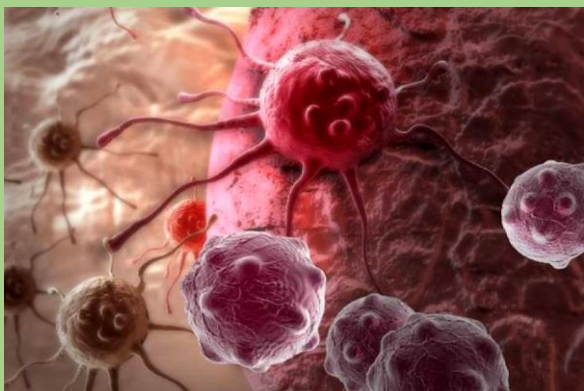




آموزش به بیمار

خودمراقبتی در بیماران با توده های بافتی



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

-انجام تمرینات ورزشی و فعالیت های فیزیکی نیز در کاهش یبوست کمک کننده هستند.

(تمرینات ماهیچه های لگنی با آموزش و کمک فیزیوتراپی گاهی توصیه می شود.) اما از انجام فعالیت های سنگین جدا خودداری کنید.

-در صورت تداوم در یبوست طبق دستور پزشک از نرم کننده های مدفوع یا مسهل ها یا ا نما استفاده کنید.

-در صورتی که با توصیه های ذکر شده مشکل یبوست شما حل نشد، یا دلیل یبوست شما مشکلاتی همچون فیشر مقعد، هموروئید و... باشد جراحی ضرورت پیدامی کند.

-داروهای شیمی درمانی می توانند باعث تهوع و احساس استفراغ شوند. بهترین کار این است که از داروهای ضد تهوع خوراکی که پزشکتان تجویز کرده است را استفاده کنید.

-توصیه می شود از غذاهای سبک استفاده کنید.
-غذایان را در اندازه های کوچک در ۵ الی ۶ وعده مصرف کنید.

-از خوردن غذاهای پرچرب، سرخ شده یا خیلی شیرین خودداری کنید. تا آنجایی که می توانید در زمان داشتن حالت تهوع خودتان غذا درست نکنید.

-اگر تهوع صبحگاهی دارید، همان اول صبح غذای خشک مانند بیسکویت و نان میل کنید.

-از مصرف مایعات در موقع غذا خوردن اجتناب کنید.

پیشگیری از بروز یبوست در حین درمان:

-درمان یبوست مزمن معمولاً با تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی شروع می شود و اگر این درمان ها کافی

نبود، بر ای شما درمان دارویی و یا حتی جراحی توصیه می شود. غذاهای پر فیبر روده را برای حرکت تحریک می کنند، در صورتی که منع مصرف نداشته باشید.

-مواد غذایی پر فیبر مثل میوه، سبزیجات و لوبیا استفاده کنید. میوه جات و سبزیجات قبل از مصرف به خوبی شسته شوند.

توصیه می شود که سالاد را با روغن زیتون بخورید یا انجیر و آلو مصرف کنید و می توانید صبح ناشتا آب ولرم بنوشید.

-غذای خود را در وعده های زیاد و با حجم کم مصرف کنید و سعی کنید تمام گروه های غذایی را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

-در صورت تجویز پزشک معالج بین وعده های غذایی از مکمل های غذایی استفاده کنید.

جهت پیشگیری از یبوست ، روزانه ۲ تا ۳ لیوان مایعات بیشتر از حد معمول مصرف کنید. مصرف مایعات گرم به خصوص صبح ها در کاهش یبوست موثر است.

توده چگونه به وجود می آید؟

سرطان (توده) فرآیند بیماری است که با تغییر شکل یافتن یک سلول غیر طبیعی که از طریق روش ژنتیک سلولی به وجود می آید. این سلولها با تولید مثل شروع به تکثیر غیرعادی می کنند. بوجود آمدن توده یک بیماری با علت مشخص نیست بلکه مجموعه ای از بیماری های مجزا و مشخص با علل مختلف، علائم، درمان ها و پیش آگهی های مختلف به شمار می آید.

علائم هشدار دهنده در این بیماری:

- تغییر در اجابت مزاج و دفع ادرار
- وجود خون در مدفوع
- برجستگی در پستان یا در هر جای دیگر بدن
- خشونت صدا یا سرفه صدادر
- اشکال در بلع
- وجود زخمی که بهبود نمی یابد
- پیدایش یا تغییر درخال یا زگیل

پیشگیری از بروز عفونت در حین درمان:

- بهداشت دست را یاد بگیرید و بویژه بعد از رفتن به دستشویی و قبل از غذا خوردن بهداشت دست را انجام دهید.

- از حضور در مکان های شلوغ و پر ازدحام خودداری کنید.

- از رویوسی و دست دادن پرهیزید.

- در هنگام حضور در مکان های عمومی از ماسک استفاده کنید و مرتب دست های خود را بشویید.

- جهت تزریق واکسن آنفولانزا حتما با پزشک خود مشورت کنید.

- از تماس با حیوانات خانگی خودداری کنید.

- از تماس با کودکانی که به تازگی واکسینه شده اند یا افراد

بیمار جدا پرهیزید.

پیشگیری از بروز زخم دهان در حین درمان:

- هر روز دهان خود را از نظر بروز زخم یا آفت دهانی بررسی کنید.

- دندان های خود را با مسواک نرم تمیز کنید و در صورت پلاک بالا در شبانه روز یکبار از نخ دندان استفاده کنید.

- در صورتی که مسواک تان نرم نیست ، مسواک تان را داخل آب گرم قرار داده تا کمی نرم شود.

- برای شستشوی دهان از دهان شویه های تجاری و حاوی الکل استفاده نکنید.

- در مواقع بیداری هر ۲ ساعت یکبار دهان خود را با سرم نرمال سالین بشویید.

- از نرم کننده ها برای لب هایتان استفاده کنید.

- در صورت وجود دندان مصنوعی آن را خارج نمایید و فقط در زمان غذا خوردن از دندان مصنوعی استفاده نمایید

- از خوردن غذاهای تند یا خیلی سخت برای جویدن و غذاهای خیلی سرد یا خیلی داغ اجتناب کنید. از رژیم غذایی حاوی مایعات یا پوره استفاده کنید.

- رعایت بهداشت دست ، قبل از غذا خوردن را حتما رعایت کنید.

- از مصرف سیگار و الکل پرهیزید.

پیشگیری از بروز اسهال در حین درمان:

- توصیه می شود که از رژیم غذایی که فیبر مثل موز، برنج ، آب سیب ، یا پوره سیب زمینی استفاده کنید.

- از مصرف غذاهای پر فیبر مثل سبزیجات و میوه جات

خام ، نان سرشار از سبوس ، قهوه و لوبیا اجتناب کنید.

- از مواد غذایی سرشار از رپتاسیم مثل موز و گوجه فرنگی استفاده کنید.

- بعد از هر بار اجابت مزاج ، ناحیه مقعد را به خوبی با آب و صابون شستشو دهید و خشک کنید.