



## برای داشتن خواب آرام چه نکاتی توصیه میشود؟

- \* برنامه خواب و بیداری منظمی داشته باشید.
- \* نوشتن دفتر خاطرات، دوش گرفتن و یا انجام بعضی ورزشهای کششی در افراد باعث آرامش می شود.
- \* از راحتی رختخواب خود مطمئن باشید.
- \* در صورت تمایل اتاق را تاریک کنید.
- \* اگر سر و صدا شما را بیدار می کند، از محافظ گوش استفاده کنید.
- \* مطمئن باشید دمای اتاق برای خوابیدن مناسب است.
- \* وقتی دچار بی خوابی هستید، در رختخواب نمانید.
- \* توصیه میشود مطالعه کنید، تلویزیون تماشا کنید و هر موقع احساس نیاز به خوابیدن داشتید، به رختخواب برگردید.

## در صورت بروز احساس نگرانی و اضطراب چه کارهایی می توانید انجام دهید؟

- نوشیدنی های بدون کافئین را جایگزین نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای، نوشابه های کولا دار و ... کنید.
- سعی کنید آنچه باعث احساس نگرانی و اضطراب شما می شود را بیان کنید.
- به معنویات و باورهای دینی اتکا کنید، تا با مشکلات راحت تر برخورد کنید.
- با افرادی که روحیه بالایی دارند، ارتباط برقرار کنید و کارهایی که باعث افزایش روحیه شما می شود را انجام دهید.
- خوب غذا بخورید و در صورت امکان فعالیت فیزیکی انجام دهید.



## مراقبت در پرتو درمانی

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/ONCO -KH-01-05

بازنگری ۱۴۰۴



## زمانی که حس چشایی شما مختل شد و طعم غذا برایتان تغییر کرد، چه باید کرد؟

- اگر غذا در دهان شما طعم فلز را می دهد، سعی کنید از کارد و چنگال پلاستیکی و قابلمه های شیشه ای برای پختن غذا استفاده کنید.
- توصیه می شود آبنبات های نعنائی یا لیمویی بدون شکر بکمید یا آدامس های بدون شکر بجوید تا طعم نامطبوع دهانتان از بین برود.
- در این مواقع بهتر است، غذا را سرد میل کنید.
- توصیه میشود، تعداد وعده های غذایی بیشتر با حجم کمتر مصرف کنید.
- هنگام خوردن غذا نور ملایم و موزیک آرام، حس خوبی در شما ایجاد می کند.
- وعده های غذایی را در کنار خانواده یا دوستان خود میل کنید.
- قبل از خوردن غذا، جهت افزایش اشتها، پیاده روی یا ورزش سبک انجام دهید.



## جهت حفظ سلامتی پوست چه باید کرد؟

- \* توصیه می شود از پودر، کرم، عطر و لوسیونهای بعد از اصلاح در ناحیه درمان استفاده نکنید. مگر اینکه یک نفر از تیم درمان آن را تایید نماید .
- \* در پرتودرمانی سر و گردن، بیماران(خصوصا مردان) از ریش تراش برقی به جای تیغ شیو برای جلوگیری از آسیب پوستی در ناحیه درمان استفاده کنند.
- \* روزی چند بار پوستتان را معاینه کنید و در صورت قرمزی و یا داشتن خارش با پزشک مشورت کنید.
- \* حتی الامکان از شستشوی محل تابش اشعه خودداری کنید و در صورت لزوم از آب ولرم و صابون ملایم استفاده کنید.
- \* توصیه می شود هنگام خشک کردن پوست، حوله را روی پوست نکشید و حوله نرم و نخی را به آرامی روی پوست قرار دهید. سعی کنید از لباسهای نخی و گشاد که پوشیدن و درآوردن آن راحت باشد، استفاده نمایید.
- \* توصیه می شود لباس های تنگ و چسبان نپوشید، لباس تنگ ممکن است باعث تحریک و اصطکاک بر پوست شود.
- \* پوست منطقه درمان را در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید، از لباسهای آستین دار بلند و کلاه های لبه دار استفاده کنید.
- \* علائم خط کشی شده روی پوست را محافظت کنید و آن را نشویید و پاک نکنید.

این مطالب به منظور آشنایی شما با مراقبت پرتودرمانی تهیه شده است. انجام و رعایت نکات زیر کمک شایانی در جهت کاهش عوارض و درمان بهتر شما خواهد نمود.

## در طی رادیوتراپی ممکن است چه عوارضی داشته باشید؟

- \* تغییرات پوستی در ناحیه درمان
- \* تغییرات در نحوه خواب
- \* اضطراب و نگرانی
- \* خستگی و سستی
- \* تغییرات اشتها

## برای کاهش عوارض پرتودرمانی چه باید کرد؟

- \* توصیه می شود با متخصص تغذیه مشورت کنید و در رژیم غذایی خود از غذاهایی با پروتئین و کالری بالا استفاده کنید.
- \* اگر می توانید ورزش سبک مانند قدم زدن انجام دهید، فعالیت به افزایش اشتها و خواب بهتر شما کمک می کند.
- \* با چرت های کوتاه در طی روز، طولانی ترین زمان خواب را برای شب نگه دارید.
- \* توصیه می شود دوره هایی از استراحت، قبل از فعالیت داشته باشید.
- \* فعالیت های خارج از منزل را محدود کنید و از دوستانتان بخواهید جهت ارتباط با شما تماس بگیرند.
- \* از انجام کارهای سریع و پرشتاب اجتناب کنید.
- \* یکی از دلایل خستگی کم خونی می باشد، توصیه میشود با انجام آزمایشات منظم کم خونی شما بررسی گردد .