



- \* 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.

- \* توصیه می شود که سالاد را با روغن زیتون بخورید با 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 بخصوص صبح ها در کاهش یبوست موثر است.
- \* انجام تمرینات ورزشی و فعالیت های فیزیکی نیز در کاهش یبوست کمک کننده هستند. (تمرینات ماهیچه های لگنی با آموزش و کمک فیزیوتراپ 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 انما 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 پیدا می کند.
- \* داروهای شیمی درمانی می توانند باعث تهوع و احساس استفراغ شوند. بهترین کار این است که از داروهای ضدتهوع خوراکی که پزشکتان تجویز کرده است استفاده کنید.
- \* توصیه می شود از غذاهای سبک استفاده کنید.

## خود مراقبتی در بیماران توده بافتی

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/ONCO -KH-01-11



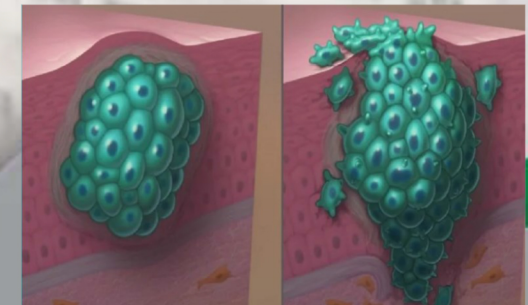
## توده چگونه به وجود می آید؟

سرطان (توده) فرایند 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 غیر عادی می کنند. بوجود آمدن توده یک بیماری با علت مشخص نیست بلکه مجموعه ای از بیماری های مجزا و مشخص با علل مختلف، علائم، درمانها و پیش آگهی های مختلف به شمار می آید.

## علائم هشداردهنده 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 صدادار
- \* اشکال در بلع
- \* وجود زخمی که بهبود نمی یابد
- \* پیدایش یا تغییر در خال 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 روبوسی و دست دادن بپرهیزید.
- 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 بپرهیزید.

## پیشگیری از بروز زخم دهان در حین درمان:

- هر روز دهان خود را از نظر بروز زخم یا آفت دهانی بررسی کنید.
- دندانهای خود را با مسواک نرم تمیز کنید و در صورت پلاکت بالا در شبانه روز یکبار از نخ دندان استفاده کنید. در صورتی که مسواکتان نرم نیست، مسواکتان را داخل آب گرم قرار داده تا کمی نرم شود.
- برای شستوی دهان از دهانشویه 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 نمائید و فقط در زمان غذا خوردن از دندان مصنوعی استفاده نمائید.

- 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 بپرهیزید.

## پیشگیری از بروز اسهال در حین درمان:

- توصیه می شود که از رژیم غذایی کم فیبر مثل موز، برنج، آب سیب یا پوره سیب زمینی استفاده کنید.
- از مصرف غذاهای پرفیبر مثل سبزیجات و میوه جات خام، نان سرشار از سیبوس، قهوه و لوبیا اجتناب کنید.
- از مواد غذایی سرشار از پتاسیم 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.

## پیشگیری از بروز یبوست در حین درمان:

- \* درمان یبوست مزمن معمولا با تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی شروع می شود و اگر این درمان ها کافی نبود، برای شما درمان دارویی و یا حتی جراحی توصیه می شود.
- \* غذاهای پرفیبر روده را برای حرکت تحریک می کنند، در صورتیکه منع مصرف نداشته باشید
- \* مواد غذایی پرفیبر مثل میوه، سبزیجات و لوبیا استفاده کنید.
- \* میوه جات و سبزیجات قبل از مصرف به خوبی شسته شوند.