

آموزش خود مراقبتی به بیماران مبتلا به سرطان خون



آموزش به بیمار بیمارستان



تهیه کننده: فاطمه شاهروددزفول

کارشناس پرستاری

تایید کننده: دکتر مهدی کریمی

فوق تخصص خون و سرطان

تاریخ تهیه: 1400/11/12

تاریخ بازنگری: 1404/11/12

منبع: کتاب داخلی_جراحی برونر سودارث

کتاب پرستاری در سرطان انتشارات آنا طب

کتاب تغذیه در شیمی درمانی

نوشته آرزو مرادی

اقدامات احتیاطی ایمنی برای اعضای خانه

خانواده و دوستان افراد مبتلا به سرطان خون باید اقدامات احتیاطی را برای سالم نگه داشتن فرد تا حد ممکن انجام دهند. افراد مبتلا به سرطان ، به ویژه افرادی که تحت شیمی درمانی هستند ، از نظر ایمنی دچار نقص هستند ، به این معنی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند. اگر فرد مبتلا به سرطان خون دچار بیماری دیگری شود ، سیستم ایمنی بدن او نمی تواند به طور موثری با عفونت مبارزه کند. در نتیجه ، آنها می توانند به شدت بیمار شوند.



افرادی که در خانه ای با شخصی مبتلا به سرطان خون زندگی می کنند باید واکسن آنفولانزا بزنند

افراد در خانه باید پروتکل های بهداشتی اولیه مانند شستن مداوم دست ها و جلوگیری از تماس نزدیک با افراد بیمار را رعایت کنند.

اگر کسی در خانواده علائم عفونت دارد ، مهم است که بلافاصله با تیم مراقبت های بهداشتی فرد تماس بگیرد.

پیوست

فعالیت ورزشی سبک

روزی حداقل 8 لیوان آب

مصرف غذای پر فیبر مانند نان جو، میوه خشک، سبوس گندم، جوانه گندم، الو و سبزی تازه

پیشگیری یا درمان عفونت و خونریزی

● عدم استفاده از جرم گیری و براق کردن دندان ها ، عدم مصرف دهان شویه های تجارتي توصیه شود.

● فقط از مسواک های نرم برای مراقبت از دهان استفاده کنند.

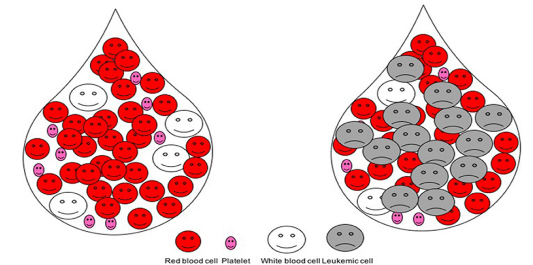
● در صورت خونریزی لثه ها و در شمارش پلاکت کمتر از 10000 از مسواک های نرم و بچه گانه استفاده می شود.

● لب ها با نرم کننده های محلول در آب هر 2 ساعت در طول بیداری چرب شود.

● از سرفه شدید و فین کردن محکم اجتناب شود.

● فقط از ریش تراش های برقی استفاده گردد.

● در هنگام حرکت و راه بردن ، مراقب افتادن بیمار باشید.



Healthy blood

Leukemia

سرطان خون



سرطان بیماری است که به دلیل رشد و تکثیر غیر قابل کنترل سلول های بدخیم در بدن به وجود می آید. بدن در حالت طبیعی رشد، تکثیر و مرگ سلولهای خود را تنظیم میکند، ولی در مواردی این تنظیم طبیعی به هم می خورد. سلول های سرطانی بدون کنترل به رشد و تکثیر ادامه می دهند و سلولهای غیر طبیعی جدیدی می سازند.

سرطان دومین علت مرگ در دنیا است. در جهان میلیون ها نفر با سرطان زندگی می کنند و سالانه بیش از ده میلیون نفر مبتلا به سرطان می شوند.

در صورت داشتن علائم زیر حتما به پزشک مراجعه کنید:

تب بدون درد

درد شدید در قفسه سینه سر و شکم

درد و سفتی در اطراف گردن

احساس سرگیجه شدید یا غش کردن

احساس درد، قرمزی، تورم در ساق پا

سختی در نفس کشیدن

استفراغ

خونریزی

چگونه با عوارض جانبی داروهای شیمی درمانی مقابله کنیم؟

عوارض جانبی ناشی از درمان که بر تغذیه فرد اثر

می گذارد

1. خشکی دهان

2. تهوع

3. استفراغ

4. اسهال

5. بیبوست

خشکی دهان

هر چند دقیقه یک بار که آب بنوشید تا به بلع شما کمک کند

نوشابه های ترش و شیرین میل کنید زیرا ترشح بزاق و شما را تحریک می کند

آبنبات بمکید و آدامس بجوید همه اینها و ترشح بیشتر بزاق کمک می کند

غذاهای نرم و پوره شده که بلعشان راحت تر است را میل کنید

همیشه لب های خود را مرطوب نگه دارید

غذا را با سس عصاره گل و آب خورشت نرم کنید تا بلع آن راحت تر شود

تهوع

اگر تهوع صبحگاهی دارید قبل از برخاستن از جای خود نان خشک یا بیسکویت میل کنید

اگر در تمام دوران شیمی درمانی دچار تهوع می شوید از 1 تا 2 ساعت قبل از شروع درمان از خوردن پرهیز نمایید

از غذاهایی مانند غذاهای چرب غذاهای سرخ کردنی غذاهای پر ادویه یا داغ غذاهایی که بوی تند دارند پرهیز کنید

از غذاهایی که هضم راحت دارند مانند نان تست، بیسکویت، کیک ماست، بستنی میوه ای، مایعات سیب زمینی آب پز، کنسرو حبوبات، میوه ها، سبزی ها از انواع دوغ های بدون گاز استفاده کنید

حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهید

استفراغ

تا زمانی که استفراغ شما کنترل نشده است به طور مطلق از خوردن یا نوشیدن پرهیز کنید.

زمانی که استفراغ کنترل شد، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب میوه رقیق شده و یا مایعات صاف شده بنوشید

زمانی که حس می کنید که معده شما می تواند مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه های طبیعی مصرف کنید

اسهال

مصرف مایعات زیاد

مواد غذایی دارای سدیم و پتاسیم میل کنید مانند موز، هلو، گلابی و سیب زمینی آب پز

مصرف ماست، پنیر سیب زمینی، ماکارانی، تخم مرغ آب پز، نان سفید هویج پخته و ماهی آب پز

مواد غذایی پر فیبر مانند سبزی، سالاد ف نخود فرنگی، سبزی خام و حبوبات

اگر مبتلا به اسهال حاد و کوتاه مدت هستید برای 12 تا 14 ساعت چیزی نخورید