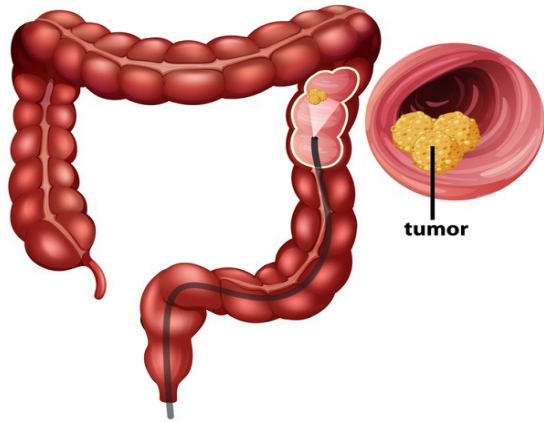


آموزش خود مراقبتی به بیماران مبتلا به سرطان کولون



آموزش به بیماربیمارستان
آیت الله طالقانی آبادان



تهیه کننده: فاطمه شاهروددزفول

کارشناس پرستاری

تایید کننده: دکتر مهدی کریمی

فوق تخصص خون و سرطان

تاریخ تهیه: 1400/11/07

تاریخ بازنگری: 1404/11/07

منبع: کتاب داخلی_جراحی برونر سودارت

و کتاب آموزش به بیمارگانابیو

قضایوت های نادرست درباره رابطه جنسی و سرطان

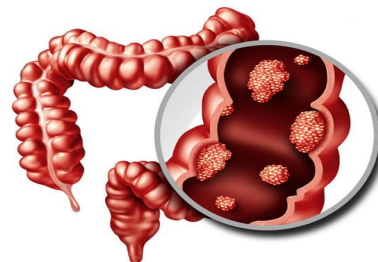
● بیماری سرطان عفونی و مسری نیست و نمیتواند با تماس فرد انتقال پیدا کند و در وجود او رشد کند.

● شیمی درمانی بر روی شریک زندگی تاثیری ندارند؛ داروهای سایتو استاتیک یا هورمونهای که به بدن تزریق میکنند. از طریق مایعات بدن مقداری مواد سمی دفع میکنند؛ پزشکان به بیماران مرد توصیه میکنند که در دو هفته اول شیمی درمانی از کاندوم استفاده کنند.

● پرتودرمانی باعث پرتوافشانی نمیشود؛ پرتوهای ناشی از پرتودرمانی بعد از پایان درمان از بین میرود. پس همسر بیمار در معرض هیچگونه تابشی نیست؛ فقط در مواقعی که به صورت مایع به بدن تزریق میشود بهتر است در مورد شروع روابط جنسی با پزشک مشورت شود.

● در ابتدا بخاطر ترسها و اضطرابهای که وجود دارد ممکن است در برقراری رابطه مشکل داشته باشید. پس بهتر است هرگاه احساس آمادگی کردید؛ روابط خود را از سر بگیرید.

اغلب بیماران به دلیل نداشتن اعتماد به نفس و ترس از شنیدن پاسخ منفی از طریق همسرشان درخواست برقراری رابطه نمیکند. در صورتی که باید در نظر داشت که یک فرد سالم هم ممکن است از همسرش پاسخ منفی بشنود.



مشکلات جنسی در سرطان روده بزرگ

درمان های سرطان روده بزرگ عمدتاً شامل جراحی ، پرتودرمانی و شیمی درمانی است که در بیشتر موارد از جراحی استفاده می شود . جراحی سرطان روده بزرگ اغلب باعث آسیب به اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک می شود و منجر به اختلالات نعوظ و انزال در مردان و کاهش میل جنسی و تغییر در تجربه ارگاسم در زنان می شود . تحقیقات موجود نشان می دهد که پرتودرمانی نیز با اختلال عملکرد جنسی در مردان و زنان ارتباط دارد . اغلب سیلدنافیل برای تعدادی از مردان بهبود یافته سرطان روده بزرگ که پس از درمان از اختلال نعوظ رنج می برند ، کافی است . همچنین استفاده از روان کننده های پایه آب ، مرطوب کننده های واژن و اتساع دهنده های واژن نیز برای خانم های بهبود یافته سرطان روده بزرگ که پس از رادیوتراپی از خشکی واژن و / یا تنگی رنج می برند ، می تواند توصیه شود . واکنش های عاطفی منفی به کولستومی ، مانند تصویر بد بدن و کاهش عزت نفس ، ممکن است بر صمیمیت تأثیر منفی بگذارد . بازماندگان دارای استومی دائمی بیشتر از کسانی که آناستوموز جراحی دریافت کرده اند دچار اختلال عملکرد جنسی می شوند .

بیماران و شرکای آنها باید اطلاعات مربوط به اسپری های خوشبوکننده برای به حداقل رساندن بو و همچنین اطلاعات مربوط به غذاهایی که احتمالاً باعث بوی شدیدتر ، گاز یا اسهال می شوند ، دریافت کنند .

