محل زخم را

مثل یک نوزاد تمیز و خشک نگه دارید. هرگونه قرمزی یا ترشح

غیرعادی، زنگ خطری است که باید به ما اطلاع دهید.

اگر استوما دارید ؛ رژیم غذایی باید با نظر تیم درمان تنظیم شود.



مراقبت از زخم جراحی یا استوما

قبل و بعد از تماس با زخم یا استوما ، دست ها را حداقل ۴۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

پانسمان را فقط طبق آموزش تعویض کنید.

پوست اطراف استوما را خشک و تمیز نگه دارید.



در صورت نشت، قرمزی، بوی غیرطبیعی، ترشح چرکی یا درد شدید، اطلاع دهید.

کنترل درد : درد باید گزارش شود؛ سکوت در برابر درد، درمان نیست.

شدت درد را از ۰ تا ۱۰ نمره بدهید.

زمان، محل و نوع درد را یادداشت کنید.

داروها را طبق نسخه مصرف کنید.

مصرف خودسرانه مسکن ممنوع



پیگیری و مراجعات منظم

ویزیت پزشک / آزمایش خون / کولونوسکوپی در صورت تجویز



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

راهنمای خود مراقبتی در بیماران با سرطان کولون (روده بزرگ)



تهیه کنندگان : سوپروایزرین آموزش و ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۵

K (E.R) Epp41/02/1405/0



آرامش ذهن: قدرتِ درون

سرطان فقط با دارو درمان نمی‌شود، بخشی از درمان در ذهن شماست .

تمرین تنفس ستاره‌ای : وقتی مضطرب هستید، ۴ ثانیه از بینی نفس بکشید، ۴ ثانیه حبس کنید و ۶ ثانیه از دهان بیرون دهید. این کار به مغز پیام می‌دهد : همه چیز تحت کنترل است.

با مراقبت روزانه، پیگیری منظم، گزارش علائم و امید، می‌توانید مسیر درمان را ایمن‌تر و مؤثرتر طی کنید .

هر روزِ مراقبت، یک قدم به سوی حال بهتر است.

تهیه شده بر اساس راهنماهای مرجع ASCO, NCCN و ESMO ۲۰۲۵

در صورت هر گونه سوال با شماره تلفن های ذیل تماس بگیرید:



۰۲۳۳۱۴۲۲۶۲۰ - ۲۳۳۹

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

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

آدرس سایت کلینیک بیمارستان

clinic.semums.ac.ir



چراغ قرمزها (مراجعه فوری!)

هر زمان این نشانه‌ها را دیدید، بدون درنگ با ما تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید:



تب بالای ۳۸ درجه (بدن در حال هشدار است).



مشاهده خون روشن یا تیره در مدفوع.



استفراغی که اجازه نمی‌دهد هیچ مایعاتی بنوشید.



نفخ شدید شکم به همراه درد که با دفع گاز آرام نمی‌شود.

علائم کم آبی دارید:



کاهش ادرار ؛ میتونه علایم کم آبی باشه.



ضعف شدید یا سرگیجه



کاهش وزن قابل توجه و سریع

اگر علایم ذکر شده در بالا را داشتید حتما با اورژانس تماس بگیرید.