



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سرطان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی 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 می گیرند. هدف از درمان، اغلب بهبود کامل سرطان است؛ در غیر این صورت، هدف کنترل بیماری تا حد امکان و کاهش علائم آن است. اقدامات درمانی رایج سرطان عبارتند از: جراحی، پرتو درمانی، یا شیمی درمانی، هورمون درمانی، پیوند سلول های بنیادی یا درمان های ترکیبی. در مورد برخی از انواع سرطان تنها یک روش درمانی بهترین نتیجه را می دهد، 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 می گردد به گونه ای که در آن از تمام گروه های اصلی غذایی در وعده ها 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 ... می توانید از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های 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. بررسی های تشخیصی سرطان عبارتند از: آزمایش خون، ادرار یا دیگر مایعات بدن، تصویر برداری با اشعه ایکس یا رادیوگرافی، سی.تی.اسکن و اسکن هسته ای، سونوگرافی و ام.آر.آی، نمونه برداری یا بیوپسی.
- ✓ در صورتی که جراحی انجام داده اید و لوله ای در محل جراحی جهت خروج ترشحات (هموواگ) وصل شده است مواظب باشید تا نخورد یا زیر بدن شما قرار نگیرد. مخزن این لوله باید پایین تر 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 روش های درمانی با پزشک مشورت نمایید.
- ✓ پانسمان محل جراحی طبق دستور پزشک و در زمان های مشخص تعویض خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سرطان

❖ رژیم غذایی

- ✓ اگر پرتو درمانی یا شیمی درمانی جهت درمان سرطان انجام می دهید به علت کمبود اشتها، تغییر ذائقه، دردناک شدن فرآیند جویدن، خشک شدن دهان، اسهال، تهوع و استفراغ، کاهش وزن ایجاد می شود بنابراین این نیاز به کالری و پروتئین کافی مانند گوشت برای پیشرفت بهبودی، بدست آوردن توان و قدرت و داشتن وزن سالم دارید. پس توصیه های زیر را بخاطر بسپارید:
- بهتر است تعداد وعده های 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 رنگ های متنوع، بافت های مختلف و طعم های متفاوت باعث می شود حس بهتری داشته باشید.
- برای تقویت ایمنی بدن، میوه ها و سبزی هایی 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.
- میوه ها 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 پیاده روی، دوچرخه سواری، یوگا احساس بهتری پیدا می کنند.
- ✓ استراحت مهم است اما پزشکان معمولاً به بیماران توصیه می کنند 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 عقیده اند که یک استراحت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای کمک به سزایی می کند. اگر می خواهید چرت بزنند سعی کند کم تر از ۱ ساعت باشد.
- ✓ به جای این که همه فعالیت ها را یک باره انجام دهید، برای مهم ترین فعالیت ها در طول روز برنامه ریزی کنید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورتی که نیاز به پرتو درمانی دارید توصیه های زیر را بخاطر بسپارید:
- از لباس های پنبه ای نرم و آزاد استفاده کنید.
- وقتی بیرون می رود، 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 می کنید، از ماشین اصلاح برقی استفاده کنید و از لوسیون قبل از اصلاح استفاده نکنید.
- جهت شستشو و استحمام از آب سرد یا ولرم استفاده کنید.
- جهت خراشیدن پوست از یک ماساژور یا فشار انگشت و دست روی ناحیه مورد نظر استفاده کنید.
- در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی درمانی توصیه های زیر را انجام دهید:
- آنها را به همراه شیر و یا شربت آنتی اسید 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 شیمی درمانی 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 بخیه ها ۷-۱۰ 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 شده اید، یا توده های جدید ظاهر شد.
- اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند.
- اگر علائم جدید ایجاد شد.