



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

لنفوما

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **لنفوما** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای شما برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی توسط متخصص تغذیه تنظیم می گردد به گونه ای که در آن از تمام گروه های اصلی غذایی در وعده ها استفاده شوند.
- ✓ جهت پیشگیری از کاهش وزن و لاغری مفرط مخصوصاً در کسانی که با مشکل بی اشتها بی روبرو هستند بهتر است تعداد وعده های غذایی به ۶ تا ۸ وعده در روز افزایش یابد و در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده شود.
- ✓ برای افزایش انرژی دریافتی روزانه در وعده های غذایی بیماران لاغر با نظر پزشک، می توان از مقدار متعادلی مواد غذایی پر کالری مثل کره، خامه، ماست و شیر پرچربی، انواع روغن های مایع مناسب (روغن زیتون، کانولا، آفتابگردان و...) مغزها و دانه ها) پسته، بادام، گردو، کنجد و... استفاده کرد.
- ✓ اگر تهوع و استفراغ دارید از مصرف 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 ابتدا لبه تخت نشسته و پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... می تواند از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج کردن شما 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 به شما داده خواهد شد.
- ✓ با تیم مراقبتی در زمان انجام اقدامات تشخیصی و درمانی همکاری نمایید.
- ✓ مواظب باشید در زمان خواب و استراحت برانول یا لوله سرم از دست شما خارج نشود.
- ✓ ممکن است روزانه از شما خونگیری شود.
- ✓ از مصرف خودسرانه داروها و بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.

❖ توصیه های بعد از شیمی درمانی

- ✓ برای پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ لازم است دو ساعت قبل از شیمی درمانی و بعد از شیمی درمانی غذایی مصرف نشود.
- ✓ بهتر است اولین مواد غذایی بعد از شیمی درمانی مایعاتی از قبیل آب کمپوت، شیر، چای سرد و عسل باشد.
- ✓ در صورتیکه تهوع با هیچ موردی بهتر نشد ۲-۳ ساعت قبل از شیمی درمانی یک وعده غذای کامل صرف کرده و بقیه شبانه روز را غذای ملایم و سبک میل نمایید.
- ✓ از مصرف گوشت قرمز در سه روز اول شروع شیمی درمانی خودداری نمایید و به جای آن گوشت های سفید مصرف کنید.
- ✓ برای کاهش حالت تهوع لازم است غذای کافی و مقوی دریافت کنید و در کنار آن، استراحت و خواب مناسب و کافی، تمرین و فعالیت بدنی، تغییر ذهنیت بوسیله مطالعه، دیدن تلویزیون، صحبت های خودمانی و ... را داشته باشید.
- ✓ بعد از اتمام هر جلسه شیمی درمانی مایعات فراوان میل کنید تا با دفع ارادر زیاد عوارض داروها کاهش یابد. حداقل میزان دریافت مایعات ۱۰ لیوان در شبانه روز باشد. انواع آب میوه، دوغ نوشیدنی های مناسب می باشند.
- ✓ تقریباً به مدت ۲ ساعت بعد از شیمی درمانی به صورت خوابیده و نیمه نشسته استراحت کنید و سپس از جای خود بلند شوید. ابتدا بنشینید و پاهای خود را از تخت آویزان کنید اگر سرگیجه نداشتید از تخت خارج شوید.
- ✓ در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی درمانی آنها را به همراه شیر و یا شربت آنتی اسید مصرف کنید.
- ✓ داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.
- ✓ محل تزریق آمپول های شیمی درمانی را از هرگونه آسیب محفوظ دارید.
- ✓ در زمان شیمی درمانی از قرص آسپرین و گروه سالیسیلاتها و ایندومتاسین، فنمیک اسید، بروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام استفاده نشود مگر با دستور پزشک معالج.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

