

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به سرطان

بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- بهتر است تعداد وعده های غذایی خود را 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.
- میوه ها و مغزهای خام را در وعده صبحانه هم مصرف کنید.
- مایعات فراوان و آب زیاد بنوشید.
- گوشت سفید را جایگزین گوشت قرمز کنید.
- ورزش سبک مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، یوگا انجام دهید.
- دستکم شبی ۸ ساعت بخوابید.
- شاید در طول روز به چرت زدن نیاز داشته باشید. اگر میخواهد چرت بزنید سعی کند کمتر از ۱ ساعت باشد.
- در صورتیکه نیاز به پرتودرمانی دارید توصیه های زیر را بخاطر بسپارید
- از لباس های پنبه ای نرم و آزاد استفاده کنید.
- وقتی بیرون می روید، کلاه لبه بلند، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند بپوشد.
- جهت خاراندن 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:

- داروهای شیمی درمانی خود را در منزل حتما در یخچال نگهداری 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 کنید.
- اگر عمل جراحی انجام شده مراقب زخم ناحیه عمل باشید و به صورت استریل آن را پانسمان کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ⇒ جهت کشیدن بخیه ها 7-10 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 مشاهده کردید.
- ⇒ متوجه تغییراتی در توده شده اید، یا توده های جدید ظاهر شد.
- ⇒ اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا بهبود پیدا نکنند.
- ⇒ اگر علائم جدید ایجاد شود.

