

## خود مراقبتی بیماران سرطانی



**تعریف:** سرطان یک بیماری جهانی است و افراد را بدون توجه به نژاد، جنس، وضعیت اجتماعی، اقتصادی مبتلا میکند. شایع ترین سرطان در خانم ها ریه ها، پستان، کولون و رکتوم، است. و در آقایان ریه ها، پروستات، کولون و رکتوم است.

**عوامل خطر:** مصرف دخانیات، نور خورشید، اشعه و تشعشعات، در معرض قرار گرفتن آفت کش ها، الکل، غذاهای چرب و پر نمک و سرخ شده، وزن بالا.

بدلیل شایع بودن سرطان سینه در خانم ها و سرطان پروستات در آقایان فقط به ذکر بروز علائم و نشانه ها در این دو بیماری اشاره میشود.

**(علائم و نشانه ها در سرطان پستان:** توده در پستان و یا زیر بغل، تغییر شکل در پستان و یا سفتی پستان، پوست پرتقالی پستان، قرمزی، زخم پوست، پوسته پوسته شدن و اگزما، فرو رفتگی نوک پستان، ترشح از یک پستان باشد نه دو پستان، خروج ترشح از یک مجرا باشد نه از چند مجرا، ترشح خود بخودی و ادامه دار باشد، در هنگام معاینه ترشح وجود داشت باشد، ترشح زرد رنگ یا خونی باشد.

**علائم و نشانه ها در سرطان پروستات:** جریان ادرای ضعیف، سوزش ادرار، تکرر ادرار، اشکال در ادرار و خاتمه دادن به ادرار، درد پایین کمر، لگن و یا بالای ران، انسداد دو طرفه یا نارسایی کلیوی، خون در ادرار، درد استخوان، قطره قطره شدن ادرار، کاهش جریان ادرار)

**عوارض بیماری و یا عوارض دارو درمان:** ریزش مو، مشکلات گوارشی (تهوع، استفراغ، یبوست) مشکلات لثه و دندان (عفونت، خونریزی، و زخم های دهانی)، مشکلات پوست، افزایش ادرار، تغییر رنگ پوست و ناخن، قطع قاعدگی، افسردگی..

ذکر این عوارض به این معنی نیست که حتما در همه افراد بروز میکند بلکه احتمال دارد در برخی اشخاص پیدا شود و این بستگی به وضعیت روحی و جسمی هر بیمار دارد. برخی از بیماران پس از مدتی نسبت به داروها سازگاری پیدا میکنند و عوارض ایجاد شده هم از بین میرود. مراجعه مکرر و منظم پزشکی و انجام آزمایش های لازم تاثیر سزایی در سلامت شما دارد.

**علائم هشدار:** درد و تورم، آبرسه، افزایش احساس تهوع، استفراغ، اسهال، خونریزی، تنگی نفس، طپش قلب، التهاب مخاط، خارش و سوزش، تورم و زخم های دهان، ناحیه تناسلی، چشم، اشکال در ادرار کردن، احساس گزگز در دست و پا.

**نکات هشدار دارویی:** از مصرف داروهایی که بدون نسخه پزشک هست خودداری کنید مثل آسپرین و.....، نام داروهای مصرفی و عوارض آنها را بدانید، خوردن قرص فولیک اسید فقط تحت نظارت پزشکتان باشد. نگرانی و ترسهای خود را با پزشکتان در میان بگذارید.

**فعالیت:** برنامه و فعالیت زندگی را در حد تحمل انجام دهید. از ورزشهای سبک کمک بگیرید. در بین فعالیت های روزانه استراحت کنید. از تکنیک های آرام سازی، یوگا و..... استفاده نمایید.

**رژیم غذایی:** در صورت یبوست از غذای نرم استفاده نمایید. غذاها حاوی پروتئین و کربوهیدرات باشد. وعده غذا را افزایش و حجم غذا را کاهش دهید. بیشتر غذای سرد استفاده نمایید. از خوردن غذای خیلی چرب، خیلی شیرین، و خیلی شور پرهیز نمایید. سبب زمینی آب پز کنید. قبل از شیمی درمانی چیزی نخورید و یا در حد خیلی سبک و بعد از شیمی درمانی غذای سبک بخورید. موقع تهوع چیزی نخورید سعی نمایید بیشتر بخوابید سپس مایعات و در صورت تحمل غذای سفت و معمولتان را شروع کنید.

**گروه هدف: بیمار**

**تهیه: واحد آموزش به بیمار**

**مرداد: ۹۹**

**منبع: آموزش به بیمار تالیف ماری ام کانایو.**

**کتاب خود مراقبتی بیماران**

**جستجوی اینترنتی**