علاوه بر این ، آنها همچنین باید اطلاعاتی در مورد پوشش کیسه ها و پیشنهاداتی مانند تغییر پوزیشن برای جلوگیری از درد در هنگام مقاربت و تخلیه استوما قبل از فعالیت جنسی دریافت کنند



سرطان کولون

بعد از بیماریهای قلبی و عروقی، سرطان دومین عامل مرگ و میر در ایالات متحده آمریکا و سرطان کولورکتال (Colorectal)، چهارمین سرطان شایع در سطح جهان می باشد. تقریباً سالانه یک میلیون نفر به این بیماری مبتلا می شوند. سطح بالای فعالیت فیزیکی با کاهش احتمال ابتلا به بعضی از سرطان ها همراه می باشد.

خوردن کدام غذاها برای مبتلایان به سرطان روده بزرگ خطرناک است:

در اینجا هفت ماده غذایی که در صورت ابتلا به سرطان روده بزرگ باید از آنها اجتناب کنید، آورده شده است

غذاهای سرشار از قند

غذاهای حاوی قندهای ساده مانند شیرینی، آب نبات و نوشیدنی های شیرین، ارزش غذایی کمی دارند و ممکن است جایگزین غذاهای مغذی تر مانند سبزیجات، میوه ها و گوشت بدون چربی شوند.

خوردن غذاهای حاوی قند بالا نیز به چاقی کمک می کند که یک عامل خطر ساز مهم برای سرطان روده بزرگ است

غذاهای سرشار از چربی اشباع شده

غذاهایی که چربی اشباع بالایی دارند شامل لبنیات پرچرب گوسفندی مانند کره و بسیاری از غذاهای میان وعده، فرآوری شده است. تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی کم چرب

عاری از چربی اشباع شده می تواند به بهبود نتایج درمان کمک کند.

اکثر پزشکان توصیه می کنند که چربی های غذایی را از منابع سالم غیر اشباع مانند روغن زیتون و کانولا دریافت کنید و سعی کنید اسیدهای چرب امگا 3 بیشتری بخورید که چربی های موجود در آجیل و ماهی هستند و در رژیم غذایی سرطان روده بزرگ قرار می گیرند.

غذاهای سرخ شده

غذاهای سرخ شده چرب و فست فودها می توانند علائم سرطان روده بزرگ را تشدید کرده و عوارض جانبی مانند تهوع استفراغ و اسهال مرتبط با شیمی درمانی را بدتر کنند. هضم این غذاهای چرب و سنگین ممکن است دشوار باشد و ممکن است برای مدت طولانی در معده یک فرد باقی بماند و خطر رفلاکس اسیدی و دردناک را نیز افزایش دهد

نوشابه های گازدار

نوشابه های گازدار می توانند علائم تهوع و نفخ را بدتر کنند. قندهای اضافی می توانند به چاقی کمک کنند زیرا این کالری های خالی، ارزش غذایی کمی دارند یا هیچ فایده ای برای بدن ندارند و می توانند منجر به افزایش وزن ناخواسته شوند

کافئین

کافئین می تواند علائمی مانند تهوع و اسهال را تشدید کند. این ماده می تواند تولید اسید در معده فرد بیمار را افزایش دهد که ممکن است منجر به رفلاکس اسید معده و مشکل در بلع شود.

همچنین کافئین ممکن است بی خوابی را بدتر کند که می تواند از عوارض جانبی شیمی درمانی باشد.

الکل

هنگامی که فردی مبتلا به سرطان روده بزرگ باشد، باید از نوشیدن الکل اجتناب کند. الکل ممکن است با داروهایی که مصرف می کند مانند داروهای ضد درد تداخل داشته باشد و باعث خشکی دهان شود و درد گلو را تشدید کرده و مشکل بلع ایجاد کند.

گوشت پخته و فرآوری شده

در سال 2015 سازمان بهداشت جهانی گوشت های فرآوری شده را جزو مواد غذایی سرطان زا طبقه بندی کرد و به مردم توصیه کرد که از خوردن آنها خودداری کنند.



برش های بیکن و گوشت فرآوری شده ممکن است حاوی مواد شیمیایی باشد که برای مخاط روده بزرگ بیمار مضر است. اگر فردی مبتلا به سرطان روده بزرگ است، روده بزرگ او بیش از حد حساس است و این گوشت ها می توانند به سرعت علائم بیماری را تشدید کنند.

وقتی مبتلا به سرطان هستید، انتخاب غذای سالم از اهمیت زیادی برخوردار است. زندگی با سرطان روده بزرگ دشوار است اما ایجاد یک رژیم غذایی سالم که به بیمار کمک می کند احساس بهتری داشته باشید از اهمیت زیادی برخوردار است.