

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری سرطان

❖ رژیم غذایی

- ✓ برای شما برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی توسط کارشناس تغذیه تنظیم میگردد
- به گونهای که در آن از تمام گروههای اصلی غذایی در وعده ها استفاده شود.
- ✓ اگر تهوع و استفراغ دارید از خوردن هر نوع خوراکی خودداری کنید و به پرستار خود اطلاع دهید تا طبق نظر پزشک دارو و سرم شروع شود.

❖ فعالیت:

- ✓ برای خارج شدن از تخت پس از اجازه پزشک ابتدا لبه تخت نشسته و پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... میتوانید از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت:

- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ با تیم مراقبتی در زمان انجام اقدامات تشخیصی و درمانی همکاری نمایید.
- ✓ در صورتی که جراحی انجام داده اید و لوله ای در محل جراحی جهت خروج ترشحات (هموواگ) وصل شده است مواظب باشید تا تا نخورد یا زیر بدن شما قرار نگیرد. مخزن این لوله باید پایین تر از سطح بدن شما باشد تا ترشحات به راحتی از زخم خارج شود. در صورتی که این مخزن پر شده است به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ در صورت جراحی و مشاهده خونریزی از زخم و یا خیس شدن پانسمان به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ مواظب باشید در زمان خواب و استراحت برانول یا لوله سرم از دست شما خارج نشود.
- ✓ پانسمان محل جراحی طبق دستور پزشک و در زمان های مشخص تعویض خواهد شد.

❖ دارو:

- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- ✓ از خوردن خودسرانه داروها و بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص سرطان

❖ رژیم غذایی:

✓ بعد از جراحی ماستکتومی، رژیم و محدودیت غذایی خاصی وجود ندارد ولی در صورتی که فرد به بیماری های زمینه ای همانند دیابت و یا فشار خون مبتلا باشد باید همچنان رژیم غذایی خاص خود را ادامه دهد؛ علاوه بر آن بهتر است مواد غذایی که سبب رقیق شدن خون می شود مانند ادویه ها و غذاهای تند و سیر و پیاز نیز کمتر مصرف شود.

❖ فعالیت:

✓ یکی از مراقبت های مهم بعد از عمل سرطان سینه انجام نرمش های دست و شانه (در سمتی که جراحی انجام شده است) خواهد بود زیرا انجام این نرمش ها از خشک شدن مفصل شانه جلوگیری خواهد کرد.

✓ ورزش کنید. بسیاری از بیماران معتقدند با انجام ورزش سبک مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، یوگا احساس بهتری پیدا میکنند.

✓ استراحت مهم است اما پزشکان معمولاً به بیماران توصیه میکنند که تا حد امکان فعال بمانند. دست کم شبی 8 ساعت بخوابند.

✓ به جای این که همه فعالیت ها را یک باره انجام دهید، برای مهم ترین فعالیت ها در طول روز برنامه ریزی کنید.

❖ مراقبت:

✓ داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.

✓ اگر عمل جراحی انجام شده مراقب زخم ناحیه عمل باشید و به صورت استریل آن را پانسمان نمایید.

✓ توصیه می شود که در حدود 4 تا 6 هفته بعد از جراحی سرطان سینه به طور کامل استراحت داشت. البته بعد از چند روز می توان فعالیت های فردی را به آرامی در منزل انجام داد ولی فعالیت ها و ورزش های سنگین تا حدود 2 ماه قدهن است.

✓ بلند کردن وسایل سنگین علی الخصوص با دستی که پستان آن سمت عمل شده است به شدت منع شده است.

✓ توجه داشته باشید که هیچ وقت به سمت سینه جراحی شده ن خوابید زیرا ممکن است منجر به ورم و ایجاد مشکل شود.

✓ توصیه می شود که موارد زیر را رعایت کنند:

– روی دست موردنظر ن خوابند.

– بار سنگین بلند نکنند.

– تزریقات نداشته باشند.

– سرم به دست مورد نظر وصل نکنند.

– در نهایت خونگیری نداشته باشند.

✓ اکثر مواقع بیمار درنی دارد که ترشحات را از زخم تخلیه می کند، که روزانه باید درن تخلیه شود غیر از زمانی که بیمار به پزشک مراجعه می کند تا پزشک متوجه شود چه میزان ترشح جمع شده.

✓ اکثراً در عرض سه تا چهار روز و حداکثر یک هفته، درن خارج می شود.

✓ در مدتی که همچنان از درن استفاده می شود، باید به نحوی باشد که درن خیس نشود (به دلیل جلوگیری از عفونت) و همچنین درن از محل خود خارج نشده و دچار کشیدگی نشود (سبب ایجاد زخم و درد و سوزش می شود و مشکلاتی را به دنبال دارد).

❖ زمان مراجعه بعدی:

✓ زمان کشیدن بخیه ها 7-10 روز بعد از عمل میباشد. ✓ 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

• اگر علائم جدید ایجاد شد.

• متوجه تغییراتی در توده شده اید، یا توده های جدید ظاهر شد.

• اگر پس از شروع درمان علائم بدتر شوند و یا رو به بهبودی نگذارند

