

تغذیه بیماران سرطان ریه

در سرطان ریه از مواد غذایی زیر غافل نشویم:

- ۱_ ویتامین C: در میوه و سبزیجات فراوان یافت میشود
- ۲_ غذاهای غنی از کاروتنوئید که شامل سبزیجات قرمز و نارنجی و زرد سبز می‌باشد
- ۳_ غذاهای غنی از سلنیوم: جو برزیلی، دانه کنجد و تخمه آفتابگردان، ماهی و تخم مرغ و غلات کامل
- ۴_ کورکومین موجود در زردچوبه
- ۵_ غذاهای حاوی سویا مثل شیر سویا و سویا و سس سویا



- ۶_ امگا ۳ شامل ماهی های آب سرد مثل ماهی تن، سالمون، ساردین، شاه ماهی و روغن های آن ها و همین طور تخم کتان و دانه چیا و شاهدانه و روغن های آنها
- ۷_ ویتامین D3 از طریق غذاهای غنی شده و قرار گرفتن در معرض آفتاب

برای شروع ورزش‌های هوازی به بیماران توصیه می‌شود که در خانه به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به آرامی راه بروند و سپس این عمل را چندین بار در روز انجام دهند. در مراحل بعدی می‌توانند تمرینات هوازی را به بیرون از خانه و در مکان‌های تمیز منتقل کنند.

تمرینات ورزشی باید هرروز انجام شود. یکراه خوب برای شروع تمرین، با توجه به میزان خستگی فرد این است که در ابتدا به میزان کم و به مدت ۱۰ دقیقه ورزش را آغاز کند. عاقلانه است که به آرامی پیشرفت کنند و از تأثیر آن ورزش بر بدن خود اطمینان داشته باشند.

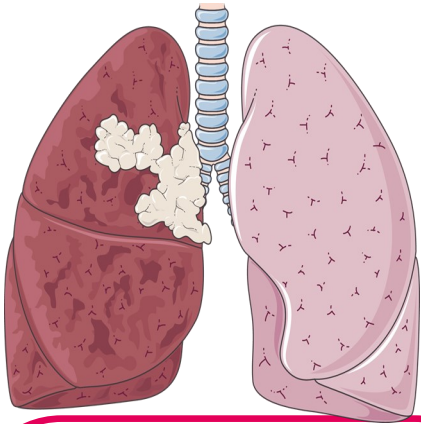
بعضی از بیماران سرطان ریه هنگام ورزش باید احتیاط کنند و هر نوع ورزشی برای آن‌ها مفید نخواهد بود. به عنوان مثال کسانی که:

- کم‌خونی شدید دارند
- سیستم ایمنی ضعیفی دارند (اجتناب از ورزش کردن در مکان‌های عمومی، از جمله سالن‌های ورزشی)
- خستگی شدید دارند
- تعادل بدنی ضعیفی دارند (نباید به‌تنهایی ورزش کنند)



آموزش خود مراقبتی به

بیماران مبتلا به سرطان ریه



آموزش به بیمار بیمارستان
آیت الله طالقانی آبادان



تهیه کننده: فاطمه شاهروددزفول

کارشناس پرستاری

تایید کننده: دکتر مهدی کریمی

فوق تخصص خون و سرطان

تاریخ تهیه: 1400/11/14

تاریخ بازنگری: 1404/11/14

منبع: کتاب داخلی_جراحی برونر سودارث

و کتاب آموزش به بیمارگانابیو

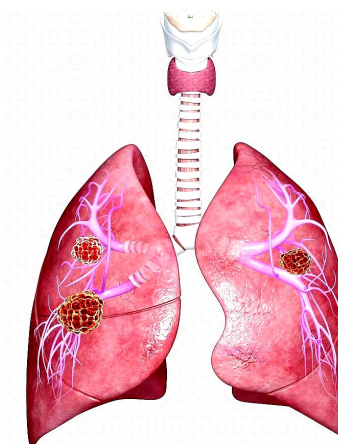
سرطان ریه

چگونگی فعالیت در بیماران مبتلا به سرطان ریه

تنگی نفس و کاهش قدرت تنفسی بیماران ریوی ممکن است آن‌ها را از ورزش و تحرک بازدارد؛ بنابراین مهم است که برنامه ورزشی با تمرینات تنفسی آغاز شود. بازیابی ظرفیت تنفسی موجب افزایش استقامت و توانایی انجام کارهای روزمره در بیمار می‌گردد.

ضمن اینکه تکنیک‌های تنفسی، وضعیت روانی فرد را بهبود می‌دهد و افسردگی، خشم، اضطراب، ترس و استرس را برطرف می‌کند.

اثر توان بخشی تنفسی در بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته ریه بسیار مهم است و تأثیر مهمی بر توان بخشی بیمار قبل و بعد از عمل جراحی دارد.



(الف)

با استفاده از بینی به مدت ۵ ثانیه هوا به داخل بدن کشیده شود، در مرحله بعد، هوا به مدت ۲ ثانیه محبوس شود و سپس به مدت ۵ ثانیه عمل بازدم از طریق دهان و با فشار دادن ناف به سمت قفسه سینه انجام شود.

(ب)

شیوه کار به این صورت است که بیمار لب‌هایش را جمع می‌کند، دستش را روی شکم قرار می‌دهد. سپس عمل دم (فروردن هوا به داخل) را بینی انجام می‌دهد. در این حال شکم به آرامی به سمت بیرون هدایت می‌شود. سپس هوا از طریق دهان و با کمک فشار دست بر شکم از ریه‌ها خارج می‌شود. در این حالت شکم به حالت اول خود بازمی‌گردد درحالی‌که حداکثر هوا از ریه‌ها خارج شده است.

بیمار باید تمرین تنفس دیافراگمی را چندین بار در روز تکرار کند تا علاوه بر افزایش ظرفیت ریه‌ها بتواند در مواقعی که با تنگی نفس مواجه می‌شود (به‌خصوص هنگام فعالیت بدنی)، تنفس خود را تنظیم کند

تمرینات کششی

بیماران مبتلا به ضعف تنفسی ناشی از سرطان ریه باید هر روز تمرینات کششی را انجام دهند تا ظرفیت ریه‌ها افزایش پیدا کند.



برنامه کششی با باز کردن عضلات پشت و قفسه سینه باعث حرکت آزاد ریه‌ها و دیافراگم می‌شود.

حرکات کششی دامنه حرکتی و انعطاف پذیری بیمار را افزایش و سفتی بدن را کاهش می‌دهد.

تمرینات کششی با تقویت عضلات، موجب افزایش کشش عضلات، افزایش گردش خون و اکسیژن رسانی به عضلات می‌شود. در نتیجه التهاب و تنگی عضلات برطرف می‌گردد.

تمرینات هوازی

ورزش ایروبیکی برای داشتن تناسب اندام، بهبود عملکرد قلبی عروقی و افزایش ظرفیت اکسیژن توصیه می‌شود. ورزش هوازی شامل پیاده روی، دویدن آهسته، رقصیدن و یا هر فعالیتی است که ضربان قلب را افزایش می‌دهد.

