



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

سرطان و شیمی درمانی

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: زن ☐ مرد ☐	تشخیص:	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

قرنطینه خانگی: شیمی درمانی سربازان دفاعی خون شما (گلبول سفید) را کم می کند. از حضور در مکان های شلوغ (مترو، مهمانی) خودداری کنید. با افرادی که تازه واکسن زده اند یا علائم سرماخوردگی دارند، تماس نداشته باشید.

بهداشت فردی: دست های خود را چندین بار در روز (قبل از غذا، بعد از دستشویی، بعد از لمس هر وسیله عمومی) با صابون مایع بشویید. حمام روزانه با آب ولرم داشته باشید و پوست را با ضربه خشک کنید.

ممنوعیت های محیطی: کار با گل و خاک (باغبانی) ممنوع است چون مخزن قارچ هستند. نگهداری از حیوانات خانگی و تمیز کردن جای خواب آن ها در این دوران خطرناک است.

زخم های دهانی: ۳ تا ۴ بار در روز (قبل و بعد از غذا) با محلول (یک قاشق چایخوری نمک + یک قاشق چایخوری جوش شیرین در یک لیتر آب) دهانشویه کنید. از مسواک بسیار نرم (یا گوش پاک کن بزرگ) استفاده کنید. غذاهای تند، بسیار شور، اسیدی (آلبیمو) و خشک (نان سوخاری) که دهان را خراش می دهند نخورید.

تغییر ذائقه: اگر حس می کنید غذاها طعم فلز می دهند، از قاشق و چنگال پلاستیکی استفاده کنید و گوشت قرمز را با چاشنی های ملایم مثل پیاز و ادویه های معطر (نه تند) طعم دار کنید.

- غذاهای سرشار از پروتئین (مثل گوشت، مرغ، ماهی و حبوبات) و ویتامین (میوه و سبزیجات شسته شده) استفاده کنید.
 - از مصرف غذاهای بسیار شیرین، چرب، سرخ کرده و پر ادویه خودداری کنید.
 - از خوردن غذاهای نیم پز، تخم مرغ خام یا لبنیات غیر پاستوریزه خودداری کنید.
 - مصرف مایعات را افزایش دهید، مگر اینکه پزشک محدودیت ایجاد کرده باشد. مایعات را جرعه جرعه و بین وعده های غذایی بنوشید (نه همراه با غذا).
 - صبح ها قبل از برخاستن از تخت، مقدار کمی نان تست، بیسکویت ترد یا چوب شور استفاده کنید (کنترل تهوع و استفراغ).
 - به وعده های خود مواد پرکالری و پر پروتئین مثل کره، خامه، عسل یا پودرهای پروتئینی (طبق نظر پزشک) اضافه کنید.
 - ابتدا مواد پروتئینی را بخورید و بعد به سراغ سالاد یا سوپ بروید.
 - بلافاصله بعد از صرف غذا دراز نکشید؛ حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در حالت نیمه نشسته (با کمک چند بالش) بمانید.
 - برنامه ورزشی سبک و منظم (مثل پیاده روی کوتاه) را در برنامه ورزشی بگنجانید.
 - هر زمان احساس خستگی کردید، به بدنتان استراحت دهید و فعالیت های سنگین را به زمان دیگری موکول کنید.
- اصلاح و آرایش:** فقط از ریش تراش برقی استفاده کنید؛ تیغ اصلاح ممنوع است. ناخن های خود را با سوهان کوتاه کنید (ناخن گیر ممکن است پوست را ببرد).

پیشگیری از یبوست: زور زدن هنگام دفع می تواند باعث پارگی مویرگ های مقعد و خونریزی شدید شود. از ملین های گیاهی و روغن زیتون استفاده کنید تا دفع کاملاً راحت باشد.

ریزش مو: ریزش مو نشان دهنده اثر کردن داروهای شیمی درمانی است و موها بعد از پایان درمان دوباره رشد می کنند. قبل از شروع ریزش، موها را کوتاه کنید تا سنگینی آن باعث کشش پوست سر نشود. از کلاه های نخی نرم استفاده کنید.

محافظت در برابر آفتاب: پوست شما در برابر نور خورشید بسیار حساس (Photosensitive) می شود. حتی در روزهای ابری از ضد آفتاب با SPF بالای ۳۰ و کلاه لبه دار استفاده کنید.



آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

- درباره فعالیت جنسی، حتماً از وسایل پیشگیری (کاندوم) استفاده کنید؛ نه تنها برای جلوگیری از بارداری، بلکه برای محافظت از شریک جنسی در برابر بقایای داروهای شیمی درمانی که در مایعات بدن ترشح می شوند.

علائم (سریعا به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- تب بالای ۳۸ درجه: حتی اگر علائم دیگر ندارید، تب در بیمار کانسری یک اورژانس مطلق است (نشان دهنده عفونت خون).
- خونریزی های غیرعادی: خون دماغی که بند نمی آید، خون در ادرار یا مدفوع، و ظهور لکه های بنفش یا قرمز ریز (مثل جای نیش پشه) روی پوست.
- اگر بیش از ۲۴ ساعت است که نمی توانید حتی مایعات را در معده نگه دارید.
- اگر ادرار شما بسیار کم و تیره شده است.
- اسهال یا استفراغ شدید: بیش از ۳ بار در روز که باعث ضعف شدید و خشکی دهان شود.
- تنگی نفس یا سرفه جدید: ممکن است نشانه التهاب ریه ناشی از دارو یا عفونت باشد.
- تغییر در سطح هوشیاری: گیجی، خواب آلودگی غیرعادی یا لرزش شدید.