



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

لنفوما

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		

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:

- از مواد غذایی پرانرژی شامل غذاهای نشاسته ای، انواع کیک، بیسکوئیت، سیب زمینی، برنج، کره، خامه و ماکارونی استفاده کنید.
- منابع غنی جهت تامین پروتئین شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، شیر، پنیر، ماست، تخم مرغ، آجیل و مغزها و حبوبات استفاده کنید.
- از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری کنید.
- برای افزایش اشتها باید وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد و همچنین نوشیدنی های مغذی مصرف کنید.
- برای از بین بردن تهوع، مصرف غذاهای خشک و ساده، نوشیدنی های مغذی، نوشیدنی ها و بیسکوئیت های زنجبیلی توصیه می شود.
- از نوشیدن مایعات به هنگام خوردن غذا خودداری کنید. می توانید نوشیدنی را 30 دقیقه قبل یا 1 ساعت بعد از غذا بنوشید.
- برای جلوگیری از بروز زخم دهان، رژیم نرم و مایع مصرف شود. از مصرف غذاهای سفت و تند پرهیز شود. از نی برای نوشیدن استفاده شود.
- در صورتی که با تغییر حس چشائی روبرو هستید، برای رفع این مشکل باید دندان های خود را به طور مرتب مسواک کنید. از دهان شویه های تجویز شده استفاده کنید و همچنین از غذاهایی که مزه خوبی دارند استفاده کنید.
- این افراد برای درمان اسهال، تحت نظر پزشک می توانند از داروی ضد اسهال استفاده کنند. برخی مواقع مصرف رژیم کم فیبر ممکن است کمک کند. اگر اسهال به دلیل اشعه درمانی باشد، مصرف رژیم کم چرب ممکن است موثر باشد.
- افزایش مصرف مایعات و رژیم حاوی فیبر بالا مانند میوه و سبزی به درمان یبوست کمک می کند. همچنین با نظر پزشک از داروهای ملین استفاده شود.
- پیاده روی، یوگا، شنا و فعالیت های دیگر می تواند شما را قوی نگه دارد و انرژی شما را افزایش می دهد. در صورتی که مجبور هستید در بستر استراحت کنید پاهای خود را تکان دهید و در تخت ورزش کنید تا خون در بدن شما رکود نکند و لخته ایجاد نکند.
- مثانه را به موقع و زود تخلیه کنید و از تجمع ادرار با زمان طولانی پرهیز کنید.
- قبل از شیمی درمانی موها را کوتاه و از برس های نرم استفاده نموده و سر را با شامپو سدر شستشو دهید. می توانید از کلاه یا روسری استفاده کنید. ضمنا از برس زدن مکرر پرهیز کنید.
- از مسواک نرم برای شستشوی دندان ها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیر دندان فلوراید دار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان ها استفاده کنید. جهت رفع خشکی دهان و تحریک ترشح بزاق در دهان می توانید از آب نبات، دوغ، ماست شیرین، آدامس استفاده کنید و لب ها را به طور دائم چرب کنید.
- در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید و در کنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید.
- در طول درمان شیمی درمانی روش های پیشگیری از حاملگی (هم زن وهم مرد) استفاده کنید و در صورت نیاز با پزشک معالج مشورت کنید.
- از تماس با بیماران عفونی و سرماخورده خودداری کنید.
- از حضور در مکان های شلوغ و پر رفت و آمد با آلودگی زیاد اجتناب کنید.
- **در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- علائم عفونت مانند تب یا بالا رفتن درجه حرارت بدن
- علائم غیر قابل توجه و جدید در زمان درمان
- ایجاد عوارض شیمی درمانی مانند زخم دهان، استفراغ و ...
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی