

سرطان معده

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

در صورتی که نیاز به پرتودرمانی دارید توصیه های زیر را بخاطر بسپارید:

- از لباس های پنبه ای نرم و آزاد استفاده کنید.
- وقتی بیرون می رود، کلاه لبه بلند، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند بپوشد.
- از مالیدن پوست در طی دوش و یا حمام گرفتن اجتناب نمایید به آرامی به طور مناسب بعد از حمام کردن پوست خشک دست بزنید.
- اگر اصلاح می کنید، از ماشین اصلاح برقی استفاده کنید و از لوسیون قبل از اصلاح استفاده نکنید.
- جهت شستشو و استحمام از آب سرد یا ولرم استفاده کنید.
- جهت خاراندن پوست از یک ماساژور یا فشار انگشت و دست روی ناحیه موردنظر استفاده کنید.
- در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی درمانی مطالب مربوطه در سایت را مطالعه کنید و موارد زیر را رعایت کنید:
- داروهای شیمی درمانی خود را در منزل حتما در یخچال نگهداری کنید.
- محل تزریق آمپول های شیمی درمانی را از هرگونه آسیب محفوظ دارید.
- 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 نمایید.
- در زمان شیمی درمانی از قرص آسپرین و گروه سالیسیلات ها و ایندومتاسین، مفنامیک اسید، بروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام استفاده نشود مگر با دستور پزشک معالج خود باشد.
- اگر عمل جراحی انجام شده مراقب زخم ناحیه عمل باشید و به صورت استریل آن را پانسمان نمایید.
- هنگام درمان، لیستی از مشکلاتتان تهیه کنید و راجع به آن با پزشکتان مشورت کنید. او ممکن است بتواند بعضی مشکلات شما را حل کند.
- با پزشک خود راجع به این مسأله مشورت کنید.
- وقت بیشتری را با دوستانتان بگذرانید.
- فعال باشید! فعالیت های گروهی و ورزشی به شادابی شما کمک می کنند.
- هر کاری را که فکر می کنید ممکن است شما را سرحال کند انجام دهید، تماشای فیلم، پیاده روی، معاشرت با دوستان و ...
- سعی کنید هر صبح سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید حتی اگر احساس خستگی می کنید.
- سیگار نکشید.
- دست کم شبی ۸ ساعت بخوابید.
- شاید در طول روز به چرت زدن نیاز داشته باشید. اگر می خواهید چرت بزند سعی کند کم تر از ۱ ساعت باشد.

در صورت افسردگی:

- با پزشک خود راجع به این مسأله مشورت کنید.
- وقت بیشتری را با دوستانتان بگذرانید.
- فعال باشید! فعالیت های گروهی و ورزشی به شادابی شما کمک می کنند.
- هر کاری را که فکر می کنید ممکن است شما را سرحال کند انجام دهید، تماشای فیلم، پیاده روی، معاشرت با دوستان و ...
- سعی کنید هر صبح سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید حتی اگر احساس خستگی می کنید.
- در خصوص نحوه شیمی درمانی و رادیوتراپی و مدیریت عوارض آن ها مطالب همین سایت را مطالعه کنید.

- در خصوص مدیریت زندگی با سرطان مطالعه کنید.
- غذای سالم مصرف کنید و فعال باشید.
- اگر پرتودرمانی یا شیمی درمانی جهت درمان سرطان انجام می دهید به علت کمبود اشتها، تغییر ذائقه، دردناک شدن فرآیند جویدن، خشک شدن دهان، اسهال، تهوع و استفراغ، کاهش وزن ایجاد می شود بنابراین نیاز به کالری (انرژی) و پروتئین کافی مانند گوشت برای پیشرفت بهبودی، بدست آوردن توان و قدرت و داشتن وزن سالم دارید. پس توصیه های زیر را بخاطر بسپارید:
- برنامه غذایی منظم و متنوع می تواند سبب کاهش عوارض درمان و بهبود وضع جسمی و روحی شما شود. گاهی اوقات مشورت با یک متخصص تغذیه می تواند بسیار مفید باشد.
- بهتر است تعداد وعده های غذایی به 6 تا 8 وعده در روز افزایش دهید. در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده کنید.
- غذاهای متنوع مصرف کنید. مواد غذایی با رنگ های متنوع، بافت های مختلف و طعم های متفاوت باعث می شود حس بهتری داشته باشید.
- برای تقویت ایمنی بدن، میوه ها و سبزی هایی با رنگ تیره مانند پرتقال، هویج، آلو سیاه، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، ذرت و ... بخورید.
- از روغن زیتون، روغن بذر کتان و روغن کانولا برای طبخ غذاهایتان استفاده کنید.
- میوه ها و مغزهای خام را در وعده صبحانه هم داشته باشید.
- مایعات فراوان و آب زیاد بنوشید.
- گوشت سفید را جایگزین گوشت قرمز کنید.
- ورزش کنید. بسیاری از بیماران معتقدند با انجام ورزش سبک مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، یوگا احساس بهتری پیدا می کنند.
- فعالیت بدنی در حد متعادل نیز کمک بزرگی در روند بهبودی شما خواهد داشت. بی تحرکی به هیچ وجه توصیه نمی شود فعالیت ورزشی حتی برای مدت کوتاه می تواند باعث بهبود جریان خون، بهبود اکسیژن رسانی بافت های بدن، کاهش درد مفصلی و عضلانی، کاهش خستگی روزانه و بهبود خلق بشود. نوع فعالیت ورزشی بستگی به سن و وضعیت جسمانی شما دارد. می توانید از پیاده روی آرام شروع کنید. در مورد ورزش های سنگین تر با پزشکتان مشورت کنید.
- استراحت مهم است اما پزشکان معمولاً به بیماران توصیه می کنند که تا حد امکان فعال باقی بمانند. دست کم شبی ۸ ساعت بخوابند.
- شاید در طول روز به چرت زدن نیاز داشته باشد. بسیاری بر این عقیده اند که یک استراحت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای کمک به سزایی می کند. اگر می خواهد چرت بزند سعی کند کم تر از ۱ ساعت باشد.
- به جای این که همه فعالیت ها را یک باره انجام دهید، برای مهم ترین فعالیت ها در طول روز برنامه ریزی کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا 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 به پزشک مراجعه کنید:
- در صورت مشاهده هرگونه ترشح، خونریزی، تغییر رنگ یا تورم محل عمل جراحی
- 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.
- اگر علائم جدید ایجاد شد.