لنفوما

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ افراد مبتلا به لنفوم معمولاً به دلیل انجام شیمی درمانی و یا وجود عفونت و درجه حرارت بالای بدن به انرژی بیشتری نیاز دارند. منابع مفید جهت تامین انرژی شامل غذاهای نشاسته ای، انواع کیک، بیسکویت، سیب زمینی، برنج، کره، خامه و ماکارونی است.
- ✓ منابع غنی جهت تامین پروتئین شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، شیر، پنیر، ماست، تخم مرغ، آجیل و مغزها و حبوبات است.
- ✓ در طول بیماری نیاز به برخی ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است افزایش یابد. بیمار باید مکمل ویتامین و املاح را تحت نظر پزشک مصرف کند، زیرا برخی افراد به مکمل ها واکنش نشان می دهند.
- ✓ درمان و بخصوص شیمی درمانی در بیمارانی که دارای تغذیه کافی و مناسب هستند، بهتر جواب می دهد. با استفاده از رژیم پرکالری و پروتئین، افراد مبتلا به این بیماری بهتری می توانند وزن از دست رفته خود را جبران کنند.
- ✓ افرادی که شیمی درمانی می شوند و سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف می باشد، باید از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری نمایند.
- ✓ برای افزایش اشتها باید وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد و همچنین نوشیدنی های مغذی مصرف شوند.
- ✓ برای از بین بردن حالت تهوع، مصرف غذاهای خشک و ساده، نوشیدنی های مغذی، نوشیدنی ها و بیسکویت های زنجبیلی، توصیه می شود.
- ✓ از نوشیدن مایعات به هنگام خوردن غذا خودداری نمایید. می توانید نوشیدنی را ۳۰ دقیقه قبل یا ۱ ساعت بعد از غذا بنوشید.
- ✓ برای جلوگیری از بروز زخم دهان، رژیم نرم و مایع مصرف شود. از مصرف غذاهای سفت، خشک، زیر و تند پرهیز شود. از نی برای نوشیدن استفاده شود.
- ✓ بیماران مبتلا به لنفوم، معمولاً با تغییر حس چشائی روبرو هستند، برای رفع این مشکل باید این بیماران دندان های خود را به طور مرتب مسواک کنند. از دهان شویه های تجویز شده استفاده کنند. و همچنین از غذاهایی که مزه خوبی دارند استفاده کنند.
- ✓ این افراد برای درمان اسهال، تحت نظر پزشک می توانند از داروی ضد اسهال استفاده کنند. برخی مواقع مصرف رژیم کم فیبر ممکن است کمک کند. اگر اسهال بدلیل اشعه درمانی باشد، مصرف رژیم کم چرب ممکن است موثر باشد.
- ✓ افزایش مصرف مایعات و رژیم حاوی فیبر بالا به درمان یبوست کمک می کند. همچنین با نظر پزشک می توانید از داروهای ملین استفاده کنید.
- ✓ افرادی که شیمی درمانی می شوند و سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف می باشد، باید از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری نمایند.

❖ فعالیت

- ✓ پیاده روی، یوگا، شنا و فعالیت های دیگر می توانند شما را قوی نگه دارند و انرژی شما را افزایش دهند. ورزش ممکن است درد، حالت تهوع و استرس شما را کاهش دهد و درمان را ساده تر کند.
- ✓ در صورتی که مجبور هستید در بستر استراحت نمایید پاهای خود را تکان دهید و در تخت ورزش کنید تا خون در بدن شما رکود نکند و لخته ایجاد نکند.

❖ پیگیری و مراقبت

- ✓ پس از درمان معاینات و مراقبت های منظم لازم است حتی زمانی که دیگر هیچ نشانه ای از سرطان وجود ندارد این بیماری ممکن است دوباره برگشت نماید زیرا سلول های غیر قابل تشخیص لنفوم ممکن است جایی در بدن شما پس از درمان باقی بماند.
- ✓ پس از درمان افراد مبتلا به لنفوم هوچکین ممکن است واکسن آنفولانزا را دریافت کنند.
- ✓ مثانه را به موقع و زود تخلیه کنید و از تجمع ادرار با زمان طولانی پرهیز نمایید.
- ✓ بعضی از داروهای شیمی درمانی باعث ریزش موهای سر و بدن می شوند قابل ذکر است که این ریزش چند هفته بعد از اتمام درمان مجدداً موها رشد می کند.
- ✓ قبل از درمان موها را کوتاه و از برس های نرم استفاده نمایید و سر را با شامپو سدر شستشو دهید. می توانید از کلاه یا روسری استفاده کنید. ضمناً از برس زدن مکرر پرهیز کنید.
- ✓ از مسواک نرم برای شستشوی دندانها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیر دندان فلورایددار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندانها استفاده کنید.
- ✓ جهت رفع خشکی دهان و تحریک ترشح بزاق در دهان می توانید از آب نبات، دوغ، ماست شیرین، آدامس استفاده کنید و لبها را به طور دائم چرب کنید.
- ✓ در ازدحام جمعیت افراد بیمار و عفونی و افراد واکسینه شده شرکت نکنید.
- ✓ در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید و در کنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید.
- ✓ در طول شیمی درمانی از روش های پیشگیری از حاملگی (هم زن وهم مرد) استفاده نمایید و در صورت نیاز با پزشک معالج مشورت نمایید.