



سلام ؛ هم قدم مسیر امید



میلوما را در یک نگاه بشناسیم.

میلوما زمانی اتفاق می افتد که سلول های «پلاσμα» در مغز استخوان (کارخانه خون سازی بدن) کمی بیش از حد شلوغ می کنند.

این شلوغی ممکن است باعث ضعف استخوان یا خستگی شود. اما خبر خوب این است : بدن شما قدرت بازسازی دارد و ما اینجا هستیم تا این مسیر را هموار کنیم.



هدف طلایی برای زندگی بهتر

بیاید با هم ۳ قرار ساده اما حیاتی بگذاریم:

کلیه هایتان را سیراب کنید.

جلوگیری از رسوب پروتئین های اضافه در کلیه.

هر روز ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید. (یک بطری آب همیشه کنارتان باشد؛ مثل یک دوست صمیمی!)

نکته :اگر ورم پا دارید یا پزشک محدودیت مایعات داده، حتماً با او چک کنید.



سپر دفاعی بسازید (دوری از عفونت)

چون سیستم ایمنی سرگرم درمان است، ما باید مراقبش باشیم.

دستها را ۴۰ ثانیه بشویید، در مکان های شلوغ ماسک بزنید.



واکسن آنفلوآنزای سالانه را فراموش نکنید.



واکسن پنوموکوک: طبق نظر پزشک



استخوان ها را حمایت کنید.

حفظ قدرت بدن و جلوگیری از شکستگی.



روزانه ۲۰ دقیقه پیاده روی سبک روی سطح صاف.

هشدار : قهرمان بازی ممنوع! از بلند کردن اجسام سنگین



(بیش از ۲-۳ کیلوگرم) خودداری کنید.

سوخت رسانی عالی: رژیم غذایی هوشمند

بدن شما در حال مبارزه است و به سوخت درجه یک نیاز دارد.



جادوی پروتئین (ترمیم کننده بدن):

مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، لبنیات

شما روزانه به ازای هر کیلوگرم از وزنتان ، حدود ۱ تا ۱,۵ گرم پروتئین نیاز دارید.

اگر ۷۰ کیلو هستید: نیاز شما حدود ۸۰ گرم پروتئین است.

میزهای راهنما:

۱ عدد تخم مرغ معجزه آسا = حدود ۶ گرم پروتئین

۱۰۰ گرم مرغ پخته = حدود ۳۰ گرم پروتئین

۱ لیوان شیر = ۸ گرم پروتئین

۱ لیوان ماست = حدود ۸-۱۰ گرم پروتئین

نصف لیوان حبوبات پخته = حدود ۷-۹ گرم پروتئین



بشقاب رنگی شما سبزیجات:

حداقل ۳ واحد (رنگ های مختلف یعنی ویتامین های مختلف).

میوه: ۲ واحد در روز (تمیز شسته شده).



ممنوعه ها:

نمک زیاد (دشمن کلیه)،

فست فود و الکل را از زندگی تان حذف کنید.

خانه را ایمن کنید (منطقه بدون سقوط).



چون استخوان ها حساس تر شده اند، خانه باید امن

باشد:

فرش های لیز را جمع کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

واحد آموزش به بیماران

خودمراقبتی در مولتیپل میلوما



تهیه کنندگان : سوپروایزرین آموزش و ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۵

K (E.R) Epp۳۹/۰۲ /۱۴۰۵ /۰



یادآوری دارویی

درمان‌های مدرن (ایمونوتراپی و داروهای هدفمند) مثل سربازان دقیق عمل می‌کنند .

نظم شرط اول است ؛داروها را طبق ساعت بخورید.

یادداشت‌برداری :علائم جدید را در یک دفترچه بنویسید تا در جلسه بعد به پزشک بگویید.

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

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

آدرس سایت کلینیک بیمارستان

clinic.semums.ac.ir

تنظیم شده بر اساس آخرین گایدلاین‌های NCCN و ASCO ۲۰۲۵

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



۰۲۳۳۱۴۲۲۶۲۰

شب‌ها مسیر دستشویی را با یک چراغ خواب روشن نگه دارید.
در حمام از دمپایی‌های غیرلغزنده استفاده کنید.



زنگ خطر: چه زمانی فوراً تماس بگیرید؟

در صورت مشاهده این موارد، معطل نکنید و به تیم درمان اطلاع دهید:



تب بالای ۳۸ درجه حتی اگر لرز ندارید.



درد ناگهانی و شدید در کمر یا استخوان‌ها.



کاهش ناگهانی ادرار یا تورم شدید دست و پا.



گیجی ذهنی یا بی‌خوابی و ضعف غیرعادی.



مراقبت از «روح»؛ موتور محرک درمان

استرس بخشی از مسیر است، اما نباید راننده باشد!

با دوستان مثبت‌نگر وقت بگذرانید. نفس عمیق و مدیتیشن را امتحان کنید.



فراموش نکنید: روحیه بالا، سیستم ایمنی شما را قوی‌تر می‌کند.